

IMAGEM PRINCIPAL, NECESSIDADES REPRIMIDAS E DEFESAS – CONFLITOS INTERLIGADOS ANTES DA CLARIFICAÇÃO

Saudações, queridíssimos amigos. Deus os abençoe. Deus abençoe esta hora. Muitos dos meus bons amigos encontram-se num estado de luta interior e crise neste momento específico de seu caminho e desenvolvimento. Não é por coincidência que isso acontece agora a muitos de vocês. Pois, quando o desenvolvimento e o trabalho evoluem como devem, o núcleo do problema interior aflora cada vez mais. Antes de alcançarem o entendimento cabal de todo o conflito interior, quando isso estiver prestes a acontecer – desde que vocês não esmoreçam – vocês sentirão necessariamente depressão e confusão.

Muitos de vocês já adquiriram grande compreensão no passado. Talvez tenham adquirido algum entendimento de áreas isoladas, partes de problemas, detalhes. Mas vocês ainda não adquiriram o conhecimento pleno, geral e conciso de sua vida, de qual é a sua problemática, e por quê. Vocês ainda não captaram as ligações principais, a causa e efeito. E antes de chegarem a esse ponto, fatalmente constatarão que uma parte de vocês mesmos opõe grande resistência. Antes de toda a vida de vocês, com suas realizações e frustrações, poder assumir um novo significado, vocês não podem escapar de passar por uma fase de nova confusão, por assim dizer. Essa confusão é o que é mais deprimente. E o primeiro passo para atenuá-la é tomar ciência do quê, exatamente, deixa vocês confusos, em vez de apenas sentir vagamente a confusão.

Diz-se, e muitas vezes é verdade, que a criança dentro de vocês resiste ao crescimento, quer continuar imatura e presa a conclusões erradas inviáveis e mecanismos de defesa destrutivos. Sem essas pseudossoluções e defesas, uma parte de vocês acredita que estará perdida, ameaçada, em perigo. Abandonar a própria “proteção”, ou o que lhes parece ser uma proteção, provoca resistência na psique. No entanto, o estado pelo qual muitos de vocês estão passando agora não se deve totalmente à resistência ao crescimento e à mudança, ao medo de abandonar padrões de comportamento conhecidos, embora falhos.

Mesmo se esse tipo particular de resistência tiver desaparecido até um ponto considerável, vocês se encontram em um estado que exteriormente se assemelha à luta contra a mudança. Se isso acontecer, é por causa do desânimo com vocês mesmos, com suas aparentes recaídas; e vocês não entendem por que isso ocorre. Isso faz parte da confusão à que me referi anteriormente. Essas recaídas não acontecem apenas porque leva um tempo considerável até as novas reações emocionais formarem novos hábitos, mas também porque isso depende de vocês adquirirem uma visão e um entendimento mais completos da totalidade dos seus conflitos. Com isso não estou falando de um entendimento genérico, teórico, mas sim de um entendimento real interior, específico e pessoal.

Esse entendimento interior só advém depois de muito insight profundo e do crescimento e da mudança em determinadas áreas. Tudo isso precisa acontecer antes de o núcleo ser afetado.

Para ajudar um pouco vocês, do lado de fora, a chegarem a esse entendimento interior e adquirirem um quadro geral de si mesmos, vou sugerir uma importante ligação que levará ao insight necessário e à liberdade. No entanto, vocês precisam entender que tudo o que for dito a vocês, vindo de fora, só pode proporcionar um entendimento teórico para servir de ponto de partida. É preciso não parar por aí. Vocês precisam usar essas palavras como orientação para adquirirem, a partir delas, um entendimento pessoal e emocional. É preciso fazer a ligação com as descobertas, as atitudes e as imagens de vocês.

Vamos considerar três importantes aspectos do nosso trabalho até agora. Vou começar tratando das imagens de vocês. Como vocês sabem, existe sempre uma imagem principal que diz respeito a mais importante não realização da sua vida. Portanto, vocês passam por repetidas decepções. Com relação às imagens, falamos das diversas conclusões erradas e pseudossoluções que fazem parte da imagem principal.

O segundo aspecto do nosso trabalho diz respeito às necessidades reprimidas e, relacionadas a elas, as emoções positivas e negativas reprimidas.

O terceiro aspecto trata dos mecanismos de defesa que vocês criam para conseguir o que lhes parece ser uma proteção. A essa categoria pertencem as atitudes de submissão, agressividade e retraimento. Esses três aspectos, bem como a autoimagem idealizada, fazem uma parte da defesa de vocês. Mas é muito mais que tudo isso. A defesa básica é uma atmosfera interior geral que vocês passaram assentir. Vocês precisam reconhecer sua presença para tomarem plena consciência do mal que ela lhes faz. Vocês precisam senti-la agudamente, como se fosse um corpo estranho, para poderem se convencer de sua influência destrutiva, que provoca muitos resultados desfavoráveis e desnecessários.

Vamos ver agora como esses três grandes aspectos estão associados um ao outro. O entendimento completo de como isso funciona no caso individual de vocês é essencial para desaparecer a confusão, e depois a depressão e o desânimo – não um entendimento genérico, teórico, em princípio, mas especificamente na maneira como ele se aplica a vocês!

Vamos analisar primeiro, sucintamente, como uma imagem passa a existir. As mágoas e frustrações da infância, que toda criança tem até certo grau, provocam infelicidade e descontentamento. A situação que ocasiona isso leva a criança a concluir, que toda situação semelhante fatalmente terá um resultado semelhante. Assim, o que uma vez foi uma realidade transforma-se agora em ilusão, porque não é verdade que se possa fazer tal generalização. Essa generalização se cristaliza em uma ideia rígida, preconcebida. É, então, uma imagem. Mas uma parte da imagem é o suposto remédio. Como a imagem é irreal, também é irreal o remédio. Como a imagem é uma massa inflexível e rígida na substância da alma, que deve ser fluida e dinâmica, também o remédio é irrealista e, portanto, decepcionante. Muito mais decepcionante é o fato de que o que acontece na realidade é a função exatamente oposta àquela que deveria preencher. Nem é preciso dizer que todo esse processo é inconsciente, até vocês conseguirem trazê-lo à consciência.

Essa situação difícil gera novas reações em cadeia negativas. Os mecanismos de defesa ficam cada vez mais fortes, em todos os aspectos possíveis. Quanto mais isso acontece, menos é possível evitar as mágoas que vocês se esforçaram tanto (inconscientemente) para esquecer. E enquanto isso for inconsciente, vocês não têm meio de interromper esse processo destrutivo que vai totalmente contra os seus próprios e melhores interesses.

A mágoa original que está na origem da formação de uma imagem começa a ser reprimida. Vocês não apenas reprimem essa mágoa, a ponto de deixarem de ter consciência dela, sentindo-a, ao contrário, como um clima vago e geral, mas reprimem também muitas de suas necessidades. Isso porque a experiência que levou à formação da imagem era tão dolorosa e tão humilhante que vocês não queriam encará-la. Além disso, a experiência fez vocês acreditarem que essas necessidades não podem ser satisfeitas, e assim vocês acreditam que é possível eliminar suas necessidades pelo simples fato de ignorá-las.

No entanto, as pseudossoluções têm como objetivo trazer a vocês a realização que em muitos casos vocês simultaneamente negam, sem nenhum risco de sair machucado ou ser humilhado novamente. Como isso não pode acontecer, as suas defesas ficam mais fortes, e dessa forma a realização passa a ser menos possível. Durante esse processo, vocês continuam reprimindo suas necessidades, suas mágoas, suas decepções. Sim, vocês conseguem senti-las até certo ponto, mas raramente com seu impacto total e quase nunca sabendo o que realmente os fere e por quê.

Esse padrão repetido não prova apenas que a imagem está correta, mas também que suas defesas contra ela não funcionam. Isso aumenta a mágoa original da experiência que ocasionou o nascimento dessa imagem. A situação é ainda mais confusa porque uma parte da imagem funciona. O melhor meio de explicar isso é dar um exemplo. Naturalmente o exemplo precisa ser simplificado, porque não podemos examinar os muitos efeitos colaterais e detalhes que são importantes na personalidade humana como um todo. Vamos analisar a questão agora apenas como uma discussão. Mas o exemplo pode esclarecer o que quero dizer um pouco melhor que uma descrição em termos abstratos.

Vamos supor que um menino tenha tido uma mãe cruel, ou talvez não realmente cruel de fato, mas que parecia assim aos olhos do filho porque ela poderia ser inibida, não efusiva, conflitada, e portanto não compreensiva, sem imaginação. De qualquer forma, o filho percebeu uma aguda falta de afeto, cordialidade e compreensão, e ficou frustrado. Essa era a situação real. A imagem formada será a seguinte: "As mulheres são fechadas, as mulheres rejeitam e não amam." Assim, essa criança, na idade adulta, vai sentir medo, apreensão e ansiedade com relação às mulheres. Isso pode ser superado externamente, mas se as emoções forem examinadas, os sentimentos serão encontrados. Mas como a necessidade básica do sexo oposto e a necessidade básica de calor humano, amor e afeto não podem na verdade ser eliminadas, será criado um remédio contra essa imagem. Como eu disse antes, como a premissa de que todas as mulheres são como a mãe é irreal, o remédio também é necessariamente irreal e ineficaz.

Vamos supor ainda que essa mãe também fosse muito exigente no que diz respeito às atividades escolares. Ela esperava um alto aproveitamento por parte do filho. E quando esse filho ia bem,

ela aprovava. Não deixava de mostrar sua aprovação. Nesse caso, não economizava elogios. Assim, o filho tinha oportunidade de receber alguma recompensa, desde que se esforçasse o suficiente para ser bem-sucedido. Isso iria criar outra impressão e acrescentar à imagem a seguinte conclusão: "Embora as mulheres não dêem o amor e o apoio que tanto desejo, posso conseguir algo que é quase tão bom. Posso ter uma certa importância quando faço bem os meus deveres."

Não é preciso dizer que esses pensamentos não são enunciados, nem mesmo inconscientemente. No plano inconsciente não há uma distinção nítida entre receber amor e receber aprovação. Existe apenas uma vaga noção de que a ambição traz como consequência uma coisa favorável, e a falta de ambição não resulta em nada favorável. E mesmo quando existia aprovação, não havia consciência de que alguma coisa estava faltando. Tratava-se mais de uma sensação de que era possível, até certo ponto, obter o que se desejava, se houvesse um esforço em determinado sentido. A verdadeira necessidade de ser amado já estava reprimida na época em que a imagem se formou.

Assim, a imagem principal, num caso como esse, seria: "preciso ser bem-sucedido para ser amado," e "ser aprovado pelo meu trabalho profissional é a mesma coisa que ser amado." Imagens iguais ou semelhantes a essa são muito comuns. Mas vamos examinar um pouco mais a fundo, com nosso novo entendimento, o que isso significa. Por causa de uma imagem assim, se não houver uma segunda imagem forte para contrabalançar a primeira, a pessoa de fato será muito bem-sucedida. Ela será ambiciosa e usará todos os seus recursos para corresponder à imagem, receber aprovação e ser bem-sucedida. O que essa imagem pede será cumprido. Mas o que está por trás da imagem – ou seja, que aprovação é equivalente a amor – não pode ser confirmado, porque essa é uma conclusão errada. A imagem da luta pelo sucesso, em si mesma, não embute uma conclusão errada. Pode envolver um dispêndio exagerado de energia em um determinado aspecto da vida em detrimento de outros, que talvez sejam mais importantes para a felicidade e a paz. Mas, em si mesma, não envolve erro, não envolve inverdade. Pode haver um desequilíbrio quando se considera a vida como um todo e suas necessidades, mas em si mesmo não se baseia em uma premissa errada. Portanto, vai funcionar. O objetivo de ter sucesso será atingido. A ênfase exagerada pode ou não trazer um desequilíbrio para a vida da pessoa, mas o objetivo em si não contém nenhum erro lógico. Essa é a explicação para uma pergunta que aflige constantemente alguns dos meus amigos: por que uma determinada pessoa, muito menos desenvolvida, atinge um grau de sucesso que uma pessoa mais desenvolvida não atinge.

Mas o objetivo inconsciente de obter amor através do sucesso não pode ser alcançado, pois aprovação e amor não são a mesma coisa. Acreditar nisso (consciente ou inconscientemente) é um erro lógico, um equívoco, e portanto não pode funcionar. Ao se obter uma coisa, não se obtém a outra. Se vocês obtêm amor e sucesso, isso se deve a uma atitude logicamente correta em relação às duas coisas. É nesse aspecto que a imagem não funciona. É por isso que as necessidades constantemente frustradas crescem e são reprimidas, pois a personalidade não está disposta a encarar (a) o anseio e a dor da insatisfação e (b) a conclusão errada da imagem. A necessidade insatisfeita de amor, simpatia, companheirismo, união está contida no objetivo não enunciado da imagem principal. Aí vocês podem ver claramente uma ligação entre a imagem principal e as necessidades reprimidas.

A necessidade reprimida de amor é, em si mesma, uma necessidade saudável e legítima. Mas a necessidade de aprovação à custa de obter amor é uma necessidade doentia. Por que digo "à custa de"? Porque se você se concentra em ser bem-sucedido, em impressionar os outros, em receber

admiração – tudo isso se enquadra na categoria de aprovação – fatalmente adotará um padrão de comportamento que afastará o amor de você. Aquilo de que você mais precisa, sem ter consciência disso, mas que fez com que você criasse essa imagem principal, você rejeita por causa da conclusão errada envolvida. Se uma pessoa dessas mesmo assim é amada e investigarmos a motivação, vamos ver que a pessoa que ama não ama por causa dos traços que integram essa imagem e que são responsáveis pelo sucesso. Ela ama porque sente outra qualidade por trás e à parte dos traços que fazem a imagem funcionar.

Vamos passar agora para o próximo passo, com o mesmo exemplo que escolhi. Essa pessoa pode estar ciente de sua vontade de ser bem-sucedida. Mas não sabe por que isso é tão importante, de onde vem esse impulso, e que frustração e necessidade estão realmente por trás. Portanto, cada vez que ela alcança o sucesso sem a reivindicação interior não expressa do amor, não se trata apenas de uma nova frustração, pois é a mesma ferida da infância vivida outra vez, mas esse fato também aumenta seu sentimento de insegurança e inferioridade. No princípio, essa pessoa deduziu que, se fosse mais digna de amor, sua mãe lhe teria dado mais daquilo que precisava. Como criança, ela não podia avaliar que sua mãe poderia ser incapaz de sentir ou demonstrar amor. Agora, ela é incapaz de deduzir que também se priva do amor, não porque não é merecedora, mas porque a defesa que usa contra a possibilidade de sofrer é a arrogância, a rejeição, a superioridade, o temor. Todos esses são sentimentos que não inspiram amor.

Esse doloroso sentimento de inferioridade só pode desaparecer quando todo esse processo é desvendado. É exatamente esse sentimento de inferioridade, de não ser merecedor de amor, que a alma resiste a encarar. A pessoa tem medo de descobrir que “não é digna de amor”, daí a repressão. Ao fazer isso, ela não apenas reprime esse fator aflitivo, mas reprime também todo o processo de imagem, necessidades, falsas reivindicações, mecanismos destrutivos de defesa, juntamente com todos os traços da autoimagem idealizada e das diversas pseudossoluções. Será apenas entrando nesse processo e examinando-o até o fim que a pessoa vai descobrir que na verdade não é nem um pouco indigna de amor, mas se transforma em alguém não merecedora por causa do mecanismo de defesa. Essa percepção é uma das mais importantes do caminho. Ela se aplica a todos de alguma forma, sejam quais forem as imagens, seja qual for a autoimagem idealizada, sejam quais forem as diversas pseudossoluções. Mesmo se a pseudossolução for a submissão, que parece tão oposta à arrogância daquele que busca agressivamente o sucesso, e da pseudossolução que nega as necessidades, sempre se vai descobrir que, lá no fundo dessa submissão, existe tanta arrogância e superioridade como nas outras pseudossoluções. O manto que a reveste parece mais aceitável, mas ela contém uma estrutura de defesa tão enrijecida quanto a de seu extremo oposto. Essa estrutura de defesa é um muro invisível, porém muito real, inconscientemente percebido por todos, que não deixa entrar o amor embora implore por ele. É somente com a análise minuciosa das diversas emoções e sentimentos envolvidos que ficará claro que a pessoa submissa rejeita tanto quanto a pessoa agressiva.

A crise e a luta que precedem esse importante avanço também se baseia na confusão ainda inconsciente de que os meios que deveriam resultar em amor e aceitação na verdade não trazem nada disso. Portanto, a crença inconsciente na própria falta de merecimento aumenta, e isso é ainda mais difícil de encarar. Se vocês examinarem a questão até o fim, ficarão aliviados em ver que não são vocês os indignos de amor, mas sim os diversos mecanismos que usam para se proteger. Esse reconhecimento, de valor inestimável, vai dar a vocês uma força incrível.

A pesquisa nesse sentido não é fácil. Há muitos fatores, muitos aspectos simultaneamente contraditórios a desemaranhar e enxergar. Vocês podem ter um insight momentâneo e perdê-lo em seguida. E quando tentam revivê-lo na memória, ele já não funciona. Não faz mais sentido. É preciso encontrá-lo outra vez, até ele se enraizar mais. É somente pela observação repetida dessa defesa destrutiva, que sensação ela provoca em vocês, o que ela leva vocês a fazer, sentir, pensar, reagir, como ela afeta os outros, que vocês enxergarão e realmente entenderão. Somente então vocês vão aos poucos se soltar, se libertar, e somente então o seu verdadeiro eu, “sem defesas”, se manifestará. Muitas vezes ele age totalmente contra as regras exteriores que vocês conhecem, seus princípios, os padrões estabelecidos a que vocês já se acostumaram. É preciso um esforço muito grande para vocês deixarem o eu real agir, sem ser atrapalhado pelos níveis exteriores que são tão inconfiáveis, como a vida mostrou através dos problemas que vocês já passaram.

O seu eu mais íntimo, que sabe tanto, que jamais tirará vocês do bom caminho, não pode atuar enquanto estiver encerrado na estrutura rija e quebradiça das suas defesas.

Outra dificuldade na luta para encontrar a saída e ver a luz é a seguinte confusão. Como todas as pessoas têm um traço de submissão, é possível confundir essa característica com o abandono da arrogância e da superioridade que afastam o amor, assim como vocês confundem a autoafirmação saudável com essa mesma superioridade. A diferença é sutil, difícil de colocar em palavras, mas mesmo assim é uma nítida diferença. No entanto, enquanto vocês ainda estão muito envolvidos com seus problemas, é difícil distinguir uma característica da outra. Vocês se debatem entre duas alternativas, e ambas podem ser saudáveis ou distorcidas. Vocês só encontrarão a resposta se e quando tiverem encontrado o seu ponto de renúncia, e se e quando estiverem totalmente cientes da massa endurecida do seu mecanismo de defesa.

Vamos examinar por um momento a diferença entre submissão, conciliação, e o eu real não protegido e vulnerável, que deveria estar manifesto. E isso não significa mais, e sim menos dor, meus amigos. Quando vocês conciliam ou se submetem, quando vocês desistem ou permitem que outros tirem proveito de vocês, vocês só fazem isso porque não conseguem renunciar à reivindicação de suas necessidades e só porque vocês não têm ciência delas. Vocês se curvam à sua incapacidade de ceder, de perder. Isso tira a dignidade do seu eu real. O seu eu real pode perder. Pode ser doloroso, mas nunca tão doloroso e amargo como a luta pelo impossível.

Vocês não serão privados de sua dignidade porque isso não precisa acontecer. E não precisa acontecer se vocês conseguirem encarar suas necessidades e encarar o fato de como, nesse processo que estou descrevendo, vocês perderam o direito à sua satisfação. Quanto mais forte for a sua tendência a se submeter, tanto mais desprezo por si mesmos vocês geram, e, portanto mais forte é o puxão na direção oposta, de arrogância, agressividade e superioridade. Quer vocês manifestem esse impulso externamente ou ele permaneça reprimido, ele tem um efeito sobre os outros, e provoca rejeição. No entanto, vocês o tomam pela dignidade que está ausente da sua tendência a se submeterem. A submissão de vocês é um resultado de suas necessidades reprimidas, de sua negação e vergonha delas. A sua agressividade é uma defesa não tanto contra mágoas externas, mas contra a sua submissão.

Nesse conflito vocês ficam enrascados. Não conseguem abandonar a defesa que os mantém acorrentados a essas duas tendências. Ou, se vocês ficarem muito confusos em relação a esses dois

caminhos, podem optar por recuar diante da vida, do amor, de buscar a vida e os outros. Também aqui não é que vocês se retraem por ter medo dos outros, mas porque não conseguem lidar com essas atitudes artificialmente construídas que em alguma ocasião, inconscientemente, pareciam ser a solução.

Tudo que eu lhes disse agora não deve ser meras palavras para vocês. Enquanto for assim, elas não vão lhes fazer nenhum bem. Portanto, é necessário que vocês comecem a associar esses elementos pensando de novo qual é a sua imagem principal. Alguns de vocês ainda não a descobriram. Nesse caso, pensem no seu problema principal, na sua maior infelicidade, insatisfação, e comecem a procurar descobrir. Agora será muito mais fácil, com todo o trabalho preliminar que vocês já fizeram.

Depois que vocês descobrirem a imagem principal, verifiquem que parte dela funcionou por causa da premissa que, em si, é correta. Em seguida, considerem a reivindicação oculta e que não funcionou. Considerem as necessidades envolvidas nessa imagem. Mesmo antes de vocês as sentirem, saberão que essas necessidades precisam existir, já que vocês percebem a imagem com cada uma das reivindicações satisfeitas e insatisfeitas. Isso permitirá que vocês comecem a senti-las, e terão ciência delas com o tempo. Vocês vão sentir agudamente as necessidades reais, bem como as necessidades irreais, sobrepostas. Ao mesmo tempo, habituem-se a sentir o muro de defesa que existe em vocês. Observem-no em ação. Sintam sua existência. Ele está lá, basta prestar atenção.

Por último, mas não menos importante, comecem a observar a diferença no comportamento e nas reações de vocês quando vocês sentem a parede de defesa e quando não sentem. Isso deixará mais claro o efeito que vocês exercem sobre os outros. Sem perceber essa diferença, vocês não podem saber qual é o efeito da sua defesa. Quando vocês perceberem o efeito que exercem sobre os outros devido a esse mecanismo de defesa, vocês serão capazes de fechar o círculo e ver que essa parede de defesa gera exatamente a insatisfação que vocês queriam evitar através da conclusão errônea da imagem. Vocês conseguirão o que a imagem pede, desde que ela não contenha nenhum erro lógico. Depois de estabelecer esses fatos, separadamente da outra parte que se baseia em um conceito errôneo, vocês poderão mudar o peso e o foco interiores, porque entenderão que do jeito que está não conseguirão o que realmente desejam.

Aqueles entre vocês que já estão cientes de sua imagem principal, sem as ligações que mostrei agora, por enquanto ainda não vão auferir benefícios reais dessa consciência. Essa consciência ainda não é um conhecimento vivo, que exerce efeito sobre vocês, que permite que vocês procedam à mudança interior. Para tanto, vocês precisam dos elos relativos à sua história interior pessoal.

Se houver alguma dúvida, podem perguntar.

PERGUNTA: Sei que a essa altura do caminho eu uso meu mecanismo de defesa e o reconheço. Estou ciente dele. Em vez de seguir em frente, eu procuro não acionar o mecanismo. Portanto, estou passando por uma fase de expectativa. Não quero reprimir a defesa, não quero prosseguir, e fico nesse ponto. Não consigo avançar. Você pode me dar alguma sugestão?

RESPOSTA: Você está nesse estado de sofrimento porque continua agindo movido pela obediência e não pelo reconhecimento. De alguma forma, sabe que a defesa é destrutiva em geral, e obedece a esse entendimento geral. Mas ainda não percebeu por que essa defesa é desnecessária, supérflua, e contra os seus interesses no seu caso específico. Depois que você tiver entendido isso, não será difícil impedir a si mesmo de agir com base no mecanismo, porque você já não sentirá necessidade dele. Você está nesse estado, vamos dizer, de suspensão, porque persiste a convicção interior de que você ainda precisa dessa defesa. Portanto, agora é fundamental que você descubra porque acha que precisa dessa defesa. Você mostra uma enorme ansiedade no sentido de que, sem ela, de alguma forma você será aniquilado ou ameaçado. Torne consciente o que você teme que lhe aconteça sem essa defesa.

O que acontece agora é que você não quer mais usá-la, e por isso a segura vigorosamente. Mas, por dentro, não está convencido de que pode dispensá-la; por isso continua se agarrando vigorosamente a ela. Você tenta acomodar o velho e o novo, ainda não estando totalmente preparado para o novo, mas uma parte de você está desejando ansiosamente a nova vida. Esse estado de dor é um que muitos de vocês estão passando agora de uma maneira ou de outra. O reconhecimento claro desse fato vai aliviar um pouco a dor, e também dar a você uma indicação clara do caminho a seguir.

Depois de descobrir a necessidade, você conseguirá descontrair-se internamente. tudo isso é difícil de explicar em palavras, porque estamos falando de movimentos da alma. Entramos em um terreno em que as palavras são muito insuficientes. Procure acompanhar esses movimentos, visualizá-los. O que você fazia, antes das últimas descobertas, era se comprimir, num movimento rígido, voltado para baixo. Quando a pressão ficou demais, você se precipitou para fora, mas ainda com um movimento tenso, contraído. Os dois movimentos são tensos e contraídos, um pressionando para baixo, o outro se arremessando para fora. A terceira alternativa, depois de entender como é desnecessária e supérflua a medida de proteção, sem falar de sua destrutividade, será descontrair essa massa endurecida, que foi pressionada para baixo ou rompida com um golpe. Dessa forma a massa endurecida se desintegrará e ocorrerá um alívio e uma liberação que são construtivos e significativos. O movimento de lançar-se para fora também traz um alívio momentâneo, mas a longo prazo sua natureza é destrutiva.

As primeiras vezes que você tentar passar sem a parede endurecida e o movimento contraído, para baixo ou para fora, talvez tenha a impressão de que está caindo em um abismo. Pode se sentir indefeso. Antes, a sua cidadela, o seu ponto seguro era a massa endurecida da sua defesa, que obrigava a um dos dois movimentos rígidos. Sem ela, você se sentia vulnerável, passível de ataque. Se você percebe que isso é um erro, será capaz de amolecer a massa dura. Agora você está procurando conservá-la sem repressão. Mas isso ainda não é o que você realmente objetiva. Em vez de reter, você precisa dissolver a massa através desse processo de descontração, de suavidade. Para poder fazer isso, você precisa perguntar a si mesmo – às emoções, não ao cérebro --: “do que tenho medo sem a defesa?” Descubra a resposta. A partir desse ponto você poderá prosseguir.

PERGUNTA: Tenho muitos dos sintomas que você explicou. Por um lado, tenho medo, e por outro sinto paz interior. Por isso, não sei o que fazer. Sinto as duas coisas, muitas vezes ao mesmo tempo. Consigo expressar minhas emoções muito bem, mas ainda preciso de ajuda nesse sentido. Acho que parte do problema é que existe muita passividade em mim, e isso também gera um certo medo.

RESPOSTA: Só posso repetir o que eu já disse muitas vezes a você. Você agora atingiu um ponto em que finalmente uma parte de você está começando a deixar a infância para trás. Quando esse desejo predomina, você sente a paz que menciona. Por outro lado, outra parte de você ainda se agarra freneticamente à infância, teme a condição adulta com suas responsabilidades e aquilo que, para você, parece ser atividade. Essa luta está agora vindo à tona e chegando a um desfecho. A sua proteção e defesa consistem em conservar a infância, e como eu disse, uma parte de você tem medo de renunciar a essa proteção. Para você, a pergunta-chave, a esta altura, é: “Por que tenho medo de não ser mais criança?” A paz interior é o resultado do seu trabalho que deixou você pelo menos parcialmente preparado para abandonar a infância.

PERGUNTA: Há algum tempo, você disse que o resultado do mecanismo de defesa também pode ser determinado pelo efeito sobre as outras pessoas. Não sei se entendi bem, mas às vezes acho que meu mecanismo de defesa é perfeito e que o efeito dele sobre os outros é maravilhoso.

RESPOSTA: Para o que você realmente quer ou para o que acha que quer?

PERGUNTA: Para o que eu acho que quero. Se eu mantenho a defesa para evitar que as pessoas se intrometam na minha vida, elas ficam muito felizes, todos os outros ficam felizes, e portando não são os outros que reagem mal ao meu mecanismo de defesa.

RESPOSTA: Em primeiro lugar, surge uma questão: externamente, você pode estar satisfeito com o resultado, mas você deixa de ver os inevitáveis subprodutos, que deixam você longe de estar feliz. E mesmo que os outros não parecem se importar como uma determinada defesa em que você está pensando os afeta, ela tem resultados negativos para você, quer você perceba isso agora, quer não. Somente com maior autoconhecimento isso vai ficar claro para você. Você pode estar pensando em um aspecto separado, isolado, dela, enquanto eu falo da totalidade, com todos os seus resultados, e disso você ainda não faz a menor ideia. É uma coisa de que as pessoas tomam ciência gradualmente, depois de muito trabalho. Você pode ter conhecimento de alguns aspectos isolados da defesa.

Além disso, o que pode acontecer é exatamente o que eu expus nesta palestra. Você tem consciência de uma parte da reivindicação da sua imagem que pode ser satisfeita, porque, em si mesma, ela não se baseia em uma premissa errônea. Mas você ainda não tem consciência da reivindicação que está por trás, e que deixa você insatisfeito. Descubra a reivindicação, o desejo não enunciados, a necessidade até agora reprimida a que você não deu atenção, e verá como o seu mecanismo de defesa impede a realização dos seus objetivos e desejos mais profundos. Você vai entender como você se impede de trazer à tona tudo que ainda está dormente em seu interior, todos os seus potenciais que não podem se desenvolver com o mecanismo de defesa que, segundo você acredita, funciona tão bem no seu caso.

PERGUNTA: Você poderia dar também um exemplo de como renunciar a uma necessidade, como você mostrou tão claramente no exemplo de como preencher as necessidades reais?

RESPOSTA: Vamos tomar o caso que usei hoje como hipótese. A necessidade real dessa pessoa é ser amada, amar, ter um relacionamento verdadeiro e significativo. Ela não tem consciência

dessa necessidade. O efeito das experiências da infância impediram o desenvolvimento da personalidade que levaria até a satisfação. Ela reprimiu o conhecimento dessa necessidade. Em vez disso, procura obter sucesso, aprovação, impressionar os outros. Essa, então, passou a ser uma falsa necessidade, sobreposta, que esconde a necessidade verdadeira. Para começar, ela não está totalmente ciente de sua necessidade de aprovação. Mas vamos supor que essa pessoa siga um caminho como o nosso. Primeiro, ela vai adquirir consciência do enorme impulso por sucesso, que ultrapassa a explicação racional que tenha para esse fato. Aos poucos, vai perceber que uma força maior a impele a prosseguir. A princípio não vai entender, mas como agora está mais disposta a examinar suas emoções, acabará vendo que existe essa sua necessidade de aprovação. Parar nesse momento não vai trazer alívio nem libertação. É só um pedaço do caminho. Mas ao seguir em frente, ela vai se perguntar por que precisa tanto do sucesso. A resposta será que a aprovação é muito importante para ela. E por que é tão importante? Pensando com muita honestidade em suas emoções, sem resistência, ela acabará vendo que sua necessidade de amor foi negada na infância, e que ela mesma continuou com essa negação através da imagem e todos os seus subprodutos. A consciência dessa necessidade real, uma vez realmente sentida e vivenciada com todo o seu impacto, diminuirá automaticamente o impulso da ambição, do sucesso, de aprovação, de impressionar os outros, de ser uma pessoa gloriosa, especial, e assim por diante. Ela fará o que realmente quer e distribuirá suas forças e recursos de uma maneira mais harmoniosa. Isso absolutamente não significa que essa pessoa, de uma hora para a outra, perderá o interesse saudável pelo trabalho. Mas a harmonia se instalará aos poucos, e a meta interior será voltada para aquilo que ela deixou de lado por tanto tempo. Ela verá de que forma sabotou a satisfação dessa necessidade real, ao perseguir uma necessidade falsa. Verá claramente o padrão de comportamento da falsa necessidade e como esta prejudicou a necessidade real. Portanto, começará a mudar a esse respeito.

Isso é renúncia, na acepção verdadeira. A pessoa chega até esse ponto através de insight, do pleno entendimento de todos os fatores envolvidos, da sensação de que já não precisa manter falsas necessidades e defesas destrutivas. Mas isso não pode ser feito por um ato de vontade. Se vocês começarem a reconhecer a existência de uma tendência semelhante e procurarem forçar a renúncia a essa necessidade, isso não vai lhes fazer nenhum bem. Ou vocês vão fracassar, ou vão sentir uma ansiedade tão grande que criarão outras tendências destrutivas, das quais não têm conhecimento. Mas quando se segue o processo lento que acabei de descrever, há um crescimento natural, e a renúncia ocorre de modo natural.

PERGUNTA: Vamos supor que uma pessoa tenha uma série de necessidades reais, como todo o mundo, e uma série de necessidades artificiais ou falsas. Elas podem até não ser muito fortes. Mas como escolher um caminho específico com relação a elas?

RESPOSTA: Bem, acho que isso já foi respondido, não só na resposta que acabei de dar, mas também na palestra de hoje. Mas vou acrescentar que, se você observar suas emoções com suas reivindicações interiores, não enunciadas, o padrão de comportamento que daí resulta, se você observar suas reações aos outros e como você afeta os outros; se você avaliar, a partir do seu modo de ação e reação, quais necessidades são satisfeitas e quais permanecem insatisfeitas, você vai ter uma ideia mais clara do processo que estamos discutindo esta noite. Tome consciência de suas emoções, de suas necessidades, de sua defesa, como elas fazem você se comportar internamente e, portanto, também externamente. Por mais sutil que seja a questão, você verá claramente a resposta. Para isso, é preciso adquirir uma boa dose de percepção interior. O melhor meio de chegar a esse fim é o ca-

minho que eu defendo, avançando conforme a minha orientação. Deixe que as suas emoções afluam, e aprenda a conviver com elas. Entenda seu significado mais profundo, sua razão de ser. Além disso, um dos benefícios do trabalho em grupo que vocês têm agora é adquirir um entendimento maior da maneira como vocês afetam os outros e os outros afetam vocês. Quando você sente que a sua defesa está se armando, quando não está, qual é a diferença na sua percepção, experiência, capacidade de se comunicar com ou sem essa defesa – tudo isso vai revelar a você a sua própria vida interior. E vai ajudar você a renunciar às falsas necessidades e substituí-las por padrões de comportamento construtivos, que satisfaçam as suas reais necessidades.

Meus queridos amigos, que essas palavras encontrem eco em todos vocês, se não imediatamente, pelo menos depois que vocês tiverem avançado mais um pouco. Bênçãos para cada um de vocês. Rejubilem-se no caminho que leva à liberdade. Não se deixem abater quando estiverem num aparente impasse, temporariamente, quando o caminho for espinhoso e tortuoso, e encontrar a saída desse matagal cerrado e ver a luz de novo exige de vocês o maior esforço. O resultado virá, fatalmente. Recebam nossa simpatia, nosso amor e nossas bênçãos. 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.