

Palestra do Guia do Pathwork® nº 097  
Palestra Não Editada  
2 de fevereiro de 1962

## O PERFECCIONISMO IMPEDE A FELICIDADE; MANIPULAÇÃO DE EMOÇÕES

Saudações, meus mais queridos amigos. Deus abençoe cada um de vocês. Abençoada é esta hora. Abençoado é seu trabalho.

Muitas pessoas se esforçam, com toda sinceridade, para encontrar Deus. No entanto, se lhes fosse perguntado o quê, exatamente, querem dizer com isso, de que forma imaginam que isso aconteça, teriam dificuldade para dar uma resposta significativa. Em tais vagas esperanças e esforços, o homem, frequentemente sem ter consciência disso, se encontra numa ilusão, tem um conceito incerto de algo que nem ao menos pode identificar com precisão. No entanto, naturalmente, existe o que se chama “encontrar Deus”. Na verdade e de modo saudável, este é um processo muito concreto. Não há nada indefinido, irreal ou ilusório a esse respeito. Ao falarem de “encontrar Deus”, muitas pessoas pensam em coisas muito diferentes. Encontrar Deus na realidade significa encontrar o eu real. Se você encontra a si mesmo de algum modo, você está em relativa harmonia. Você entende e percebe as leis do universo. Você é capaz de amar e relacionar-se e vivenciar alegria. Você é realmente autorresponsável. Você tem a integridade e a coragem de ser você mesmo, mesmo que tenha que abrir mão de aprovação. Tudo isto significa que você encontrou Deus – qualquer que seja o nome dado a esse processo. Ele poderá também ser chamado de retorno da autoalienação.

Há muitos aspectos que mostram se um homem está no seu eu real. Por exemplo, sua capacidade de vivenciar e de proporcionar alegria. Você não poderá dar alegria se não for uma pessoa alegre.

Como isto pode acontecer, uma vez que o homem realmente vive num mundo imperfeito? O conceito que o homem tem, consciente ou inconscientemente, do que seja uma vida alegre está sempre ligado a uma vida perfeita. Ele não consegue desfrutar da vida se ele for imperfeito, se seus vizinhos, sua situação de vida, seus relacionamentos forem todos imperfeitos. Este é um dos grandes conflitos e confusões internos. Intelectualmente, todos vocês sabem que não existe perfeição. Este é o motivo pelo qual vocês frequentemente reprimem suas reações a uma situação imperfeita; e esta repressão faz com que o conflito e a confusão a esse respeito aumentem em vez de diminuir. Uma coisa é manifestar um conhecimento na superfície e outra, bem diferente, é a experiência emocional do mesmo conhecimento manifestado. Ao longo deste trabalho vocês, frequentemente, se depararam com incongruências desse tipo, mas com relação a isso vocês ainda estão predominantemente inconscientes de sua exigência interna de perfeição. Discuti isso anteriormente com relação a muitas coisas, mas acho necessário retomar este assunto relacionando-o com o tema da autoalienação e com a negação da alegria na vida por causa do perfeccionismo. Ouso dizer, meus amigos, que nenhum de vocês, não importa quanto tenham avançado, tem total consciência do quanto sua necessidade de perfeccionismo contradiz esse conhecimento externo e, ao mesmo tempo, impede uma vida cheia de

alegria – não cem por cento alegre, não! – mas uma vida em que vivam plenamente e obtenham alegria de viver, de crescer, de sentir, num âmbito muito maior do que até agora.

Embora possa parecer estranho, quanto mais você aceitar a imperfeição, mais alegria você dará e receberá. Sua capacidade de sentir alegria depende de sua capacidade de aceitar a imperfeição – não em palavras ou em teorias que você possa enunciar e sim na experiência emocional. Como você bem sabe, essas são duas coisas bem diferentes. É preciso muita busca interior, muito trabalho sistemático e absoluta vontade de ser sincero consigo mesmo para expor essa diferença e mesmo para aceitá-la por enquanto.

Somente aceitando, digamos, um relacionamento imperfeito – o que de forma alguma significa a submissão doentia que decorre do medo da perda ou da desaprovação – é que você obterá e dará alegria nesse relacionamento. Somente aceitando sua própria imperfeição é que se poderá começar a crescer e a vivenciar alegria a partir de sua própria individualidade. Tudo isso é assim porque suas exigências são incompatíveis com a realidade que você conhece.

No entanto, uma vez que a maior parte do tempo vocês não têm sequer consciência do que lhes falta, daquilo que, na sua própria percepção, falta para a perfeição que buscam, do que pensam que deveriam ou poderiam ter, tal fato torna impossível que cresçam o suficiente para serem capazes de aceitar a imperfeição. Vocês reprimem o que lhes faz falta – as não realizações, as frustrações. Vocês não têm total consciência dessas coisas, ainda que saibam de algumas delas. Passam por elas vagamente, sabendo externamente que não pode haver perfeição. Portanto, não percebem como sentem falta dela, como se rebelam contra ela, quanta energia destrutiva é gerada em vocês pelo próprio fato de não terem consciência das suas não realizações. Essa repressão não é danosa apenas porque se tivessem consciência, vocês veriam que grande parte da frustração é desnecessária e pode ser eliminada pela mudança dos padrões responsáveis por tais frustrações. Mas ela também é danosa porque vocês não conseguem aceitar o que é impossível mudar, isto é, a própria imperfeição. Apenas estando conscientes é que poderão discernir onde podem mudar e aumentar a realização, e onde simplesmente desejam aceitar porque esta alternativa parece mais conveniente. Profundamente dentro de vocês há, frequentemente, o desvio de rebelar-se contra o que não pode ser mudado no seu mundo, simplesmente porque a perfeição jamais pode existir, enquanto que por outro lado, vocês ficam estagnados em seus processos de crescimento – por causa do perfeccionismo – de forma que vocês não mudam para padrões internos que lhes trariam muito mais realização do que têm agora.

Um passo importante para que se tornem vocês mesmos é dar-se o luxo de encarar seus desejos, faltas de realização, seus anseios, suas queixas contra a vida, ou o destino, ou os outros, ou contra si mesmos. Descubram os aspectos em que se sentem lesados. Vocês se ressentem de que algo seja imperfeito. Para aceitar plenamente a imperfeição, primeiramente vocês devem tornar-se plenamente conscientes do seu ressentimento para com a imperfeição. E somente quando tomarem plena consciência do seu ressentimento contra a imperfeição é que começarão a aceitá-la. E somente à medida que aceitarem a imperfeição é que poderão ter uma vida alegre, desfrutar de alegria nos seus relacionamentos. Mas enquanto lutarem inconscientemente por um perfeccionismo que não existe na sua terra, sem ter consciência de fazê-lo, vocês não poderão aceitá-lo e, portanto, suas vidas, seus relacionamentos serão insatisfatórios. Vocês não poderão crescer e, dessa forma, mudar o que pode ser mudado e que poderia ser muito melhor, embora jamais seja perfeito.

De imediato, parece um paradoxo que vocês somente sejam capazes de sentir alegria se aceitarem a imperfeição, que só sejam capazes de crescer se aceitarem a própria imperfeição. Mas se realmente pensarem sobre isso, verão que é assim. Parece fácil, mas não é sempre fácil porque vocês estão tão inconscientes de suas reações e sentimentos e, portanto, há tantos subterfúgios, tantas frestas ocultas que fazem a tomada de consciência de tudo isso um processo que exige sua plena atenção e verdadeira vontade interior. Ainda assim, uma vez que tenham avançado um pouco nessa questão, será a coisa mais simples do mundo porque é a verdade.

Mais uma vez é uma questão de verdade. A realidade, ou verdade do seu mundo é a imperfeição. E a realidade ou verdade do estado pessoal de sua alma e de suas emoções é sua queixa contra a imperfeição. Apenas encarando a verdade e aceitando-a, encarando a verdade de ambas as questões é que vocês terão uma base sólida a partir da qual poderão prosseguir.

Mesmo os passos deste mesmo Pathwork são permeados por essa atitude perfeccionista, por mais sutil que ela seja. “Eu já deveria ter resolvido meus problemas. Não posso ser feliz enquanto meus problemas não forem resolvidos, portanto devo ser impaciente, compulsivo e agitado com relação a eles, não posso viver no presente e devo, sim, de alguma forma, sempre procurar viver no amanhã quando, espero, serei perfeito de modo a vivenciar a felicidade perfeita, o amor perfeito, relacionamentos perfeitos”. Esta atitude nunca é consciente, nunca é enunciada dessa forma, no entanto, se suas emoções fossem traduzidas, frequentemente expressariam exatamente isso. Toda vez que se torna claro para vocês que jamais resolverão todos os seus problemas nesta vida, vocês têm a tendência a sentir-se desanimados ou mesmo a sentir “para quê? Por que, então, devo encarar todas essas verdades sobre mim mesmo?” Tal reação mostra exatamente a atitude perfeccionista para com seu processo de crescimento. Sua expectativa inconsciente é a perfeição total, não o crescimento passo a passo.

Não é preciso que vocês sejam livres de problemas. Vocês não podem ser assim. Para viver plenamente, para aumentar sua consciência, para aumentar contínua e totalmente a capacidade de vivenciar plenamente as emoções, vocês não precisam ser perfeitos desde já. Tudo que têm a fazer é olhar para dentro e avaliar o que vocês vêem, fazer escolhas interiores, o que pressupõe flexibilidade para mudar. Se isto acontecer, vocês se tornarão menos imperfeitos, mas somente se aceitarem a imperfeição. Pois, sem fazê-lo, vocês nunca poderão ser flexíveis o bastante para mudar. Sua pressa e vergonha por não serem perfeitos cria uma parede rígida que torna o crescimento e a mudança impossíveis.

O problema é que o homem, com muita frequência, é prejudicado pela atitude ou/ou. Ou ele sente que tem obrigação de lutar pela perfeição imediata, de negar a imperfeição que ainda há nele, ou ele desiste inteiramente de toda luta pela evolução. Para ele, aceitar a imperfeição significaria, então, ficar estagnado e nem sequer tentar qualquer crescimento e mudança. Esses dois extremos são interdependentes, da mesma forma que todas as atitudes extremadas. Apenas abrindo mão de ambas as atitudes é que as atitudes saudáveis, construtivas e produtivas poderão tornar-se parte integrante do ser.

Na atitude perfeccionista errada há um outro desvio sutil, que é seu empenho inconsciente para tornar-se perfeito conforme padrões impostos a vocês pelo seu mundo, pela religião, por normas – em outras palavras, pela autoridade externa. Este empenho, ainda que seja muito sutil, causa e

aumenta a autoalienação. A abordagem produtiva é encontrar o que você sente, deseja, teme e então descobrir qual é sua meta mais profunda – o objetivo do seu eu real.

Se buscarem o crescimento em vez da perfeição, viverão no presente. Abrirão mão dos valores impostos e encontrarão seus próprios valores. Não precisarão dos fingimentos sutis e das camadas externas, da atitude sutil, oculta, mas ainda presente, que os leva a fazer o que fazem em nome da aparência e não da verdade para consigo mesmos. Isto leva ao eu real. Isto tira da autoalienação. Tudo isto os levará a um estado de identificação consigo mesmos, a estar ancorados em si mesmos e não em camadas externas.

Muitos de vocês dirão rapidamente: “oh, eu não finjo; eu não faço coisa alguma em nome da aparência”, naturalmente eu não quero dizer que isto aconteça de forma óbvia. Mas, quando se trata das sutilezas internas dos seus esforços emocionais, não existe um só ser humano que seja inteiramente livre disso.

Portanto, aceitem a imperfeição, pois, somente assim poderão crescer. Se não a aceitarem, vo-cês não poderão crescer. A própria existência do seu perfeccionismo impede o crescimento, causa rigidez e radicalismo interno.

É tão inculcada no homem a tendência a manipular e influenciar suas emoções, o livre fluxo de seus sentimentos que, mais uma vez, levará um tempo considerável, observação e atenção da parte de vocês para que percebam, gradualmente, de que maneira estão realmente fazendo isso. Mais uma vez, é o perfeccionismo que os leva a fazê-lo. Uma vez que muitas emoções na superfície da sua mente inconsciente são imperfeitas, vocês tentam, por meio da imposição, colocar emoções não verdadeiras sobre elas. E se a vida emocional de vocês não consegue funcionar de forma natural e orgânica, livre de comandos sobrepostos, como é que vocês podem ser seu eu real? O eu real sempre ousa ser espontâneo. A espontaneidade fica fora de cogitação quando as emoções estão bloqueadas. E esse bloqueio pode acontecer de muitas formas sutis. Ele pode até mesmo acontecer sob a forma de uma manifestação emocional exagerada que pode fazer com que se sintam tentados a acreditar que não estão, absolutamente, direcionando o livre fluxo de suas emoções. A dramatização excessiva, o exagero, convencer-se de ter sentimentos mais fortes do que os que realmente existem, tudo isso já discutimos antes. Vamos agora examinar esse fenômeno à luz da autoalienação. Vamos entender por que esse processo, aparentemente inócuo, é tão prejudicial.

Mas vamos primeiramente examinar uma outra forma de manipulação de suas emoções: impedir que elas se manifestem plenamente, negar sua intensidade. Ambos procedimentos interferem com o fluxo natural. Em ambos os casos, não se confia que a vida emocional possa funcionar e não se estimula seu crescimento. Em ambos os casos, um tipo errado de cuidado, um medo irreal e uma vontade impositiva desempenham um papel nas motivações inconscientes. Ambas as formas podem ser, e a maioria das vezes o são, usadas pela mesma pessoa. Em que situação se usa uma determinada maneira ou outra depende de muitos fatores, tais como a estrutura da personalidade, as falsas soluções, os problemas da vida, etc, etc. A percepção, a observação da forma como os sentimentos não têm permissão para funcionar de sua forma natural torna-se uma tarefa em si e somente após muitos avanços neste trabalho será possível realizá-la.

Os fatores que mais determinam a escolha de uma das duas alternativas são o medo e a corrente de força. Esta se deve à forte repressão de suas necessidades, que se tornam cada vez mais

intensas porque vocês não têm consciência delas, pelo menos de sua intensidade. No momento em que se tornarem plenamente conscientes de uma necessidade e compreenderem todos os seus aspectos, a pressão relaxará, bem como a compulsão que, pelo menos parcialmente, fazem com que vocês manipulem as emoções verdadeiras.

A pressão das necessidades não reconhecidas faz com que vocês aumentem suas emoções de forma desproporcional à intensidade real delas. Assim, de certa forma vocês dizem, inconscientemente, “se minhas emoções forem fortes o suficiente, eu serei satisfeito”. Ou, se acontecer de você ser uma pessoa mais medrosa e pessimista, você não admitirá absolutamente que elas existam, muito menos a pressão delas; e assim você fará com que essas emoções desapareçam, isto é, da sua consciência. Em ambos os casos, você não se permite o luxo de deixar que as emoções fluam, de observá-las, de aprender com elas e de reconhecer o verdadeiro estado dentro de você. Tornar suas emoções mais fortes ou mais fracas do que elas realmente são é uma manipulação forçada que enfraquece o funcionamento delas. Suas qualidades de intuição, criatividade e espontaneidade não poderão manifestar-se. Você substitui as faculdades emocionais por outras e assim cria desequilíbrio e desarmonia. A riqueza de sentimentos fica prejudicada e assim você se empobrece. Você passa a viver como que de forma periférica, que é a forma superficial de viver de que falei anteriormente.

A plena consciência do que você realmente sente e quer deve ser o primeiro objetivo no que se refere a isso. Relaxe, por assim dizer, e permita que seus sentimentos venham à superfície de sua consciência. Isto nem sempre quer dizer agir conforme um impulso, mas quando esses sentimentos se mostram com sua intensidade natural, ou falta de intensidade, se comparados com o que você pensava que sentia, sem aumentá-los ou diminuí-los, você terá uma noção do que significa ser o seu eu real. Isso também lhe dará uma visão muito diferente de certos problemas de sua vida e de si mesmo.

Vocês, repetidamente, perguntam: “como posso saber o que é o meu eu real? Estou tão acostumado com essas camadas falsas, essas camadas sobrepostas, defensivas, que elas se tornaram uma segunda natureza e eu não sei mais qual é o meu eu real e qual é o mecanismo de defesa protetor”. Pela observação do exagero emocional comparado à repressão vocês, finalmente, verão de que forma o eu real reage, frequentemente, num ponto entre o alto e o baixo; e também de que forma seus sentimentos reais, quando não manipulados por necessidades das quais vocês não têm consciência, criarão uma situação interna muito diferente e, portanto, eventualmente, uma situação externa diferente.

Este não é exatamente o tipo de trabalho que você possa fazer nas suas sessões individuais. Ele poderá vir à tona, e o fará, para que seja discutido, mas a consciência disso só poderá ser alcançada por meio da observação tranquila, quando você estiver só. Naturalmente, todo o processo desse trabalho, individualmente e nos seus grupos, faz com que você se torne mais e mais consciente do que realmente se passa dentro de você.

Mas a verdadeira descoberta da forma como você realmente se sente, contrariamente às emoções manipuladas de até agora, virá quando você relaxar sozinho e permitir que seus sentimentos reais aflorem. Quando você examinar a forma como reagiu a certos incidentes, então será capaz de perguntar-se: “Eu realmente tenho sentimentos tão intensos com relação a isso?” ou “Afinal, eu na verdade não me preocupo mesmo com algo que possa ferir-me?”. Você perguntará a si mesmo se seus medos, desejos ou princípios arraigados, aos quais você acha que deve obedecer, não são res-

ponsáveis pelo exagero ou atenuação de suas emoções. Será que não é um dos seus “deves”, com relação a outra pessoa ou a si mesmo, o responsável pela manipulação dos seus sentimentos naturais autênticos? Qualquer que seja a verdade sobre seus sentimentos, ela não poderá ser encontrada por pessoa alguma exceto você. Mas, à medida que você se condiciona a observar seus sentimentos reais, sem qualquer tipo de manipulação, uma nova força, uma nova certeza virá de dentro de você porque esses sentimentos reais, não manipulados, vêm do seu eu real. Mas isto só acontecerá depois que você tiver atravessado o labirinto e vivenciado todo tipo de emoções sobrepostas por seus mecanismos de falsas soluções e defesas. Se você não ousar vivenciar essas emoções dolorosas, talvez por ter medo dessa leve dor ou por pensar que já deveria estar acima de tudo isso, na perfeição, então como poderá descobrir o que é responsável por elas e chegar à profundidade maior da realidade do seu ser? Como, então, você poderá convencer-se da absoluta verdade de que todas essas emoções dolorosas, tenham elas sido exageradas ou atenuadas, são ilusórias, não verdadeiras e que você, na realidade, não se sente daquela maneira, de forma alguma, mesmo que você esteja no momento na agonia de emoções destrutivas, dolorosas? Você acostumou-se com elas, mas isto não as torna reais.

Descobrir a irrealidade dessas emoções é um imenso alívio, mas você não poderá senti-lo se não estiver disposto a relaxar e deixar que seus sentimentos venham à superfície e a se fazer as perguntas apropriadas. Ouse sentir o que sente, não importa se certo ou errado, o que você pensa que deveria sentir, o que você acha que esperam que você sinta ou se você exagera nos sentimentos, o que você acha que outra pessoa deveria sentir ou fazer. Pois este é, geralmente, o principal motivo para exagerar a intensidade dos sentimentos. É uma maneira de forçar o outro.

Portanto, observem isto, meus amigos. Todos vocês têm ambas as formas de manipular suas emoções. A dramatização excessiva está relacionada com a falsa solução do poder. A repressão dos sentimentos está ligada com a falsa solução da retirada, a falsa serenidade, a fuga da vida e da experiência. Ambas as alternativas levam à superficialidade, que não é a experiência real. De imediato, vocês podem dizer que a pessoa que dramatiza e manifesta sentimentos mais fortes do que ela talvez realmente tenha, na verdade vivencia isso de forma muito intensa. E eu digo, meus amigos, que tudo que não é realmente autêntico leva à autoalienação e é consequência dela e, portanto da superficialidade. Ainda que pareça que vocês sentem enorme prazer com o sentimentalismo, esta não é a verdadeira experiência de sua alma. Vocês adotam essas emoções exageradas talvez porque, de forma totalmente inconsciente, vocês desejem dobrar a vida e os outros conforme suas necessidades. Isto é, no sentido verdadeiro, manipulação.

E quanto à retirada, que diz respeito a demonstrar menos do que vocês realmente sentem, ela é autoexplicativa. A partir do que eu disse sobre este assunto quando falei nas falsas soluções, com relação às duas últimas palestras, isto é muito claro.

Concentrem-se realmente nisso agora, meus amigos. Isto trará resultados da maior importância. Perguntem-se o que vocês sentem, real e verdadeiramente. Algumas vezes, não será tão fácil porque vocês podem passar por cima de um acontecimento de forma superficial e não registrar qualquer reação especial quando, no entanto há uma reação de sua parte. Este processo de passar por cima de suas verdadeiras reações é um fenômeno tão universal que ele é a causa de uma menor consciência da vida e do self, da autoalienação. A consciência da vida e dos outros só acontecerá como consequência da autoconsciência. E a autoconsciência é exatamente este processo de reconhecimento da forma como vocês reagem, real e verdadeiramente. Talvez externamente vocês não reajam de forma diferente da reação interna, mas vocês estão simplesmente entorpecidos e inconscien-

tes e num estado meio adormecido para com qualquer experiência. Para despertarem e se tornarem vividamente conscientes é preciso tempo, empenho, concentração e prática. Isto não acontece da noite para o dia.

Uma vez que vocês deem a partida neste aspecto específico do seu caminho, vocês frequentemente descobrirão que tomam consciência de um certo tipo de reação pessoal, talvez apenas alguns dias depois que acontecer. O primeiro impulso de vocês será ter raiva de si mesmos por só terem notado, muito mais tarde, o que “deveriam” ter visto instantaneamente. No entanto, frequentemente isto é um avanço uma vez que durante suas vidas, até agora, sem este avanço talvez vocês jamais se tornassem conscientes de sua real reação. Vocês poderiam ter passado por ela em total cegueira e inconsciência. A reação atrasada é com certeza um avanço se comparada com a ausência de reação consciente. Nesse aspecto, apenas se vocês aceitarem sua imperfeição, aceitarem que não podem, absolutamente, tornar-se perfeitamente conscientes imediatamente, vocês se alegrarão com esse processo de crescimento e assim prosseguirão em direção a um maior crescimento e diminuirão o intervalo entre o fato e a consciência de sua reação. A sincronia desses dois fatores só poderá acontecer após uma evolução passo a passo nesse determinado aspecto. Somente depois que tomarem plena consciência de que a maior parte do tempo estão cegos com relação a suas próprias reações é que a cegueira desaparecerá pouco a pouco. E à medida que vocês se tornarem mais conscientes do que realmente está acontecendo dentro de vocês, poderão tornar-se conscientes do perfeccionismo inconsciente que ainda existe e que faz com que lhes seja impossível aceitar as pessoas, a si mesmos, os relacionamentos e a vida da forma como são. Portanto, vocês não podem lidar com nenhum deles e têm a tendência a tirar o pior deles. Assim, vocês fazem com que seja impossível ter alegria com uma situação, um relacionamento imperfeito ou com a própria imperfeição, o que de outra forma vocês poderiam ter.

E agora, meus queridos, estou pronto para suas perguntas.

PERGUNTA: se você tiver um sentimento agressivo e não gostar dele, mas ele for muito forte; seu bom senso lhe diz que você não deveria sentir-se dessa forma. Você entende, com sua mente, que talvez a pessoa que esteja fazendo isto tenha seus problemas; no entanto, você não quer isto e você reconhece esse sentimento. Como você lida com isto?

RESPOSTA: o primeiro passo é a compreensão de que suas emoções ainda não podem sentir de forma diferente. Neste caso, mais uma vez, de forma muito distorcida, o perfeccionismo entra em cena porque algo em você diz: “Eu não deveria ter esses sentimentos agressivos. Eu deveria ter sabedoria suficiente para saber que ele age a partir de seus próprios problemas não resolvidos”. Tudo isso pode ser verdade. Ainda assim, nesta colocação verdadeira está contido o “eu não deveria” do perfeccionismo. No entanto, se você disser a si mesmo: “eu não consigo evitar sentir dessa forma porque eu estou tateando no escuro. Eu, como ser humano, frequentemente tateio no escuro. Eu não sei muitas respostas. Eu não compreendo as outras pessoas”. Mas porque de alguma forma todos vocês sentem “eu realmente deveria compreender todas as pessoas, todos deveriam entender-me, e eu deveria saber todas as respostas com relação a minha vida e às relações humanas”, é esta atitude que torna isto tão difícil. Apenas ao aceitar suas limitações humanas é que a agressividade e a hostilidade desaparecerão porque, no fundo, você descobrirá e tornar-se-á consciente de que se sentiu ferido, de que se sentiu rejeitado. Sua vergonha e medo dessas emoções fazem com que você sobreponha os sentimentos agressivos, duros e muito mais desagradáveis. Uma vez que você se torne consciente da ferida, que é um aspecto muito mais autêntico, será mais fácil lidar com ela. E logo,

também, ela se diluirá e dará lugar a sentimentos mais autênticos, que estão ainda mais próximos do você real. Mas, antes de tudo, você tem que aceitar sua limitação humana; você tem que abrir mão da expectativa de que você, da mesma forma que os outros, deve sempre compreender e saber. Se você puder assumir o fato de que você está tateando no escuro, você poderá ser capaz de identificar, na sua mente, aquilo de que você não tem clareza. Aceite o fato de que esta falta de clareza possa permanecer, e pode ser que ela se esclareça por si mesma porque sua resistência a ela terá desaparecido. Aceite também a agressividade que você ainda sente, perguntando a si mesmo se ela não é uma distorção da ferida. Então, aceite a ferida. Desta forma, você poderá descobrir uma resposta muito antes do que na pressão compulsiva e confusa de que você já “deveria não sentir agressividade”. Você entendeu isso?

PERGUNTA: esse tipo de aceitação alegre e gentil da falta de perfeição não pode levar a uma perda da aspiração por mais evolução?

RESPOSTA: de forma alguma. Eu falei sobre isto, acredito, de forma bem ampla nesta palestra. Quando você a reler, entenderá. Deixe-me apenas repetir. Faça a distinção entre perfeição e crescimento. Se você deseja crescer, e se perceber que só pode crescer um passo de cada vez, embora ainda esteja longe da perfeição, não haverá como estagnar. A aceitação da imperfeição não significa desejo de ficar estagnado. Significa apenas que você sabe que jamais poderá tornar-se perfeito nesta vida, mas deseja, com todo seu coração, crescer e mudar em todos os aspectos possíveis. Nisto há uma clara diferença. Como eu disse, esta é a única maneira de você crescer. No entanto, se você for perfeccionista, isto causará tanta tensão, levará a tanto desânimo e rigidez e falsidade que o crescimento se tornará impossível. Você já tem conhecimento disso até certo ponto. Em todos os aspectos em que você descobriu esta grande autoimagem idealizada, com todas as suas exigências tirânicas sobre você, com todos os “deves” e “tem que”, você agora verá que exatamente no aspecto em que ela existe é que você não cresceu. Você só evoluiu nos aspectos em que esta autoimagem idealizada não o dominou. O perfeccionismo causa a falsidade e a rigidez e isto impede o crescimento e a evolução, tanto quanto a mudança. Somente quando você puder relaxar com relação às suas imperfeições, quando você ficar à vontade com relação a elas e não precisar fingir para escondê-las, só então você crescerá. Só então sua alma estará em condições de crescer; só então o caminho estará aberto para o crescimento.

PERGUNTA: posso perguntar sobre este tema também? Para discernir meta de direcionamento e compulsão, você poderia explicar como isto entra no círculo do orgulho, obstinação e medo?

RESPOSTA: nos aspectos em que há perfeccionismo, o qual impede o crescimento em vez de estimulá-lo, há todos os três: orgulho, obstinação e medo. Há o orgulho de querer ser perfeito, de precisar ser perfeito. E uma vez que uma parte sua sabe que você não é perfeito, você finge sê-lo. Mais uma vez enfatizo, isto não se refere a você como um todo. Pode haver aspectos do seu ser em que você é bastante descontraído e livre e não finge. Mas pode haver muitos aspectos do seu ser nos quais emocionalmente, se não intelectualmente, você sente que não consegue admitir certas coisas. Aquilo que pode parecer-lhe uma imperfeição, pode não parecer da mesma forma a outra pessoa e vice-versa. Você pode ter vergonha de não vencer sempre em certas áreas de sua vida e, portanto, fingir, ao passo que não o faz em outras. Este fingimento não é abertamente exposto, mas uma tensão interna muito mais sutil. Ou a rejeição ou o fracasso pode, subjetivamente, ser uma imperfeição



da qual você se envergonha; e, nos aspectos em que houver tal vergonha, necessariamente haverá máscara. Tudo isso contém um orgulho feroz.

A obstinação diz, “eu tenho que já ser perfeito”. Uma vez que se sabe muito bem que isto não é verdade, tenta-se adotar pelo menos uma perfeição superficial. Mais uma vez, isto é máscara. Tanto o orgulho quanto a obstinação levam ao fingimento. Ou, para expressá-lo com outras palavras, distanciam da verdade. Tudo isto é tão sutil que é quase impossível compreendê-lo se você não viver neste caminho, se você não tiver percebido aspectos do seu ser emocional ocultos da visão e da consciência, quando você não coloca, como sua meta, a exposição deles. Se você não estiver envolvido nesse processo de autodescoberta, estas serão apenas palavras que não significarão muito para você. Ou, se o fizerem, poderão significar algo no momento, mas serão esquecidas rapidamente. Isto acontece até com vocês, que trabalham neste caminho.

O medo existe, necessariamente, de duas formas. Por um lado, ele existe porque você teme, “se não for perfeito, serei infeliz, ou não aceito, ou não amado”. Ou, “se a outra pessoa for imperfeita, ela impedirá minha felicidade”. Você tenta tirar esse medo constantemente do seu caminho com a obstinação e o orgulho da máscara. Então, há o segundo medo, que é especialmente venenoso e que é o medo da exposição, de que você não seja tão perfeito quanto acha que deveria ser, que sua máscara possa ser vista. Para resguardar-se contra essa exposição, você investe valiosas energias e forças da alma para manter a superestrutura que empobrece sua vida, sua capacidade de vivenciar os sentimentos reais e que torna necessária a repressão e o autoengano.

PERGUNTA: numa palestra anterior, você mencionou as reações secundárias e primárias. Estou certo em assumir que as reações secundárias são as que se originam da manipulação de emoções, ao passo que as primárias proveem do eu real?

RESPOSTA: sim, você está inteiramente certo. Mas não é exatamente a mesma coisa uma vez que agora estamos num nível muito mais profundo. As reações secundárias resultam do que discutimos nesta noite. Elas são a consequência da causa que estamos discutindo. Agora atingimos o nível do nosso trabalho no qual começamos a ver as causas, ao passo que no passado lidamos muito mais com as consequências. Mas você está inteiramente certo quando vê a ligação. Você vê, as reações secundárias, ou a ausência das primárias, deve-se à inibição, à falta de espontaneidade, e isto se deve à manipulação.

PERGUNTA: o que quero perguntar é uma coisa muito sutil e é muito difícil de explicar. Eu havia atravessado um longo período de depressão e então descobri que fracasei em tudo que quis. Depois que percebi isto, e também aquilo de que você estava falando – meu complexo de perfeccionismo – aceitei, finalmente, meus erros. Levei um longo tempo, mas de qualquer forma agora enfrento meu fracasso e fiquei, no início, muito descontente com isso. Alguns dias depois, aceitei esses fracassos, meus erros e tudo. Senti uma maravilhosa revelação e alívio. Isto continuou, de alguma forma, mas eu não sei. Às vezes, tenho a sensação de que meu coração ainda está chorando tudo que perdi. E então eu não sei se o encubro com isso ou se isto é real ou não.

RESPOSTA: sim, você deu um importante passo adiante, mas você não continuou. Você ficou aí e não viu o que se segue. Espero que você o veja porque mesmo que eu lhe diga, como você sabe por experiência própria, isto não ajudará muito se você não descobrir por si mesmo. No entanto, eu lhe direi. Você vê, os fracassos são exagerados porque você tende muito na direção da catego-

ria que aumenta as emoções fora de qualquer proporção. Seria importante para você examinar isto e tornar-se consciente de que isto acontece e também dos motivos porque acontece dessa forma. Porque há um grande exagero na questão de total fracasso em tudo que você quis. Há coisas que você realmente quis e que alcançou, portanto você não é um fracasso nesse aspecto. Você só vê o que queria e não alcançou e se esquece de que você também quis o que agora tem.

Examine os motivos, tanto saudáveis quanto doentios, por que você desejou o que você fracassou em alcançar. Superficialmente, pode parecer óbvio, no entanto não é tão simples. Você encontrará uma curiosa mistura do saudável e do doentio. Você descobrirá que, em parte, suas razões para querer algo que era perfeitamente normal eram direcionadas por motivos imaturos, sobrepostos, muletas em vez da realidade do seu próprio ser. Por outro lado, descobrirá que as motivações sadias que você não deixou atuar foram colocadas de lado devido ao seu perfeccionismo. Você impediu seu próprio desenvolvimento criativo simplesmente por causa do seu perfeccionismo, de modo que tanto os motivos sadios quanto os doentios contribuíram para a não realização, ou o “fracasso”. Você escolheu a meta a partir de motivações parcialmente doentias e impediu-se de alcançar a meta inteiramente por razões doentias. Isto pode parecer um paradoxo, mas você entende o que quero dizer? Agora, se você examinar e analisar isto plenamente, você chegará a uma nova percepção que lhe mostrará que, contrariamente às suas emoções atuais, nada é tarde demais. Os mesmos aspectos, se mudados para as correntes saudáveis, ainda podem proporcionar-lhe realização, talvez não exatamente da mesma forma, mas em nada menor. Você sabe disso agora intelectualmente, mas emocionalmente não consegue aceitá-lo. Você não será capaz de aceitá-lo até que compreenda totalmente o que estou mostrando aqui e a menos que o faça.

PERGUNTA: você estava falando sobre nosso eu verdadeiro e nossa realização, nossa proximidade de Deus. Há alguma coisa a dizer sobre uma pessoa avançar nesse caminho fazendo o trabalho que lhe compete fazer? O ferreiro da aldeia – não sei o quanto ele tem que tentar. Ele faz boas ferraduras. Ele tem setores infelizes em sua vida. Ele parece ser tranquilo. O irmão Lawrence na cozinha. O cirurgião pode chegar em casa e dizer “eu deixei soltar um ponto”. Mas ele salvou a vida de um homem. Ele fez uma boa cirurgia. É necessário que uma pessoa penetre nesse complexo um tanto profundo e complicado do subconsciente quando ele sente que está fazendo o trabalho de Deus e se sente realizado nesse nível?

RESPOSTA: a entidade humana é um ser profundo, complicado, complexo. Portanto, para ser unificado e uno, esses níveis um dia terão que ser alcançados por algum processo ou método. É totalmente possível que uma pessoa se sinta realizada sob um aspecto, enquanto outro aspecto do seu ser aguarda o desenvolvimento e o crescimento que pode não ser possível alcançar apenas fazendo um bom trabalho. Ainda assim, há muitas pessoas nesta terra que podem não ser suficientemente maduras espiritualmente para tais profundas indagações. Nos seus trabalhos diários e ao lidarem com seus problemas cotidianos da melhor forma possível, sem consciência de seus sentimentos mais profundos, elas fazem o máximo que podem. Por outro lado, há seres isolados que são espiritual e emocionalmente tão maduros que de suas próprias maneiras elas seguem tal caminho mesmo que o método, a organização, pareçam diferentes; mas o resultado final é o mesmo. Mas para os que se encontram em algum ponto entre os dois, é necessário tornar-se consciente do que se passa nos níveis profundos, complicados e complexos de sua própria alma para que obtenham o máximo de seu desenvolvimento em todas as áreas de suas personalidades, não apenas em um ou dois aspectos da vida. Para isto, uma certa ajuda é necessária, algum tipo de método organizado, porque sozinhas as pessoas estão frequentemente envolvidas demais para perceber. Com frequência, a ênfase excessi-

va nos aspectos da personalidade que funcionam bem pode levar a pessoa a não perceber o que ainda não está bem e o que poderia ser colocado em movimento.

No entanto, isto nunca deveria ser abordado com a mentalidade “Deus exige isto de mim”. Dessa forma, isto seria compulsivo e mostraria haver, em algum lugar da psique, uma abordagem errada de Deus, da lei universal e do self. Isto não deve ser feito num espírito de realização de um dever imposto e exigido. Mas quanto mais você crescer na direção da vida e de si mesmo, mais compreenderá que você deseja fazê-lo para viver uma vida mais plena e mais feliz e, assim, proporcionar mais felicidade. Você desejará penetrar em sua resistência a encarar o que você suspeita que esteja lá, mas que gostaria que não estivesse. Não é tanto uma questão de necessidade. É uma questão de obter a melhor e mais plena, mais significativa experiência de sua vida – em todos os aspectos possíveis, não apenas no trabalho. Conhecer a própria mente inconsciente não é algo totalmente separado da alma, do ser. É, na realidade, o contrário! Em última análise, não é possível crescer espiritualmente ao máximo sem fazer uma análise de sua psique, ou qualquer outro nome que isto receba. Não há separação entre a vida espiritual e o processo psicológico, se você o considerar do ponto de vista de ver a verdade em si mesmo. Isto é tão simples, embora certamente não seja fácil. Boas ações estão bem, mas há um ponto no desenvolvimento do homem em que o que esta em jogo é mais do que ações boas, gentis, úteis e a realização do próprio trabalho de forma competente.

Sejam abençoados, todos vocês. Continuem com seu trabalho, seu crescimento passo a passo, pois, para isto é a glória da sua vida. Não é para cumprir uma tarefa, e sim para tornar-se mais capaz de estar na alegria e assim ser capaz de proporcioná-la na sua vida imperfeita, com seus relacionamentos imperfeitos. Sejam abençoados, meus amigos. 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.