

TRISTEZA VERSUS DEPRESSÃO; RELACIONAMENTO

Saudações, meus queridos amigos. Sejam todos bem-vindos, sejam todos abençoados.

Neste novo ano de trabalho que promete, a seu modo, ser tão produtivo como os anos anteriores, vocês podem com certeza esperar mais crescimento e libertação. Isto se aplica a todos que realmente desejam encarar a si próprios. Houve muito progresso entre os meus amigos, mesmo entre aqueles que no momento não estão satisfeitos. Para muitos de vocês, o intervalo do verão foi um período bem aproveitado.

Mas entre vocês também há alguns que estão desanimados, e que fazem esta pergunta: “O que adianta, se estou tão infeliz e confuso agora como antes?”. A estes, quero lembrar duas coisas. (1) Aqueles que, muito claramente, sentem que sua libertação e crescimento também passou por fases neste caminho sentiam o mesmo que vocês estão sentindo agora. No entanto, eles perseveraram, e agora começam a perceber os resultados. (2) Quando alguém se sente estagnado, é sempre devido a uma falta de disposição interior, talvez oculta, de encarar alguma área do seu ser. Essa resistência sempre se refere à área mais importante a ser atacada naquele exato momento. É por isso que surge a sensação de estagnação. Portanto, digo aos amigos que estão desanimados e estagnados para perguntarem a si mesmo com muita, muita honestidade: “Será que existe em mim uma muralha que impede a minha percepção?” Será que vocês, de alguma forma, em alguma medida, não estão se protegendo de alguma coisa, talvez por meio de justificação, autopiedade, desesperança ou racionalização superficial das circunstâncias exteriores? Façam um exame muito cuidadoso, e vocês vão ver que esse é o motivo da estagnação. Quando admitirem isso, terão avançado muito rumo à libertação e ao crescimento.

Neste caminho, é muito fácil confundir as ações superficiais e não perceber que é necessário que a vontade interior completa encare tudo que está no seu íntimo. A primeira possibilidade leva facilmente ao autoengano. A fuga pode assumir muitas formas. Portanto, repito que sempre que há estagnação, desânimo, depressão em relação à validade do trabalho, em algum canto do seu ser vocês estão fugindo de si mesmos. Todos aqueles que, passo a passo, superaram essa resistência, que é universal, sentem seu crescimento, sentem que se libertaram das algemas.

Alguns de vocês presentes aqui esta noite talvez sintam um forte desejo de encontrar respostas para a vida em geral e para a sua vida em particular. Esperam, sem deixar de duvidar, que exista alguma resposta para sua perplexidade. Para eles eu digo: não se apressem, mas mantenham-se abertos, e vocês vão ver que o caminho da autoconfrontação não é nem tão difícil nem tão fácil – as duas coisas – como vocês podem acreditar. No entanto, a realização é possível para todo ser humano. E também é a única resposta, a verdadeira chave da vida.

Portanto, vamos todos continuar juntos neste caminho no ano que se inicia e que promete ser abençoado em muitos aspectos. Assim, inevitavelmente vocês vão descobrir mais verdades e, portanto, mais paz.

Esta noite eu gostaria de falar primeiramente sobre a diferença entre tristeza e depressão. Falei sobre isso anteriormente de modo um pouco superficial, tocando apenas vagamente na raiz dessas emoções. Mas eu acredito que, neste momento, é importante obter uma compreensão mais completa da clara diferença entre essas duas emoções. Não é importante apenas para os novos amigos, mas também para todos os antigos.

Quando o caso é flagrante, a diferença entre tristeza e depressão é muito nítida, e acredito que todos vocês vão se lembrar de ocasiões em que sentiram uma emoção ou a outra, sabendo como elas são diferentes. No entanto, muitas vezes a diferença não é tão visível, porque ambas existem simultaneamente, se misturam, se sobrepõem. A existência da tristeza pode fazer vocês acreditarem que a depressão está ausente – quer designem ou não essas duas emoções. Mas vocês podem acreditar que os seus sentimentos de tristeza e dor são puramente normais, saudáveis, e não contêm nenhum elemento negativo e destrutivo. É preciso mais insight e compreensão para descobrir a depressão improdutiva que é a causa que está por trás, apesar da tristeza racional.

Vamos primeiro definir a diferença. Quando há tristeza, vocês aceitam sem autopiedade que uma faceta dolorosa da vida está fora do seu poder de mudá-la. Quando estão realmente tristes, sem depressão, vocês não apenas sentem a dor como uma dor crescente saudável, sabendo que ela vai passar, sem desesperança, mas estão tristes por causa de uma circunstância exterior. Não existe imposição de fora, ocultação, deslocamento de emoções. Quando há depressão, as circunstâncias exteriores podem ser as mesmas, porém os seus sentimentos de dor, numa medida considerável, se devem a razões que vão além da ocorrência externa. Embora não possam mudar a circunstância externa, vocês podem mudar alguma coisa em si mesmos, bastando para isso que enxerguem os motivos reais do seu sofrimento – determinadas emoções que não querem encarar, sejam mágoas, ressentimentos, inveja, erros praticados por vocês ou por outra pessoa.

Vocês não têm forças para mudar seus sentimentos, porém apenas enquanto não entenderem completamente o que se passa em seu íntimo. É por isso que a depressão está sempre associada a frustração e desesperança. Por estranho que possa parecer, a pessoa não se sente impotente em relação a um fato exterior que ela não pode alterar, mas com relação ao qual tem uma atitude saudável. A pessoa fica deprimida apenas quando é incapaz de mudar a situação agora, imediatamente. Mas ela poderia mudar algo em sua vida, em sua atitude, desde que se desse ao trabalho de olhar para dentro. É por isso que não consegue aceitar de fato a tristeza, porque nesse caso a circunstância exterior não é a razão real ou total que está por trás da dor. Isto é muito importante, meus amigos, e eu gostaria que pensassem a esse respeito.

Vamos tomar o exemplo da perda de uma pessoa querida que morreu. Se vocês estão realmente tristes, e nada mais, esse sentimento se deve inteiramente à perda. Neste caso, trata-se de algo que não podem mudar. Vocês sabem disso e, apesar do sofrimento, acabam aceitando. Sabem mesmo que vão aceitar, mesmo quando a dor ainda está no auge. Vocês sabem e acreditam, lá no fundo, que a vida vai continuar, que não vão ficar mais pobres por causa da privação, por mais autêntico que fosse seu amor e afeto pela pessoa que partiu. Esta dor não vai deixar cicatrizes porque toda emoção

saudável, autêntica, não deslocada, direta é uma experiência enriquecedora para a totalidade do seu ser.

Quando vocês estão deprimidos (seja ou não em conjunto com a tristeza) devido à perda de um ser amado, existe em seu íntimo uma série de emoções confusas, ambíguas e também ambivalentes, das quais vocês não têm consciência. Elas provocam uma vaga perturbação, que é atribuída à dor legítima da perda. Vocês deslocaram emoções e usaram um fato real e válido para encobrir algo que não querem encarar e aceitar. Esse algo pode ou não ter relação direta com a pessoa que partiu – culpa, ressentimentos, seja o que for – ou a perda simplesmente desencadeou um conflito interior não resolvido, que fermenta dentro de vocês; isso não importa. Pode ser as duas coisas. Pode ser sua identificação com aquela pessoa, e nesse caso vocês sentem o medo que têm da morte e da passagem da vida, do qual vocês não se permitem ter consciência, não podendo portanto lidar com ele. Isso por sua vez provoca depressão e a depressão, ao contrário da tristeza, é um sentimento muito asfíxiante, frustrante, doentio.

Vamos ver exatamente o que é doentio. Vocês sabem que a autopiedade, que é sempre um subproduto da depressão, é doentia por não ter fundamento. Sempre existe uma saída, se quiserem enxergar. Quando há autopiedade, vocês não querem enxergar a saída, mas preferem que o mundo que os rodeia mude, que concorde com vocês e que os leve em consideração. Mais que isso, a pessoa deprimida engana a si mesma sobre o verdadeiro motivo de sua infelicidade e se convence de um motivo “legítimo”. Usa esse motivo “legítimo” como um escudo para continuar a fugir de si mesma, reforçar a autopiedade, e assim sutilmente acionar uma corrente para forçar o mundo. Além disso, a depressão é doentia porque vocês permanecem passivamente no status quo, aceitando falsamente o que não precisa ser aceito porque vocês poderiam mudar se encarassem a si mesmos, enquanto lutam contra aquilo que, de fato, não pode ser mudado. Tudo isso junto causa o caráter doentio da depressão.

O exemplo da perda por morte é, propositadamente, um exemplo bem flagrante. É claro que há muitas ocasiões em que o homem fica deprimido por um motivo exterior menos válido, e às vezes sem nenhum motivo exterior. Simplesmente fica, sem saber por quê. Pode tentar encontrar desculpas e “razões” legítimas, mas no fundo de seu coração ele sabe muito bem que a explicação de seus sentimentos não é aquela que ele tenta arduamente se convencer que é.

É muito importante, meu amigos, vocês se confrontarem com esse entendimento sempre que ficarem deprimidos. Quando acreditam que estão tristes por um bom motivo exterior, testem sua emoção no sentido que falei aqui. É realmente apenas tristeza? A desesperança e a frustração estão ausentes? A autopiedade está ausente? Vocês se sentem suficientemente fortes e seguros para saber que a sua vida não pode ser prejudicada por circunstâncias exteriores, por mais dolorosa que seja a situação? Se não conseguirem dar uma resposta afirmativa a essas perguntas, será preciso uma introspecção saudável para descobrir as subcorrentes que atormentam e provocam a depressão. Somente então, e nunca de outra maneira, vocês poderão se libertar para sempre da causa que vai reaparecer muitas e muitas vezes na sua vida até vocês provocarem a dissolução da causa – não expulsando os sentimentos, mas sim, em primeiro lugar, olhando calmamente para eles com o intuito de entendê-los.

A dissolução da causa da depressão não serve apenas à finalidade de os libertar de sentimentos muito desagradáveis, mas acima de tudo ela libera faculdades que vão funcionar a seu favor e não

contra. Com depressão, a vida não pode ser a experiência dinâmica que de outra maneira poderia ser. Parece que a vida desliza sem que se consiga aproveitá-la integralmente. Assim, a depressão gera a si própria. Como a depressão é o efeito de uma causa, essa mesma causa impede que vocês de fato vivam e se realizem. É por isso que se sentem deprimidos, e porque estão deprimidos, não vivem plenamente. Tudo isso é muito importante porque as pessoas se esquecem facilmente de que esses sentimentos precisam ser considerados como o problema que realmente são. Vocês, ao contrário, tendem a considerá-los como algo que acontece e que acaba indo embora. Esta depressão pode de fato ir embora depois de algum tempo, mas vocês não se protegeram contra a sua repetição, quando a vida a provoca de novo. E também não se protegeram contra os efeitos destrutivos da causa interior. Portanto, peço que considerem a depressão como um problema nos seus trabalhos.

Toda aflição da psique prejudica a vida. E isso porque impede que vocês se relacionem. Começamos a discutir, a trabalhar, a entender a importância dos relacionamentos. Vocês aprenderam que somente podem existir relacionamentos proveitosos na medida em que a alma é saudável e livre. Mas precisamos entender em mais profundidade o que são o relacionamento e o ato de relacionar-se. No passado, apenas tratamos desse tema superficialmente.

Vida é relacionamento, meus amigos. “O que é a vida?” é uma pergunta que muitos fazem. Muitas respostas podem ser dadas, e todas podem ser verdadeiras. Mas acima de qualquer outra coisa, vida é relacionamento! Se vocês absolutamente não se relacionarem, vocês não vivem. A vida, ou o relacionamento, é relativa – relativa à sua atitude. Vocês podem relacionar-se positiva ou negativamente. Mas no momento em que vocês se relacionam, vocês vivem. É por isso que a pessoa que se relaciona negativamente vive mais que aquela que se relaciona pouco (não posso dizer que absolutamente não se relaciona, pois neste caso ela não viveria). Os relacionamentos destrutivos levam a um clímax que, em última análise, fatalmente elimina a destrutividade, enquanto o não relacionamento, mesmo sob o disfarce da falsa serenidade, está ainda mais baixo na escala.

Vocês estão acostumados a associar a palavra “relacionamento” aos seres humanos à sua volta. Mas na verdade, esta palavra se aplica a tudo, mesmo a objetos inanimados, a conceitos e ideias, às circunstâncias da vida, ao mundo, a vocês mesmos, a seus pensamentos e atitudes. Na medida em que vocês se relacionam, nessa medida vocês não ficam frustrados e se sentem preenchidos.

A escala de possibilidades de relacionamento é enorme. Vamos começar com a forma mais baixa da terra, que é a mineral. Como o mineral não tem consciência, vocês podem acreditar que ele não se relaciona. Isso é falso. Como ele vive, ele se relaciona, mas seu grau de relação é limitado a seu grau de vida – ou dizendo mais corretamente, como ele é incapaz de se relacionar mais, ele é um mineral. O mineral se relaciona pelo fato de se deixar perceber e usar. Assim, ele se relaciona de maneira totalmente passiva. Já a capacidade de relação do animal é mais dinâmica. Ele responde ativamente a outros animais, à natureza, aos seres humanos. A escala ou diferença da capacidade de relacionamento entre os seres humanos é muito mais ampla do que vocês nem por sombra imaginam neste momento. Vamos começar com a mais baixa escala entre os seres humanos. Esta seria a pessoa totalmente insana, aquela que precisa viver em confinamento solitário, ou o criminoso – e um não é tão diferente assim do outro. Ambos estão completamente retirados, vivem em isolamento exterior e interior. Dificilmente conseguem se relacionar com outros seres humanos. Mas como ainda estão vivos, necessariamente continuam a relacionar-se de alguma forma. Eles se relacionam com outros aspectos da vida: com coisas, com seu ambiente, mesmo que seja da forma mais negativa, com os alimentos, com algumas funções corporais, talvez ainda com algumas ideias, ou a arte, ou a

natureza. Será muito proveitoso, meus amigos, começarem a pensar na vida e nas pessoas desse ponto de vista. Se vocês meditarem sobre este assunto, será uma grande ajuda para vocês aumentarem a sua compreensão sobre muitas coisas, entre elas a sua própria vida.

Agora, para contrastar, vamos passar imediatamente para a mais elevada forma de seres humanos. São as pessoas que se relacionam maravilhosamente, que se envolvem profundamente com os outros, que não têm medo do envolvimento, que não têm nenhuma camada para protegê-las da experiência e do sentimento. Portanto, elas amam. Elas se permitem amar. A capacidade de amar é sempre, em última análise, disposição e prontidão interiores – como bem sabem, pelo menos em teoria, e talvez às vezes na prática. As pessoas pertencentes a esta categoria não amam apenas de maneira abstrata e genérica, mas amam de maneira pessoal e concreta, independentemente do “risco” pessoal. Essas pessoas não são necessariamente santas e nem um pouco perfeitas. Podem ter seus defeitos. Podem estar erradas às vezes e ter emoções negativas também. Mas em geral, elas amam, elas se relacionam, elas não temem o envolvimento. Elas se libertaram da defesa. Tais pessoas, apesar de decepções ou reveses ocasionais, levam uma vida plena de relacionamentos proveitosos e significativos.

E o que acontece com a chamada pessoa comum? Existe uma combinação desses dois extremos, o mais alto e o mais baixo da escala. Como ocorrem as variações depende. As possibilidades são muitas. Uma pessoa pode ser relativamente livre e relacionar-se bem em determinadas áreas da vida, e ser muito travada em outras. Somente o profundo insight pessoal permitirá que vocês descubram a verdade de si mesmos a esse respeito. Os mais enganosos, contudo, são os casos em que existem relacionamentos aparentemente bons, na superfície, mas destituídos de qualquer profundidade e significado interior. Assim, é fácil a pessoa enganar a si mesma e dizer: “Vejam quantos bons amigos eu tenho. Não há nada errado com meus relacionamentos e, no entanto estou muito infeliz, solitário, insatisfeito.” Quando isso acontece, meus amigos, não pode ser verdade que seus relacionamentos são bons e que existe a disposição em realmente se relacionar. Pois ninguém pode se sentir solitário e infeliz se seus relacionamentos são significativos. A maneira de se relacionar pode preencher uma função superficial – é agradável, distrai, mas de alguma forma é superficial. O verdadeiro eu jamais é revelado, e portanto a pessoa está insatisfeita. Assim, vocês também impedem os outros e não proporcionam o que eles buscam, quer eles saibam ou não. Isso se deve ao seu medo inconsciente de se expor, a seus vários conflitos internos. Enquanto vocês não estiverem dispostos a resolvê-los, não podem ter relacionamentos significativos – e portanto vão ficar necessariamente insatisfeitos.

A pessoa comum tem uma certa capacidade e vontade de se envolver e se relacionar, mas não com a profundidade suficiente. O drama da troca e comunicação mútuas ocorre num nível superficial. Portanto, tendências e correntes inconscientes afetam as partes envolvidas, o que mais cedo ou mais tarde, provoca um distúrbio se o relacionamento superficial for um relacionamento íntimo, sem que se procure penetrar além das camadas superficiais. Se o relacionamento superficial nunca se tornar estreito, nada vai acontecer, mas também nesse caso a pessoa não pode se iludir achando que se trata de um vínculo verdadeiro. As tendências destrutivas inconscientes somente podem ser eliminadas se a pessoa as encarar e entender. Nesse caso, elas não vão prejudicar o relacionamento, porque automaticamente a troca e a comunicação mútuas ocorrerão num nível mais profundo.

Muitas vezes não fica claro o que constitui um relacionamento profundo e significativo. Às vezes, acredita-se que o critério seja a troca de ideias e filosofia. Outras vezes, a troca é o prazer se-

xual. Tudo isso pode de fato estar presente, mas ainda não se trata de uma comunicação muito profunda. O único critério é o grau de autenticidade das pessoas, a ausência de disfarces e defesas, a disposição em sentir, envolver-se e expor-se e tudo aquilo que de fato importa para elas. Quantas pessoas vocês conhecem com as quais vocês podem manifestar seus sofrimentos, necessidades, preocupações, anseios e desejos reais? Muito poucas, ou nenhuma. Também aqui, na medida em que vocês se permitem ter consciência desses sentimentos, nessa medida vocês vão encontrar um pequeno número de pessoas com as quais podem falar e cuja vida vocês são capazes de entender efetivamente. Se vocês fugirem de si mesmos, como poderão estar dispostos a expor a outros aquilo que vocês mesmos não se atrevem a reconhecer? Assim, vocês vivem isolados e insatisfeitos. Assim, temem a morte, porque deixam a vida passar na pseudosseguurança do confinamento solitário.

É por esta razão que nos preocupamos muito neste trabalho com o fato de vocês admitirem a verdade para si mesmos, pois somente assim poderão ter relacionamentos reais, ao invés de pseudos relacionamentos – e, portanto levar uma vida significativa. Mesmo o seu relacionamento com outros aspectos da vida – como a arte, a natureza, as ideias – vai assumir uma nova forma que será muito mais viva, ao invés de ser, talvez, um substituto. Também esses aspectos passam a ser reais.

É comum se confundir o relacionamento e a comunicação verdadeiros com a compulsão infantil de contar tudo a todos. Assim, talvez vocês façam escolhas indiscriminadas e se prejudiquem, com a ideia equivocada de que a candura tola, a exposição insensata ou a “honestidade” cruel provam que vocês estão abertos e dispostos a se relacionar. Na verdade, isso não passa de uma maneira de encobrir o retraimento que existe num nível muito mais oculto e se manifesta com maior sutileza. Dessa forma, vocês provocam a “prova” de que não vale a pena se envolverem.

Quando existe o verdadeiro autoconhecimento e a consequente libertação da prisão em que se colocaram, não existe nenhuma tensão na revelação de si mesmo nos relacionamentos. Intuitivamente, vocês passam a escolher as pessoas certas, as oportunidades certas e a maneira certa. Erros ocasionais de julgamento jamais os esmagam, nem os fazem se esconder de novo. Mas esta liberdade, este processo natural de crescimento, acontece gradualmente apenas, e somente depois que vocês trilham este caminho de autoconhecimento.

Muitas vezes a psiquiatria diagnostica as pessoas de acordo com sua capacidade de se relacionarem, a profundidade de seus relacionamentos, e portanto se eles são significativos. Costuma-se dizer, e é verdade, que algumas das pessoas com os distúrbios mais graves têm mais facilidade em receber ajuda do que aquelas em que os distúrbios são menos evidentes. Isso se deve ao fato de que as do segundo tipo conseguem com mais facilidade iludir-se de que as coisas não são assim tão más, e por isso continuam a se esconder da verdade interior. Esse subterfúgio é impossível no primeiro caso. As pessoas do segundo tipo chegam a um ponto em que precisam fazer a opção de encarar sem rodeios, sem autoenganos, sua vida interior – caso contrário podem ser vítimas de um grave colapso que adia o autoexame, mas de qualquer forma estão mais perto disso – o que talvez só se concretize na próxima vida – do que a pessoa menos neurótica que foge constantemente da questão.

Enquanto vocês não quiserem ajudar e serem ajudados, não quiserem ser humanos mediante a exposição de suas vulnerabilidades, não há como ajudá-los a resolver seus problemas. E também vocês não conseguem formar relacionamentos verdadeiros. Assim, a sua vida fica sempre vazia, pelo menos em alguns aspectos importantes.

Por enquanto, a maioria de vocês, meus amigos, nem mesmo tem uma ideia clara do que é relacionar-se ou amar de verdade. A preocupação de vocês ainda está centrada em si mesmos; se vocês buscam o outro, não é de uma maneira natural e espontânea, mas sim artificial e compulsiva. Mas essa preocupação natural, essa cordialidade para com os outros, virá se vocês persistirem no caminho que estamos trilhando.

Já falamos em outras ocasiões dessa muralha que vocês têm em volta do coração. Mas vamos investigá-la melhor, para entendê-la melhor. Isso é muito importante e necessário. Sem compreensão e consciência dessa parede em vocês, não poderão entender a sua solidão. Não poderão entender como afetam os outros. E muitas vezes não entendem nem mesmo como os outros realmente os afetam, porque não se permitem sentir o efeito verdadeiro por diversos motivos dos quais já falamos no passado. Vocês matizam suas impressões e experiências reais, e elas deixam de corresponder à verdade. Portanto, vocês precisam adquirir uma consciência muito mais aguda das experiências que têm e de como os outros os afetam de verdade. O trabalho continuado neste caminho em sessões particulares, além do trabalho em grupo, é da maior importância. Vai ajudar muito no sentido do autoconhecimento, do entendimento dos seus relacionamentos e na vida.

Vamos passar agora às perguntas.

PERGUNTA: O que você tem a dizer do relacionamento que muda? E também sobre a procura de variedade e mudança? Se um relacionamento muda e se uma pessoa deseja relacionamentos variados, é isto uma manifestação de relação saudável?

RESPOSTA: Essa é uma daquelas perguntas que não podem ser respondidas com um “sim” ou “não”. Tanto o relacionamento que muda como o desejo de variedade pode indicar motivações saudáveis ou doentias. Muitas vezes é uma combinação das duas coisas, mas pode haver predomínio de um dos lados. No entanto, é preciso ter cuidado com o excesso de simplificação. O fato de um relacionamento mudar para pior não indica necessariamente uma recaída ou estagnação. Pode ser uma reação necessária, temporária, a uma submissão doentia, ao desejo exagerado de afeto, ou de alguma outra compulsão neurótica unilateral. Antes de poder haver um relacionamento saudável entre duas pessoas que estão ligadas por uma série de distorções das duas partes, essa tempestade temporária exterior ou interior pode exercer a mesma função de equilíbrio que uma tempestade elétrica ou um terremoto exercem na natureza. O fato de esse relacionamento poder ou não se tornar predominantemente livre e saudável depende das duas pessoas envolvidas. Da mesma forma, um relacionamento aparentemente tranquilo, aparentemente desprovido de atrito, não é necessariamente uma indicação de sua saúde e significado. O exame de perto dos vínculos e de seu significado é a única resposta. Nunca se pode generalizar. Se duas pessoas crescem juntas em qualquer tipo de relacionamento – uma relação de parceria, de amor, de amizade, seja do que for elas precisam passar por diversas fases. Se adquirirem conhecimento suficiente sobre si mesmas, e não apenas uma sobre a outra, o relacionamento terá raízes mais firmes e será mais frutífero.

No que diz respeito à busca de variedade, isso também depende da verdadeira motivação. Se a variedade for um objetivo buscado apressadamente, compulsivamente, sobretudo por causa de medo, cobiça, vontade de ter, pela incapacidade de se relacionar de verdade com qualquer pessoa dada e, portanto, passar a complementar essa falta com um grande número de ligações superficiais; se a busca constante dos outros é uma proteção para não se tornar dependente e não ser abandonado então, nem é preciso dizer, é uma indicação de tendências doentias. Mas se a variedade é objetivada

devido à riqueza dos diferentes seres humanos e do relacionamento com elas, com um espírito livre, e não para usar umas contra as outras, então essa atitude é saudável. Muitas vezes as duas motivações estão presentes. Mas mesmo no primeiro caso pode ser uma necessidade temporária, uma reação a uma atitude anterior de retraimento e, dessa forma, pode ser um passo em direção à saúde. Acontece muitas vezes de uma manifestação negativa ser uma indicação positiva transitória.

PERGUNTA: Como isso se articula com o fato de uma pessoa manipular as suas reações com relação a outras pessoas?

RESPOSTA: Na verdade, essa pergunta já foi respondida. A manipulação ocorre por defesa e por falsas necessidades. A pessoa que é manipulada, esteja ou não consciente disso, reage cedendo, por causa de seus medos, necessidades, dependência, e assim perde a integridade. Ou então ela se revolta, porque quer afeição sem ser escrava, mas ainda não sabe que não precisa se revoltar, se for capaz de renunciar. Se uma pessoa tem liberdade suficiente para não precisar da outra como se fosse uma questão de vida ou morte, ela não precisa se ressentir por causa da situação inconsciente de domínio da outra. Ela deixa estar e tranquilamente preserva sua integridade. É somente quando existe luta para saber quem é o mais forte – e essa luta costuma ser feita às ocultas – que o relacionamento oscila entre domínio, rebeldia, submissão, conciliação, ressentimento, etc. As duas pessoas querem alguma coisa que a outra pessoa não está disposta a dar. As duas reivindicações são distorcidas e irrealistas. Dessa forma, trava-se uma batalha que compromete a possibilidade de existência de um relacionamento verdadeiro, que é sempre livre.

PERGUNTA: Se dois seres humanos querem se relacionar mas ambos, por diversos motivos, manipulam, ou um deles manipula, onde entra o elemento de amor real? Esse elemento ou elimina ou atenua a manipulação?

RESPOSTA: Na medida em que uma pessoa sente necessidade de manipular – como medida protetora inconsciente – nessa medida não pode existir amor verdadeiro. Esses dois elementos se excluem reciprocamente. A pseudo necessidade de manipulação, se você examinar de perto, deriva do medo egocêntrico e do excesso de cautela de deixar correr, de sentir, de ser. Portanto, ela impede o amor, mesmo que, em alguma medida, também exista amor verdadeiro, prejudicado porém pelo aspecto em questão. Se o amor verdadeiro for maior que a distorção, ele não vai eliminar a distorção, mas o peso será maior – e, portanto, o relacionamento será menos problemático. As áreas problemáticas só podem ser eliminadas por meio do entendimento. Nesse caso, o amor pode florescer. Mas quando existe escuridão, confusão, quando não se enxerga o que existe, não pode haver amor.

Não é tão fácil como o fato de que o amor simplesmente elimina todas as correntes negativas e distorções, os conflitos e medos, os mecanismos inconscientes de defesa e as manipulações. Na verdade, é fácil medir – a vida exterior fornece muitas pistas para quem sabe percebê-las. Na medida em que o relacionamento tem problemas, existem distorções inconscientes nas duas pessoas. O homem sofre duas tentações que se alternam – culpar exclusivamente o outro ou assumir sozinho a culpa. É preciso algum tempo, entendimento e alguma experiência no caminho para perceber que um erro não elimina outro, que em todos os problemas de relacionamento todos os envolvidos são responsáveis. Essa percepção tem sempre um efeito muito libertador, pelo simples fato de ser verdadeira. Essa verdade vai livrar vocês da culpa e da necessidade de acusar, de inculpar, de julgar.

PERGUNTA: Não é verdade que às vezes é muito mais fácil se relacionar com pessoas não muito íntimas? As pessoas ficam menos críticas ...

RESPOSTA: Naturalmente que sim. E isso vem provar que não se trata de um relacionamento verdadeiro, e sim superficial. O relacionamento verdadeiro significa envolvimento. Isso não se refere apenas aos aspectos e correntes negativos. Envolvimento significa entrar inteiramente em alguma coisa. É por isso que um relacionamento desses acaba apresentando atritos, porque há muitas áreas problemáticas não resolvidas e não reconhecidas nas duas pessoas. É por isso que cada atrito pode se tornar um passo adiante, se for encarado de uma maneira construtiva. Agora, com tudo isso, não quero dizer que vocês devam ter apenas relacionamentos profundos. Isso seria impossível e fora da realidade. Mas é preciso haver alguns, diferentes entre si, se a pessoa quiser que sua vida seja uma experiência dinâmica e proveitosa.

Falando de maneira mais específica, posso acrescentar que as expectativas, as reivindicações e as exigências inconscientes podem provocar um grande estrago nos relacionamentos – não porque todas as expectativas sejam necessariamente “erradas”, mas porque elas ardem ocultamente e provocam uma tensão mútua, porque podem se chocar com as exigências da outra pessoa. À parte o fato de que algumas exigências são de fato injustificadas e insensatas e somente podem ser reconhecidas como tal se vierem à consciência, até as expectativas justificadas se voltam contra vocês, porque, ao desconhecê-las, inconscientemente vocês não têm certeza de sua real existência.

PERGUNTA: Nessa mesma linha, quando uma pessoa acha que se relaciona instantaneamente com os outros, não se trata da projeção de uma espécie de “magia negra”, da crença infantil na própria onipotência?

RESPOSTA: Sim, naturalmente. Em todo ser humano existe uma criança que quer ser infalível. Há muitas pessoas que efetivamente têm uma compreensão intuitiva das outras. O perigo é que, no processo de crescimento, surge nelas uma tendência a acreditar que estão sempre certas. É preciso muito crescimento, maturidade e sabedoria para perceber que isso pode ser verdade em alguns casos, mas certamente não em todos. Uma vez feita essa admissão e aceita as próprias limitações, errar deixa de ser uma vergonha acachapante.

A esse respeito, muitas vezes o crescimento se dá por etapas. A princípio, a pessoa pode ser totalmente insegura de si mesma, pode não valorizar a si mesma e a suas percepções; pode ter um sentimento de inferioridade tal que não confia absolutamente em suas intuições, e nem mesmo em seu raciocínio. Acredita sempre que somente os outros estão certos, quer isso seja ou não verdadeiro, quer tenha ou não consciência de sua convicção oculta, contra a qual pode lutar equivocadamente através do excesso de assertividade – o que, naturalmente, é a maneira errada de sanar a situação, porque nenhum mal pode desaparecer se sua existência não for reconhecida. Depois a pessoa passa por algum processo de crescimento e vê que, muitas vezes, suas percepções são corretas, o que proporciona um grande alívio e alegria. A autoconfiança começa a florescer. Mas trata-se apenas de um pequeno passo da evolução, e ela ainda não tem muita certeza da realidade desse fenômeno. Por ser tão insegura, tem medo de que fique provado que tudo não passa de sua imaginação e se protege contra a temida decepção, colocando em cena a reivindicação infantil de onipotência, como forma de contra-atacar. Se a pessoa permanecer nesse estágio sem reconhecer esse fator, jamais vai superar totalmente seus sentimentos de inferioridade. Mas se fizer esse reconhecimento, vai aprender que

não é desprovida de valor por não estar sempre certa. Vai deixar de ter medo do erro e, portanto, iniciar um relacionamento mais realista consigo mesma.

Todo crescimento e aprendizagem passam por curvas e ciclos. Se o ciclo é interrompido, o crescimento é interrompido e acaba voltando à situação antiga, da qual a pessoa fez as primeiras tentativas de sair. A melhora temporária não é levada até o fim; a pessoa fica cega pelo sucesso atual, mas ainda não tem segurança suficiente para não temer a ilusão da experiência. Portanto, nada ainda foi resolvido de fato.

A psique imatura sempre oscila entre a subestimativa e a superestimativa. Nenhuma das duas hipóteses é verdadeira. É somente se prosseguir na curva que a pessoa chegará a adquirir a verdadeira perspectiva, quando naturalmente adquirirá autoconfiança.

Se esta conclusão errada e tão frequente – “se eu admitir que não estou sempre certo, vou voltar à minha situação de inferioridade” – for reconhecida, então está tudo bem, e o medo de errar vai desaparecer. A pessoa vai perceber que, quanto mais permitir o fato de não precisar estar sempre certa, tanto mais sua intuição vai aumentar. A confiança em seu discernimento vai aumentar, mas de forma alguma ele será sempre exato. É fundamental, nessa etapa da curva, ter consciência do medo que proíbe admitir o erro, por causa de uma crença infundada de que o crescimento vivenciado foi ilusório.

Quero encerrar com bênçãos muito especiais para cada um de vocês, para todos os que lerem estas palavras, para todos os que entram neste trabalho agora, que já estão nele ou que vão entrar no futuro. Abençoo todo este ano de trabalho. E deixo com vocês meu amor e minha simpatia para todos, com a promessa de muita ajuda que pode vir para vocês na medida em que reconhecerem a resistência ao autoexame, na medida em que vocês estiverem dispostos a admitir as racionalizações que afastam vocês da verdade e da realidade interiores, que impedem o seu crescimento para levarem uma vida plena e significativa. Que esta bênção destinada a vocês os envolva e ajude a todos, estejam onde estiverem. E que saibam que a vida é bondosa e que a depressão de vocês não tem base na realidade, que o fluxo da vida é contínuo e que apenas na visão limitada de vocês existe razão para temer. Quanto mais vocês removerem as algemas da sua cegueira inconsciente e voluntária, tanto mais vão sentir a verdade destas palavras. Sejam abençoados em nome de 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.