



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



OS 3 OBSTÁCULOS À EVOLUÇÃO

Podemos dizer que qualquer obstáculo á nossa evolução traz dor. A dor, por si é, muitas vezes, necessária. É ela que nos diz que algo necessita de ser mudado para preencher uma determinada necessidade.

No entanto, é fundamental fazer a distinção entre dor e sofrimento. O sofrimento é a intelectualização de uma dor, que num determinado momento não conseguimos afastar.

Todos temos formas de pensar, sentir e de agir que muitas vezes nos impedem de mudar de direção. Quando isso acontece, a dor passa a sofrimento. O sofrimento aumenta quando não praticamos a aceitação.

Qual é a essência de qualquer transformação? A raiz, elemento indispensável que nos permite deixar os antigos e auto-destrutivos padrões e virar-nos numa nova direção?

Porque é que é tão difícil deixar a nossa experiência ser como é? Porque é que isso é tão desconfortável para nós? O que é este mal-estar que sentimos em relação aos nossos sentimentos e estados de espírito?

Porque estamos numa luta continua com a nossa experiência, não nos permitindo que as coisas sejam como são.

A natureza dos nossos problemas está no nosso continuo julgamento, rejeição e fuga de certas áreas da nossa experiência que nos causam desconforto, dor e ansiedade.

Esta luta interior mantém-nos interiormente divididos, criando pressão e stress e desviando-nos da totalidade de quem somos.

O que é que nos leva a fazer isso?

Imagina que em criança te sentias vulnerável, que os teus cuidadores não te davam a atenção devida, e que ao mesmo tempo, te criticavam com alguma frequência. Com estas experiências criaste um mecanismo de proteção, por exemplo, querer agradar a todos e estares sempre disponível para ajudar. Essa ajuda, em muitos casos, e de uma forma totalmente inconsciente, é a rejeição e fuga.

A fuga das tuas verdadeiras necessidades, de dares a tua opinião, e de seres vista como és. Quando essa ajuda não é reconhecida, aceite ou reciproca, há uma divisão interior, vindo ao de cima a outra face que estava escondida pela identidade que tentas mostrar, normalmente o julgamento e a raiva.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Neste exemplo, temos os três níveis de sofrimento, ou os 3 obstáculos à nossa evolução.

1º Nível – Dificuldade de Lidar com Certos Sentimentos

- Em crianças os nossos sentimentos podiam ser muito difíceis de lidar e de entender.
- Quando os adultos não nos podiam ajudar aprendemos a contrair a nossa mente e corpo (raiva, amor, gentileza, sexualidade), como forma de nos preservarmos e protegermos.
- Começámos a formar julgamentos acerca dessas partes que nos causaram dor e sofrimento.

2º Nível – Excesso de Defesas

- Tornamo-nos desabilitados para operar em áreas da nossa vida em que surgiram sentimentos com os quais não aprendemos a tolerar. Fugir desta dor cria um segundo nível de sofrimento: viver num estado de contração e restrição de consciência.

3º Nível – Evitar Aquilo que Pode ameaçar a Nossa Identidade

- Estas contrações formam o núcleo de um comportamento que se baseia em evasão e negação.
- Desenvolvemos a nossa identidade ou visão acerca de nós próprios assente na rejeição de aspetos dolorosos da nossa experiência.
- Se não suportamos a raiva podemos tornar-nos mais prestativos. Este tipo de identidade torna-se parcial e assimétrica.
- Ganhamos uma necessidade de nos defendermos de certos aspetos da nossa realidade que nos ameçam.
- A nossa necessidade continua de monitorizar as nossas experiências de modo a evitar aquilo que ameaça a nossa identidade, cria um terceiro nível de sofrimento: viver num estado continuo de tensão, ansiedade e stress.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Resumindo, a dor básica dos sentimentos que são difíceis de controlar leva à contração da mente e do corpo para evitar sentir essa dor. Essa contração leva a um stress contínuo provocado pela necessidade de projetar e defender uma identidade baseada na evasão e negação.

Exercício:

1 - O que é que mais tentas evitar na tua vida. Escreve apenas uma pequena frase!

2 – Qual é o oposto disso?

3 – Em que área(s) da tua vida é que isso que tentas evitar pode vir a acontecer?

4 – Olha para esse padrão de fuga e tenta perceber quando é que ele se começou a manifestar mais na tua vida? Vem da infância? Adolescência? Idade adulta?

5 - Qual foi o acontecimento que reforçou ainda mais esses comportamentos?



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



6 – Quando pensas nessa sensação, em que parte do corpo é que ela se manifesta?

Olha para a emoção da qual queres fugir como uma energia inócua, que se dissipa por si se te permitires ficar com ela por breves momentos. Se soubesses que estás apenas a fugir de um estado emocional, e que essa fuga acaba por reforçar e intensificar a emoção em si, o que é que farias?

É desconfortável e vai contra aquilo que sempre fizemos. Mas se o que sempre fizemos nos trouxe ao sítio onde estamos, então temos de explorar uma nova forma de fazer.

Deixa-te ficar, por momentos, quando essa sensação surgir, não fijas. Se o tentares fazer, é como estares a querer esconder-te da tua própria sombra.