

ILUMINANDO O LADO SOMBRA

com Recursos Transpessoais

Curso de Formação em Psicologia Transpessoal Aplicada
Campinas - Dezembro de 2011

Ana Paula Spitzner
Daniela Badari
Luciene Fernanda Barros Scaravelli
Luis Ricardo Duarte Dias
Simone Mascarenhas

Um novo tempo se aproxima e com ele novos desafios. E o maior deles é a renovação, o despertar de uma nova consciência. Reinventar nossas vidas, nossos hábitos, nossos sonhos, esperanças e metas. Não basta querer fazer diferente. É preciso coragem para enfrentar nossos medos. Precisamos olhar para dentro e mergulhar na escuridão da alma, iluminando o caminho para um futuro de paz, amor, saúde, alegria e abundância.

“Recolhe-te em ti mesmo e observa. E se achas que ainda não és belo, faze o que faz o criador de uma estátua que deve ser bela. Ele corta aqui e ali, alisa acolá, torna uma linha mais leve, uma outra mais pura, até que na estátua surge um belo rosto. Faze o mesmo: corta o excesso, endireita o que está torto, leva luz ao que está sombrio, trabalha para fazer com que tudo resplandeça em beleza, e não cesses de cinzelar a tua estátua até que ela desprenda sobre ti o divino esplendor da virtude, até que vejas a bondade final estabelecida com firmeza no santuário sem mácula.”

- Plotino (205 D.C. Licopólis, Egito - 270 D.C.)

Sumário

1. Introdução
2. Conceito
3. O Lado Sombrio
4. A Ilusão: O Bem e o Mal - Dualidade x Polaridade
5. O conflito entre o que somos e o que queremos ser
6. A auto-imagem idealizada e as máscaras
7. Como a sombra atua
8. A importância de enfrentar o lado sombrio
9. Iluminando o nosso lado sombra
10. Dinâmica

Introdução

“Te advirto, quem quer que sejas, oh tu! Que desejas sondar os mistérios da natureza. Como esperas encontrar outras excelências se ignoras as excelências de tua própria casa? Em ti está oculto o tesouro dos tesouros. Oh homem! Conhece-te a ti mesmo... e conhecerás o Universo e os Deuses.”

*Inscrição encontrada no frontispício
do Templo de Apolo - Delfos, Grécia*

Existem muitas estradas para a realização pessoal, mas apenas uma irá nos conduzir assertivamente e coroar com êxito a nossa jornada - o auto-conhecimento.

Já no início da civilização Grega o "*Conhece-te a ti mesmo*" ressoava pelos templos e pela mente dos grande filósofos. Mas em algum lugar, em algum momento da nossa história nos esquecemos disso. O mundo "lá fora" era muito tentador. E por séculos buscamos dominar as forças externas. Por eras tentamos controlar o outro. E até certa medida, conseguimos. Com essa busca pelo entendimento do que está fora, pelo entendimento de como as coisas funcionam, nos esquecemos da dimensão maior, e essa, não está lá fora. O Universo e Os Deuses estão dentro de nós.

A re-descoberta do mundo interior deve-se a Sigmund Freud, que trouxe o inconsciente para a pauta das mesas de debates. Suas afirmações geraram polêmica, questionamentos e discussões. Já havíamos nos esquecido que a vida interior é rica, ativa e cheia de nuances.

Um de seus alunos mais brilhantes, Carl G. Jung se aprofundou nessa dinâmica interior e deixou um legado extraordinário para pesquisa e exploração.

Paralelamente a isso a ciência se desconcertava com as novas descobertas no universo da física quântica, e diversos estudos começaram a questionar até mesmo a existência das partículas subatômicas. Descobre-se a existência de um Observador, que atua e afeta tudo ao nosso redor, inclusive os experimentos da própria ciência. E assim, os muros cartesianos que separaram a ciência da espiritualidade por quase quatro séculos começaram a desabar.

Na década de 60, a psicologia transpessoal com seus pensadores e experimentadores transcende a dimensão da consciência física e abraça novas dimensões, tratando o ser de forma integral.

E é nesse contexto que ressurge o debate sobre o lado sombrio do ser humano. A transpessoal mergulhou nas profundezas da alma e trouxe algo que fingimos não ter. Mas ele está lá, atento, pulsando e pronto para escorrer entre nossos dedos.

A sombra é o outro lado da luz. É preciso haver escuridão para que a luz traga seu alento. Como dizia Jung: *"Não nos iluminamos imaginando figuras de luz, mas tomando consciência das trevas"*.

Dezembro de 2011.

Conceito

"Aquilo que não fazemos aflorar à consciência aparece em nossa vida como destino."

C.G. Jung

Definição: *Sombra é uma região escura formada pela ausência parcial da luz, proporcionada pela existência de um obstáculo. Uma sombra ocupa todo o espaço que está atrás de um objeto com uma fonte de luz em sua frente.*

A **Sombra** é o lado obscuro, o lado oculto e sombrio da nossa personalidade. Segundo Jung, ela abriga os instintos animais que herdamos das espécies primitivas ao longo de eras. Acolhe as idéias, desejos, tendências, memórias e experiências reprimidas ou ocultadas por ser incompatível com os padrões sociais ou aos padrões que impomos à nós mesmos. Ela contém o que consideramos inferior, aquilo que negligenciamos e aquilo que queremos ocultar ou negar.

"Cada um de nós contém um Dr. Jekyll e um Mr. Hyde: uma persona agradável para uso cotidiano e um eu oculto e noturnal que permanece amordaçado a maior parte do tempo. Emoções e comportamentos negativos - raiva, inveja, vergonha, falsidade, ressentimento, lascívia, cobiça, tendências suicidas e homicidas - ficam escondidos logo abaixo da superfície, mascarados pelo nosso eu mais apropriado às conveniências. Em seu conjunto, são conhecidos na psicologia como a sombra pessoal, que continua a ser um território indomado e inexplorado para a maioria de nós."

Connie Zweig, em "Ao Encontro da Sombra"

Na visão de Jung, para se compreender o conceito de sombra é preciso compreender o conceito de "persona" ou "ego ideal". Para Jung, a persona é a máscara, o "eu social" consequência da educação, da moral, e das regras sociais em que o indivíduo está inserido. Ele oculta os traços de caráter, as emoções e atitudes que são tidas como inaceitáveis pelo grupo em que ele está inserido.

Em sonhos, é o hostil, primitivo, repelente, assustador. Seus conteúdos são suspensos pela consciência de vigília e se revelam ameaçadores quando nossa

vigília baixa a guarda. Quando enfrentados, perdem muito da sua natureza assombrosa e escura.

Só se torna perigosa quando a negligenciamos ou não a reconhecemos. Quando isso ocorre, o indivíduo projeta suas dificuldades em outras pessoas ou se deixa dominar pelo seu lado sombrio sem o perceber. Quanto mais esses conteúdos reprimidos vierem à tona, mais fracos se tornam, mais impotentes tornam-se suas ações.

"A sombra se esconde na vergonha, nos becos escuros, nas passagens secretas e nos sótãos fantasmagóricos de sua consciência. Ter um lado sombrio não é possuir uma falha, mas ser completo."

- Debbie Ford, em "O Efeito Sombra".

Sombras não existem na escuridão. Quando o ser humano expressa toda a sua animalidade, nada oculta ou reprime em seus instintos mais primitivos, em sua índole mais cruel, a sombra é inexistente. Só há escuridão, uma ausência total e completa da Luz. Só é possível haver sombra onde há Luz. Dessa forma, a sombra não é algo bom ou ruim, apenas uma faceta da natureza humana. O Ego é o obstáculo que faz com que a nossa Luz não elimine a sombra em sua totalidade.

Quando tomamos consciência de nossa sombra, recuperamos a parte de nós que está reprimida. É energia vital, criativa e espontânea represada. E cada uma dessas porções reprimidas é parte de nós, e nos limitamos se mantivermos esse material inconsciente.

O Lado Sombrio

“Aquilo com que você não consegue coexistir não o deixará existir.”

- Bill Spinoza

A sombra tem um papel importante na busca pela Luz, pois somente quando mergulharmos fundo atrás dos nossos aspectos mais assustadores, retornamos trazendo à tona as nossas qualidades.

Negamos o nosso lado sombrio não por medo, mas por vergonha. Reconhecer que não somos ainda aquilo que gostaríamos de ser, que não somos a imagem que projetamos causa uma profunda angústia pois traz a tona a sensação de sermos uma fraude.

Mas seja o que for, precisa vir a tona. O primeiro passo é reconhecer nosso lado sombrio, tomar posse dele, e acolher toda a informação que ele possa nos trazer. É reconhecer aqueles aspectos socialmente condenáveis: controle, preguiça, mesquinhez, vulgaridade, gula, cobiça, inveja, raiva, julgamento, fofoca, preconceito, etc.. Quando não reconhecemos algo em nós, quando reprimimos algo por medo "do que os outros vão pensar" a nossa psique acha uma outra forma de dar vazão à esses conteúdos reprimidos. Esses aspectos dissociam e criam vida própria nos confrontando e controlando sempre que possível. Em "O Efeito Sombra", Debbie Ford compara esses aspectos a uma bola de praia que tentamos de qualquer maneira manter submersa, mas em algum momento ela vai submergir com força batendo na nossa cara.

A busca pela aceitação faz com que criemos uma imagem idealizada, um falso eu que cumpra o papel aceitável pelos grupos em que estamos inseridos, e isso inclui família, amigos, colegas de trabalho entre outros. O certo e o errado assume a faceta de "o que é adequado" e "o que não é adequado" nesse ou naquele grupo. E quando julgamos que algo ou alguém não é adequado aumentamos os abismos que nos separaram uns dos outros, como se não fizessem parte de nós mesmos.

Ao aceitarmos as nossas mazelas, passamos a aceitá-las também no outro, e assim abrimos as portas para o entendimento e a compaixão.

Quando algo ou alguém nos incomoda ou nos irrita, apenas está nos mostrando um aspecto ainda não aceito ou acolhido de nós mesmos. É um espelho, uma projeção daquilo que também existe em nós.

Ford sugere que prestemos atenção em nossos próprios sermões. Projetar nos outros nossas dificuldades é julgar e condenar aquilo que não gostamos em nós mesmos. O sermão na verdade vale para aquele aspecto que nós mesmos estamos ocultando.

O mundo é um grande espelho. E através dele podemos ver nossos comportamentos e atitudes. Somos reflexos uns dos outros. Enquanto não assimilarmos e aceitarmos o nosso lado sombrio, ele nos espreitará. Quando entendemos que ele faz parte de ser humano, e aceitamos esses aspectos como parte integrante do ser estaremos rompendo as correntes que amarram a nossa felicidade.

Nosso lado sombrio começa a se formar na infância. Todos nós temos uma criança machucada que tenta se moldar e se adequar ao seu entorno buscando aprovação e aceitação. É ainda criança que aprendemos a reprimir o que achamos ser errado, inadequado. Se eu fizer algo errado, não serei amada.

Ao mesmo tempo, é muitas vezes nessa fase que se imprimem na nossa psique falas como: "Não consigo", "Não é para mim", "Não mereço", "Quem sou eu para merecer ser feliz?" e arrastamos esse excesso de bagagem pela vida a fora em intrincados mecanismos de auto-sabotagem.

Só é possível fazer as pazes com o passado quando caminhamos novamente por ele e obtemos uma nova compreensão, agora com o olhar e o discernimento do adulto, e não mais da criança.

É o equilíbrio entre a sombra e a luz que torna a vida possível. Enquanto contarmos mentiras à nos mesmos, não conseguiremos caminhar na direção de fazer algo de forma diferente, pois só conseguimos modificar algo quando reconhecemos que esse algo existe. Quando estamos em paz com nossos aspectos sombrios, paramos de nos preocupar com os defeitos dos outros e começamos a nos abrir para a verdadeira jornada do auto-conhecimento.

A Ilusão: O Bem e o Mal - Dualidade x Polaridade

Paulo quando escreve para a Igreja em Roma diz:

"Porque bem sabemos que a lei é espiritual; mas eu sou carnal, vendido sob o pecado. Pois o que faço, não o entendo; porque o que quero, isso não pratico; mas o que aborreço, isso faço. E, se faço o que não quero, consinto com a lei, que é boa. Agora, porém, não sou mais eu que faço isto, mas o pecado que habita em mim. Porque eu sei que em mim, isto é, na minha carne, não habita bem algum; com efeito o querer o bem está em mim, mas o efetuá-lo não está. Pois não faço o bem que quero, mas o mal que não quero, esse pratico."

Romanos 7: 14-20.

Num primeiro nível da mente inconsciente, armazenamos impressões e conclusões formadas em rígidas generalizações e conceitos sobre diferentes aspectos da vida. A isso chamamos de imagens, e apesar se aparentemente insignificantes podem na verdade criar grandes distorções em nossa vida.

Um pouco mais abaixo desse nível, encontra-se o nível da dualidade. E aqui as batalhas dos opostos são travadas. Não importa se são os grandes opostos ou os aparentemente menores. A dualidade parte sempre do principio da divisão e muito freqüentemente da exclusão. Temos em mente que somos bons ou maus, somos pessoas legais ou somos chatos, ou é dia ou noite, é claro ou escuro, ou somos felizes ou infelizes.

A dualidade encontrou por eras o seu aporte na religião, simbolizados por Deus e o Diabo. Deus, o exemplo mais puro da bondade e o Diabo com suas artimanhas para enganar e seduzir a "humanidade". E assim "aprendemos" a separar o que é certo, do que é errado.

O nível da dualidade e da divisão, não é o núcleo da questão, e o núcleo estranhamente é unificado, é o nosso anseio por felicidade, luz, amor, prazer e paz plenos. O desejo original é por felicidade suprema, mas a vida "proíbe" tal plenitude. Essa proibição que cria o mundo dual, e portanto, o conflito.

A dualidade, é um mundo de extremos: ou isto, ou aquilo - e sofremos demasiadamente quando agimos de forma contrária ao que julgamos ser bom. Viver na dualidade é sempre estar em descontentamento conosco e com o próximo, é viver na ansiedade, é não ser completo, é não aceitar uma parte de nós mesmos.

O maior aspecto da dualidade é a vida e a morte. É onde todas as outras nascem. A vida necessariamente envolve morte física e por mais que se tenha

estudado sobre a morte ela ainda permanece um mistério, e nos é assustadora. Morte, significa o fim dos desejos e prazeres, então há a negação.

A morte, não necessariamente a física, mas as pequenas mortes do todos os dias, trazem também o significado de mudança, de perda e do desconhecido. A sua atitude em relação à morte em todos os seus aspectos determina a sua capacidade de viver e experimentar prazer. Quanto mais sadia for a nossa atitude diante da morte, mais força vital pode fluir e portanto, mais saudável e duradoura será a gratificação do seu impulso de prazer.

Busque em si mesmo uma área que se agarra à vida apenas para evitar a morte. Essa motivação é negativa e nega a própria força vital. Mas se você encarar a morte e chegar a um acordo com ela, você irá abraçar a vida de forma intensa e prazerosa. Só essa atitude pode solucionar o problema da dualidade, vez que ela se origina da negação.

O Caminho do Meio

As antigas tradições já entoavam um caminho que nos levasse ao meio, um equilíbrio conquistável através do conhecimento dos extremos. A polaridade é explicada com bastante propriedade no taoísmo através do YIN e YANG.

Yin - Nome dado à polaridade negativa. Esse "negativo" não significa ruim, mas outras características que são associadas a essa polaridade como por exemplo: frio, feminino, inverno, escuro, passivo, morte.

Yang - Nome dado à polaridade positiva. As características aplicáveis a ela podem ser: quente, masculino, verão, claro, ativo, vida.

Não há manifestação no mundo físico sem polaridade. Um polo não existe sem o outro. Se não houver cargas diferentes em uma bateria, não há corrente. Se não houver polos diferentes no mundo físico não há manifestação. Mas existe um ponto de equilíbrio entre as duas polaridades, um ponto neutro. É esse Equilíbrio é o que a maioria das tradições antigas buscam: O Caminho do Meio. É compreender que temos o aspecto Yin e o Yang. É ser bom e ser mal, feio e bonito, sentir amor e raiva. São apenas pólos e manifestações de um mesmo ser. É ter a consciência que esses dois opostos vivem dentro de nós e tem permissão para se manifestar, desde que não seja de forma inconsciente, mas por escolha. O pleno exercício do livre-arbítrio. Nossos opostos precisam ser confrontados, compreendidos, aceitos e integrados.

"O Eu é o mestre do eu. Que outro mestre poderia existir?
Tudo existe, é um dos extremos. Nada existe é o outro extremo.
Devemos sempre nos manter afastados desses dois extremos,
e seguir o Caminho do Meio."

- Buda

"Tudo é duplo; tudo tem pólos; tudo tem o seu oposto;
o igual e o desigual são a mesma coisa; os opostos são idênticos em natureza,
mas diferentes em graus; os extremos se tocam; todas as verdades são meias
verdades; todos os paradoxos podem ser reconciliados."

- O Caibalion

"Dualidade, não"

Este é um dos mais antigos mantras. Sempre que **se sentir dividido**, que ver uma dualidade nascendo, simplesmente diga interiormente: "**Dualidade, não**".

Mas diga **com atenção**, não repita de um modo mecânico.

Sempre que sentir o amor surgindo, diga: "Dualidade, não"; do contrário, o ódio estará aí - **eles são um só**. Quando sentir o ódio surgindo, diga: "Dualidade, não".

Quando sentir um apego à vida, diga: "Dualidade, não". **Só a unidade existe.**

E esta expressão deve ser compreendida por você. Ela deve ser **plena de inteligência**, de uma clareza penetrante. Então, de repente, você sentirá um relaxamento por dentro.

No momento em que disser "Dualidade, não" - se estiver dizendo **com compreensão**, e não repetindo de um modo mecânico - de repente sentirá a iluminação.

Osho, em "O Livro Orange"

O Conflito: Quem Somos e Quem Queremos Ser

O conflito entre quem somos e quem queremos ser encontra-se no âmago do dor humana. Essa dualidade, está no centro da experiência humana. A vida e a morte, o bem e o mal, a esperança e a resignação coexistem em todas as pessoas e manifestam sua força em todas as facetas da vida. Só sabemos o que é a coragem, quando experimentamos o medo; se podemos reconhecer a honestidade, é porque já encontramos a falsidade. No entanto, a maioria de nós nega ou ignora sua natureza dualista.

Quando vivemos com a suposição de que somos apenas de um jeito ou de outro, dentro de um espectro limitado de características humanas, então, precisamos questionar por que, atualmente, muitos de nós estamos insatisfeitos com a nossa vida. Por que temos acesso a tanta sabedoria e, ainda assim, não temos a força e a coragem para agir segundo nossas boas intenções, tomando decisões eficazes? E, mais importante, por que continuamos a nos expressar de maneiras contrárias aos nossos valores e a tudo aquilo em que acreditamos?

Isso ocorre porque não examinamos nossa vida, nosso eu mais obscuro, o eu sombrio, pois lá está também oculto e esquecido nosso poder. É ali, nesse local mais improvável, que encontramos a chave para destrancar a força que precisamos, a felicidade e a capacidade de viver nossos sonhos.

Fomos condicionados a temer o lado obscuro da vida, assim temos medo do nosso. Quando nos pegamos em meio a um pensamento sombrio ou tendo um comportamento que julgamos inaceitável, corremos como um bicho, nos enfiando em buraco no chão para nos esconder, torcendo e rezando para que aquilo desapareça antes de nos aventurarmos a sair novamente. Por que fazemos isso? Porque independentemente do quanto nos esforcemos, jamais conseguimos escapar desse nosso lado. E, embora ignorar ou reprimir esse lado sombrio seja a regra, a verdade soberana é que correr da sombra apenas intensifica seu poder. Negá-la apenas conduz a mais dor, sofrimento, tristeza e sujeição. Se falharmos em assumir a responsabilidade de extrair a sabedoria que está oculta no fundo de nossa consciência, as trevas assumirão o comando e, em vez de sermos capazes de assumir o controle, a escuridão nos controlará, provocando o efeito sombra. Então, nosso lado obscuro passa a tomar as decisões, a reagir, tirando-nos o direito de escolhas conscientes, seja quanto ao que comemos, ao tanto que gastamos ou aos vícios a que sucumbimos. Nosso lado sombrio nos incita a agir de formas que jamais imaginamos e a desperdiçar a energia vital em maus hábitos e comportamentos repetitivos. A obscuridade interior nos impede de expressar inteiramente o nosso Eu, de falar nossa verdade e viver uma vida autêntica.

Somente ao abraçar a nossa dualidade é que nos libertamos dos comportamentos que poderão potencialmente nos levar para baixo. Se não reconhecermos integralmente quem somos, é certo que seremos tomados de assalto pela sombra à espreita.

Mantida oculta, a sombra é uma caixa de Pandora cheia de segredos, que pode destruir tudo o que amamos e gostamos. Porém, se abrirmos a caixa, descobrimos que aquilo que está ali dentro tem o poder de alterar radicalmente nossa vida, e de forma positiva. Sairemos da ilusão de que nossa obscuridade nos dominará e, em vez disso, veremos o mundo sob uma nova luz. A empatia que descobrimos por nós mesmos dará a centelha de ignição para nossa confiança e coragem à medida que abrirmos nosso coração a todos ao redor. O poder que desencavamos nos ajudará a confrontar o medo que esteve nos segurando e nos incitará a seguir adiante, rumo ao mais alto potencial. Longe de ser assustador, abraçar a sombra nos concede uma plenitude, permite que sejamos reais, reassumindo nosso poder, libertando nossa paixão e realizando nossos sonhos.

Toda personalidade, no curso de uma vida, normalmente no início da infância, com frequência até mesmo quando bebê, forma certas impressões devidas a influências do ambiente ou a experiências inesperadas e repentinas. Tais impressões são geralmente baseadas em conclusões formadas pela personalidade. Na maioria das vezes, elas são conclusões erradas, e de acordo com o discernimento de uma criança.

As conclusões formadas não se baseiam na reflexão; elas são mais da natureza de reações emocionais, atitudes gerais em relação à vida. Elas não são completamente desprovidas de um certo tipo de lógica, mas esta é de uma espécie muito limitada e errônea. Com o passar dos anos essas conclusões descem mais e mais para o fundo do inconsciente, moldando em certa medida a vida da pessoa em questão.

As formas de pensamentos e sentimentos que emanam dessas imagens são estáticas e congestionadas. Elas não se submetem e mudam de acordo com as diferentes circunstâncias. Assim, elas criam desordem. As correntes puras que fluem através de uma alma humana são perturbadas e distorcidas. Há um curto-circuito. O modo como é visto e sentido é através da infelicidade, da ansiedade e da perplexidade diante de muitos eventos aparentemente inexplicáveis. Por exemplo, quando percebemos que não podemos mudar o que queremos mudar ou que certos acontecimentos em nossa vida parecem repetir-se regularmente sem uma razão óbvia.

Na maioria das vezes as imagens são criadas quando crianças onde o mundo e os conceitos ordenados nesta fase foram destruídos quando crescemos. As conclusões errôneas derivam, em primeiro lugar, da generalização. A realidade é que nem todas as pessoas têm as mesmas limitações que os pais: nem todas as

condições de vida são semelhantes àquelas que a criança descobre no seu próprio ambiente. Em segundo lugar, o mecanismo de defesa que a criança escolhe com uma compreensão limitada do mundo é errado em si mesmo; e ele o é ainda mais quando aplicado a pessoas e situações outras que não aquelas do ambiente infantil. Porém não recordamos espontaneamente destas emoções, reações, intenções interiores e das suas conclusões. Não podemos recordar delas porque sentimos a necessidade de esconder todo esse procedimento pela falta de lógica racional e também porque sentimos vergonha pela descoberta equivocada.

Uma indicação da existência destas imagens é o fato de não conseguirmos superar certas falhas, não importa o quanto tentemos. Outro sinal seguro da existência de uma imagem é a de certos incidentes na vida de uma pessoa. Uma imagem sempre forma um padrão de comportamento ou reação de uma maneira ou de outra; ela também atrai um padrão de ocorrências exteriores que parecem surgir sem que você faça nada para produzi-las. Conscientemente, a pessoa pode desejar ardentemente algo que é exatamente o oposto da imagem, porém o desejo consciente é o mais fraco dos dois, uma vez que o inconsciente é sempre mais forte.

A AUTO-IMAGEM IDEALIZADA

A maioria das pessoas não se sente capaz de despertar o amor dos outros com os quais convive. Esta incapacidade tem origem em dois grandes equívocos: o primeiro é que não somos suficientemente bons para sermos amados pelo que somos e o segundo é que só seremos amados quando preencheremos as expectativas dos outros. Estas falhas de percepção normalmente nos levam ao terceiro erro: a criação de uma auto-imagem idealizada, de uma máscara. O esforço contínuo que fazemos para manter e para interpretar este personagem é o responsável pela maioria dos nossos sofrimentos e frustrações, ou seja, de nossa infelicidade.

A auto-imagem idealizada, o Eu idealizado, é destinada a ser um meio de evitar a infelicidade, ou seja, como crescemos acreditando que não somos suficientemente bons para sermos amados pelo que somos, procuramos desesperadamente igualar-nos a uma imagem que criamos de como deveríamos ser. O esforço contínuo para sustentar essa versão idealizada é responsável por grande parte dos nossos problemas. Assim sendo, é importante a descoberta sobre quais bases construiu sua imagem idealizada e como ela deu origem ao sofrimento e a frustração em sua vida. Descobre-se que o resultado dessa imagem foi exatamente o oposto do que você esperava. Esta descoberta apesar de dolorosa, possibilitará reavaliar sua postura frente ao mundo e o ajudará a tornar-se o seu verdadeiro eu, sem tensões.

O Eu Idealizado pode assumir muitas formas, normalmente com elevados padrões morais, tornando assim muito mais difícil questionar-se a sua validade.

Existem também certas facetas do Eu Idealizado, dependendo da personalidade, das condições de vida e das influências da infância, que não são e não podem ser consideradas boas, éticas ou morais. Tendências agressivas, hostis e orgulhosas, exageradamente ambiciosas, são glorificadas ou idealizadas. É verdade que esses traços negativos existem por trás de todas as auto-imagens idealizadas, mas eles estão escondidos e, visto que contrariam frontalmente os padrões moralmente elevados do seu Eu Idealizado, tem medo de ser exposto como fraude. A pessoa que engrandece essas tendências negativas, acreditando que elas sejam de força, de independência, de superioridade e distanciamento, ficaria profundamente envergonhada do tipo de bondade que o Eu Idealizado de uma outra pessoa usa como fachada, e a consideraria fraqueza, vulnerabilidade e independência num sentido não saudável. Uma pessoa assim passa totalmente por cima do fato de que nada torna uma pessoa tão vulnerável quanto o orgulho; nada causa tanto medo. Na maioria dos casos, existe uma combinação dessas duas tendências: padrões morais excessivamente exigentes, impossíveis de atender; e o orgulho em ser invulnerável, distante e superior.

Auto-aceitação

O genuíno desejo de auto-aperfeiçoamento leva uma pessoa a aceitar a personalidade tal como ela é agora. Se essa premissa básica for a principal força condutora que o motiva a buscar a perfeição, qualquer descoberta de um ponto onde você deixa a desejar em relação a seus ideais não o lançará em depressão, ansiedade e culpa; antes, o fortalecerá. Você não precisará exagerar a “maldade” do comportamento em questão e tampouco se defenderá contra ela com a escusa de que a culpa é dos outros, da vida, do destino. Você vai obter uma visão objetiva de si mesmo nesse aspecto, e essa visão o libertará. Você assumirá a responsabilidade integral pela atitude falha, dispondo-se a assumir as conseqüências do seu ato. Quando você expressa o seu Eu Idealizado, não teme nada mais do que isso, pois assumir a responsabilidade por suas limitações equivale a dizer “eu não sou o meu Eu Idealizado”.

O tirano interior

Um sentimento de fracasso, de frustração ou compulsão, bem como de culpa e vergonha, são os mais claros indícios de que seu Eu Idealizado está no comando. De todas as emoções que jazem enterradas, essas são as que são conscientemente sentidas.

O Eu Idealizado foi criado para trazer auto-confiança e, portanto, finalmente, felicidade e prazer absolutos. Quanto mais forte a sua presença, tanto mais a verdadeira autoconfiança se desvanece. Uma vez que você não pode corresponder a seus padrões, você desce mais ainda no seu próprio conceito. É

óbvio, portanto, que a legítima autoconfiança, só pode ser estabelecida quando você remove a superestrutura que é esse tirano, o seu Eu Idealizado.

Sim, você poderia ter autoconfiança se o Eu Idealizado fosse realmente você; e se lhe fosse possível atender a esses padrões. Uma vez que isso é impossível e visto que, bem lá no fundo, você sabe perfeitamente bem que não é nada parecido com o que pensa que deve ser – com esse “super-eu” você acumula mais insegurança e mais círculos viciosos passam a existir.

Afastamento de eu verdadeiro

Um outro drástico resultado desse problema é o afastamento cada vez maior do Eu Verdadeiro. O Eu Idealizado é uma farsa, e quanto mais você investe nele as suas energias, a sua personalidade, os seus processos de pensamento, seus conceitos, idéias e ideais, mais força ele retira de seu ser, o único que é passível de crescimento.

Quando você percebe que aquilo que você considera recomendável é na realidade orgulho e pretensão, atingirá uma percepção muito mais profunda que lhe permitirá reduzir o impacto do Eu Idealizado. Só então você se dará conta do tremendo castigo que inflige a si mesmo, pois sempre que você deixa a desejar, fica tão impaciente, tão irritado, que os seus sentimentos podem rolar como uma bola de neve para a fúria e a ira contra si mesmo. Essa fúria e essa ira são freqüentemente projetadas nos outros porque é insuportável estar consciente do ódio por si mesmo, a menos que a pessoa desvele todo esse processo e o veja por inteiro, sob a luz. Todavia, mesmo que esse ódio seja descarregado sobre outros, o efeito sobre a personalidade continua lá e pode causar doença, acidente, perda e fracasso exterior de muitas formas.

O Eu verdadeiro

A diferença entre o Eu Verdadeiro e o Eu Idealizado com freqüência não é uma questão de quantidade, mas de qualidade. Além do elemento tempo. O Eu Idealizado quer ser perfeito, de acordo com suas demandas específicas, exatamente agora. O Eu Verdadeiro sabe que não é possível e não sofre com isso.

Como a Sombra Atua

Conforme dissemos anteriormente, a sombra desenvolve-se naturalmente em todas as crianças. Conforme começam as identificações com as características ideais de personalidade, tais como delicadeza e generosidade, que são encorajadas pelo nosso ambiente. Ao mesmo tempo, vamos enterrando na sombra aquelas qualidades que não são "adequadas", como a severidade e o egoísmo. O ego e a sombra, portanto, desenvolvem-se aos pares, criando-se mutuamente a partir da mesma experiência de vida.

Muitas forças estão em jogo na formação da nossa sombra . Pais, irmãos, professores e amigos criam um ambiente complexo no qual aprendemos aquilo que representa comportamento gentil, conveniente e moral e, aquilo que é mesquinho, vergonhoso e pecaminoso.

A sombra age como um sistema imunológico psíquico, definindo o que sou Eu e o que não-sou-Eu. Pessoas diferentes, em diferentes famílias e culturas, consideram de modos diversos aquilo que pertence ao ego e aquilo que pertence à sombra. Todos os sentimentos e capacidades que são rejeitados pelo ego e exilados á sombra contribuem para o poder oculto desse lado obscuro da natureza humana, no entanto, nem todos eles são aquilo que se consideramos traços negativos. Não podemos olhar diretamente para esse domínio oculto. A sombra é, por natureza, difícil de ser apreendida. Ela é perigosa, desordenada e eternamente oculta, como se a luz da consciência pudesse roubar-lhe a vida.

Por essa razão, em geral vemos a sombra indiretamente, nos traços e ações desagradáveis das outras pessoas, lá fora, onde é mais seguro observá-la. Quando reagimos de modo intenso a um traço qualquer: preguiça, estupidez, sensualidade, espiritualidade, etc., e nos enchemos de grande aversão ou admiração, essa reação talvez seja a nossa sombra se revelando. Nós nos projetamos quando atribuímos essa característica à outra pessoa, num esforço inconsciente de bani-la de nós mesmos, de evitar vê-la dentro de nós.

A sombra pessoal contém, portanto, todos os tipos de potencialidades não desenvolvidas e não-expressas. Ela é aquela parte do inconsciente que complementa o ego e representa as características que a personalidade consciente recusa-se a admitir e, portanto, negligencia, esquece e enterra... até redescobri-las muitas vezes em confrontos desagradáveis com os outros.

Embora nem sempre possamos perceber diretamente, a sombra surge na vida diária. Descobriu-se que as pessoas destituídas de senso de humor tenham

uma sombra muito reprimida; em geral, é a sombra que ri das piadas. Podemos observá-la da seguinte maneira no dia-a-dia:

Nos nossos sentimentos exagerados em relação aos outros:- “Eu simplesmente não acredito que ele tenha feito isso!”- “Não consigo entender como ela é capaz de usar isso!”No feedback negativo que recebemos que nos servem de espelhos:- “Já é a terceira vez que você chega tarde sem me avisar.”- “É inadmissível conviver com essa pessoa, nossa como fala!”

Todos nós possuímos essas zonas de sombras ou zonas de conflito na nossa personalidade, sendo que também possuímos um potencial psicológico e relacional estruturado a volta de duas espécies de componentes:

Componentes positivas que atuarão como verdadeiros motores de estímulos, que pode contribuir para iluminar a vida e também o componente negativa marginal, que faz o contrario na vida.

Componentes negativas da nossa personalidade:

Que utilizam três critérios principais, que são a natureza das angústias e dos medos habituais dessa pessoa, os meios ou os mecanismos mais correntes que ela desencadeia para se defender ou se proteger (natureza, variedade, flexibilidade ou rigidez) e, finalmente, o modo como se relaciona com os outros e o mundo que a rodeia.

• **Componente sádica ou masoquista**

O motor principal desta componente reside na busca do prazer em fazer mal ou sofrer, do gozo de se desqualificar, de se negar ou de sabotar os sucessos possíveis. O sofrimento é por vezes investido como fonte de prazer, numa última tentativa de manter o controle e o domínio de uma situação em que as relações de força não nos são favoráveis.

• **Componente histeróide**

Caracteriza-se por um grande investimento no corpo em representação, com manifestações gestuais e expressões corporais excessivas, exageradas, dramatizadas, teatrais, descabidas ou desproporcionadas em relação ao elemento desencadeador ou à situação vivida; por um modo geral de se comportar à base de excitabilidade, de reação emocional pouco autêntica e despertada por solicitações ou estímulos mínimos. A tolerância às frustrações ou à demora da gratificação é muito fraca. A dominante será uma base relacional de tipo histérico. A expressão patológica desembocará em crises histéricas excessivas, descontroladas.

- **Componente paranóide**

Apóia num estado recorrente de desconfiança, num sentimento de perseguição, de rejeição, de exclusão, de não-amor ou de negação, tudo isto baseado numa luta profunda e constante contra qualquer forma de dependência relacional. Estes ressentimentos passarão depois a situações extremadas pelo sentimento de ameaça. A forma paranóide caracteriza-se pela desconfiança, com atitudes persecutórias em relação aos outros, por acusações, pela tendência para pôr tudo em causa, levantar questões, recorrer a procedimentos judiciais, numa atitude permanente de dúvida em relação ao resto do mundo.

- **Componente fóbica**

É sobretudo caracterizada pelo medo persistente de uma situação ou de um dado objeto, pela procura de segurança, pelo recurso à fuga das situações ou daquilo que possa desencadear angústia ou reativar um sentimento de insegurança. Fora destas situações ou destes casos bem delimitados, a pessoa não se mostra angustiada nem dá conta disso. O perigo está na generalização das situações desencadeadoras de ansiedade.

- **Componente obsessiva**

Compõe-se de atitudes de controle, de meticulosidade, com uma compulsividade para a arrumação, para a verificação, com uma organização metódica ou rigorosa da vida, sem fantasia. Suscita rigidez e comportamentos repetitivos muito desgastantes (perdas de tempo consideráveis, por exemplo). É acompanhada muitas vezes por uma inquietação latente face ao imprevisível e a toda a forma de “acaso”, que impede de viver o presente e de se abandonar à riqueza do instante, com mecanismos de defesa baseados na racionalização, na intelectualização.

- **Componente da instabilidade dos humores ou dos comportamentos**

Reconhece-se pela variabilidade cíclica das emoções e dos sentimentos, podendo levar ao aparecimento de comportamentos irracionais e imprevisíveis de dimensão exagerada, sem grande relação com as situações que os provocaram. O que caracteriza esta componente é a alternância de fases de excitabilidade (falsa alegria ou boa disposição excessiva, agitação, logorréia) e fases de desânimo, de abatimento, de depressão, de não confiança em si ou de dúvida e confusão.

- **Componente perversa**

Alimenta-se, nas suas formas mais estruturadas, do prazer de fazer mal e de fazer sofrer. Mas caracteriza-se sobretudo por uma forma especial de se relacionar com o outro, reduzindo-o ao estatuto de objeto. A relação perversa traduz-se por uma forma de relação abusiva de ascendente que é a forma mais extrema da

relação desigual. Reconhece-se pela influência que um dos parceiros exerce sobre o outro, sem este dar conta.

A Importância de Enfrentar o Lado Sombrio

A sombra pode ser difícil de ser percebida, olhando ao redor, a qualquer hora. Para a maioria de nós, a vida diária não é patológica. Embora os especialistas nos digam que a violência doméstica e sexual é muito mais freqüente do que queremos admitir, e apesar de os distúrbios depressivos e de ansiedade continuarem a aumentar em proporções alarmantes, as pessoas comuns acham fácil negar o lado mais sombrio da natureza humana. Portanto, é importante saber que a sombra não é um bicho-papão. Qualquer coisa que o mantenha inconsciente é resultado da sombra, porque ela é o esconderijo da dor e do estresse. Explosões de violência em massa ocorrem quando o estresse social não pode mais ser contido. A violência doméstica ocorre quando o estresse pessoal não pode mais ser controlado. O preço de se manter inconsciente é muito alto.

Mark Victor Hansen, elucida este aspecto da seguinte forma: ***“O custo de ignorar um padrão destrutivo é que você vai se auto-destruir, vai implodir ao invés de explodir. Se rejeitarmos nossa própria realidade, o ego lutará contra nós mesmos”.***

Ao vedar a escuridão, nos colocamos a margem de nós mesmos, porque tememos a destruição. Ao lutarmos para ignorar essas partes obscuras, além de abafarmos outros aspectos que anseiam a expressão, não enxergamos características importantes como a competência, a força, o sucesso, o lado sexy, engraçado e brilhante. Essa é a causa principal do tédio que freqüentemente sentimos em várias áreas da nossa vida.

Enquanto cortamos alguns aspectos do relacionamento com nossa personalidade, negamo-nos o acesso ao estímulo, à empolgação, paixão e criatividade. Um dos aspectos mais empolgantes de ser humano é o fato de haver literalmente centenas de partes inspiradoras, úteis e poderosas que estão adormecidas, ansiando para sair da sombra e ser integradas ao todo, ao *Self*. Há uma imensa variedade de sentimentos maravilhosos esperando por uma oportunidade de se deslocarem no corpo, trazendo-nos novas sensações e novos níveis de felicidade, alegria e prazer. Realmente não podemos desfrutar da vastidão de quem somos, porque esquecemos quem somos além das fronteiras, das barreiras restritivas internas que impusemos ao nosso mundo emocional.

Para voltarmos a nos inspirar em qualquer área da vida, só precisamos olhar e ver qual dos aspectos ou personagens sombrios saíram do ângulo de visão, encontrar maneiras seguras e apropriadas para que eles possam se expressar e convidá-los de volta ao palco. Precisamos nos desafiar a aceitar todas as facetas de nossa humanidade, de outro modo, os personagens que foram expulsos do palco, agora reprimidos, se tornarão os orquestradores silenciosos de nossa vida secreta.

Somente na presença do *Self* inteiro e sem censura é que podemos compreender e apreciar inteiramente a nossa totalidade e singularidade. Precisamos encontrar um bom uso para o personagem diário ou continuaremos em guerra conosco.

Abraçar a besta interior é a passagem para a liberdade. É o canal para abrir uma estrada em direção a toda a nossa grandeza. Isso torna a vida interior rica e significativa e a vida exterior mais prazerosa. Permite-nos desfrutar da plenitude em vez de ficarmos constrangidos pelas limitações de um *Self* criado pela ilusão.

À medida que nos tornamos conscientes do quanto é infrutífero sucumbir aos mesmos padrões antigos e desgastados, podemos nos voltar ao *Self* corajoso, pedir apoio, ficar cara a cara com a parte obscura oculta e ser sinceros. Ao nos tornarmos íntimos do elenco de personagens que forma nosso drama interior, podemos aprender a fazer as pazes com eles e alcançar a vida que almejamos. Por outro lado, se falharmos no reconhecimento das forças oponentes que dão origem a esses personagens, podemos com facilidade cair na armadilha de acreditar em uma história sobre nós que seja apenas parcialmente verdadeira, perdendo uma incrível oportunidade de ser um ser humano expresso integralmente. Se nos recusarmos a reconhecer a dualidade interior, estaremos encurralados, identificando-nos com o personagem cuja voz é mais alta dentro de nós, não importa o que almeje ou tenha como missão.

É importante que consigamos reconhecer que a sombra — com toda a sua dor, trauma e briga — é uma parte indestrutível de quem somos. Não importa quanto nos esforcemos, jamais teremos êxito em nos livrar dela ou silenciar sua presença. No entanto, temos a chance de decidir se queremos permitir que ela destrua nossa vida e nos roube de vivenciar nossa grandeza, ou se vamos tirar dela toda a sabedoria e usá-la para nos impulsionar à versão mais extraordinária de nós mesmos. Todos já saboreamos a doçura do amor e o azedume da decepção da perda, a amargura que fica depois de ter o coração partido. Cada uma dessas experiências faz parte de nossa receita única e divina. Não seríamos quem somos sem elas. A maioria de nós sofre pelas partes dolorosas e indesejadas dessa receita, mas há pessoas extraordinárias que optam por usar a dor para curar a mágoa e contribuir com o mundo, em vez de ficarem sufocadas pelos aspectos sombrios de seu passado.

Você pode imaginar como seria o mundo se Thomas Edison não tivesse levado a cabo todas as suas experiências? Ainda bem jovem, ele tinha todos os motivos para acreditar ser um fracassado, um idiota. Pôs à prova milhares de teorias para descobrir a eletricidade, cada uma delas parecendo provável de êxito, mas falhou todas as vezes. Em vez de desistir, no entanto, ele olhava além dos fracassos, aprendia com eles e seguia em frente. Manteve-se firme, acreditando na possibilidade de sua genialidade, sua visão, antes mesmo que fosse comprovada. Se

tivesse agido como a maioria, se rotulasse a si mesmo como um perdedor e ficasse preso às limitações, recusando-se a perdoar a si mesmo e a suas falhas, ainda estaríamos no escuro — literalmente. Pelo fato de Edison ser capaz de integrar e aprender com as falhas, ele encontrou motivação para continuar buscando o sucesso e direcionar a luz a todos nós.

Nossa mente nos diz que o mal é mau, que o bem é bom, e que jamais poderemos ser tudo que sonhamos, mas, se nossa sombra pudesse falar, ela nos diria o contrário. Ela nos diria que a luz mais radiante só pode brilhar quando tivermos aceitado a escuridão. Ela nos tranquilizaria de que há sabedoria em cada ferimento. Mostrar-nos-ia que a vida é uma jornada mágica para fazer as pazes tanto com nossa humanidade quanto com nossa divindade. A sombra nos diria que merecemos mais, que somos importantes, que somos mais do que poderíamos sonhar e que há luz no fim do túnel.

Ao abraçar a sombra, descobrimos que estamos vivendo em um plano divino, tão importante e tão vital para a evolução quanto para a evolução da humanidade. Assim como uma flor de lótus nasce na lama, precisamos honrar as partes mais sombrias de nós mesmos, e as nossas experiências de vida mais dolorosas, pois são elas que nos permitem o nascimento do mais belo *Self*. Precisamos do passado turbulento e enlameado, da sujeira da vida humana — da combinação de cada mágoa, ferimento, perda e desejo não realizado, misturada a cada alegria, sucesso e benção, para nos dar sabedoria, perspectiva, e nos conduzir a ingressar na mais magnífica expressão de nós mesmos. Essa é a dádiva da sombra.

Cada um dos seus aspectos, que você goste ou não dele, pode beneficiar sua vida. Pensar que há somente a escuridão é frustrar a si mesmo. Existe luz em todas as partes de nós e em todo o Universo. Não descobrir nossos talentos é rejeitar o extraordinário desígnio da vida. Nossas almas anseiam por aprender essas lições valiosas. Temos de parar de julgar a jornada de nossas almas e confiar no desígnio de nossa condição humana e nossa eterna bondade. Há um velho provérbio que diz: “Todas as coisas precisam crescer, senão morrem”. Nosso mais alto propósito é aprender e crescer por meio de nossas experiências e, então, ir adiante. Uma vez recebido o benefício de nossos traços, ficamos livres para escolher as experiências que desejamos.

Precisamos confiar que se nós fizermos tudo o que é necessário para limpar o passado e assumir nosso sofrimento, encontraremos nossos benefícios particulares, o ouro na escuridão. Se dermos oportunidade ao Universo, ele nos dará mais do que conseguimos imaginar. Cada pessoa vem ao mundo com uma missão diferente, e cabe a nós desempenhá-la. Dessa perspectiva, você perceberá que todos os acontecimentos do seu passado lhe deram a oportunidade de aprender, crescer, mudar e explorar.

Quando nos reconciliamos com o passado, o processo de recuperar nossas projeções fica mais fácil. Emoções e comportamentos rejeitados esgotam em nós o poder e a capacidade de sermos excelentes. Ao negar um único aspecto de você mesmo, você nega uma parte daquilo que precisa para ser inteiro. Cedemos nossos aspectos mais valiosos para aqueles que odiamos e para os que amamos sem saber. Não conseguimos incorporar determinadas coisas porque investimos demais nos juízos que fazemos e em nossos preconceitos. Perdemos a coragem de estar errados, de ser responsáveis. Temos medo de ser imperfeitos, de imaginar que aquelas coisas que mais detestamos nos outros são as coisas que mais detestamos em nós mesmos. Tememos que nosso poder e nosso brilhantismo acabem por nos isolar, porque tudo o que vemos ao redor é mediocridade. Temos tanto medo de ser rejeitados que liquidamos nossos bens mais preciosos para nos ajustarmos ao meio. Foi-nos ensinado que isso era um meio de sobrevivência, e agimos assim até o momento em que não suportamos mais a nós mesmos. As emoções nocivas tornam-se, então, de tal modo dolorosas que criamos situações na vida para provar continuamente que somos inúteis e que não merecemos a realização de nossos sonhos. E só você pode interromper o círculo vicioso. Só você pode dizer: “Chega. Quero a minha grandeza. Mereço meu brilhantismo, minha criatividade e minha divindade”.

Tememos nossa própria grandeza porque ela desafia nossas crenças mais arraigadas; ela contradiz tudo o que nos foi dito. Alguns reconhecem muitos de seus talentos, enquanto outros conseguem enxergar apenas uns poucos, mas é raro encontrar alguém que esteja à vontade com o brilho total de sua luz. Todas as pessoas têm diferentes traços positivos que não conseguem incorporar. Já que a maioria foi ensinada a não ser convencida ou vaidosa, alguns de seus mais valiosos talentos acabam sendo enterrados. Esses traços se tornam nossas sombras luminosas. Carregamos as sombras luminosas e as sombras escuras numa mesma sacola.

Cada um de nós tem a capacidade de dar a si mesmo tudo de que necessita para ser completo e feliz. Quando nos unirmos novamente a nossos “Eus” completos, será virtualmente impossível sentir-se solitário, isolado ou abandonado. Precisamos encontrar o Universo dentro de nós mesmos e aprender a amar, honrar e respeitar esse Universo. Então, seremos capazes de aceitar nossa própria grandeza. Quando descobrimos a mágica do mundo interior, passamos a reverenciar nosso eu. Com a reverência vem a paz, a satisfação e a gratidão pela nossa condição humana.

“Nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados, nosso medo é de que sejamos poderosos além da medida”, diz Marianne Williamson em *A Return to Love*.

É a nossa luz, não as nossas trevas, o que mais nos assusta. Perguntamos a nós mesmos: “Quem sou eu para ser brilhante, exuberante, talentoso, fabuloso?” Na verdade, quem é você para não ser? Você é filho de Deus. Interpretar um papel pequeno não serve ao mundo. Não há nada de iluminado em se encolher para que os outros não se sintam inseguros perto de você. Nascermos para tornar manifesta a glória de Deus, que está dentro de nós. Não apenas em alguns de nós, mas em todos. E, ao deixarmos brilhar nossa luz, inconscientemente doamos às outras pessoas a permissão para fazerem o mesmo. Ao sermos libertados de nosso medo, nossa presença automaticamente liberta os outros!

O mundo reflete a sua imagem para você. Se você amar, acalantar e apreciar o seu ser internamente, isso transparecerá na sua vida exterior. Se desejar mais amor, dê-se mais amor. Se quiser aceitação, aceite-se. Tenha certeza que, caso você se ame e se respeite no mais profundo recôndito do seu ser, atrairá o mesmo nível de amor e respeito universal. Se você acha que está fazendo isso, mas o seu mundo exterior não se parece com o que você esperava, sugiro que se volte para dentro por um pouco mais de tempo. Revele a mentira. Descubra o que você está negando a si mesmo, aquilo que você mais deseja.

Vamos examinar uma vez mais se tudo isso vale a pena, se é válido gastar tempo e energia para restaurar a integridade do seu ser, para elevar seus pensamentos da desesperança para o esclarecimento. No momento em que você descobrir que aquilo que repousa sob a superfície da sua consciência não passa de pensamentos e sentimentos não-trabalhados, sua dor pode passar. Quando você permitir que todas as partes reprimidas subam à superfície, será capaz de suspirar aliviado e continuar respirando com facilidade novamente. Ao retirar a máscara que esconde a sua vulnerabilidade e a sua condição humana, você se encontra face a face com seu verdadeiro ser.

Nosso mais profundo anseio é por paz, amor e harmonia. A vida é uma breve e preciosa jornada, e nosso mandato é a expressão de nossos talentos únicos. Ao expressar a própria individualidade, recuperamos a divindade. É fácil perder de vista aquilo que nos é mais precioso. Não retenha o seu amor nem o seu perdão. Não esconda a sua compaixão nem a sua misericórdia. O relacionamento mais importante é com você mesmo, com todo o seu ser, inclusive com a sua sombra. É essencial lembrar que os bons relacionamentos são contínuos. Precisamos crescer continuamente e superar os obstáculos que ficam em nosso caminho. Os bons relacionamentos nos desafiam a nos tornarmos maiores do que imaginamos ser. Obrigam-nos a nos esticar, a expandir o nosso coração. Precisamos nos tornar íntimos do nosso eu sombrio; ele é uma parte santa e sagrada de cada um de nós. Basta você assumir o compromisso de se manter se vendo, se amando e abrindo o seu coração. Valorize a sua divindade e estará valorizando o dom da vida. Nesse estágio, você começará a mergulhar na experiência mística e maravilhosa de ser humano!

Iluminando o Nosso lado Sombra

No livro "*O Efeito Sombra*", Deepak Chopra nos propõe 04 passos para que consigamos Iluminar o Nosso Lado Sombra:

1 – Pare de Projetar

A sombra, segundo Jung, nos diz para ignorar as próprias fraquezas e projetá-las nos outros. Ao invés de reconhecer os fenômenos que não gostamos em nós, projetamo-los nos outros.

Projetamos em nossos pais, nossos filhos, nossos amigos, ou, melhor ainda, em figuras públicas famosas que nunca nem mesmo encontramos antes.

Chopra explica que a projeção é uma forma de defesa inconsciente. O mecanismo utilizado pelo nosso inconsciente é: "Não posso admitir o que sinto, então, imagino que você sinta". Conseqüentemente, se você não consegue sentir a própria raiva, rotula um grupo da sociedade como violento e temível. Se você inconscientemente sente uma atração sexual que considera tabu, tal como atração por alguém do mesmo sexo ou pensamentos de infidelidade, você acha que os outros estão direcionando esse tipo de atração a você.

Ken Wilber, filósofo e psicólogo, nos ensina a reconhecer a projeção: "se uma pessoa ou coisa ao nosso redor nos informa, se recebemos o que está acontecendo como uma informação, como um ponto de interesse, provavelmente não estamos projetando. Por outro lado, se isto nos afeta emocionalmente, se apontamos o dedo, julgamos ou ficamos fissurados com isso, há grande chance de estarmos sendo vítimas de nossas próprias projeções".

Outra dica para reconhecer a projeção, é a presença de negatividade. Como o que está sendo camuflado é negativo, a projeção nunca é neutra. Ela se manifesta como uma energia negativa, e isso acaba sendo um auxílio para percebê-la.

Você sabe quando está se sentindo zangado ou ansioso, esses são sentimentos negativos. Mas, quando você está direcionando sua raiva a alguém, ou alguma coisa, ou vendo razões para temer por toda parte (a negatividade está presente), você tem um exemplo claro de projeção.

É importante reconhecer a diferença entre os sentimentos e a projeção: sentir raiva é útil, mas direcionar a raiva aos outros, culpando-os, não é.

Assim, a projeção pode assumir algumas formas típicas:

Superioridade. "Eu sei que sou melhor que você. Você deveria ver e reconhecer isso."

Injustiça. "É uma injustiça que essas coisas ruins aconteçam comigo" ou "Eu não mereço isso."

Arrogância. "Tenho orgulho demais para me incomodar com você. Até sua presença me irrita."

Defensiva. "Você está me atacando, então, não estou ouvindo."

Culpar os outros. "Eu não fiz nada. É tudo culpa sua."

Idealizar os outros. "Meu pai era como um Deus quando eu era pequeno", "Minha mãe era a melhor mãe do mundo" ou "O homem com quem eu me casar será o meu herói".

Preconceito. "Ele é um deles, e você sabe como eles são" ou "Cuidado, esse tipo de gente é perigosa."

Ciúme. "Você está pensando em me trair; posso ver isso."

Paranóia. "Eles querem me pegar" ou "Eu vejo a conspiração que ninguém mais vê".

Sempre que um desses comportamentos surgir, há um sentimento oculto na sombra que você não consegue encarar. Aqui estão alguns exemplos:

A superioridade camufla o sentimento de fracasso ou o de que os outros o rejeitariam se soubessem quem você realmente é.

A injustiça camufla o sentimento de pecaminosidade ou a sensação de que você é sempre culpado.

A arrogância camufla a raiva acumulada e, abaixo dela, há uma dor profundamente arraigada.

A defensiva camufla a sensação de que você é indigno e fraco. A menos que você se defenda dos outros, eles começarão a atacá-lo.

Culpar os outros camufla a sensação de que você está agindo errado e deveria se envergonhar.

Idealizar os outros camufla a sensação de que você é uma criança fraca e indefesa, que precisa de proteção e cuidados.

O preconceito camufla o sentimento de que você é inferior e merece ser rejeitado.

O ciúme camufla seu próprio impulso de desvio ou um senso de inadequação sexual.

A paranóia camufla uma ansiedade entranhada e sufocante.

Como você pode ver, a projeção é muito mais sutil do que se imagina. No entanto, é uma porta aberta para a sombra. É uma porta dolorosa, já que aquilo que é visto como falha nos outros mascara seu sentimento em relação a você mesmo. O ideal seria que pudéssemos parar de culpar e julgar de uma vez por todas. Na realidade, desfazer a sombra é sempre um processo. Para interromper a projeção, você precisa enxergar o que está fazendo, entrar em contato com o sentimento oculto sob a superfície e fazer as pazes com esse sentimento.

No instante em que você estiver projetando um sentimento oculto, é a hora de entrar em contato com ele. Não adie!

Uma vez que pode sentir o que realmente está ali, você tem uma escolha. Na verdade, várias escolhas. Pode empurrar o sentimento de volta para dentro. Pode se culpar por não ser uma boa pessoa. Pode atacar o sentimento, lamentar ou se desculpar por ele. Nenhuma dessas alternativas é produtiva, pois conduzem às mãos da sombra, reforçando o sentimento indesejado e tornando-o ainda mais indesejável.

Parece estranho, mas os sentimentos têm sentimentos. Sendo parte de você, eles sabem quando são indesejados. O medo coopera ao se esconder; a raiva coopera fingindo não existir. Isso já é metade do problema. Como você pode curar um sentimento indesejado, quando ele está agindo contra? Não pode. Até que você faça as pazes com seus sentimentos negativos, eles persistirão. A maneira de lidar com a negatividade é reconhecê-la. Não é necessário nada mais. Nada de confrontos dramáticos, nada de catarse. Sinta o sentimento, seja ele raiva, medo, inveja, agressividade ou qualquer outra coisa, e diga: "Eu o vejo. Você me pertence". Você não precisa se sentir bem quanto ao sentimento indesejado. Isso é um processo. A raiva e o medo retornarão, assim como qualquer emoção profundamente oculta. Quando uma delas voltar, reconheça. A medida que o tempo for passando, a mensagem será compreendida. Seus sentimentos indesejados começarão a se sentir indesejados.

Quando isso acontecer, você começará a ouvir a história deles. Dentro de todo sentimento há uma história: "Sou assim por essa razão". Seja aberto para a história que surgir, independentemente de qual seja. Todo trauma do passado, de um acidente automobilístico a uma rejeição amorosa, desde perder o emprego até fracassar na escola, tudo isso depositou resquícios na sombra. Você vem acumulando o que alguns psicólogos chamam de "débito emocional com o passado". Para pagar esse débito, ouça a história que há por trás dele. Digamos que a história seja: "Jamais superei o fato de não ter conseguido entrar para o time de futebol" ou "Sinto-me culpado por ter roubado dinheiro da bolsa de minha mãe". A maioria das histórias está enraizada na infância, porque essa é uma época do

aprendizado da culpa, da vergonha, do ressentimento, da inferioridade e de toda a negatividade básica que trazemos conosco.

Tendo ouvido a história, seja receptivo. Diga a si mesmo que você teve uma razão válida para se ater à negatividade. Você não tinha escolha, porque o sentimento foi secretamente guardado, depois permaneceu escondido. Dessa forma, você não fez nada de errado. Os sentimentos antigos ficaram por perto para protegê-lo de se ferir do mesmo modo. Agora, faça as pazes com isso, e você terá transformado algo negativo em positivo. O medo não permaneceu para feri-lo; ele achou que você precisasse estar atento no caso de outra mágoa — caso outra garota o rejeitasse, outro parente debochasse de você, outro patrão o despedisse. Mas essas coisas não vão mais acontecer, pelo menos não exatamente da mesma maneira.

Outro modo eficaz de encontrar nossas partes rejeitadas é examinar os padrões repetitivos de comportamento com os quais relutamos durante anos. Esses padrões de comportamento, que se originam de nossas partes repelidas, tornam-se um merecido castigo. Frequentemente, iludimo-nos para acreditar que nosso comportamento inaceitável é o problema, em vez de buscar a causa dele. Podemos passar anos lutando com aqueles cinco quilos, com o cigarro, com conquistas vãs ou gastos excessivos, para então nos encontrar exatamente onde começamos, ou em posição ainda pior. Mas, se compreendemos que os padrões de comportamento foram formados a partir de sentimentos reprimidos ou de um aspecto rejeitado e envergonhado de nossa sombra, podemos ir à fonte do comportamento e desmantelar esse padrão.

Todo comportamento habitual se origina de uma experiência ou experiências do passado que nos levaram a criar interpretações de nós mesmos. Com base nessas interpretações surgiram determinados pensamentos que produziram sentimentos próprios sobre nós mesmos, frequentemente negativos. O desejo de nos distanciar desses sentimentos indesejados nos leva a encontrar meios de nos sentir melhor; conseqüentemente, surgem os comportamentos sabotadores.

Se você quer autêntica paz de espírito, criatividade, bondade, compaixão, alegria, então você precisa entender a sua sombra e estar de bem com ela. Acolha-a! Celebre-a!

2 - Desprenda-se

Por que é difícil abrir mão das emoções negativas? Há mais de uma razão. Primeiro, as emoções negativas são a ponta do iceberg, portanto, toda vez que ficar zangado ou ansioso, por exemplo, há muito mais desses sentimentos guardados na sombra. Segundo, a negatividade é pegajosa. Ela se agarra a nós tanto quanto nos agarramos a ela. Esse grude é um mecanismo de sobrevivência. Os sentimentos

acham que têm o direito de existir. Assim como você, seus sentimentos justificam a existência deles. Oferecem motivos; constroem uma história convincente. No entanto, apesar de todas essas coisas, você pode se desprender da negatividade quando souber como.

O processo começa com o reconhecimento de seus sentimentos indesejados, trazendo-os à superfície. Já falamos desse passo. Agora você precisa se desprender de toda a negatividade. Há um ato de equilíbrio aqui, porque você quer assumir responsabilidade ("Isso é meu"), sem exagerar, e se identificar com sua negatividade ("Isso sou eu"). A negatividade não é você, uma vez que você conhece seu self verdadeiro, que está além da sombra. Portanto, considere qualquer reação negativa como se fosse uma alergia, ou uma gripe, algo que modifica sua situação apenas temporariamente. Uma alergia é sua, mas não é você.

A gripe o deixa infeliz, mas não significa que você está condenado a ser uma pessoa infeliz.

Quando encontrar meios de desfazer o grude da negatividade, será mais desprendido. As afirmações seguintes funcionam com esse intuito de desprendimento:

- Posso passar por isso. Não vai durar para sempre.
- Já me senti assim antes. Consigo lidar com isso.
- Não me sentirei melhor descarregando em outra pessoa.
- Ninguém jamais ganha no jogo de colocar a culpa no outro.
- Extravasar acaba levando ao arrependimento e à culpa.
- Posso ser paciente. Vejamos se consigo me acalmar em breve.
- Não estou sozinho. Posso ligar para alguém que me ajude a passar por esse momento ruim.
- Sou muito mais que meus sentimentos.
- Os humores vão e vêm, até mesmo os piores.
- Sei como me centrar.

Se conseguir transformar qualquer uma dessas afirmações em realidade, estará acrescentando-as às suas habilidades para lidar com a situação. Como fazer para torná-las realidade? Querendo que elas sejam reais. Você precisa ter a intenção de ser desprendido, centrado, paciente e alerta. Se tem essa intenção, automaticamente estará alinhado com o desprendimento. O oposto disso é estar

tão preso que o grude e a negatividade aumentem. Isso ocorre quando você tem os seguintes pensamentos:

- Sinto-me horrível. Não mereço isso. Por que eu?
- Alguém vai pagar. Não provoquei isso para mim.
- Em quem posso descarregar o que estou sentindo?
- Isso está me deixando louco.
- . Ninguém pode me ajudar.
- Como posso me distrair até esse sentimento passar?
- Preciso da minha droga favorita para sair dessa situação.
- Quando estou me sentindo tão mal assim, é melhor todo mundo se preparar.
- Quero ser resgatado.
- Alguém está me perseguindo.
- Isso tem que ser resolvido agora mesmo.
- Não posso evitar me sentir desse jeito. Simplesmente fico desse jeito quando estou na adrenalina.

É importante entendermos o conceito de "desprendimento", pois este é um termo que gera controvérsias nos ocidentais, que o identificam com o fatalismo e a indiferença do Oriente. Desprendimento não demonstra indiferença. Demonstra que você realmente não quer a negatividade grudada em você.

À medida que atravessamos nossas sombras, podemos recuperar nossa luz.

3 – Abra Mão do Julgamento Pessoal

Você tem as emoções que acha merecer. No entanto, muitas vezes, não são as emoções que você quer. Longe disso. Todos fazem malabarismo de sentimentos "ruins" e "bons", o que leva ao julgamento pessoal. Envolve em sentimentos "ruins" — raiva, medo, inveja, hostilidade, papel de vítima, autopiedade e agressividade — há uma imagem pessoal que precisa dessas emoções negativas. Não há duas pessoas que as utilizem da mesma forma. Construimos nossa identidade de maneira ímpar. Algumas pessoas usam o medo para motivar a si mesmas na superação de desafios; outras o utilizam para se sentirem dependentes e vitimadas. Algumas lançam mão da raiva para controlar qualquer um que esteja à

vista; outras temem a raiva e jamais a demonstram. No entanto, seu senso de self— e conseqüentemente a autoestima — está atado a todos os sentimentos que você possui.

Todas as emoções são válidas, de uma maneira ou de outra. Mas, quando você acrescenta o ingrediente do julgamento próprio, qualquer emoção pode ser danosa. O amor já destruiu vidas quando mal-empregado, desvirtuado ou rejeitado. "Estava apenas tentando ajudar" parece uma afirmação positiva, originada pelo carinho; porém, com que frequência ela mascara uma intromissão indesejada? Você pode moldar uma imagem própria isenta de julgamento sempre que quiser. Incontáveis pessoas querem fazê-lo, quase na mesma proporção dos especialistas que nos dizem como. Contudo, se suas emoções têm efeitos negativos, você não será capaz de criar o self que deseja. É muito difícil se sentir bem consigo mesmo quando emoções primais como a raiva e o medo têm permissão para fazer o que querem. Então, o que você faz? Se a repressão não funciona, tampouco funcionará deixar que as emoções negativas transcorram livremente.

Uma grande aliada nesta fase é a compaixão, se você puder olhar para si mesmo e dizer "Tudo bem, eu entendo", está fazendo duas coisas de uma só vez: assumindo o julgamento de suas emoções e dando a si mesmo a permissão de ser quem você é. E isto é de extrema importância, pois aquilo com o que não podemos conviver, não nos deixa ser inteiros.

A compaixão é uma emoção que tende a fluir de dentro para fora. Esquecemos de dá-la a nós mesmos.

Dentro de cada um de nós há uma voz que persiste em julgamento. Podemos chamá-la de consciência ou superego, mas é uma voz que não vem de um juiz de fora, ou de nossos pais. Ela age de modo independente, analisando nosso valor ou o que estamos pensando. Digamos que se sinta injustamente zangado com alguém e depois culpado por ter extravasado a raiva. A voz de julgamento em sua cabeça diz: "Você está errado. Provavelmente se encrencou e merece isso". Talvez essas palavras sejam úteis de alguma forma. Mas essa voz julgadora é apenas você; portanto, ao julgar contra você, na verdade, a voz está julgando contra ela mesma. Não há um juiz independente e objetivo lá dentro. A voz que o rotula como errado ou mau é um personagem de ficção, e o que você perceberá é que esse personagem nunca tem compaixão. Para manter o poder sobre você, a voz tem de intimidá-lo.

O que aconteceria se você começasse a ter compaixão por si mesmo? O juiz interior começaria a se dissolver.

Não estamos falando de renunciar à sua consciência. Mas, quando a consciência começa a ser punitiva e o faz se sentir indigno, ela já foi longe demais. É hora de desprender o julgamento que o mantém preso a uma limitada concepção própria. No reino espiritual ou de Deus - chame como quiser —, o sofrimento pode

ser curado. Por meio de sua compaixão, você abre um canal aos poderes de cura. Aspire ser esse canal. Esse é um dos maiores prazeres da vida e certamente o mais puro.

A batalha com o lado sombrio jamais será vencida com ódio e repressão; não podemos combater a escuridão com escuridão. Precisamos encontrar compaixão e abraçar a escuridão dentro de nós, de modo a entendê-la e, finalmente, transcendê-la.

4 – Reconstrua seu Corpo Emocional

Sempre que uma emoção negativa emergir, você pode substituí-la por algo novo. Todos temos uma imagem mental do que é um corpo físico desejável — bem condicionado, saudável, jovial, viçoso, agradável de se ver. Mas não usamos essas qualidades em relação às nossas emoções, nosso "corpo emocional". O corpo emocional, assim como o corpo físico, tem de ser propriamente nutrido. Ele pode ficar cansado e flácido ao ter as mesmas reações, repetidamente. Ele se torna enfermo quando exposto a toxinas e influências insalubres.

Toda vez que você sente uma emoção negativa, seu corpo emocional está expressando desconforto, fadiga ou dor. Preste atenção a esses sintomas, da mesma maneira como faria com uma dor ou desconforto físico. Se você tivesse uma pedra no sapato, não hesitaria em removê-la. No entanto, quanto tempo você já suportou as pedras espirituais de seu sapato? De várias formas, nossas prioridades devem ser revertidas.

Seu corpo emocional deve permanecer vigoroso, alerta, flexível e agradável às experiências.

As crianças naturalmente têm estas características. Elas brincam e riem; esquecem os traumas e rapidamente se recuperam. Qualquer coisa que sintam logo vem à superfície. Esse período descontraído pode não durar muito. Observando uma criança atentamente, você pode ver o começo das tendências que levarão ao sofrimento futuro, conforme a sombra ensina suas táticas de projeção, culpa, remorso e todo o restante. É por isso que reconstruir o corpo emocional, em longo prazo, é a melhor estratégia para todo mundo — seu futuro depende da eliminação do seu passado. A chave é ter uma perspectiva que você possa implementar todos os dias. Isto pode ser feito de inúmeras formas, porém, sem uma perspectiva até mesmo o melhor método fica a esmo e fragmentado.

Uma perspectiva para a reconstrução do corpo emocional inclui ao menos alguns dos pontos a seguir:

- Tornar-se mais inteiro.
- Aprender a ser resiliente.

- Dissipar os demônios do passado.
- Curar antigas feridas.
- Esperar o melhor de si mesmo.
- Adotar ideais realistas.
- Empenhar-se.
- Ser generoso, principalmente com sua alma.
- Enxergar além dos medos.
- Aprender a autoaceitação.
- Comunicar-se com Deus ou seu eu superior.

O mais importante na reconstrução do corpo emocional é se tornar mais inteiro. As emoções não podem ser remodeladas isoladamente. Elas se fundem, se mesclam aos pensamentos, ações, aspirações, desejos e relacionamentos. Todo sentimento que você tem se desloca de maneira invisível, rumo ao ambiente, afetando as pessoas ao redor, a sociedade e o mundo. A meta deve ser a plenitude, pois sem plenitude tudo o que conseguimos criar é uma mudança superficial. Sendo assim, vejamos se é possível abordar sua vida como uma realidade, um processo que engloba todo o pensamento e a ação que você já teve ou terá.

Isso pode soar um tanto sufocante, porém, para escapar da névoa da ilusão, a única maneira de sair é a realidade. Na verdade, só há uma realidade. Você não tem como se separar dela. Nem vai querer, uma vez que puder enxergar a enorme vantagem de viver na plenitude. Seu self separado, que tem uma participação pessoal no mundo, não se trata de quem você realmente é. Na verdade, isso pode ser uma total ilusão, e foi o que Buda disse. O self que você defende todos os dias, como seu ponto de vista ímpar, é uma ficção conveniente que faz com que o ego se sinta bem. O que o ego não percebe, no entanto, é que ele se sentiria muito melhor se abrisse mão da parte limitada e egoísta no mundo. Quando isso acontecer, o verdadeiro self pode emergir. Então, e somente então, a plenitude será possível.

A Sombra Iluminada

Encontramos nossa sombra iluminada da mesma forma que descobrimos a sombra obscura. Olhamos em volta, para os lugares onde estamos projetando nossa luz em outras pessoas. Se vemos alguém que queremos imitar, é porque estamos vendo qualidades que existem em nós. Se estamos encantados por outra pessoa, é porque o aspecto que amamos nela existe dentro de nós. Não há nenhuma qualidade em outra pessoa, e à qual reagimos, que nos falte. Ela pode

estar escondida por trás de algum mau comportamento, ou alguma antiga crença obscura que diga que somos exatamente o oposto daquilo que vemos na outra pessoa. Mas juro que, se estiver atraído por uma qualidade em alguém, independentemente de sua grandiosidade, ela também existe em você.

Pegar de volta a luz daqueles em quem a projetamos abre a porta para um futuro inimaginável.

Isso é possível quando assumimos a responsabilidade pela luz que vemos e admiramos nos outros. Em vez de ficar em transe, assumimos essa nossa parte que anseia vir à tona e fazemos o trabalho dentro de nós.

Qualquer coisa que o inspire é um aspecto seu. Qualquer desejo do coração existe para apoiá-lo na descoberta e manifestá-la. Se você tem uma inspiração de ser algo, é porque tem o potencial para manifestar a qualidade que está vendo e o comportamento que essa qualidade fará aflorar. Não será exatamente da maneira como os outros expressam a qualidade, mas do seu jeito.

Lembre-se: nossa sombra está quase sempre tão bem escondida de nós que é quase impossível encontrá-la. Se não fosse pelo fenômeno da projeção, talvez ficasse escondida pela vida inteira. Alguns de nós sepultamos nossos traços sombrios aos três ou quatro anos de idade. Quando projetamos em outra pessoa, temos a oportunidade de enfim encontrar esses tesouros escondidos e ocultos.

De forma resumida:

1. Reconheça sua sombra quando ela trouxer negatividade para sua vida.
2. Abrace e perdoe sua sombra. Transforme um obstáculo indesejado em seu aliado.
3. Pergunte a si mesmo que condições estão dando origem à sombra: estresse, anonimato, permissão para causar danos, pressão dos colegas, passividade, condições desumanas, uma mentalidade "nós versus eles".
4. Compartilhe seus sentimentos com alguém em quem confie: um terapeuta, um amigo de confiança, um bom ouvinte, um conselheiro ou confidente.
5. Inclua um componente físico: trabalho corporal, liberação de energia, respiração de ioga, cura interativa.
6. Para mudar o coletivo, mude a si mesmo — projetar e julgar "os outros" como malfeitores só aumenta o poder da sombra.
7. Pratique a meditação, de modo a experimentar a consciência pura, que está além da sombra.

Dinâmica - Recurso Transpessoal

Ao represarmos sentimentos, emoções, ao reprimirmos o nosso verdadeiro Eu, nossa psique se divide, se dissocia, uma parte de nós se desprende e se perde no tempo e no espaço. Nossa psique fica presa nessa imagem, nessa dor, nesse sentimento. Além disso fica uma sensação de vazio, de que falta alguma coisa, e realmente falta. Falta a parte que foi embora por não ter recebido a devida atenção, por não ter podido extravasar o que queria, pensava e sentia de alguma forma. Esta prática, traz de volta esses aspectos perdidos em nossa psique, nos tornando novamente inteiros.

Extraído e adaptado do livro

"O Lado Sombrio dos Buscadores da Luz, de Debbie Ford."

O ELEVADOR

Resgatando as nossas partes, integrando a sombra...

As pessoas devem estar deitadas para melhor aproveitamento.

1. Feche os olhos e respire profundamente. Apenas respire...apenas observe o ato de respirar.
2. Você vai agora imaginar um saguão redondo...crie mentalmente essa imagem. Nesse saguão há várias portas de elevador. Você vai escolher uma delas.
3. Caminhe mentalmente na direção do elevador e a porta vai se abrir. Entre no elevador.
4. Você vai ver agora, um painel, com dois botões. Um para subir, e outro para descer. Apenas sinta qual você quer apertar. Deixe que o seu corpo responda. Apenas sinta e me diga qual você quer apertar.
5. Você vai agora sentir o elevador se mover (para cima ou para baixo conforme a escolha). Sinta que ele desce (ou sobe) lentamente. Desce, cada vez mais fundo. Continua descendo e descendo, descendo cada vez mais.
6. Em algum momento a porta vai se abrir e você vai me descrever o que vê. Pode não fazer sentido algum, não importa. Apenas descreva a primeira imagem que você vê.
7. Explore. Tente encontrar a parte da pessoa que está nesse local. Pergunte quantos anos ela tem ali. Pergunte qual é o sentimento dela.
8. Agora caminhe na direção dessa parte sua e diga a ela mentalmente:
"Já terminou. Está tudo bem agora. Você pode voltar comigo. O seu lugar é no meu coração, e eu quero você de volta. Vou te levar de volta para casa. Sinta se há alguma resistência...
Abraça essa sua parte e sinta a energia dela voltando para você. Sinta a energia dela voltando e fluindo por todo seu corpo. Está tudo bem agora. Apenas sinta ela voltando para você.

Quando ela estiver bem e completado a experiência, faça com que ela lentamente vá percebendo o corpo e vá retornando aos poucos ao estado de vigília. Se necessário, faça com que ela faça o caminho de volta pelo elevador e o saguão antes de despertá-la do EAC.

BIBLIOGRAFIA

- CHOPRA, Deepak. O Efeito Sombra. São Paulo: Lua de Papel, 2010
- ZWEIG, CONNIE. Ao Encontro da Sombra. São Paulo, Cultrix, 2009
- FORD, Debbie. O Lado Sombrio dos Buscadores da Luz. São Paulo: Cultrix, 2009
- FORD, Debbie. Como entender o efeito sombra em sua vida. São Paulo: Cultrix, 2010
- CARTER, Rita. Multiplicidade. São Paulo: Rocco, 2008
- ROSNER, Stanley. O ciclo da auto-sabotagem. Rio de Janeiro: Best Seller, 2009
- PIERRAKOS, EVA. O caminho da auto-transformação. São Paulo: Cultrix, 2009
- PIERRAKOS, EVA. Não temas o mal. São Paulo: Cultrix, 2009
- PIERRAKOS, EVA. As 258 Palestras do Guia Pathwork.