



Lezione della Guida n° 84

20 maggio 1957

AMORE, POTERE, SERENITÀ COME ATTRIBUTI DIVINI E COME DISTORSIONI

1. Saluti, miei carissimi amici. Dio benedica ciascuno di voi. Sia benedetta questa ora.
2. Desidero parlarvi dei tre più importanti attributi divini: l'amore, il potere e la serenità e di come possono manifestarsi in forma distorta. Nella persona sana questi tre principi operano insieme, in perfetta armonia, alternandosi ad ogni situazione specifica; si completano e si rafforzano a vicenda. La flessibilità è mantenuta fra loro in modo tale da non interferire reciprocamente.
3. Nella personalità immatura, però, questi attributi mutualmente si escludono a vicenda. L'uno contraddice l'altro e ciò crea conflitto. Ciò accade perché uno di essi viene scelto inconsciamente dalla persona, per essere usato come soluzione ai problemi della vita.
4. Le attitudini della sottomissione, dell'aggressività e del ritiro in se stessi sono le distorsioni dell'amore, del potere e della serenità. Ora vorrei parlarvi più dettagliatamente di come questi aspetti lavorino nella psiche umana; di come formino una soluzione presunta e di come l'attitudine dominante generi modelli di riferimento dogmatici e rigidi, che vengono poi incorporati nell'immagine ideale di sé.
5. Da bambino l'essere umano incontra, sia reali che immaginate, disappunto, impotenza rifiuto. Questi sentimenti creano insicurezza e mancanza di fiducia in se stessi, che la persona cerca di superare, purtroppo spesso nel modo sbagliato. Per padroneggiare le difficoltà create, non solo nell'infanzia ma anche più tardi nella vita adulta, come effetto del ricorrere a soluzioni sbagliate, le persone si ritrovano sempre di più in un circolo vizioso. Inconsapevoli del fatto che è proprio la "soluzione" adottata a generare problemi e frustrazioni, essi cercano di perseguire strenuamente ciò che considerano la soluzione. Meno riescono, tanto più dubitano di se stessi. E quanto più dubitano di se stessi, tanto più si smarriscono nella soluzione sbagliata.
6. Una di queste pseudo-soluzioni è l'amore. Il vissuto è: "Se solo fossi amato, tutto andrebbe bene". In altre parole, l'amore si presume debba risolvere tutti i problemi. Inutile dire che non è così, soprattutto quando si considera il modo in cui questo amore si suppone debba essere dato. In realtà, una persona disturbata che adotta una simile soluzione, è difficilmente in grado di sperimentare l'amore. Per ricevere amore, tali persone sviluppano diverse tendenze tipiche della personalità, modelli di comportamento e di reazione interni ed esterne, che tendono a renderli più deboli e più impotenti di quanto effettivamente siano. Assumendo sempre più tratti schivi e riservati per ottenere l'amore e la protezione, che sembrano essere i soli a promettere la salvezza dall'annientamento, essi aderiscono alle richieste reali o presunte degli altri, si schiavizzano e strisciano fino a vendere le loro anime per ricevere approvazione, simpatia, aiuto e amore. Inconsapevolmente, tali persone credono che

l'assertività e l'affermazione dei propri desideri e bisogni significativi perdere l'unico valore della vita: quello di essere curato come un bambino, non necessariamente in questioni finanziarie, ma emotivamente. Quindi, artificialmente e in maniera disonesta, in ultima analisi, queste persone rivendicano un'imperfezione, un'impotenza, una sottomissione non autentiche. Usano queste false debolezze come un'arma e un mezzo per finalmente vincere e padroneggiare la vita.

7. Per evitare di scoprire questa falsità, queste tendenze vengono incorporate nell'immagine ideale. Così le persone riescono a credere che tutte queste tendenze siano segni della loro bontà, santità, altruismo. Quando si "sacrificano", per avere finalmente un protettore forte e amorevole, sono orgogliosi della loro capacità di sacrificarsi altruisticamente, di non rivendicare mai nessuna conoscenza, doti e forza. Così sperano di forzare gli altri a sentirsi amorevoli e protettivi nei loro confronti. Ci sono molti, molti aspetti in questa pseudo-soluzione che vanno accuratamente, trovati nel lavoro che state facendo. Non è facile rilevarli poiché questi atteggiamenti sono profondamente radicati e sembrano essere diventati parte della vostra natura. Inoltre, spesso possono essere razionalizzati in modo da sembrare bisogni reali. Per ultimo, ma non meno importante, essi sono sempre ostacolati dalle tendenze opposte di altre pseudo-soluzioni che sono anch'esse sempre presenti nell'anima, anche se forse non predominanti. Allo stesso modo, coloro le cui pseudo-soluzioni sono diverse, troveranno aspetti di questa sottomissione nella loro psiche. La misura in cui questa pseudo-soluzione è predominante varia in ogni individuo e viene determinata dalla misura in cui è contrastata dalle altre "soluzioni".
8. La persona con l'attitudine prevalentemente sottomessa avrà momenti un po' più difficili nello scoprire l'orgoglio che prevale in tutti questi atteggiamenti. L'orgoglio, negli altri tipi, è abbastanza in superficie. Gli altri tipi possono anche essere persino fieri del loro orgoglio; possono essere orgogliosi della loro aggressività e cinismo, ma una volta che lo hanno visto, non può più essere coperto "dall'amore", "dall'altruismo", o da qualsiasi altro atteggiamento "santo". Il tipo sottomesso avrà da osservare con molto discernimento queste tendenze per scoprire come le ha idealizzate. Può scoprire in se stesso una reazione di distaccato criticismo e disprezzo per tutte le persone che si affermano, persino per la sana assertività, e non quella che deriva dalla distorsione del tipo potere. Contemporaneamente, il tipo sottomesso può anche ammirare e invidiare la disprezzata aggressività degli altri, malgrado la sensazione di essere superiore nello "sviluppo spirituale" o negli "standard etici", e può pensare mestamente: "Se solo potessi essere così, otterrei molto di più nella vita". In tal modo, tale persona evidenzia la "bontà" che impedisce a lui o lei di avere ciò di cui le persone meno "buone" riescono a raggiungere. L'orgoglio del proprio sacrificio e martirio rende difficile scoprire ciò che c'è sotto la superficie. Solo una reale comprensione della vera natura di questi motivi, rivelerà l'egoismo di fondo e l'egocentrismo prevalenti in questa attitudine, esattamente così come fanno le altre attitudini legate alle pseudo-soluzioni. Orgoglio, ipocrisia e finzione sono presenti in tutte loro quando incorporate nell'immagine ideale di sé. Il tipo sottomesso avrà più difficoltà a trovare l'orgoglio, mentre il tipo aggressivo avrà più difficoltà a trovare la finzione, poiché il secondo pretende di essere onesto nell'essere spietato, cinico ed esposto nell'agire per il suo proprio vantaggio.
9. Il bisogno di essere amato e protetto è certamente valido nel bambino, ma se è mantenuto nello stato adulto questo bisogno non è più valido. Nella ricerca di essere amati - a parte l'urgenza del piacere supremo - è presente l'elemento del: "Devo essere amato, perché solo così potrò credere nel mio proprio valore e così sarò in grado di ricambiare l'amore". Si tratta in definitiva di un egocentrico desiderio unilaterale. Gli effetti di questo intero atteggiamento sono gravi.
10. Il bisogno di questo genere di amore genera dipendenza, veramente vi rende impotenti. Non vi permette di sviluppare la facoltà di stare sui vostri piedi. Al contrario vi costringe ad usare tutte le forze psichiche per vivere all'altezza dell'ideale di voi stessi, in modo da forzare gli altri ad accondiscendere ai vostri desideri. In altre parole, vi adeguate per ottenere che altri si adeguino a voi; vi sottomettete per dominare, anche se tale dominio deve sempre manifestarsi in maniera sottomessa debole e impotente.
11. Non c'è da stupirsi che una persona immersa in questo atteggiamento diventi estranea al suo vero sé. Il vero sé deve essere negato, in quanto affermarlo la farebbe sembrare arrogante e aggressiva, e questo

deve essere evitato ad ogni costo. Ma il trattamento indegno inflitto all'individuo da tale abnegazione ha come effetto l'auto-disprezzo e l'auto-disgusto. Dal momento che questo è doloroso, oltre che essere in contraddizione con l'immagine ideale che raccomanda l'autoannullamento come virtù suprema, deve essere proiettata sugli altri. Tali emozioni di disprezzo e di risentimento, a loro volta, contraddicono gli standard del sé idealizzato. Di conseguenza, devono essere nascosti. Questo doppio occultamento provoca dei capovolgimenti ed ha serie ripercussioni sulla personalità, manifestandosi anche in ogni sorta di sintomi fisici.

12. La rabbia, la furia, la vergogna, la frustrazione, l'auto-disprezzo e l'odio per sé stessi esistono per due motivi. Esistono, in primo luogo, con l'intento di negare il proprio vero sé, per l'indignazione di venire impediti di essere chi si è veramente. Uno crede allora che il mondo impedisca l'autorealizzazione e che abusi e sfrutti la propria "bontà". Questa è la proiezione. In secondo luogo, essi esistono perché uno non è in grado di sopravvivere ai dettami del proprio sé idealizzato, che affermano che non ci si debba mai risentire, sdegnare, dispiacere, biasimare, trovare colpa negli altri e così via. Di conseguenza, uno non è mai così "buono" come dovrebbe essere.
13. Questo è, in breve, l'immagine di una persona che ha scelto "l'amore" come una soluzione rigida e unilaterale, con tutte le sue suddivisioni in compassione, comprensione, perdono, unione, comunicazione, fratellanza, sacrificio. Questa è una distorsione dell'attributo divino dell'amore. L'immagine ideale di questo tipo avrà corrispondenti distorsioni come standard di comportamento: si dovrà essere sempre sullo sfondo, mai affermarsi, dare sempre, non trovare mai colpa negli altri, amare tutti, non riconoscere mai i propri veri talenti e realizzazioni e così via. All'apparenza sembra, la descrizione di una figura molto santa, ma, amici miei, è solo una caricatura del vero amore, comprensione, perdono o compassione. Il veleno dei sottostanti motivi, distorce e distrugge ciò che potrebbe essere realmente e genuinamente positivo.
14. Nella seconda categoria ricadono i ricercatori del potere. Questo tipo di persone pensano che il potere e l'essere indipendenti dagli altri rappresentino la soluzione a tutti i loro problemi. Questo tipo, proprio come l'altro, può presentare più varianti, e suddivisioni. Il principio del potere può essere predominante, o subordinato ad uno o ad entrambi gli altri principi. In questo caso il bambino che decide di adottare questa pseudosoluzione, cresce pensando che l'unico modo per essere al sicuro consista nel diventare così forte ed invulnerabile, così indipendente e freddo, che niente e nessuno possa toccarlo. Il passo successivo è tagliare fuori tutte le emozioni umane. Quando, nonostante tutto, esse gli si presentano, il bambino ne ha profondamente vergogna e considera ogni emozione come una debolezza, reale o immaginaria che sia. L'amore e la bontà vengono anche considerati come debolezza e ipocrisia, non solo nella loro forma distorta, come nel tipo sottomesso, ma anche in quella reale e sana. Calore, affetto, comunicazione, altruismo, sono tutti oggetto del suo disprezzo, ed ogni qual volta prova impulsi del genere, egli ne ha profondamente vergogna, così come il tipo sottomesso ha vergogna del risentimento e del desiderio di affermazione che covano sotto la cenere.
15. Ci sono molte maniere, e molte aree, in cui questa volontà di potenza e aggressività possono manifestarsi. Può essere diretta principalmente verso la realizzazione, nella competizione e nel cercare di essere migliore di tutti gli altri. Qualsiasi competizione sarà sentita come un danno alla posizione esaltata e speciale che ha bisogno di realizzare questo tipo di soluzione isolata. Oppure può assumere una forma più vaga e meno definita attitudine nei confronti delle persone in generale. Coltivando artificialmente una durezza non più reale della morbidezza indifesa della persona sottomessa, il tipo di potere è altrettanto disonesto e ipocrita, perché anche questo tipo di persona ha bisogno di calore e affetto umano e senza questo soffre di isolamento. Nel non ammettere questa sofferenza è disonesto quanto gli altri due tipi. Questa particolare immagine ideale detta gli standard di indipendenza e potenza quasi come fosse divina. Credendo nella completa autosufficienza, tale persona non sente la necessità di nessuno contrariamente agli altri esseri umani. Né l'amore, l'amicizia o l'aiuto sono riconosciuti come importanti. L'orgoglio in questa immagine è molto evidente, ma la disonestà sarà meno facile da rilevare, perché un tale tipo si nasconde sotto la razionalizzazione di quanto sia ipocrita il tipo "buono-buono".

16. Poiché questa immagine ideale esige un tale potere e indipendenza dai sentimenti e dalle emozioni umane che nessun essere umano può avere, è costantemente dimostrato che la persona non può vivere all'altezza di questo sé ideale. Tale "fallimento" getta la persona in un tale spazio di depressione e autodisprezzo che, ancora una volta, li deve proiettare su altri, al fine di rimanere ignari del dolore di tale autopunizione. L'incapacità di vivere all'altezza dell'immagine ideale di sé, ha sempre questo effetto. Quando si analizzano attentamente le pretese di qualsiasi immagine idealizzata di sé, si scopre che l'onnipotenza è sempre contenuta in essa. Queste reazioni emotive sono così sottili e sfuggenti, e coperte dalle razionalizzazioni, che richiedono uno sguardo accurato e focalizzato per acquisire consapevolezza di tutto questo. Solo il lavoro che stiamo facendo può mostrare come questi atteggiamenti esistano in voi. Sono, naturalmente, molto più facili da trovare quando un tipo di pseudo-soluzione è veramente dominante nella personalità. Nella maggior parte dei casi, però, gli atteggiamenti sono più nascosti e sono in conflitto tra loro.
17. Un ulteriore elemento che caratterizza il tipo aggressivo, che pensa che il potere sia la soluzione a tutti i problemi, è la tendenza a coltivare artificiosamente la visione di "quanto il mondo sia pericoloso e gli uomini siano fundamentalmente cattivi" Una persona che guarda a quante prove può ottenere di questo suo punto di vista negativo, riceve pienamente conferma e può mostrarsi orgoglioso del suo essere "obiettivo" e l'opposto di essere ingenuo. E questo poi diventa una scusa per non farsi piacere nessuno. L'immagine idealizzata in questo caso impone che non si debba amare. Amare, o talvolta mostrare la propria vera natura, è una violenta violazione della propria immagine idealizzata e provoca vergogna profonda. Al contrario, il tipo sottomesso è fiero di amare tutti e di considerare buoni tutti gli altri esseri umani. Questa prospettiva è necessaria per mantenere l'atteggiamento sottomesso. In realtà, questo tipo di persona non si preoccupa molto se gli altri siano buoni o cattivi fino a quando lo amano, lo apprezzano, lo approvano e lo proteggono. Tutta la valutazione degli altri è correlata a questo. Poiché ognuno possiede entrambe le virtù e i difetti, può essere individuato a seconda di come l'altra persona si riferisce alla sottomissione.
18. L'uomo alla ricerca del potere non può mai fallire. Contrariamente al tipo sottomesso che si vanta dei propri fallimenti, perché sono la riprova della sua debolezza e gli permettono di forzare gli altri ad amarlo e a proteggerlo, chi ricerca il potere si vanta di non fallire mai. In certe combinazioni della pseudo-soluzione, il fallimento può essere permesso poiché in certe aree specifiche l'attitudine prevalente può essere di sottomissione. Allo stesso modo, il tipo sottomesso può in alcuni casi ricorrere alla soluzione del "potere". Entrambe le "soluzioni" sono altrettanto rigide, irrealistiche e irrealizzabili. Ognuna è una fonte costante di dolore e di disillusione per quanto riguarda il sé, e quindi porta ad una sempre maggiore mancanza di rispetto di sé.
19. Ho indicato prima come vi sia sempre una miscela di tutte e tre le "soluzioni" in una persona, sebbene una possa essere predominante. Ciò rende impossibile seguire i dettami della propria immagine ideale. Anche se fosse possibile non fallire mai, o amare tutti, o essere interamente indipendenti dagli altri, diventa veramente impossibile vivere all'altezza dell'immagine ideale, quando questa pretende contemporaneamente di amare, di essere amato da tutti e di conquistarli. A tale scopo una persona ha bisogno di essere aggressiva e spesso spietata. L'immagine ideale può perciò contemporaneamente richiedere ad un individuo di essere sempre altruista, così da ottenere amore e dall'altro lato di essere sempre egoista così da ottenere potere e in più di essere completamente indifferente e distaccato di fronte a tutte le emozioni umane, così da non esserne turbato. Potete immaginare quale conflitto rappresenti questo in un'anima? Come deve sentirsi dilaniata! Qualunque cosa faccia è sbagliata e procura sensi di colpa, di inadeguatezza, vergogna e quindi frustrazione ed autodisprezzo.
20. Prendiamo in considerazione ora il terzo attributo, la serenità, scelta come pseudosoluzione e perciò distorta. In origine una persona può essere stata così lacerata tra i primi due aspetti che una via d'uscita doveva essere trovata ricorrendo a un ritiro dai problemi interni, e quindi dalla vita come tale. Sotto il ritiro o la falsa serenità, quell'anima è ancora divisa a metà, ma non ne è più consapevole. È stata costruita una tale solida facciata di falsa serenità che, fintanto che le circostanze della vita lo permettono, questa persona è convinta di aver raggiunto la vera serenità. Ma non appena le tempeste

della vita lo toccano, lasciando emergere finalmente gli effetti del furioso conflitto sottostante, mostrerà come fosse falsa questa serenità facendo diventare evidente che l'edificio, in realtà, sia stato costruito sulla sabbia.

21. Il tipo ritiro e quello che ricerca il potere sembrano avere qualche cosa in comune: un certo distacco emotivo, la mancanza di attaccamento agli altri, un forte impulso all'indipendenza. Tuttavia, anche se le sottostanti motivazioni emotive possono essere simili, (paura di essere feriti e delusi, paura di essere dipendenti dagli altri e quindi del sentirsi insicuri), i dettami delle loro immagini ideali sono molto diverse. Mentre colui che ricerca il potere è orgoglioso del suo spirito ostile e combattivo, il tipo ritiro non è assolutamente cosciente dell'esistenza di tali emozioni dentro di sé, e ogniqualvolta emergono, ne è scioccato, in quanto violano i dettami della sua immagine ideale. Questi dettami sono: "Tu devi considerare benevolmente e con distacco tutti gli esseri umani, riconoscendone i difetti e le qualità, ma senza esserne disturbato o influenzato". Se questo fosse vero, sarebbe realmente sereno. Ma non c'è essere umano che possa essere così sereno. Perciò questi obbiettivi sono irrealistici ed irrealizzabili. Anche essi contengono orgoglio e ipocrisia: orgoglio perché il distacco, appare essere così divino nella sua giustizia e obbiettività. In realtà la visione di questo tipo, può essere colorata da ciò che gli altri pensano di lui proprio come succede nel tipo sottomesso, ma essendo troppo orgoglioso per ammettere che anche lui, essere così elevato, possa essere toccato da tali umane debolezze, tale persona cerca di elevarsi al di sopra. Questo non è possibile. Poiché questo tipo è anch'esso dipendente dagli altri, proprio come gli altri due tipi, la disonestà è la stessa. E poiché il distacco non è vero, e non potrà mai essere vero se viene usato come una pseudo-soluzione, tale persona deve anche sottomettersi alle norme e ai dettami di questa particolare immagine idealizzata. Questo lo renderà altrettanto sprezzante, colpevole e frustrato degli altri due tipi quando non corrispondono alle rispettive aspettative.
22. Ho descritto questi tre tipi principali molto brevemente e in maniera generalizzata. Naturalmente ne esistono molte varianti. La tirannide dell'immagine ideale si manifesta in modo diverso in funzione della forza, dell'intensità e della distribuzione di queste "soluzioni". L'intero processo deve essere esplorato nel lavoro individuale senza dimenticare che può esprimersi in modo diverso nelle varie aree della personalità. Non dimenticate che tali atteggiamenti nati dall'immagine idealizzata di sé, non possono mai applicarsi alla totalità della persona. L'atteggiamento distorto può essere presente a un livello più forte in determinate aree della vostra vita e in misura minore in altre, e in altri aspetti ancora della vita, non appaiono del tutto. La parte più importante di questo lavoro è di sentire le emozioni, di provarle nella maniera più veritiera possibile. È impossibile sbarazzarsi dell'immagine idealizzata di sé, che rende la vostra vita impossibile, se osservate semplicemente ciò che è in voi, in modo distante, con il vostro intelletto. Avete da diventare intensamente consapevoli di tutte queste tendenze spesso contraddittorie, e questo sarà doloroso.
23. Il dolore che è sempre esistito in voi, ma che avete nascosto e contro cui vi siete sempre difesi scaricandolo sugli altri, sulla vita o sul fato, diventerà un'esperienza cosciente, di cui avete assolutamente bisogno. A prima vista questo apparirà come una ricaduta. Sarete portati a pensare di essere in condizioni peggiori di quando avete iniziato questo lavoro. Ma non è così. È il vostro grande progresso che ha reso possibile che tutte le emozioni finora nascoste possano divenire coscienti, in modo da poterle veramente analizzare. Altrimenti non potreste dissolvere la sovrastruttura del vostro tiranno, la vostra immagine idealizzata, con tutto l'inutile danno che vi produce. Siete così condizionati dalle vostre reazioni emotive, a cui siete abituati, siete così immersi in esse, che non riuscite a vedere ciò che si trova sotto i vostri occhi. Voi guardate aldilà delle reazioni emotive apparentemente insignificanti in determinate situazioni, semplicemente perché sono diventate parte di voi, mentre anelate a nuovi e nascosti riconoscimenti. Ma sono queste reazioni emotive che vi forniranno la chiave, una volta che la vostra attenzione si focalizzi su di esse. Questo sarebbe impossibile se non voi non foste disturbati. Pertanto, il disturbo è destinato a venire all'aperto e questo è il momento in cui si può venire a patti con esso.

24. Perciò, amici miei, cominciate a vedere le vostre emozioni sotto questa luce. Potrete allora scoprire quanto siano impossibili da soddisfare le pretese della vostra immagine ideale. Vedrete che è proprio questa immagine ideale e non Dio, non gli altri, non la vita, a farvi queste richieste. Comincerete anche a vedere che, a causa di queste pretese del Sé ideale, avete bisogno che le altre persone abbiano a che fare con esse. Inconsciamente fate pressione sugli altri in modo che vi diano ciò che non sono capaci di darvi. Cosicché diventate molto più dipendenti di ciò che avreste bisogno di essere, nonostante tutti gli sforzi di raggiungere una indipendenza distorta come in ambedue i tipi aggressione e ritiro.
25. Dovete trovare le cause e gli effetti di queste condizioni. Vedrete la vostra vita, le vostre presenti e passate difficoltà con occhi nuovi. Comprenderete che siete stati voi stessi a creare molte, se non tutte, le vostre difficoltà, proprio a causa della “soluzione” che avete adottato.
26. Non è sufficiente comprendere intellettualmente che quanto più siete coinvolti nelle vostre pseudosoluzioni, tanto meno il vostro vero sé può manifestarsi. È necessario che lo sperimentiate. E ciò avverrà se permetterete alle vostre emozioni di emergere, e se lavorerete con esse. Allora, e solo allora, comincerete a sentire l'intrinseco valore del vostro sé reale. Solo allora sarà per voi possibile abbandonare i falsi valori della vostra immagine ideale. Si tratta di un processo reciproco: permettendo a voi stessi di riconoscere quanto i valori che seguite siano falsi, per quanto doloroso possa essere, allora i veri valori potranno gradualmente emergere, e quanto più questi emergeranno, tanto meno avrete bisogno di quelli falsi.
27. Dato che il sé idealizzato vi aliena dal vostro vero sé, non siete completamente consapevoli del vostro effettivo valore. Per tutta la vita vi concentrate inconsapevolmente su falsi valori: sia su valori che mancano, ma pensate che dovrete avere mentre fate finta con voi stessi e gli altri di averli, oppure vi concentrate su valori che ci sono in potenza, ma che non sono ancora stati sviluppati nella misura in cui possono essere legittimamente chiamati vostri. Dal momento in cui il vostro sé idealizzato non ammette che questi valori necessitino ancora di evoluzione, non li sviluppate e, tuttavia, li rivendicate come se fossero già completamente maturi. Dal momento in cui utilizzate tutti i vostri sforzi per concentrarvi su questi valori falsi o immaturi, non riuscite a vedere il vostro valore reale. Poiché non lo vedete, siete spaventati nel lasciar andare quelli falsi, temendo che, allora, non ne avrete nessuno. Così il valore reale non conta. Non sentite che esista, sia perché contraddice le pretese del vostro sé idealizzato, o perché tutto ciò che viene naturalmente e senza sforzo, non sembra reale. Siete così condizionati a sforzarvi per l'impossibile che non vi viene in mente che non ci sia niente per cui sforzarvi, poiché ciò che è effettivamente prezioso è già lì. Ma poiché non utilizzate questi valori, spesso soggiacciono a poca distanza. Questo è un grande peccato, amici miei, perché dopo tutto, avete istituito l'immagine di sé idealizzata, come ho indicato nella precedente conferenza, perché non credete nel vostro vero valore. Poiché costruite l'immagine idealizzata di voi stessi, e cercate di esserlo, non potete vedere ciò che in voi vale davvero la pena accettare e apprezzare.
28. Srotolare tutto l'intero processo è doloroso all'inizio, perché le emozioni dell'ansia, della frustrazione, della colpa, della vergogna e così via devono essere (accuratamente) sperimentate in modo acuto. Ma procedendo coraggiosamente, si otterrà una visione molto diversa del tutto. Infine, ma certamente non meno importante, sarete voi stessi, per la prima volta. Vedrete i vostri limiti. All'inizio sarà uno shock accettare questi limiti così lontani dal sé idealizzato. Ma quando imparerete a farlo, comincerete a percepire il valore in voi stessi di cui non eravate veramente consapevoli. Poi una sensazione di forza e di fiducia in sé stessi vi farà vedere la vita e voi stessi in un modo molto diverso. A poco a poco avviene il processo di crescita nel sé reale. Ciò rafforzerà la vostra vera indipendenza, fino a che essere apprezzati dagli altri non sarà più il punto di riferimento per la vostra autovalutazione. La convalida da parte di altri assume una grande importanza solo perché non vi state valutando onestamente. Così la convalida da parte di altri diventa un sostituto. Mentre cominciate a fidarvi e ad apprezzare il vostro sé, ciò che le altre persone pensano di voi non vi importa come prima. Vi appoggerete alla sicurezza interiore, e non avrete più bisogno di costruire falsi valori con orgoglio e finzione. Non vi affidate più a un sé idealizzato che non può veramente essere affidabile, e pertanto vi indebolisce. La libertà derivante dalla perdita di questo peso non può essere descritta in parole.

29. Ma, amici miei, questo è un processo lento. Non arriva in una notte. Viene dalla costante ricerca di sé e dall'analisi dei vostri problemi, dei vostri atteggiamenti e delle vostre emozioni. Mentre procedete in questo modo, il vostro vero sé, con i suoi valori e capacità reali, si evolverà attraverso un processo di crescita intima e naturale. La vostra individualità diventerà quindi sempre più forte. La vostra natura intuitiva si manifesterà senza inibizioni, con una spontaneità naturale e affidabile. Così è come farete per ottenere il meglio per la vostra vita. - non senza sbagliare, non nell'essere liberi da ogni fallimento, non escludendo la possibilità di commettere errori. Ma il vostro atteggiamento verso i vostri fallimenti e i vostri errori sarà molto diverso. Sempre più si combineranno gli atteggiamenti divini di amore, potere e serenità in modo sano, al contrario di un modo distorto.
30. L'amore non sarà un mezzo per raggiungere un fine. Non sarà una necessità che vi salvi dall'annientamento. Esso cessa quindi di essere autoreferenziale. La vostra capacità di amare coniugherà potere e serenità. Oppure, per dirla diversamente, comunicherete con amore e con comprensione pur essendo veramente indipendenti. L'amore, il potere e la serenità non verranno utilizzati allo scopo di fornirvi il rispetto per voi stessi che vi manca. L'amore genuino, non più egoistico, non interferirà più con il potere sano che non è quello che deriva dall'orgoglio e dalla sfida, non quello di trionfare sugli altri, ma che vi fa essere padroni di voi stessi e delle vostre difficoltà, senza che dobbiate nulla a nessuno. Quando cercate la maestria distorcendo la qualità del potere, lo farete per dimostrare la vostra superiorità. Quando acquistate la maestria attraverso un potere sano, lo fate al fine di crescere. Non averla occasionalmente non rappresenta una minaccia come succedeva mentre eravate nella distorsione. Non diminuirà il vostro valore ai vostri stessi occhi. Così veramente crescerete con ciascuna esperienza di vita. Imparerete, realizzerete e otterrete vero potere, non quello falso. Non ci sarà alcuna ambizione distorta, compulsione e fretta.
31. La serenità nel senso sano non sarà causa del bisogno di nascondervi dalle emozioni, dall'esperienze, dalla vita e dai vostri conflitti; l'amore e il potere, nelle loro forme sane, vi daranno un sano distacco quando guarderete a voi stessi in modo che diventiate veramente più obiettivi. La vera serenità non evita l'esperienza e le emozioni che possono essere al momento dolorose, ma potrebbe rendere una chiave importante, quando il coraggio è pronto ad attraversarle e trovare ciò che c'è dietro.
32. L'amore, il potere e la serenità possono convivere mano nella mano. Di fatto quando sono nella loro forma sana, si completano a vicenda, mentre nella loro forma distorta, diventano causa di grande conflitto interiore.
33. Ora, c'è qualche domanda?
34. DOMANDA: Quando un bambino forza l'amore attraverso un temperamento collerico e come adulto ripete questo schema - non necessariamente verso l'esterno, ma con collera interna, proverrebbe dalla "soluzione" del potere?
35. RISPOSTA: Non è possibile identificare la causa così facilmente. Le generalizzazioni possono essere ingannevoli. Ogni caso è diverso. In un caso, può davvero essere così. Il bisogno di attivare il potere è frustrato perché l'immagine idealizzata della persona richiede di ottenere la sua volontà, sempre. Ma può anche esistere nel tipo sottomesso che ha bisogno dell'amore come soluzione a tutti i problemi. Egli è così convinto che l'amore sarà la soluzione, e ne sarà così dipendente, che quando gli altri non obbediscono a questa pretesa, sarà indignato. La furia e il disprezzo di sé sono così forti che devono essere esteriorizzati e poi proiettati sull'altra persona. Questo, a sua volta, crea il senso di colpa perché offende gli editti del sé idealizzato che pretendono che non dovrebbe mai arrabbiarsi con gli altri.
36. Ci può anche essere una combinazione, in questo caso, della ricerca del potere e dell'amore. Queste due posizioni sono costantemente in guerra l'una con l'altra. Da un lato, la necessità di essere amati è molto forte. Ma, dall'altra parte, sta la superiorità del tipo potere, che si sente particolarmente umiliato e esposto dalla dipendenza dall'amore, che si sforza di apparire invulnerabile tanto quanto brama di essere amato.

37. Quindi il temperamento collerico può essere una combinazione di queste due. Ogni persona deve trovare quale pseudo-soluzione si applica alla propria persona separatamente e individualmente, non solo per quanto riguarda la situazione infantile, quando queste “soluzioni” sono state istituite inconsciamente, ma anche nelle situazioni difficili attuali e nei problemi della vita. Dovete scoprire come una tendenza possa essere più predominante in una situazione e un'altra tendenza in circostanze diverse.
38. **DOMANDA:** Ci hai mostrato come si manifesta la distorsione di questi attributi. Ci hai anche mostrato come queste qualità lavorano a braccetto in modo sano. Ma, in più, sento che non solo possano andare insieme in maniera divina, ma in realtà sono sottoprodotti l'uno dell'altro: l'amore sotto forma di forza proveniente dall'amore e entrambi, insieme, producono serenità. Ora la mia domanda è: c'è una distorsione di questa stessa unificazione, che si crede si possa combinare, ma poi lo si fa in modo distorto?
39. **RISPOSTA:** Ancora una volta esiste un atteggiamento molto contraddittorio. La persona può credere che l'amore e la forza possano essere combinati, che lui o lei sia amorevole e forte. E questo sarebbe vero se queste qualità fossero sane, ma nella forma distorta non si possono combinare. L'analisi più approfondita mostrerà che sono reciprocamente esclusivi, a causa della distorsione. Ogni persona deve trovare, nel proprio lavoro, esattamente perché e come le due tendenze si oppongono a vicenda, attraverso la visione della causa e dell'effetto di ciascuno. Allo stesso tempo una persona può essere inconsciamente convinta che questi attributi non possano essere combinati. Pertanto, quando sottomessi, queste persone odiano sé stessi, perché pensano che dovrebbero essere orgogliose, libere e indipendenti, non vedendo che ci si possa piegare a volte, pur affermando una sana indipendenza.
40. **DOMANDA:** Mi chiedo, potrebbe esserci un tentativo distorto di unificazione mascherata, sotto la convinzione che si sia flessibili e che si abbia sempre il giusto giudizio?
41. **RISPOSTA:** Sì, veramente, molto spesso è così.
42. **DOMANDA:** Potresti darci qualche suggerimento sulle motivazioni degli atti compulsivi? In particolare, quale è la base emotiva generale per l'acquisto e il mangiare compulsivo? E come si possono combattere questi due particolari azioni?
43. **RISPOSTA:** L'unico modo per combatterli è fare questo lavoro e trovare i motivi sottostanti. Ci deve essere una ragione molto personale e particolare che ha bisogno di essere scovata. Se si cerca di rimuovere il comportamento compulsivo attraverso la disciplina, il meglio che si può sperare di ottenere è quello di eliminare il sintomo, mentre altri si svilupperanno al suo posto, producendo un'ansia ancora maggiore.
44. Ancora una volta va detto che la motivazione per cui le persone abbiano queste compulsioni non possono essere generalizzate. Posso solo dire che ogni compulsione derivi da una conclusione inconscia che qualcosa deve essere ottenuto, raggiunto, acquisito. Ma nel momento in cui questo tocca la personalità esterna, il vero obiettivo potrebbe essere stato trasferito in un sostituto. Ad esempio, l'immagine di sé idealizzata può dettare di vivere ad una certa altezza di aspettative o di guadagno, che la persona non è in grado di attuare. Così altri punti di sfogo sono ricercati in modo compulsivo. Si è così frustrati per la propria incapacità di vivere nei confronti dei doveri e dei potenziali risultati che un sostituto deve essere trovato. Una compulsione a comprare cose, analizzata nel suo significato simbolico, mostrerà che rappresenta una tendenza ad accumulare. Questo può derivare da una distorsione del potere di avere e di possedere. Può derivare da una distorsione dell'amore: “Se non posso avere l'amore, allora voglio avere cose”. La compulsione a mangiare può avere radici simili. Può essere un sostituto della frustrazione di non essere in grado di ricevere il piacere che si desidera. La mancanza di piacere è un segno che la persona ha sbagliato i propri tentativi di risolvere la propria vita. Quando gli effetti di questi tentativi e gli atteggiamenti distorti sono sufficientemente analizzati, si scoprirà che essi vietavano proprio le cose che si volevano raggiungere. Una volta che tutto ciò è visto, il sostituto, e la sua natura impellente, si mitigherà fino a comprendere le cause e gli effetti interiori.

45. Anche se la spiegazione generale e gli esempi citati dovessero verificarsi in una persona, non sarà veramente di aiuto. La persona ha da trovare la causa della dipendenza sperimentandola come un suo riconoscimento, come se fosse completamente nuovo e diverso dalla spiegazione data. Allora, e solo allora, porterà giovamento.
46. **DOMANDA:** Qual è la spiegazione psicologica di una persona che diventa tossicodipendente?
47. **RISPOSTA:** Anche in questa risposta non posso andare oltre una spiegazione molto generica. Ogni caso può essere diverso. Tutto quello che posso dire su questo argomento è che la vita diventa così difficile da affrontare - non perché la vita sia in realtà così difficile, ma a causa di problemi interni che lacerano la persona - che l'alienazione aumenta costantemente e quindi la realtà non diventa solo più brutta, ma anche più distante. Il dolore dell'illusione diventa insopportabile. Tutto ciò produce ulteriori fughe deliberate, come la tossicodipendenza, l'alcolismo, la psicosi o altre misure difensive. Le dipendenze sono spesso motivate anche da una forte brama di amore, di piacere e di estasi. Così si produce un altro di questi circoli viziosi: più ci si allontana dal vero sé, meno è possibile il piacere e, di conseguenza, ne cresce l'anelito. Quindi si cerca in tali sostanze una scorciatoia sostitutiva.
48. **DOMANDA:** Siamo circondati da forme pensiero di diversa qualità e forza. In che modo interagiscono con i nostri diversi sé?
49. **RISPOSTA:** Le forme di pensieri negativi o distorti e quelle derivate dai sentimenti*, emanati da altri, influenzeranno in voi i livelli corrispondenti che albergano le stesse distorsioni. I pensieri e le forme di sentimento, emanate dal vero sé, influenzeranno il vero sé dell'altro. In nessun caso siete preda di forme distorte di altre persone perché, se veramente cercate dentro di voi, tali effetti vi aiuteranno a far emergere le vostre distorsioni, in modo da poterne diventare consapevoli e imparare a far loro fronte, risolvendo problemi sottostanti.
50. Per ciò che riguarda l'effetto dei vostri pensieri e delle forme derivanti dai sentimenti su di voi, sarebbe fuorviante dire che sono esse la causa delle vostre difficoltà. Esse sono il prodotto dei vostri stessi conflitti e delle false soluzioni da voi cercate. Che questi conflitti e soluzioni erranee producano forme corrispondenti è una questione accidentale. Non dovete pensare che siano le forme pensiero ad interferire. Esistono, ma l'interferenza reale deriva dall'attitudine erronea. Le vostre forme pensiero distorte, o quelle di altre persone, possono solo sollevare i problemi sottostanti - e questo è bene.
51. Benedico ciascuno di voi. Che queste parole possano ancora una volta darvi cibo, non solo nell'aggiungere altri pensieri, ma per l'intuizione e la comprensione. Possiate così guadagnare un ulteriore passo verso la luce e la libertà: la luce e la libertà che possono essere vostri, se solo la tirannia e l'orgoglio della vostra immagine ideale possano essere indeboliti da questo lavoro. Possiate procedere su questo sentiero di felicità e ottenere sempre più forza, lasciando che le nostre benedizioni e l'amore vi aiutino e vi rinvigoriscano. Siate benedetti, miei cari. Siate in pace. Siate in Dio!



Editing di **Judith e John Saly**

Traduzione in italiano di **Donatella Morelli**

Revisione di **Emanuela Niadia e Donatella Morelli**

Edizione: **Ottobre 2017**

di **Eva Broch Pierrakos**

© 1996 **The Pathwork® Foundation** (Edizione 1996)

Per trovare, partecipare o ottenere informazioni sulle attività internazionali del **Pathwork®** scrivete a:

The International Pathwork® Foundation
P. O. Box 725
Madison
VA 22727, USA

visitare:

www.pathwork.org

oppure il sito italiano:

www.pathwork-ilsentiero.com

Le seguenti informazioni orientano sull'utilizzo del marchio **Pathwork®** e del materiale di queste lezioni.

Trademark/Service Mark

Pathwork® è un marchio registrato di proprietà della **Fondazione Pathwork®** (The **Pathwork® Foundation**), e non può essere usato senza l'espreso consenso scritto della Fondazione. La Fondazione può, a sua esclusiva discrezione, autorizzare altre organizzazioni o persone, come le organizzazioni affiliate e capitoli, ad utilizzare il marchio del **Pathwork®**.

Copyright

Il copyright del materiale della Guida del **Pathwork®** è di esclusiva proprietà della **Fondazione Pathwork®**. Questa lezione può essere riprodotta, in accordo con la **Pathwork®** Trademark, Service Mark e il Copyright Policy ma il testo non deve essere alterato o abbreviato in alcun modo, né può il diritto d'autore, il marchio di fabbrica, il marchio di servizio, o altri avvisi, essere rimossi. I destinatari possono essere addebitati unicamente dei costi di riproduzione e di distribuzione.

Qualsiasi persona o organizzazione che utilizzi il servizio della Fondazione del **Pathwork®** o del materiale protetto da copyright si ritiene abbia convenuto di rispettare la **Pathwork® Foundation** Trademark, il Service Mark e il Copyright Policy. Per ottenere informazioni o una copia di questa policy, si prega di contattare la Fondazione.