



Lezione della Guida n° 100

16 marzo 1962

AFFRONTARE IL DOLORE DEI MODELLI DISTRUTTIVI

1. Saluti, miei carissimi amici. Dio benedica ognuno di voi. Quest'ora è benedetta.
2. La maggior parte dei miei amici che lavorano su questo sentiero si avvicina ad una particolare area dei loro problemi animici dove incontrano il dolore. Per capire il significato di questo dolore, vorrei darvi una visione complessiva del processo di dissolvimento e risoluzione anche dei vostri problemi e conflitti interiori. Tenterò di darvi una visione completa dell'intero processo. Tale comprensione vi aiuterà a trovare la risoluzione dei conflitti e vi permetterà di affrontare le aree sofferenti della vostra psiche.
3. Innanzitutto, faccio un breve riassunto. Per cominciare, il bambino soffre dell'imperfetta capacità d'amare e di dare affetto da parte dei genitori. Inoltre soffre per il fatto di non essere completamente accettato nella sua individualità. Con questo mi riferisco alla pratica comune di trattare il bambino come bambino, piuttosto che come un individuo ben specifico. Questo vi fa soffrire, anche se potreste non esserne consapevoli in questi termini, o con questi esatti pensieri. Ciò può lasciare una cicatrice altrettanto profonda quanto quella causata dalla mancanza di amore o di attenzione. Può causare altrettanta frustrazione quanto la mancanza di amore, o persino la crudeltà.
4. Il clima generale in cui crescete vi colpisce come uno shock minore, ma continuo, che spesso lascia un segno maggiore rispetto ad una esperienza traumatica sconvolgente. Ecco perché quest'ultima è spesso più facile da curare rispetto alla prima. Il clima costante di non accettazione della vostra individualità, nonché la mancanza di amore e comprensione, provocano la cosiddetta nevrosi. E voi accettate questo clima come un dato di fatto. Lo prendete per scontato. Credete che debba essere così. Nonostante questo, ne soffrite. La combinazione della sofferenza e del credere che questo fatto sia inalterabile vi porta a sviluppare difese distruttive.
5. Il dolore originale e la frustrazione, a cui il bambino non riusciva a far fronte, sono stati repressi. Sono stati posti fuori dalla portata della consapevolezza, pur continuando a covare nella mente inconscia. Ed è allora che le immagini distruttive e i meccanismi di difesa iniziano a formarsi. In passato abbiamo ampiamente esaminato i vari meccanismi di difesa. Le immagini formatesi sono meccanismi di difesa (lezioni n°38-39-40-41 – ndt). Mediante le loro conclusioni errate voi cercate un modo per contrastare le influenze sgradevoli che hanno creato il dolore originale. Le pseudo-soluzioni sono un modo di opporvi al mondo, al dolore, e a tutto quello che cercate di evitare.
6. Quando la vostra pseudo-soluzione diventa un modo per sottrarvi ai sentimenti, all'amore e alla vita, è una difesa per non essere feriti. Solo dopo aver esplorato ampiamente dentro di voi, vi accorgete quanto illogico e miope sia questo "rimedio." Vorrete cambiare e preferireste il dolore piuttosto che

provare l'auto-alienazione di non sentire niente, o quasi. Continuando il lavoro e attraversando con coraggio i momentanei periodi di scoraggiamento e resistenza, arriverete al punto in cui questo duro guscio si romperà e non vi sentirete più morti dentro. Ma la prima reazione non sarà piacevole. Non può esserlo. Tutte le emozioni negative represses, assieme al dolore represso, saranno le prime cose di cui diverrete consapevoli, e allora vi sembrerà di aver avuto ragione a ritirarvi dalla vita. Solo continuando ad avanzare con dedizione avrete la ricompensa di percepire sentimenti positivi e costruttivi. Di questo parleremo in maggiore dettaglio fra breve.

7. Se la vostra pseudo-soluzione è la sottomissione, la debolezza, l'impotenza e la dipendenza come mezzi per avere qualcuno che si curi di voi – non necessariamente dal punto di vista materiale, ma da quello emotivo – si tratta comunque di una soluzione miope e insoddisfacente. La dipendenza dagli altri crea paura e senso di impotenza. Inoltre, diminuisce ulteriormente la fiducia in voi stessi. Come la soluzione di ritirarvi vi fa sentire morti dentro e vi priva del significato della vita, così la soluzione di sottomettervi vi priva dell'indipendenza e della forza; crea altrettanto isolamento, anche se attraverso un'altra via interiore. Originariamente volevate evitare il dolore ricercando una persona più forte che si prendesse cura di voi. In realtà vi infliggete ancora più dolore perché non potrete mai trovare una persona del genere. Voi dovete essere quella persona.
8. Se vi indebolite deliberatamente, esercitate sugli altri la peggiore tirannia. Non c'è peggiore prepotenza di quella che una persona più debole esercita su un'altra più forte, o su tutto il suo ambiente circostante. È come se la persona stesse continuamente dicendo: "Sono così debole. Tu devi aiutarmi. Io sono indifeso. Tu sei responsabile di me, gli errori che commetto non contano, perché non riesco a fare di meglio. Non posso farci niente. Devi essere sempre indulgente e permettermi di passarla liscia su tutto. Non ci si può aspettare che mi assuma la piena responsabilità per le mie azioni, o omissioni, per i miei pensieri e sentimenti, o per la mancanza di essi. Posso sbagliare perché sono debole. Tu invece sei forte, perciò devi capire ogni cosa. Tu non puoi sbagliare perché il tuo fallimento si rifletterebbe su di me." L'auto-indulgenza, la pigra auto-commiserazione del debole fa richieste rigorose agli altri. Tutto ciò diviene evidente quando le aspettative inesprese e il significato delle reazioni emotive vengono indagate e poi interpretate in pensieri concisi.
9. È sbagliato pensare che la persona debole sia più innocua e faccia meno male agli altri di una persona palesemente dominante e aggressiva. Tutte le pseudo soluzioni creano indicibile dolore a sé stessi e agli altri. Ritirandovi, voi rifiutate gli altri e negate loro quell'amore che vorreste dare e che loro vorrebbero ricevere da voi. Sottomettendovi, voi non amate, ma state semplicemente lì ad aspettare di essere amati. Voi non vedete che anche gli altri hanno le loro vulnerabilità, debolezze e bisogni. Voi rifiutate quel lato della loro natura umana, e perciò li ferite. Con la soluzione aggressiva, invece, respingete gli altri e li ferite apertamente con la vostra falsa superiorità. In tutti questi esempi, voi fate del male agli altri, e così facendo infliggete a voi stessi altro dolore. Il dolore che infliggete non potrà aiutarvi, ma porterà con sé solo delle conseguenze, per cui le pseudo-soluzioni, che avevano lo scopo di eliminare il dolore originale, producono solo un dolore più grande.
10. Tutte le pseudo-soluzioni, in aggiunta a vari altri aspetti, sono incorporate nella vostra immagine ideale (vedi 'Lezione n°83-L'immagine ideale di sé stessi' – ndt). Poiché la natura dell'immagine ideale è di auto-esaltazione, essa vi separa dagli altri. Dal momento che la sua natura è separazione, essa vi isola e vi fa sentire soli, sia voi che coloro che hanno a che fare con voi. E dato che la sua natura è falsità e finzione, essa vi allontana da voi stessi, dalla vita e dagli altri. Tutto ciò è destinato a farvi soffrire, a ferirvi, a provare frustrazione e inappagamento. Avevate scelto una via d'uscita dal dolore e dalla frustrazione, ma questa strada si è rivelata non solo inadeguata, ma ha accresciuto grandemente proprio ciò che desiderate evitare. Tuttavia, per riconoscere chiaramente questo fatto e per fare i dovuti collegamenti, è richiesto un attivo impegno di auto-ricerca.
11. Il perfezionismo, che è così profondamente radicato in voi e nella vostra immagine ideale, vi rende impossibile accettare voi stessi e gli altri, accettare la vita nella sua realtà, e per questo motivo non siete in grado di affrontare la vita e risolvere i vostri problemi. Il perfezionismo vi priva dell'esperienza del vivere nel vero senso della parola.

12. La maggior parte di voi, amici miei, ha riconosciuto e approfondito molti aspetti che avevano a che fare con le vostre conclusioni e concezioni errate, immagini e pseudo-soluzioni. Siete, almeno in parte, consapevoli della particolare natura della vostra immagine ideale. Avete una qualche idea del vostro particolare tipo di auto-alienazione e perfezionismo. Vi siete quindi resi conto dell'estensione del danno che avete inflitto a voi stessi e agli altri, e avete anche visto quanto queste pseudo-difese e protezioni siano alla fine insoddisfacenti. Forse non siete totalmente consapevoli di tutti questi fattori, ma la maggior parte di voi lo è abbastanza da essere interiormente pronta a rinunciarvi. Alcuni di voi hanno invero raggiunto la soglia che apre la strada ad una nuova vita interiore, in cui siete emotivamente disposti a lasciar andare tutte le difese. La costante osservazione delle vostre emozioni e reazioni irrealistiche e immature attenua il loro impatto e avvia un processo di dissolvimento quasi automatico. Quando una gran parte di esse è stata dissolta, la psiche è pronta per attraversare quella soglia. Ma all'inizio l'attraversamento è doloroso.
13. Ci si aspetterebbe, attraversando questa importante soglia, che i nuovi modelli costruttivi possano immediatamente rimpiazzare quelli vecchi e distruttivi. Una tale aspettativa è irrealistica e non si accorda alla realtà. I modelli costruttivi non possono avere una solida base se prima non riattraversate il dolore e la frustrazione originale da cui eravate fuggiti. Innanzitutto, occorre affrontare e sentire, comprendere, venire a contatto e assimilare tutto questo. A quel punto ciò che è malsano e irrealistico può essere dissolto, ciò che è immaturo può maturare, e le forze sane, ma represses, possono essere indirizzate nei canali appropriati in modo da poter funzionare in maniera per voi costruttiva. Quanto più ritardate questo processo doloroso, tanto più sarà difficile farlo quando finalmente sarete in grado di passare dall'infanzia alla maturità. Anche se in questa vita morite da piccoli, in un punto o l'altro del vostro sviluppo spirituale, questa soglia dovrà essere attraversata. Il dolore è in realtà il sano dolore della crescita, e quando superate la vostra resistenza a questo processo, la luce è all'orizzonte. La forza, l'auto-stima e la capacità di vivere pienamente con tutti i vostri modelli costruttivi che iniziano a funzionare sono un'ampia ricompensa per tutti gli anni di vita distruttiva e improduttiva, nonché per il dolore di attraversare la soglia della maturità emotiva.
14. Potete davvero immaginare che sarete risparmiati dal provare quel dolore, contro il quale avete eretto i modelli distruttivi? Li avete usati per fuggire da qualcosa che è accaduto nella vostra vita, che sia vero o illusorio fa poca differenza. Quello che ha fatto ammalare la vostra anima è la pia illusione di poter scappare via, di distogliere lo sguardo da qualcosa che è, o era, e quindi di non dover affrontare e gestire la vostra realtà. Perciò è questa l'area a cui far fronte adesso. Ecco perché quelli tra voi che hanno fatto i loro primi esitanti passi oltre la soglia – e ci possono essere delle occasionali ricadute, perché nessun processo interiore si sviluppa con una singola e semplice azione – rimangono perplessi per il dolore acuto che ancora sperimentano. Spesso non capite del tutto perché questo avviene. Potete averne una vaga idea e alcune risposte parziali, ma questa lezione vi aiuterà ad arrivare ad una comprensione più profonda.
15. In teoria, voi tutti che questo sentiero non è una favola secondo la quale, una volta trovate le vostre distorsioni, idee errate e meccanismi di fuga, vi aspetta un'immediata beatitudine. In ultima analisi, naturalmente è vero che essere liberi dalle vostre catene di errori e distorsioni non può che portarvi la felicità. Ma fino a quando non raggiungete questo stadio, occorre fare ancora esperienza di molte aree della vostra anima, fino al punto dove la vostra psiche non sarà veramente in grado di trarre il meglio dalla vita. Anche dopo che il dolore acuto sarà stato correttamente assimilato e non sarà più presente, avrete ancora l'aspettativa irrealistica – sebbene spesso inconscia – che da ora in poi la vita vi concederà sempre quello che vorrete. Non è così, amici miei. Tuttavia, la realtà è di gran lunga migliore. Infatti, imparerete ad affrontare con successo i problemi e le difficoltà, piuttosto che venirne sopraffatti. Non rafforzerete più le vostre difese distruttive. E a sua volta, questo vi darà gli strumenti per trarre il meglio da ogni opportunità, e per trarre il massimo beneficio e felicità da ogni esperienza della vita.
16. Inutile dire che questo è del tutto impossibile se conservate i vostri distruttivi meccanismi di difesa e le varie immagini. Lasciate che ripeta qui ciò che ho detto spesso: all'inizio gli eventi negativi continueranno a capitarvi, come risultato dei vostri radicati modelli passati, ma li attraverserete in

maniera diversa. Mentre imparate a farlo, diverrete consapevoli delle molte opportunità di felicità che avevate ignorato nel passato. In questo modo, comincerete a cambiare i modelli, fino a quando, molto gradualmente, e molto probabilmente nel corso di diverse incarnazioni, gli eventi esterni spiacevoli diverranno sempre più rari. Ma quando vi ritrovate all'inizio di questo stadio, non vi aspettate un immediato appagamento e la felicità sotto ogni aspetto. E non aspettatevi che vi giungano dall'esterno, senza che siate voi a crearli imparando a vivere in modo costruttivo. All'inizio avrete bisogno di scoprire le vostre possibilità e opportunità, e la capacità di scegliere in modo indipendente, invece che rimanere completamente indifesi in attesa che il destino vi renda felici.

17. Ormai potrete ben vedere che, sotto molti aspetti, avete generato la vostra propria infelicità con le vostre fughe e difese distruttive e irrealistiche. Ora comprenderete, con una nuova forza, che siete ben in grado di raggiungere la vostra propria realizzazione e felicità. E di nuovo, non potete farlo solo comprendendolo con la mente. Si tratta di un processo interiore che matura in modo naturale. Mentre adesso comprendete profondamente che non c'è mai stato nessun destino, o dio crudele, che vi ha mai punito o trascurato, comprenderete anche, e saprete profondamente, che siete voi che potete creare tutto quell'appagamento a cui la vostra anima aspira – un'aspirazione di cui, quando all'inizio iniziaste questo sentiero, non eravate neppure consapevoli.
18. La nuova coscienza può emergere solo dopo una comprensione più completa di tutte le vostre pseudo-soluzioni e idee errate, le cui intensità vi faranno conoscere quali sono i vostri bisogni. Il risultato principale su questo sentiero è di comprendere le cause e i loro effetti, e il senso di forza, indipendenza, auto-stima e giustizia che questa comprensione offre all'individuo. Quanto tempo sia necessario per mettere in moto i primi incerti tentativi di questa nuova forza, e successivamente per accrescerla, dipende dai vostri sforzi, dalla vostra volontà interiore, e dalla vostra capacità di superare quella resistenza sempre presente che svanisce solo dopo che avrete sufficientemente compreso quali sono i suoi subdoli espedienti.
19. Ora, amici miei, quando incontrate il dolore, è davvero solo il dolore che a suo tempo provaste da bambini? È veramente la frustrazione che il bambino ha sofferto a causa dei suoi genitori, e nient'altro? No, amici miei, questo non è del tutto corretto. È vero che il dolore e la frustrazione originari hanno compromesso l'elasticità della vostra psiche e vi hanno reso incapaci di affrontarla adeguatamente. Hanno fatto in modo che la evitaste e che cercaste "soluzioni" inadeguate. Ma il dolore che provate ora è più che altro il dolore dell'attuale insoddisfazione, causata dai vostri modelli negativi. Consciamente non potete fare questa distinzione. Potete non essere nemmeno consapevoli del dolore originario dell'infanzia. Distinguere il tipo di dolore può richiedere tempo e auto-osservazione. Dopo averlo fatto, vedrete che il dolore più acuto è rappresentato dalla disperazione provata nei confronti vostri e della vita nel presente, e non nel passato. Il passato è importante solo perché vi ha portato a istituire modi di vivere improduttivi responsabili del vostro dolore presente.
20. Se non rifuggite il dolore ma lo attraversate, rendendovi conto del suo significato, capirete che a causare quel dolore sono i vostri attuali bisogni inappagati. La vostra frustrazione deriva dalla vostra attuale incapacità di raggiungere il benessere. Ancora non siete in grado di capire cosa fare a questo riguardo. Vi sentite presi nella vostra stessa trappola, senza vedere come uscirne, essendo così dipendenti dall'intervento esterno sul quale non avete alcun controllo. Solo dopo aver coraggiosamente fatto luce su tutte queste sensazioni e reazioni, scorgerete pian piano una via d'uscita, e in tal modo la vostra vulnerabilità diminuirà e si accrescerà la forza indipendente e la vostra intraprendenza.
21. In una precedente lezione, ho trattato l'argomento dei bisogni umani ('Lezione n°90-Moralismo-reazioni sproporzionate-bisogni? – ndt). Prima di portare allo scoperto i vostri vari "strati protettivi," non potete essere pienamente consapevoli dei vostri bisogni reali. Potete certamente conoscere alcuni dei vostri bisogni falsi, artificiali, ma solo dopo raggiunta una piena comprensione di voi stessi, diverrete consapevoli dei bisogni fondamentali che avete finora tenuto a bada. Quando provate dolore, prima di attraversare la soglia della maturità emotiva e dei modelli costruttivi, avete la possibilità, se

così scegliete, di divenire esattamente consapevoli di questi bisogni. Se desiderate venir fuori dal vostro presente stato di vita improduttiva, questo è inevitabile.

22. Durante il processo di presa di consapevolezza dei vostri bisogni, e della frustrazione conseguente al loro mancato appagamento, troverete, come prima cosa, la pressante necessità di essere amati, come il bambino che ha bisogno di ricevere amore ed affetto. Tuttavia, non si può dire che il bisogno di essere amati sia infantile e immaturo. Lo è solo quando la persona adulta ha chiuso la sua anima e si è rifiutata di crescere nella propria capacità di dare amore, e di conseguenza ha negato il suo bisogno di ricevere, e lo ha dissimulato. Attraverso i vostri modelli distruttivi avete sospinto nell'inconscio il vostro doloroso bisogno di ricevere amore. A causa di questa mancanza di consapevolezza, e dei vostri vari tipi di meccanismi di difesa, la vostra capacità di dare non ha mai avuto la possibilità di crescere nella vostra psiche. Tuttavia, durante tutto il lavoro che avete fatto, non avete solo preso coscienza del moltissimo materiale tenuto nascosto, ma avete anche cominciato a dissolvere determinati livelli distruttivi. Questo vi ha permesso di portare in superficie la vostra capacità di dare amore, anche se potreste non esserne pienamente consapevoli.
23. Incontrando il dolore, in realtà sperimentate la tremenda pressione dei vostri bisogni. Da un lato, affrontate il bisogno di ricevere ciò che non potete ricevere fintanto che prevalgono i modelli distruttivi. Ci vuole tempo per acquisire la forza e l'intraprendenza necessaria per appagare questo bisogno di ricevere. D'altro canto, il bisogno di dare non trova sfogo fino a che non viene raggiunto questo stadio. Così, si origina una doppia frustrazione – e questo genera una pressione tremenda. È questa pressione ad essere così dolorosa. Avete la sensazione che venirne dilaniati.
24. Non crediate, amici miei, che la pressione e la frustrazione (dei vostri bisogni) non esistessero prima che ne prendeste coscienza. Esse esistevano, ma trovavano altri sfoghi, o attraverso malattie fisiche, o tramite altri sintomi. Mentre vi rendete consapevoli del suo nucleo centrale, potrete sentire la pressione e il dolore più acutamente, ma tale deve essere il processo di guarigione. In tal modo, voi dirigete la vostra consapevolezza verso la causa originaria, dove si trova veramente il problema. Voi focalizzate la vostra attenzione alla radice. Voi spostate la vostra enfasi dalla fuga alla realtà. Il dolore reale va sperimentato in tutte le sue sfumature e varietà. È importante che vi rendiate conto che avete bisogno sia di dare che di ricevere. Avete bisogno di sentire e osservare la frustrazione della pressione accumulata, la momentanea vulnerabilità della ricerca di sollievo, la tentazione di fuggire ancora una volta. Mentre lottate in questa fase e crescete rafforzati, non scappate più da voi stessi e dall'apparente rischio di vivere. Le opportunità vi verranno incontro. Le vedrete e ne farete uso. Esse vi insegneranno ad aumentare la vostra crescita e la vostra forza, fino a che i vostri bisogni non potranno venire in parte appagati, e poi, un po' alla volta, lo saranno sempre di più mentre crescete e trovate nuovi modelli.
25. Dovete capire che in questo periodo vi trovate in uno stadio transitorio. Ora siete consapevoli del vostro bisogno di ricevere, bisogno che, in se stesso, è sano. Ma questo bisogno è divenuto esageratamente forte, e quindi immaturo, per averlo represso e per la conseguente frustrazione di non ricevere in maniera sana. Se non ricevete abbastanza, la vostra richiesta cresce in modo sproporzionale, specialmente quando non ne siete consapevoli.
26. Grazie al vostro progresso e alla crescita che è avvenuta in voi, il bisogno maturo di dare è anch'esso cresciuto. Prima non potevate esprimerlo perché i modelli distruttivi erano ancora attivi, anche forse solo in parte o in forma diversa. Forse avevate fatto dei tentativi di compromesso tra il vecchio e il nuovo, desiderato, modo di agire. Tuttavia, non dimenticate che i risultati effettivi possono giungere solo quando i nuovi modelli diventano parte integrante, quasi una reazione automatica dentro di voi. I vostri vecchi modelli si sono protratti per anni, decenni, e spesso per diverse vite nelle quali avete evitato di affrontare quegli stessi problemi e la vita per come è. Ora, quando avete imparato a farlo e avete cominciato a cambiare interiormente, il cambiamento esteriore non arriva in un attimo. In questo periodo, la pressione interna può anche diventare più rigida. Tuttavia, se ve ne rendete conto e avete il coraggio di attraversare tutto questo, certamente ne uscite da persona più forte, più felice, meglio

attrezzata per vivere nel vero senso della parola. State attenti poi a non ricadere sempre di nuovo nel meccanismo di fuga. Non crediate che questo periodo temporaneo in cui incontrate tutta la pressione interiore accumulata, e la connessa vulnerabilità, inadeguatezza e confusione, sia il risultato finale. È il tunnel attraverso il quale dovete passare, amici miei.

27. Dopo aver fatto questo (attraversare, sentire, osservare, superare), la vostra sensazione di forza, adeguatezza e intraprendenza crescerà costantemente – con occasionali ricadute, naturalmente, ma se fate in modo che ogni ricaduta serva come ulteriore passo avanti e nuovo insegnamento, alla fine i nuovi modelli si instaureranno da soli nel vostro essere interiore e vi mostreranno le opportunità che per così tanto tempo avevate trascurato. Avrete allora il coraggio di esplorare queste opportunità, invece di rifiutarle per paura. In questo modo, e solo in questo modo, arriverà l'appagamento.
28. È così importante che voi comprendiate tutto questo e lo assimiliate profondamente, amici miei. Se lo fate, vi aiuterà di sicuro. È chiaro questo, amici miei?
29. Ci sono domande riguardo a questo argomento?
30. DOMANDA: A volte attraverso certe fasi delle mie varie paure, questo è connesso con l'argomento di stasera?
31. RISPOSTA: Sì. Le paure sono molto spesso un sotterfugio per nascondervi dal nucleo centrale del dolore. Esse si presentano come effetto della vostra fuga. In questo lavoro, avete spesso notato che dopo un certo progresso, le paure cominciano pian piano a svanire, ed è allora che vi accorgete del dolore. Naturalmente la paura è un effetto involontario della fuga, che ovviamente non era stata scelta deliberatamente. Ma ogni fuga porta con sé effetti molto più sgradevoli rispetto al sentire il dolore originale. Per quanto terribile sia questo dolore, una volta riconosciuta la sua realtà, è molto meglio, più facile, più onesto e sano sentire questo dolore rispetto a qualsiasi effetto dovuto alla fuga, che si tratti di paura o di qualunque altra cosa. Dato che la paura svanisce solo dopo essere stata affrontata, riconosciuta e accettata, il dolore e la causa che ne è alla base dovranno poi essere affrontati in modo simile.
32. Tuttavia, voi non cercate di scappare dal dolore solamente per causa della vostra mancanza di appagamento. In realtà non volete neanche assumervi una matura responsabilità personale. Questo può non essere applicabile a tutta la vostra vita materiale, ma può influenzare la sfera emozionale. Se non volete amare e vivete con la paura di venire feriti, e se non volete assumervi il rischio di vivere facendo affidamento su di voi, [in realtà] volete rimanere quel bambino che aspetta impotente che la vita soddisfi tutti i suoi bisogni senza la necessità di un coinvolgimento personale. Il prezzo che pagate per questa fuga è molto alto. Molti di voi ancora non si rendono conto di quanto alto sia questo prezzo. Questa fuga dalla responsabilità personale, e l'apparente rischio di vivere e sentire, è causato dal senso di inadeguatezza originale; e questo continuo scappare aumenta proprio questo senso di inadeguatezza. Solo cambiando questo modello vi sentirete adeguati e avrete fiducia in voi stessi. La legge psichica che dice che scappando dal dolore del mancato appagamento originale, l'inappagamento aumenta, e quindi il dolore è attivo anche qui.
33. DOMANDA: Nel corso del mio lavoro, o anche più tardi, ho sentito a volte il bisogno di dare amore, e non solo di riceverlo. Ma questa sensazione scompare di nuovo. Come posso imparare a sentire sempre il bisogno di dare?
34. RISPOSTA: Mio caro amico, sarebbe molto fuorviante dirti che puoi impararlo. Questo è qualcosa che non potete imparare con un atto di volontà. Provarci, vorrebbe dire manipolare i vostri sentimenti, e, in ultima analisi, questo sarebbe disonesto. Se è reale, accade naturalmente e spontaneamente, come avete già notato. Accadrà con maggiore frequenza, durerà più a lungo e diventerà più forte, ma solo se non lo forzerete direttamente. Il modo migliore di giungere a questo punto di crescita, di maturità e del vivere in modo creativo, è semplicemente quello di osservare le vostre emozioni. Notate come esse sono ancora orientate al desiderio immaturo ed esclusivo di ricevere. Quanto più vi osservate obiettivamente, tanto più troverete le cause di questo squilibrio, e tanto più velocizzerete il processo

- di crescita che infine vi metterà in grado, non solo di sperimentare il bisogno di dare tanto quanto il bisogno di ricevere amore, ma alla fine anche di trovare il modo di esprimerlo.
35. Devo insistere a ripetere che la crescita interiore non può avvenire immediatamente. Inizialmente intravedete qualcosa, fate una momentanea esperienza di un nuovo modo di sentire. Ma questa vi abbandona di nuovo. Se, in quel momento, non vi scoraggiate e non cedete al sentimento che tutto è inutile, perché si è apparentemente ricaduti nel vecchio modo di fare, ma invece perseverate, i periodi di sentimenti sani e buoni si presenteranno sempre più spesso e dureranno più a lungo. Ogni ricaduta sembra condurvi allo stesso vecchio tunnel, ma non è così. Si tratta di uno nuovo. Se lo attraversate, il momentaneo bagliore di forza, amore e luce tornerà di nuovo, fino a quando non diverrà una parte di voi.
36. DOMANDA: Durante il mio lavoro ho scoperto che, mescolato al piacere sano e produttivo esiste anche il piacere distruttivo e autodistruttivo. Quest'ultimo non può essere sempre riconosciuto ed è difficile sbarazzarsene. Sembra esserci in me una confusione tra il principio del piacere e il rifiuto, come pure tra felicità ed egoismo. Cosa puoi suggerirmi?
37. RISPOSTA: A parte la questione del masochismo, sulla quale ho parlato parecchio nel passato, e anche in risposta ad una recente domanda, voglio dire questo: qui prevale l'atteggiamento del "questo o quello" proprio del bambino. Il bambino in voi sente che se cercate il piacere, non siete nella realtà. La (sua) realtà significa rifiuto e disagio, perciò voi scappate da questo tipo di realtà, costruendo il vostro piacere nella fantasia. Questo, a sua volta, sembra confermare l'opinione che realtà e piacere siano incompatibili. In misura minore, questo si può riscontrare in ogni essere umano, ma in misura maggiore si riscontra nella malattia emotiva e mentale. Se, in un primo momento, questo concetto errato non esistesse, se uno sapesse che essere nella realtà non significa solo essere rifiutati, ma anche provare piacere, non avrebbe bisogno di ricercare il piacere nell'irrealtà. È qui la confusione. Allo stesso modo, anche la confusione tra felicità ed egoismo è basata sul principio "o questo o quello". Il bambino in voi sente che se è felice è per forza egoista, mentre tutto l'altruismo va automaticamente contro il vostro interesse e la vostra gratificazione. Inutile dire che questo non corrisponde al vero. Solo il processo di crescita vi porterà alla comprensione profonda e alla convinzione che la felicità e l'altruismo non sono incompatibili.
38. DOMANDA: Nell'ultima lezione hai detto che quando una persona è nella verità, l'effetto sul cosmo supera ogni nostra immaginazione. Puoi spiegarti meglio?
39. RISPOSTA: Se pensate per un momento all'effetto delle parti negative e distorte dell'anima di un essere umano nel senso discusso stasera, comprenderete anche l'opposto. Qualunque pseudo-soluzione porta inevitabilmente a rifiutare un altro essere umano. Quando vi sottomettete, non sentite la verità dell'umanità delle altre persone, dei suoi bisogni, la vulnerabilità, i problemi e l'insicurezza. E nella vostra richiesta di trovare un protettore forte e che vi ami per sempre, rimanete sicuramente delusi- forse inconsciamente- e nella vostra delusione vi fate ostili.
40. Quando diventate aggressivamente arroganti, negando il vostro stesso bisogno di trovare l'amore, l'affetto e la comunicazione, voi rifiutate completamente l'altra persona. Nel riitirarvi, non avete calore da donare, non appagate mai i bisogni dell'altra persona. Quando siete alienati e perfezionistici non potete far a meno di ferire gli altri. Quando è all'opera la finzione del vostro sé idealizzato, a causa della paura inconscia di mostrarvi per come siete, non lasciate che l'altro vi si avvicini, ed è inevitabile che continuiate a rifiutarlo, forse senza neanche mai rendervi conto che lo state facendo. Tutto il rifiuto, l'isolamento e il dolore che inavvertitamente infliggete agli altri, rafforzerà inevitabilmente i loro meccanismi di difesa distruttivi, proprio come le loro difese distruttive rafforzano le vostre. Questo stato di cose non può cambiare a meno che non siate su un sentiero come questo e iniziate a vedere il processo per quello che è.
41. Ora, invertite il processo. Immaginate l'effetto che deve avere sul vostro ambiente il fatto che non siete più sulla difensiva, impauriti, schivi e falsamente superiori. A quel punto potete essere aperti alla

vita e al cuore di un'altra persona. Il coraggio di vivere e di amare vi rende capaci di aiutare gli altri ad abbassare le loro difese e i modelli distruttivi, anche se essi non sono ancora abbastanza evoluti da scegliere un sentiero di autoconoscenza. Tutti coloro che avranno a che fare con voi ne rimarranno influenzati. E questo effetto si estenderà a tutte le persone che, a loro volta, verranno in contatto con loro. È un effetto di propagazione simile all'allargamento dei cerchi sull'acqua. Se pensate a quello che succede in questi termini, è sicuro che visualizzerete la verità.

42. Miei carissimi amici, siate benedetti, ognuno di voi. Possano queste parole rappresentare un'ulteriore chiave e un aiuto per proseguire nella vostra crescita e liberazione. Possano esse aiutarvi a divenire voi stessi, ad essere in pieno possesso dell'individuo che siete, con tutte le risorse, la forza, l'innocenza, la creatività e la forza d'amore che sono inseparabili da voi, e che sono in attesa di potersi esprimere liberamente. Siate in pace. Siate in Dio!



Editing di **Judith e John Saly**
Traduzione in italiano di **Simona Fossa Margutti**
Revisione non ancora effettuata
Edizione: **Maggio 2018**

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'espresso 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.