



INSTITUTO HOFFMAN  
DE PORTO ALEGRE

---



# A Síndrome do Amor Negativo

por Bob Hoffman



## *O Problema: Amor Negativo*

### *Um Estado de Se Sentir Indigno de Ser Amado*

**A** causa da desumanidade da humanidade com ela mesmo é a Síndrome do Amor Negativo. Essencialmente, no sentido mais amplo, o Amor Negativo é nada mais do que o estado de se sentir indigno de ser amado. Historicamente, a dor e o conflito causados pelas atitudes, sentimentos e comportamentos negativos provocaram incontáveis infelicidades pessoais bem como erros sociais. Estas negatividades são as barreiras reais à realização e à paz pessoal. Todos nós somos afetados por elas todos os dias em um nível pessoal e coletivo.

Infelizmente, em todos os campos do esforço humano, líderes (e tiranos), bem como cada um de nós, abrigamos suas negatividades nas ações e reações de todos os dias. (O genocídio contra os judeus praticado por Adolph Hitler é um exemplo radical levado a efeito em grande escala. Em seu fascinante livro, *For Your Own Good*, a psicanalista suíça, Dra. Alice Miller, investigou a negatividade de Hitler até a infância dele e mostrou como ele foi negativamente programado para se tornar capaz de cometer terríveis atrocidades contra a humanidade). Assim sendo, é claramente *imperativo que descubramos e desenraizemos as fontes do Amor Negativo que levam a comportamentos dolorosos e destrutivos*. Fazendo assim, talvez possamos ajudar a motivar as crianças de hoje, que serão os líderes de amanhã, a levar a humanidade por um curso sempre mais positivo e construtivo.

É um conceito bem aceito que quando crianças a-

prendemos comportamentos positivos e negativos através da programação dos pais. Antes de ir adiante, é importante declarar, sem equívocos, que nossos pais, que sem intenção nos programaram, embora sendo a causa, não são culpados. Antes, eles também foram programados por seus pais que, antes, foram programados pelos pais deles. Todos somos culpados por nossos comportamentos negativos e ainda assim nenhum de nós é culpado. Isto é passado de geração em geração.

Este texto não tem a intenção de ser um libelo contra seus pais ou contra você, se você tiver filhos. A despeito de sua idade, enquanto o lê, por favor, coloque-se na posição de filho de seus próprios pais.

Todos compartilhamos o denominador comum de ter nascido de uma mulher e de um homem, uma mãe e um pai. Quando criança éramos inteiramente dependentes de nossos pais para nos nutrir,

guiar, ajudar e amar. Eles eram nossos modelos. Infelizmente, a maioria teve pais que exprimiam padrões de comportamento negativos. Não sabendo nada melhor e freqüentemente de modo inconsciente, aprendemos e adotamos estes padrões como nossos para comprar o amor deles. Já que esses padrões são aprendidos, podem ser desaprendidos! Ao abrigar essas mentiras adotadas, encobrimos e obscurecemos nossa essência básica e verdadeira: o amor e a paz interior. Obscurecimento não é esquecimento, podemos reivindicar nosso inato e positivo eu real e criar uma vida melhor. Há uma saída.

Toda a nossa programação negativa se realiza antes da puberdade (a idade da maturidade biológica e do amadurecimento físico). O adulto em que nos tornamos depois da puberdade, inconsciente e automaticamente age com as atitudes da infância.



Alguns perderam o pai ou a mãe na infância por separação ou morte. Outros foram abandonados por um ou ambos os pais, viveram com pais substitutos ou em instituições. A ausência dos pais biológicos e a falta do sustento e do amor deles, a despeito de quanto amor vocês possam ter recebido dos substitutos, é a causa básica de sua incapacidade de se relacionar amorosamente com vocês mesmos e com os outros. Muitos tiveram pais que estavam fisicamente presentes, mas emocionalmente ausentes. O resultado é o mesmo. Abandonados fisicamente ou não, vocês não sentiram ou receberam um consistente fluxo de amor e de aceitação incondicionais de seus pais e por isso sentem que não merecem amor. Desta forma nasce a falta de auto-estima, acompanhada de sentimentos de desmerecimento e incapacidade de amar.

Vários programas de crescimento pessoal e de potencial humano instruem-nos a assumir a responsabilidade por nosso comportamento, a soltar as negatividades de nossas vidas e a acentuar o positivo. (Como se isso fosse muito fácil!) Enquanto algumas destas técnicas e métodos provocam mudanças, com muita frequência a básica causa raiz mantém-se intacta. Tal mudança superficial pode ser comparada a camadas de creme de Chantilly colocadas sobre o lixo da programação negativa da infância. Quando o creme se dissipa, invari-

velmente os problemas voltam à superfície com um ressonante “bang”! Eu me refiro a este bem intencionado fenômeno de pseudopositividade como o “poder do fedor positivo”. Positividade real e pensamento positivo são não somente possíveis, mas sua verdade e direito inalienáveis. Para que uma transição genuína ocorra, primeiro deve-se expor as negatividades da vida. Somente então as negatividades poderão ser recicladas em comportamento positivo e a vida vivida e experimentada em sua plenitude.

Nossos problemas começaram a partir do momento em que fomos concebidos. Se nossos pais realmente se amassem, nos quisessem, nos criassem até a puberdade sob um consistente fluxo de amor não possessivo e não sufocante e com aprovação incondicional, teríamos evitado o devastador sentimento de nos sentir indignos de ser amados e suas conseqüências. Raramente este é o caso. Se nos encontramos sobrecarregados pela programação negativa, então foram nossos pais que, inadvertidamente ou não, causaram nossos sentimentos de incapacidade de amar, através da própria programação infantil deles.

Somente quando formos capazes de perdoar nossos pais, experimental, emocional e intelectualmente, no mais profundo nível de nosso ser, poderemos então nos perdoar e encontrar a paz interna. Para alcançar esta tão almejada meta, teremos de chegar a

um profundo senso de compreensão sem condenação e de aceitação pelas crianças que nossos pais foram um dia. Então poderemos ser totalmente livres para aceitar, perdoar e amar os adultos em que eles se tornaram. Honestamente, quando alcançarmos isto, libertar-nos-emos do comportamento negativo compulsivo e encontraremos aceitação, perdão e amor por nós mesmos.

Antes de poder começar a apagar nossos comportamentos, sentimentos e atitudes negativos programados e chegar a um estado de nos sentir capazes de amar, teremos de quebrar nossa necessidade e dependência internas aos pais de nossa infância.

O Processo é único porque é um programa de curta duração, de tempo limitado, poderoso, intensivo, experimental, altamente estruturado que envolve todos os quatro aspectos do eu: Físico, Intelectual, Emocional e Espiritual. Ele começa isolando, atacando e destruindo a “Síndrome do Amor Negativo”, a causa da negatividade e dos sentimentos de incapacidade de amar. Pela compreensão da dinâmica do porque fazemos isto conosco, podemos avançar para o como parar isto. Para erradicar um problema é necessário isolar a causa, depois encontrar a solução.



## "Porque Fazemos Isto Conosco" A Síndrome do Amor Negativo

É fácil compreender porque, quando crianças, imitávamos os comportamentos e os traços positivos de nossos pais. O que é mais difícil de compreender é porque imitávamos os comportamentos negativos deles. De um modo ou de outro, internalizamos nossos pais quando éramos crianças. Quantas vezes dizemos: "Eu pareço muito com meu pai". "Meu Deus, sou igualzinho a minha mãe". "Meu Deus, porque estou fazendo isto? Minha mãe (e/ou meu pai) costumava fazer isto". "Eu detestava quando ela/ele fazia isto e agora aqui estou eu fazendo a mesma coisa". Se não somos em essência nossos pais ou os padrões deles, porque então nos comportamos compulsivamente como eles?

Surpreendentemente tem sido dada pouca ênfase sobre a importância de se compreender as motivações que levam as crianças a imitar o comportamento negativo dos pais. Quando crianças não gostávamos do comportamento negativo de nossos pais. Porque então sobrecarregar-nos-íamos dos mesmos hábitos autodestrutivos? Porque faríamos isto conosco? A resposta que postulei em 1967 foi um novo conceito que rotulei de Síndrome do Amor Negativo.

A Síndrome do Amor Negativo é a adoção dos comportamentos, das atitudes e das admonições negativas (abertas ou encobertas) de nossos pais, para comprar o amor deles e o compulsivo uso destes traços do início ao fim de nossa vida.

Quando bebês recém-nascidos tínhamos o direito de receber um fluxo contínuo de amor incondicional de nossa mãe e de nosso pai. A maioria não recebeu este amor. Como resultado, passamos a sentir que nossa es-

sência, quem somos de modo inato, não é boa, não é digna de ser amada. Assim, consideramos nossos pais, de quem somos dependentes, como modelos de como devemos agir e sentir para receber o amor deles e o compulsivo uso destes traços nossas vidas todas.

(1) Imitamos e adotamos os comportamentos, humores e atitudes deles na esperança de que eles nos amem se formos iguais a eles.

(2) Em algum nível sabemos que os traços negativos deles não nos trazem felicidade e, contudo, sem consciência, os usamos vingativamente para magoá-los e puni-los. Esta é nossa revanche vingativa por não termos recebido o amor e aceitação consistentes de nossos pais, que era nosso direito.

(3) Então sentimos culpa pelo que fizemos para magoar nossos pais e vergonha por sermos essencialmente maus e então nos punimos por compulsivamente continuar a usar os traços que nos fazem sofrer e aos outros e nos sentir mau.

O Amor Negativo é lógica ilógica, senso sem sentido, sanidade insana e sadomasoquisticamente verdadeiro. Porque mais então alguém optaria por este comportamento? O Amor Negativo é uma *situação sem saída*. Só podemos vencer se perdermos. O que é pior, nossos próprios filhos também sofrem, pois legamos o comportamento para eles. Visto por este ângulo, a injunção bíblica de que os pecados dos pais recairão sobre os filhos é compreensível.

Uma vez tendo descoberto, explorado e pesquisado a Síndrome do Amor Negativo como a causa da adoção dos traços negativos, uma saída passa, de possibilidade a realidade. A chave é a palavra adotado. Qualquer coisa adotada pode também ser "desadotada". Não é inata. Como conseguir isto com sucesso é a questão a que o Processo Hoffman da Quadrinidade se propõe.

Como parte de nosso trabalho, classificamos centenas de comportamentos adotados sob uma variedade de títulos de listas.



Como exemplo, a lista a seguir contém cinquenta e um traços, atitudes e admonições negativas que estão sob o título de lista negativo "Desatenção / Desapoio". Esta é uma das listas mais importantes. A coluna da direita lista os antônimos, o Amor Positivo, a antítese dos traços negativos listados à esquerda. Depois de ler as duas listas, você deve ponderar, mais uma vez, porque, sabendo das conseqüências, tão freqüentemente escolhemos os traços negativos em vez dos positivos. Aqui, então, está a lista:

### Tracos de Amor Negativo

- Sem carinho/Não dá apoio
- Responsável e zeloso em vez de amoroso
- Frio, sem amor, sem afeto
- Negligente e não confiável
- Abandonador
- Sem compromisso com os outros
- Pouca ou nenhuma demonstração de sentimentos
- Insensível / indiferente nas relações
- Antipático, sem empatia
- Dá mais importância a coisas que a pessoas
- Sem consideração
- Mesquinho
- Desrespeitador do cônjuge / filhos / outros
- Não estimula a auto-estima dos outros
- Esquecido dos outros
- Cria favoritismo entre irmãos
  
- Ressente-se por ser pai
- Evita elogiar
- Provoca rivalidade entre os filhos
  
- Disciplinador rígido
- Disciplina permissiva
- Ignora o positivo dos outros
- Envergonha e culpa os outros
- Egoísta

### Tracos de Amor Positivo

- Carinhoso/Dá apoio
- Amorosamente responsável e zeloso
  
- Caloroso, afetuoso, amoroso
- Atento e confiável
- Sempre presente quando necessário
- Comprometido em ajudar os outros
- Calorosa demonstração dos sentimentos
- Sensível nos relacionamentos
- Simpático e empático
- As pessoas são mais importantes que as coisas
- Considera
- Generoso
- Respeita o cônjuge / filhos / outros
  
- Estimula a auto-estima dos outros
- Consciente dos outros
- Trata todos os filhos com amorosa igualdade
- Aceita e gosta de ser pai
- Elogia e aprova com sinceridade
- Encoraja a interação positiva entre os filhos
- Disciplinador justo
- Disciplina firme e amorosa
- Elogia o positivo dos outros
- Ajuda os outros a obter auto-estima
- Generoso



### Atitudes Negativas

- Não tenho tempo para você
- Meu amor tem limites
- Não me importo
- Sou mais importante que você
- Não consigo lidar com seus sentimentos
- Não quero ser perturbado
- Eu não quis ter você
- Você é do sexo errado

### Atitudes Positivas

- O tempo que passamos juntos é valioso para mim
- Meu amor é mais que o suficiente
- Eu me importo
- Você é tão importante quanto eu
- Quero compreender seus sentimentos
- Estou disponível para você
- Planejei e quis ter você
- Estou feliz com seu sexo

### Admonições

- Você não é o bastante
- Seus sentimentos não são importantes
- Não vou defender você
- Não é bom crescer
- Gosto mais dos outros que de você
- Se criar problemas, não vou amar você
- Não me toque
- Não precise de mim
- Não conte comigo
- Não fale comigo
- Não demonstre amor
  
- Crianças devem ser vistas, não ouvidas
- Cresça (logo!)
- Não me conte seus problemas
- Não espere nada de mim
- Desapareça da minha vista. Fique invisível
- Crianças não são importantes
- Não espere ser notado
- Não espere elogio

### Assertivas

- Você merece e é maravilhoso
- Seus sentimentos são importantes
- Sempre apoiarei você
- É maravilhoso crescer
- Gosto de você e dos outros também
- Se você tiver problemas, quero compreender e ajudar
- Gosto quando você me toca
- Quando precisar, estou aqui
- Conte comigo
- Vamos conversar e nos entender
- Gosto de demonstrar meu amor por você
- Valorizo sua presença e quero ouvir suas idéias
- Você vai amadurecer na hora certa
- Por favor, confie em mim
- Pode contar comigo
- Quero ver você
  
- Crianças são importantes para mim
- Conte comigo para notar você
- Vou lhe elogiar e apoiar





É importante perceber que o trabalho do Processo não erradica um comportamento em particular.

Ele elimina a necessidade de agir de maneira compulsiva e automática, de modo que se possa escolher o comportamento que seja apropriado. Por exemplo: uma

pessoa que é atacada pode ser agressiva para se defender.

Há uma diferença entre um traço que você está usando (raiva apropriada) e um traço que está usando você (raiva programada). A meta do Processo Hoffman da Quadrinidade é

libertá-lo do comportamento programado compulsivo e autodestrutivo, baseado no Amor Negativo. Tal comportamento usa e abusa de nós mesmos. Uma vez livres de nossa programação negativa, teremos livre arbítrio e a possibilidade de escolher o comportamento apropriado.

## *Há três maneiras básicas de reagirmos na Síndrome do Amor Negativo:*

### 1. Adoção

Assumimos totalmente os traços de nossos pais. Podemos adotar um traço negativo como "crítico" e nos criticarmos, sermos críticos com os outros ou criarmos situações para que os outros nos critiquem. Se for um traço de Mãe e de Pai, é duplamente devastador.

### 2. Rebelião = Conflito

A adoção do traço mais a Rebelião contra ele cria um conflito de vaivém. Não gostamos do traço negativo de nosso pai / mãe nem de suas conseqüências, assim o reprimimos e usamos um comportamento alternativo tão compulsivo quanto o reprimido.

Enquanto agimos com o alternativo, a voz negativa dentro de nós não fica calada. Somos puxados e empurrados para duas direções opostas. Portanto, nos referimos a isto como um conflito de vaivém. Frequentemente, em uma ocasião agimos com o comportamento adotado, em outra, com o comportamento alternativo. Esta gangorra cria ainda mais ansiedade e conflito.

Lembre-se de que ao adotarmos os traços de cada um de nossos pais, para sermos leais a eles, temos de seguir os dois modelos. Por exemplo: Mamãe é calma e conciliadora, nunca mostra raiva. Papai, pelo contrário, é hostil e agressivo. Exterior-

mente, podemos nos comportar como nossa mãe, mas a repressão da hostilidade de papai atua como um vulcão latente rugindo dentro de nós, esperando o momento apropriado para entrar em erupção.

### 3. Transcendência

Somos capazes de transcender os traços negativos de nossos pais sem sentir conflito interno. Os traços transcendidos são geralmente espirituais e não emocionais. Poucos traços, entretanto, são transcendidos até que se desenraíze a Síndrome do Amor Negativo.



**A** adoção dos padrões de comportamento começa no útero materno. Há muita literatura sobre como a psique do feto registra e adota os programas de comportamento de ambos os pais. Após o nascimento, o comportamento de Mamãe e de Papai reforça o que o feto já aprendeu. Está bem documentado que os adultos que abusam de crianças, foram também crianças abusadas. Este é um nítido exemplo da Síndrome do Amor Negativo.

Em seu doloroso sofrimento na infância devem ter jurado: - "Quando eu crescer e tiver filhos, jamais baterei nem serei miserável com eles como Mamãe e Papai são comigo". Muitas vezes são incapazes de se mostrar à altura dessas boas intenções. Se o fazem, o compulsivo impulso emocional por trás do programa é transformado em outras formas de comportamento destrutivo. Muitas vezes, entretanto, crianças que foram abusadas tornam-se adultos, têm filhos e a despeito de suas melhores intenções e das tentativas de reprimir a compulsão, terminam espancando e abusando de seus filhos. O tempo todo enquanto abusam de seus filhos, suas próprias crianças interiores estão se lastimando subconscientemente para suas Mães e Pais: - "Viu, Mamãe e Papai, estou machucando e batendo em meu filho exatamente como vocês me machucaram. Eu não os superei. Não sou nem um pouco melhor que vocês. Sou exatamente como vocês. Agora vocês vão me amar?".

Mesmo enquanto estão compulsivamente abusando de seus filhos, os abusadores de crianças estão também sentindo remorsos. Como a maioria dos alcoólatras e viciados em drogas, eles se sen-

tem impotentes para parar a si mesmo. O bom trabalho das organizações de apoio como os Alcoólicos Anônimos e similares ajudam a acabar com a negação e trazem consciência assim eles podem parar com o comportamento. A causa do comportamento abusivo é a Síndrome do Amor Negativo. O abuso de crianças pode ser erradicado.

Vamos olhar um problema menos dramático embora igualmente incapacitante. Este é o caso de uma jovem que teve, pelo que ela percebeu, uma infância normal, vida familiar e pais bons. Seu pai era louco por ela e, como se não bastasse, a superprotegia. Ela era a especial, sua filha favorita. Essa menininha cresceu para ser uma mulher que era incapaz de aceitar uma relação amorosa com um homem. Se o fizesse, estaria permitindo que alguém superasse o Papai e ninguém poderia superar o Papai senão ele não a amaria mais. Por mais que desejasse amar em sua vida, estava presa a sua necessidade de comportar-se no esquema do Amor Negativo com seu Pai. Quando adulta, sua criança interna clamava: - "Viu, Papai, não estou deixando ninguém se aproximar de mim ou me amar mais do que você me amava. Não vou deixar

ninguém superar você. Serei sempre sua garotinha. Agora você vai me amar?" Assim, subconsciente e vingativamente, ela se desforra de Papai por *superprotegê-la*. Quando adulta, ela preocupa Papai pelo fato de não estar casada e de não lhe ter dado um neto. Isto reflete a inépcia de Papai em ser pai (em seu ponto de vista) e a culpa por não ter adequadamente orientado sua filha pelo caminho da realização. Ironicamente, com a Síndrome do Amor Negativo em ação, até mesmo pais bem intencionados não conseguem vencer. Não importa o quanto tentem, sempre perdem.

O outro extremo é o caso de crianças que nunca se sentiram amadas e aceitas por Mamãe, por Papai ou por ambos. Adultos com este passado almejam e fantasiam o amor que lêem nos livros ou vêem em filmes ou na TV. O programa do Amor Negativo deles, "você é indigno de ser amado", faz com que a realização de tais sonhos seja impossível. Mesmo quando tentam representar o papel e serem amorosos, o programa interno de incapacidade de amar destrói compulsivamente o sonho. É uma profecia embutida auto-executável que deve ser exorcizada ou continuará para sempre.



**P**ara ilustrar os estágios da adoção dos traços do Amor Negativo, vamos usar o padrão desconsideração / desamor / desapoio e investigar a lógica ilógica, a sanidade insana e o senso sem sentido sadomasoquistas da programação. Imagine uma situação onde sua mãe e / ou seu pai não demonstrem afeição ou amor um pelo outro nem por vocês, seus filhos. Vocês aprendem e adotam este comportamento, racionalizando inconscientemente:

1. "Viu Mamãe (ou Papai), agora sou igualzinho a você, desamoroso e indigno de ser amado. Não superei você. Agora você vai me amar?"

ou

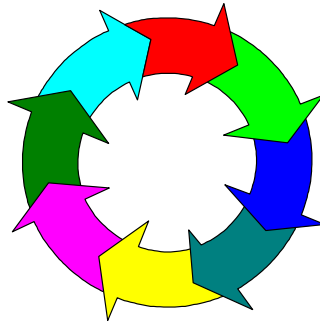
"Você não me ama nem se importa comigo. Vou lhe mostrar como é ser igual a você. Também não vou lhe amar e aí você vai ver."

2- "Não ligo para o que aconteça comigo, contanto que eu me desforre de você."

no de ser amado, como você me ensinou."(autopunição)

Papai, para lutar contra e rejeitar minha própria essência positiva, assim como vocês fazem."(autopunição)

3- "Oh, não! Agora que fiz isto, você nunca vai me amar. Sinto-me culpado por ser vil e envergonhado por ser mau."



6- "Agora você vai me amar? Sou exatamente como você." Isto espelha o padrão de volta para eles. É uma ação vingativa. O resultado final é autovingança e autopunição.

4- "Agora para me aliviar da minha culpa e da vergonha, vou me assegurar de que ninguém me ame, para provar a você que sou indig-

5- "Para manter esta condição de desamor, adotarei e usarei todos os seus traços negativos, Mamãe e

7- Daí, de volta ao passo um de novo e de novo.

*Isto é um círculo vicioso. Se você vencer, perde.*

Você adota traços negativos para conseguir amor, mas o resultado da adoção dos traços negativos é que você se sente indigno de ser amado e que não pode dar amor.

Quanto mais você tenta ser amado pelos seus pais, mais indigno de ser amado você se torna. É uma situação sem saída.



Examine o conflito de vaivém de alguém que cresceu se sentindo amado só por um dos pais. Devido ao amor positivo, este adulto demonstra amor por seu / sua cônjuge ou amante, somente para constatar que a conflitante admonição do Amor Negativo do outro pai, daquele que não o amava, interfere e cria situações de rejeição (conflito de vaivém). Dependência de drogas, alcoolismo, violência familiar, comportamento criminoso e outros comportamentos negativos, todos têm suas raízes na Síndrome do Amor Negativo.

No livro da Dr<sup>a</sup>. Alice Miller, *O Drama da Criança Bem Dotada*, ela relata uma interessante vinheta sobre Maria Hesse, a mãe do celebrado poeta e novelista Hermann Hesse. Em seus diários, Marie Hesse descreve como seus pais quebraram sua vontade aos 4 anos de idade. Ela continua a contar em seu diário, como seu próprio filho Hermann, então com quatro anos de idade, lhe causou muito sofrimento por causa de seu comportamento desafiador, que ela "teve" de tomar medidas contra ele. Até a época em que Hermann completou 15 anos, Marie tentou dobrar a vontade dele da mesma maneira que a dela foi dobrada pela mãe dela. Ela chegou a ponto de enviá-lo para uma instituição "para o bem dele". ("Mamãe, agora você vai me amar?") Esta é outra clara ilustração de como o Amor Negativo é passado de geração a geração. É um

crime contra nossa própria humanidade.

O livro *My Mother / My Self (Minha Mãe / Eu Mesma)* de Nancy Friday contém muitos exemplos da Síndrome do Amor Negativo. Por exemplo, Nancy relata a seguinte história do relacionamento de uma mulher com sua mãe:

*"Se ao menos eu tivesse sido capaz de dizer a minha mãe o quanto a amava enquanto ela estava viva!"* uma mulher me conta. *"Ela tinha seus defeitos, mas eles eram apenas reflexos. Ela não conseguia deixar de atormentar e criticar do mesmo modo que você não pode deixar de espirrar quando seu nariz está coçando. Era simplesmente alguma coisa que fazia parte de seu sistema nervoso. Agora nunca poderei dizer a ela o que realmente sentia por ela. É tarde demais.*

Nancy continua: - *"É uma conversa que considero triste, atordoante, de arrepiar. Até porque, esta mulher é mais atormentadora e crítica do que sua mãe. Isto a levou a se divorciar de seu marido e a se afastar de sua filha. Porque, mesmo quando temos uma relação destrutiva com nossas mães, viramos o rosto para isto quando ela morre e só falamos sobre nosso amor por ela?"*

Daí, Nancy sugere a razão do porque fazemos isto: - *"A maneira habitual de se evitar o medo de enxergar as partes que detestamos de nossa mãe é sentimentalizá-la". Este sentimentalismo é*

*uma "defesa contra a raiva",* ela cita Dr. Robertiello.

Isto, sem dúvida, é uma verdade, mas consideremos outra possibilidade. Esta mulher não estaria cega à própria cegueira? Sem o conhecimento de seu eu consciente, ela estava *automaticamente* atuando sob a Síndrome do Amor Negativo. Subconscientemente sua criança interior estava dizendo três coisas:

(1) "Viu, Mamãe, sou igualzinha a você; agora você vai me amar?"

(2) "Oh, Mamãe, realmente não foi culpa sua, porque se eu a culpar terei então de me culpar e isto seria muito doloroso" e

(3) "Então, o que farei será defendê-la e dizer que você não poderia evitá-lo, que é algo que faz parte de seu sistema nervoso e por isso do meu também. Ao defendê-la, eu me defendo. Agora você vai me amar? Se você me amar, talvez eu possa me amar.

A despeito de seu argumento defensivo, ela subreptícia e vingativamente espelha o comportamento negativo de sua mãe de volta para ela (não importa que a Mãe esteja viva ou morta). Devido à negação, à defensividade e à culpa ela defendeu sua mãe e justificou seu comportamento. Isto não lhe trouxe sua mãe de volta nem lhe comprou o amor de mamãe que ela perdeu quando criança. É mais uma situação sem saída. Suas cegueira e vingança contra sua mãe voltaram-se contra sua própria vi-



da e ela perdeu seu marido e sua filha. O amor Negativo cobra um preço alto.

Definir amor sempre foi uma tarefa traiçoeira. Considere a possibilidade de que: *O amor é o fluir, a entrega, o transbordar do coração e da alma de bondade emocional, primeiro para você mesmo e depois para os demais a sua volta.*

A verdade básica desta definição é: ninguém pode dar amor a não ser que o tenha e o sinta. O que muitas vezes passa por amor é meramente a *falsidade de representar o amor* a fim de receber ou conseguir amor dos outros (dar para receber). O amor verdadeiro só pode ser manifestado quando nos aceitamos e nos amamos. Então poderemos *dar por dar* e não ficar excessivamente preocupados em receber algum retorno. O que é nosso virá a nosso encontro de qualquer maneira.

O Amor Negativo é um vício compulsivo que impede nossa habilidade de amar livremente. Ele nos tem sufocado por muito tempo. É hora de nos libertar.

Quando crianças, constantemente tentávamos ganhar o amor de Mamãe e de Papai. Pagamos muito caro por isto. Em nossa identificação negativa com nossos pais, com efeito, vendemos nossas almas até o fim de nossas vidas. É possível recuperar nossa verdadeira essência e limpá-la da negatividade que a cobre.

Ficar cegos a nossa cegueira nos leva a viver nossas vidas sem escolha. Contudo, existem algumas opções reais. *Para nos libertar, temos de prestar contas a nós mesmos.* Temos de querer ver quem e o que nos tornamos, com total honestidade. Devemos ousar sofrer a dor de nossas infâncias e, ao fazermos isto, sair do outro lado. A dor será profunda mas de vida breve. É melhor encarar esta dor de uma vez por todas do que carregar o pesado fardo e a dor da compulsiva programação do Amor Negativo por nossas vidas inteiras. Do outro lado nos esperam a liberdade, a auto-aceitação, o perdão e o amor por nós mesmos. Pessoas, dos quinze aos setenta e nove anos, alcançaram, com sucesso, esta condição.

É somente os programas de nossos pais em nós que nos fazem acreditar que não podemos lidar com tarefas difíceis. Por Amor Negativo, compramos esta mentira também. Passamos a maior parte de nossas vidas desenvolvendo um sofisticado método para evitar a verdadeira dor que causa os problemas em nossas vidas. Tínhamos medo de que encarando a realidade de nossa dor, doeria muito. Em vez disso, desenvolvemos um método de afastamento, como um avestruz com sua cabeça na areia, desejando que nossa dor vá embora se não a olharmos. *Uma das maiores mentiras com que fomos alimentados por nossos pais foi a de que éramos incapazes de lidar*

*com a dor, o sofrimento e com situações difíceis.* Isto não é verdade.

A essência de nossa vida, nossa psique, alma, mente, espírito, foi criada por alguma fonte superior, a força criativa universal toda inteligente. Quando adultos agimos como amedrontadas crianças de oito anos de idade que fariam quase tudo para evitar a dor. Esta criança viva dentro de nós resistirá à ajuda. Apesar disso, quando adultos, não temos de isolar ou fingir que a dor não existe. Encarando a verdade, poderemos nos libertar das mentiras comportamentais aprendidas e programadas. *O Processo Hoffman da Quadrinidade não fará isto por você.* Ninguém pode nem irá balançar uma varinha de condão sobre você e fazer tudo ir embora. Como dizemos a todos os nossos alunos, *é você que deve fazer o trabalho do Processo.* Não existem fadas madrinhas. O único herói é você. Você é seu próprio salvador. Com orientação e ajuda, você pode se salvar.

A questão é: quem vai estar no controle de seu destino? Mamãe, Papai e as admoções, traços e personalidades deles ou seu eu real? A questão não é tão complicada ou insuperável quanto possa parecer. Na verdade, ela é simples, embora não simplista. O esforço é intenso mas de vida curta e o resultado final é recompensador.

Um dos mais devastadores padrões negativos é a invalidação. Ela existe quando se duvida do valor do



que somos e do que fazemos. Aprendemos a invalidação tanto pela adoção dos padrões de invalidação de Mãe, de Papai ou de ambos, quanto por aprender a nos invalidar porque eles nos invalidavam. Alguns dos piores traços de invalidação são as admoções (abertas ou encobertas): você não vai servir para nada, você não vale nada, você não presta, você não faz nada direito, você nunca vai ter sucesso, não tente, porque se aborrecer?, você é um perdedor.

Os padrões de auto-invalidação fornecem a base lógica para a *"desistência de si mesmo"*, preparando o caminho para a resistir a ser ajudado. Em vez de admitir que isto é auto-resistência, uma forma de autopunição, os alunos muitas vezes transferem sua resistência para os outros, em rebelião, e elegem um bode expiatório. Isto acontece com mais facilidade

quando os traços dos alunos incluem crítica, julgamento e acusação. Quando damos vida a estes temas, resistimos e invalidamos nosso eu verdadeiro. Isto perpetua nosso sentimento de incapacidade de amar. Agora demos uma volta completa na roda do infortúnio. Não foi a admoção "Não sou digno de ser amado" que começou toda esta charada? Usar o padrão da invalidação no Processo dá início a uma profecia auto-executável além de ser auto-destrutivo. Você também pode usar a invalidação para perpetuar um programa de "pobre de mim" / vítima / mártir.

Os traços negativos podem ser usados de modo positivo. Por exemplo; se você usasse consciência em sua inconsciência, usasse o traço da invalidação para invalidar a invalidação e temporariamente a soltasse, constataria que pode se mover para além da

teimosia auto-resistente para a autovalidação positiva e se descobrir percorrendo o caminho para a paz interior.

A programação pode ser desprogramada. Haverá sempre esperança de que a vida possa ser vivida em paz amorosa no presente e no futuro. Não está faltando nada em nenhum de nós. Nosso positivo eu real está sempre aqui. Infelizmente, devido as suas próprias programações, nossos pais não souberam como fortalecer nossa essência perfeita. Suas próprias essências não foram fortalecidas pelos pais deles. Nunca lhes ensinaram a honrar, respeitar e amar a eles mesmos, então, como nos poderiam dar o que nunca tiveram? Fossem eles capazes de honrar suas essências, teriam honrado as nossas e teríamos sido nutridos de amor e criados com um profundo senso de segurança interior.





## *Como o Sistema Familiar Alimenta o Amor Negativo*

**D**o útero à puberdade, nossos pais ou pais substitutos (mesmo não sendo culpados) nos influenciaram, programaram e controlaram (assim que foi!). Esta programação se processou de uma infinidade de maneiras sutis e não tão sutis. Esperançosamente, você vai querer remover suas vendas defensivas e experimentar a verdade de como você adotou os programas e padrões de seus pais. Então, sabendo que *estes programas não são você* e que não são geneticamente determinados, você pode aprender como desadotá-los. O primeiro passo para se libertar dos padrões programados é revivenciar sua criança. Este é o começo da jornada do autoconhecimento. Se for trilhada com comprometimento consigo mesmo e dedicação, você chegará ao seu bem merecido destino de amor por si mesmo e paz interna.

Primeiramente vamos examinar a interação de toda a sua família e como lhe foi ensinado a ser no mundo. Este modelo de funcionamento era seu sistema familiar de comportamentos, traços, crenças e padrões programados de Amor Negativo. A maneira como Mamãe e Papai se relacionavam entre si e com você tornou-se sua maneira de se relacionar consigo mesmo e com os outros. O modo deles viver e amar tornou-se seu pelo caminho da adoção. Os conflitos de Mamãe e de Papai tornaram-se seus conflitos. Os defeitos deles tornaram-se seus defeitos. A cegueira deles tornou-se sua cegueira.

Quantos de seus amantes ou cônjuges manifestaram traços como os de Mamãe, de Papai ou de ambos? Nós tanto atraímos tipos como Mamãe e Papai quanto projetamos os comportamentos de-

les sobre nossos parceiros. Isto recria o sistema familiar e o horror da Síndrome do Amor Negativo. A projeção de nossos pais, inconsciente e automaticamente sobre nossos amantes, figuras de autoridade, o chefe, nossos amigos, colegas ou professores é conhecida como transferência. Isto resulta em resistência, conflito, rejeição (e / ou em criar situações para ser rejeitado) e é um dos principais entraves ao crescimento. Muitas vezes é necessário lembrar os alunos da futilidade da transferência e pedir a eles que usem a resistência para *resistir à resistência* causada por ela porque em última análise, a resistência é contra si mesmo. Pense só no quanto a resistência a si mesmo é ridícula e então tome a decisão de se opor a ela com sua consciência.

As questões seguintes são usadas no Processo da Qua-

drinidade para detonar e evocar memórias primárias que você pode ter pensado que esqueceu. Elas podem evocar sofrimento, é verdade, mas é um estágio necessário. Depois, quando a cura purificadora chegar, a memória do sofrimento rapidamente desaparecerá.

Ao fazer o trabalho do Processo, será pedido que você seja tanto participante quanto espectador enquanto escreve a crônica de suas memórias e sentimentos. Será pedido que você entre honestamente na realidade de suas experiências da infância. Os padrões atuais precisam ser identificados e então investigados até a origem deles em seu sistema familiar. Você, leitor, está convidado a participar deste processo até onde for capaz. Você pode querer anotar as lembranças e as cenas que as perguntas ativarão.





*No procedimento seguinte, não se apresse. Se você tem problemas em recordar, não fique preocupado. Vá para a questão seguinte ou a próxima. Alguma coisa vai suceder e as memórias reprimidas fluirão para sua consciência. Logo você achará a trilha e poderá ter uma experiência surpreendente.*

Agora respire profundamente algumas vezes, deixe que seu corpo relaxe e limpe sua mente. Permita que sua mente flutue de volta às lembranças da infância. Visualize e sinta-se de novo no útero da Mamãe.

Você foi realmente *desejado* pela Mamãe? Pelo Papai? Você foi um acidente? Você foi concebido porque ter um bebê era "a coisa certa a fazer"?

Você se *sentiu* consistentemente amado e aceito por Mamãe e por Papai? Ou foi literalmente ou emocionalmente abandonado? Você foi dado para adoção? Mamãe e Papai estavam presentes, mas *não estavam nem aí para você*? Você foi abandonado por separação ou morte?

Você era o bonzinho? O obediente? O submisso? O tristinho? O doentinho? O zangado? O rebelde? Você era a vítima? O mártir? O acusador? O delator? Você era o salvador? O que ajudava em tudo? O que causava confusão? Você era o pai / mãe substituto para seus pais e / ou irmãos? Você era o buscador de atenção negativa? O menino mau, a garota problema ou o delinquente? O otário? O palhaço?

Qual era a principal preocupação em seu sistema familiar? Era o dinheiro? Trabalho? Realizações? Era a se-

xualidade ou a negação da sexualidade? A educação era um problema? Status? Aparências? Saúde? Nutrição? Limpeza?

Quais eram as regras e comportamentos não verbais? Por exemplo: "Sorria sempre. Mantenha a fachada. Esconda seus verdadeiros sentimentos." Você era alvo de olhares atravessados? Como você se sentia? Sua família era aberta? Eles realmente se comunicavam e ouviam uns aos outros? O que a linguagem corporal deles transmitia? Eles eram tensos? Depois de bebê, você se lembra de ter estado nos braços de Mamãe e de Papai e de ter ouvido o quanto era amado? Se eles diziam que o amavam, você realmente *se sentia* amado?

Como eram o humor e suas variações em sua família? Que tipo de atmosfera doméstica seus pais criavam? Como sua família agia quando estavam com raiva? Como eram os climas negativos? Como era quando  *você*  estava com raiva de Mamãe e de Papai? Como você lidava com sua raiva? Permita-se lembrar de uma cena específica onde a raiva era o traço que estava sendo exibido por um ou ambos os pais. Lembre-se de uma cena quando você estava com raiva de Mamãe, de Papai. A que ela se refere? *Revivencie o que você sentiu.* Como eles lidavam com a rai-

va deles e como você reagia a isso? Sua família gritava e berrava? Ou eles encobriam, reprimiam e abafavam a raiva com um sorriso? Eles eram sinceros ou falsos? Mamãe e Papai se relacionavam com a raiva da mesma forma? Ou de formas diferentes?

Como seus pais e sua família se comportavam quando estavam infelizes ou deprimidos? Eles falavam sobre isso? Eles expressavam e lidavam diretamente com os sentimentos deles? Ou era tudo escondido, reservado e ignorado?

Quem era a figura de autoridade, o chefe, na família? Quem detinha o poder verdadeiro? Como você reagia a este poder? Como eram manifestados a autoridade, o poder e o controle? O que acontecia quando o controle dos pais era desafiado, se é que já foi desafiado?

*Mantenha o foco nesses pensamentos e permita-se lembrar das cenas, situações e experiências que as perguntas ativarem. Permita-se reviver a infelicidade e o sofrimento do passado.*

Seus pais eram centrados e estáveis ou corriam de um lado para o outro freneticamente como baratas tontas? Como eles lidavam com emergências e eventos inesperados? Com medrosa ansiedade? Com equilíbrio? Ou entra-



vam em pânico? Ficavam paralisados? Distraíam-se com outras tarefas sem importância? Como eles manifestavam depressão?

Como sua família se comportava quando *you* estava doente ou quando *they* estavam doentes? Você era ignorado quando ficava doente? Ou aprendeu que fingindo-se de doente conseguiria atenção negativa? Você tem fingido estar doente sua vida inteira a fim de conseguir amor e atenção? Quem era a vítima ou o mártir em seu sistema familiar? Como você atua com esses mesmos traços hoje? Você gosta do que recebe por representar o "pobre de mim"?

Como era sua casa ou casas da infância? Eram limpas, confortáveis, seguras, acolhedoras? Você se sentia cuidado por amor ou dever? Sua casa era uma ruína e um pardieiro? Talvez fosse anti-séptica como uma enfermaria de hospital onde não era permitido sujar nada.

Como sua família se relacionava com dinheiro? Ele causava grande ansiedade e preocupação? Falavam muito a respeito dele? Lidavam realisticamente com ele? Dinheiro era o assunto principal na vida de seus pais? Eles eram mesquinhos ou esbanjadores? Brigavam por causa dele, se atacavam por causa dele? Nunca falavam de dinheiro? Eles se metiam em dificuldades financeiras? Eles eram viciados em bem estar, a síndrome "o mundo me deve a

vida". Observe bem como seus pais lidavam com dinheiro pois isto lhe dará indícios que se referem a seus conflitos e frustrações com dinheiro hoje.

Como eram a interação e a comunicação em sua família? Você tem alguma idéia de sobre o que eles falavam? Sobre o que eram as conversas, se é que havia alguma? Quem dominava a conversa? Quem nunca falava com franqueza? Sua Mãe ou seu Pai eram quietos, zumbis isolados, formais e mortos?

Como eram as demonstrações de afeto em sua família? Como os membros de sua família reagiam quando se tocavam uns aos outros, se é que o faziam? Mamãe e Papai expressavam afeição física entre eles, se segurando, abraçando e afagando? O que você aprendeu ou não com eles sobre demonstração física de amor e afeição?

O que seus pais faziam quando você ou seus irmãos eram travessos? Como você e eles eram castigados? Você era disciplinado com sermões ou levava palmadas, era espancado, socado, chutado, surrado ou insultado? Você era castigado com disciplina mão de ferro o que fazia com que você se sentisse rejeitado? Você fugia do castigo de modo que aprendeu que o comportamento negativo vale a pena? Ou Mamãe e Papai usavam a mão firme da disciplina coberta com a luva de veludo do amor, ensinando-o a distinguir o certo do errado

de tal maneira que você podia aceitar o castigo justo sem se sentir rejeitado, magoado ou abandonado? Como seus pais o castigavam?

Quando um novo bebê nasceu, foi-lhe ensinado que era nosso bebê de modo que você pode amorosamente aceitar nosso bebê ou era o bebê da Mamãe e do Papai? Você se sentia deixado de lado, rejeitado e inseguro quando um novo bebê chegava? Ontem você estava nos braços da Mamãe e do Papai. Agora alguém usurpou seu lugar. O resultado final é rivalidade entre os irmãos. Como a ordem de nascimento dos irmãos afetou você? Como era ser filho único? O mais velho? O do meio? O caçula? Seus pais encorajavam a rivalidade entre os irmãos?

Um de seus pais recrutava você e as outras crianças para estarem do lado dele / dela contra o outro / outra? Havia uma divisão dos filhos, alguns da Mamãe e outros do Papai, causando conflitos sem fim? Que tal sua vida hoje? Formar alianças e tomar partido são problemas atuais para você?

A rivalidade entre irmãos é um crime. As pessoas mais próximas em sua vida, biológica e fisiologicamente são seus irmãos e irmãs pois eles são, por assim dizer, cortes da mesma peça de tecido. Você é biológica e fisiologicamente mais semelhante a seus irmãos do que jamais poderia ser a Mamãe e a Papai pois você e seus irmãos são uma mistura de ambos.



No entanto, a maioria de nós foi lesada de um relacionamento positivo, consistente e amoroso com nossos irmãos.

Como eram os dias especiais em sua família? Natal, feriados, aniversários - eram dias seus ou deles? Tais dias eram uma confusão interminável ou considerados uma experiência amorosa? Como você se sente a respeito de dias especiais hoje?

Quando você trazia seu boletim para casa, como ele era recebido? Era uma experiência feliz? Era a maneira pela qual você comprava a aprovação de seus pais? Era uma ocasião cheia de apreensão e medo de crítica e julgamento? Você vivia de acordo com as expectativas de seus pais ou vingativamente se rebelou e tirava notas baixas para desmoralizá-los e deste modo dificultou seu próprio desenvolvimento escolar?

Mamãe e Papai proviam companheirismo amoroso ou punham os desejos deles em primeiro lugar? Mamãe trabalhava? Papai trabalhava? Mamãe e Papai punham o trabalho em primeiro lugar? Como você se sentia ao voltar para casa e encontrá-la vazia? Papai era um tirano? Ou era um banana? (Se era, que modelo de homem!) Mamãe e Papai relegaram seus cuidados e criação a uma empregada ou babá? Você era humilhado por eles na frente de amigos e estranhos? Quem tinha medo de quem em sua família? Mamãe tinha medo de Papai ou Papai tinha medo de Ma-

mãe? Você tinha medo de um deles ou de ambos? Você tinha medo de sua irmã ou de seu irmão? Ou você aterrorizava seus pais, suas irmãs e seus irmãos? Como você era aterrorizado?

Você gostava de estar com sua família? Era divertido? Amoroso? Alegre? Significativo? Verdadeiro? Ou era deprimente? Entorpecido e morto? Um nada? Solitário? Era como "água, água por toda a parte e nem uma gota para se beber"? Como foi crescer em sua família? O que você aprendeu sobre vida em família? Mamãe é o modelo para todas as mulheres e Papai para todos os homens. A maneira como você se relacionava com seus pais quando criança é como hoje você se relaciona com as mulheres, homens, amantes, cônjuges e seus filhos.

Você era a criança perfeita por quem Mamãe e Papai eram loucos? Se era, você está sempre tentando provar seu valor e mostrar-se a altura das expectativas impossíveis deles. Se eles não eram loucos por você e você não se rebelou, ainda está envolvido em ser a Sra. ou Sr Maravilha a fim de conseguir aprovação, aceitação e amor dos outros.

Quais eram as atitudes sexuais em sua família? Como sua Mãe se sentia a respeito de sexo? Como seu Pai se sentia a respeito de sexo? Dá para você até mesmo imaginar que eles tinham sexo? Havia fidelidade sexual? Havia casos secretos? Havia inces-

to? Você foi molestado sexualmente? Qual era o conflito sobre sexo? Seus pais falavam com você sobre isso? Eles se referiam a sexo como saudável, limpo e bonito? O sexo era uma parte amorosa e alegre da vida deles e apropriado para ser conversado? Ou era escondido, sujo e causava ansiedade? Eles fizeram do sexo algo a ser temido e corrompido? A mensagem era "pegue quantas puder mas não seja pego?" Era um dever? Algo a ser temido? Algo para se ressentir do cônjuge? Algo para curar-se de uma dor de cabeça? Algo que meninas de família não faziam? Algo que era pecado a não ser que se fosse casado?

Se você é homossexual, masculino ou feminino, como as atitudes de seus pais afetaram seu modo de vida? Você tem vergonha de sua identidade sexual? Você vive uma vida dupla, fingindo ser hetero para encobrir sua homossexualidade? Você pode até estar lutando para reprimir sua verdadeira identidade sexual para agradar a eles. Se assim for, o resultado final é tensão, ansiedade, infelicidade e depressão.

Quaisquer que fossem aquelas mensagens sexuais da infância, provavelmente você as carrega em sua vida adulta (ou rebelou-se contra elas e continua a se sentir em conflito). Como você recriou seu sistema familiar nos relacionamentos que você tem ou não tem? Como você lida em sua vida atual com as mensagens que você recebeu na in-



fância acerca do amor? E da afeição? Intimidade? Emoção? Como você lida atualmente com os sentimentos de inadequação e de desvalorização incutidos por seus pais?

Um de seus pais era drogado, um papa pílulas ou um hipocondríaco? E com referência a você hoje?

Se você nunca aprendeu a confiar em seus pais ou se eles desconfiavam de você, então você nunca aprendeu a confiar em você mesmo nem nos outros. Quando crianças fomos ensinados a ser dependentes de Mamãe e de Papai para todas as nossas necessidades. Se eles nos traíram em não satisfazer nossas necessidades emocionais de amor, então quando adultos somos pegos entre querer / necessitar deles ou nos res-

sentir deles. *A maioria de nós desperdiça a vida ainda procurando pela Mamãe e Papai amorosos e confiáveis que precisávamos e desejávamos mas que não tivemos.*

Tal conflito estimula a destruição em nossos relacionamentos. Ainda que uma parte de nosso ser esteja ávida por amor e queira alcançá-lo, os programas automáticos de nossa infância obtém a vitória no final. Não sabendo nada melhor quando crianças, absorvemos o sistema familiar e internalizamos os programas e negatividades paternos por causa do Amor Negativo. Quando compulsivamente reencenamos velhos roteiros familiares em nossa vida atual, o resultado final é que encontramos rejeição, infelicidade, solidão e insegurança.

De um ponto de vista intelectual, deve-se deduzir que *nossos pais são culpados mas não têm culpa*, exatamente como nós. Mas desde quando pode o intelecto por si só modificar comportamentos emocionais negativos? *Se nosso intelecto fosse tão esperto e tivesse as respostas certas, estaríamos OK.*

Ao responder honestamente às questões, você reuniu um farto material. O roteiro familiar de sua infância criou as camadas de mentiras, fingimentos, padrões e programas do Amor Negativo. Estas camadas podem ser desfeitas. Você pode ser livre. Você pode redescobrir sua própria maravilha, perfeição e capacidade de amar. A libertação do Amor Negativa pode ser conquistada.





## *A Quadrinidade Seus Componentes e Seus Efeitos*

**E**m 1967, criei o termo “Quadrinidade”. Ele se refere aos quatro aspectos do ser: físico, emocional, intelectual e espiritual. Nosso corpo físico abriga o cérebro físico e a mente não física ou força vital. Os componentes da mente são a Trindade de emoções, intelecto e espírito. O cérebro físico é o veículo ou órgão que torna a atividade mental possível. O esforço científico ainda tem de provar a existência física da “mente”. Nossa premissa é de que a alma-mente é a força vital, a energia eletromagnética que opera o corpo. Quando desconectada do corpo, advém o fenômeno da morte corporal.

Já que nada é perdido mas só muda de forma, então o que acontece com esta energia alma-mente? Simplesmente propomos que esta energia seja parte e provenha de uma fonte ou força vital espiritual não física maior e portanto que seja indestrutível. Já é hora de que o componente espiritual de nossa mente, nossa verdadeira essência, seja utilizada para superar os problemas causados pela nossa programação da infância.

Você acreditaria ser possível para você ter uma experiência direta e testemunhar a realidade de seu Eu Espiritual, sua essência perfeita, assim como a Fonte (a Luz) de onde ele vem? Uma visualização mental habilidosamente apresentada pode levá-lo a contactar e se conectar com esta parte perfeita de seu ser. Quando você se identificar com sua própria essência espiritual, seu corpo e cérebro

físicos poderão se tornar seus aliados e ajudar a trazer paz para os outros dois aspectos de sua mente, seus conturbados intelecto e criança.

Infelizmente nosso Eu Espiritual ou perfeita essência foi encoberta e oculta progressivamente pela negatividade dos padrões dos pais desde a concepção no útero da Mamãe. O que vem à mente é uma analogia de um lindo, perfeito e indestrutível diamante revestido de sujeira e fuligem e escondido da visão. A sujeira representa a Síndrome do Amor Negativo. Você só precisa removê-la e sua brilhante essência de diamante será revelada. Esta essência é sua verdadeira realidade e nunca foi perdida. Ela só foi encoberta e escondida de sua percepção. Já não é hora de descobri-la e permitir que seu esplendor brilhe? Para realizar isto, você deve atacar a Síndrome do Amor Negativo em todos os seus quatro níveis do ser: físico,

emocional, intelectual e espiritual. Menos que isto resultaria somente numa resolução parcial, não total.

A resolução que buscamos é a integração positiva dos quatro aspectos do eu, a Quadrinidade. Para que isto aconteça devemos encontrar total auto-aceitação, total perdão por nós mesmos, total reconhecimento do próprio valor e sincero amor por nós mesmos. Então e somente assim poderemos nos livrar do Amor Negativo. Para conseguir isto se requer a coragem de um honesto auto-exame, assim como o desejo de aceitar o desafio. Para nos livrarmos do Amor Negativo devemos encontrar (1) compreensão sem condenação por nossos pais reais e por nossos pais substitutos; (2) compaixão pela *infância que eles viveram*; (3) perdão pelo que eles fizeram conosco e pelo que fizemos a eles; (4) aceitação total deles por





quem e o que foram e são; e então (5) poderemos amá-los por quem são, sem expectativas irreais. Somente então seremos livres para nos amar plenamente. Não há meta ou conquista mais valiosa na vida do que acabar com o eterno e perene tagarelar negativo em nossas cabeças e encontrar paz interna.

Por milhares de anos a humanidade tem tentado compreender e chegar a um acordo a respeito do mistério da vida e da própria criação. Uma duradoura hipótese mantém que a "Fonte" é uma energia não física, sobrenatural, inteligente, amorosa e perfeita. Embora a maneira exata pela qual as pessoas vejam esta mais alta autoridade tenha sofrido inúmeras metamorfoses, a crença em sua existência persiste, mesmo neste tempo de ascensão da racionalidade científica. Nossos ancestrais, a fim de se relacionarem com este poder abstrato, criaram vários "deuses" simbólicos. Eles eram símbolos da crença deles em um Super-Ser dos seres, não físico. Preces e oferendas eram feitas para as imagens para se obter favores, ajuda, orientação e boa sorte. Formas de cultos aos ídolos continuam até hoje. O conceito monoteísta Judaico-Cristão e Islâmico, de um poder ou entidade invisível evoluiu destes primitivos sistemas de crença. Vamos filosofar: se nossa invisível energia vital a que nos referimos como alma-mente, provém de uma Fonte criativa, deduz-se que devemos

possuir as qualidades atribuídas a esta Fonte. Os atributos primários atribuídos à Fonte são a habilidade para amar e exercer o livre arbítrio.

A humanidade tem, perene e incessantemente, procurado por formas de se conectar e entrar em comunhão com esta força que alguns chamam de Deus. Através dos anos, muitos homens e mulheres atestaram ter vivenciado exatamente tal conexão. A descrição comum desta experiência é de unicidade, alegria, plena felicidade, paz, perfeição e amor. Quando vivenciado, tal momento de verdade e iluminação é freqüentemente transformador da vida. O medo da morte é muitas vezes superado. A experiência é uma poderosa visualização de estar em uma luz branca brilhante mas não ofuscante.

Muito foi escrito sobre aqueles que, próximo à morte, lembram-se de ter emergido da escuridão para uma magnífica luz branca e amorosa; com paz perfeição e amor a espera deles. Alguns buscadores decidem alcançar este momento especial de iluminação através de caminhos religiosos orientais e / ou ocidentais. Gurus do oriente nos encenam para seguirmos sua metodologia com o objetivo de vivenciarmos o sublime momento que eles chamam de "satori". Embora existências e fortunas sejam gastas na busca, poucos alcançam a meta e se o fazem, raramente é uma experiência duradoura. A religião propõe que tenha-

mos fé e que simplesmente aceitemos a Luz, Deus. Isto freqüentemente toma a forma de uma admoção ou até mesmo de uma ameaça pois se não obedecermos esta admoção, nos é dito que poderemos ser condenados ao fogo do inferno e ao enxofre. Para agir com cautela, podemos comprar segurança e prestar louvores fingidos a nossa religião e a Deus.

Poucos tiveram a experiência de ver uma entidade que pudessem chamar de "Deus". Aqueles que vivenciaram a iluminação atestam ter experimentado uma magnífica luz branca e sentido como se estivessem na presença de, se você quiser, Deus. Eles relatam que freqüentemente nas visualizações mentais aparecem figuras simbólicas, tipo profetas, para ajudar a personalizar a experiência. Este "ser" assume o papel de amigo, protetor, mentor, guia espiritual ou professor. Muitas vezes sucede comunicação telepática com este ser, trazendo muito conforto, sabedoria e conhecimento.

Em 1976, eu e Ron Kane (um terapeuta e amigo meu de longa data) estávamos discutindo o fenômeno de estar na Luz. Ocorreu-me que se fôssemos realmente *desta* Luz, seríamos capazes de nos comunicar e fazer contato com ela diretamente e à vontade, sem intermediários. Se isso fosse universalmente possível, teríamos uma prova positiva de que nossa essência é de perfeição e não os programas negativos de nos-



sa existência no plano terrestre. Além disso, pensei que a experiência de estar na Luz resultaria na união dos Eus Físico e Espiritual em uma aliança. Com tal aliança, eles dispõem da energia necessária para subjugar os teimosos e auto-resistentes programas, emocionais e intelectuais, do Amor Negativo do plano terrestre. Isto então prepararia o terreno para uma forma de ser mais positiva, pacífica e produtiva.

A erradicação da causa da Síndrome do Amor Negativo nos dá o poder de controlar e diminuir os efeitos de nosso "lado escuro". O lado escuro, descrito através de toda a história não é nada mais que a incorporação de nossos padrões negativos.

Aconteceu! Em 1976 desenvolvi um Processo em que todos podem entrar na luz da paz. Esta experiência provou ser de um valor inestimável. Se desejado, *qualquer pessoa*

pode vivenciar e revivenciar seu Eu Espiritual como sendo da e estando na Luz.

A revolucionária "Revelação Mental da Viagem da Luz" proveu o catalisador necessário para controlar e minimizar a auto-resistência da Criança Emocional e do Intelecto. O efeito é o de reduzir enormemente o tempo necessário para uma mudança bem sucedida - apressando o dia da integração e resolução. Esta técnica permite à Criança e ao Intelecto a realística oportunidade de terminar com a auto-resistência e de se entregar ao Eu Espiritual ou Eu Real.

A Viagem da Luz é conduzida via visualização e envolve o uso da imagens mentais. No estado de sono físico, nossa mente se comunica conosco incessantemente na forma de sonhos. No estado alerta, nossa mente se comunica com nosso corpo e nosso cérebro através de pensamen-

tos, devaneios, imagens e visualizações. Quando usamos a expressão "com os olhos de nossa mente", estamos nos referindo à habilidade de nossa psique projetar imagens e visualizações em nosso cérebro. Já que a maior parte das causas subjacentes de nossas negatividades são de natureza inconsciente, em nosso trabalho empregamos o uso de visualização ou sonhos acordados para prover as verdades necessárias ao fazer contato consciente e inteligente com nossa psique inconsciente. O aspecto inconsciente de nosso ser nunca mente. Ele sempre mostrará nossos reais sentimentos, realística e / ou simbolicamente. As Revelações ou Viagens Mentais (assim chamadas porque a mente revela tudo) são uma importante ferramenta do Processo e provêm acesso às verdades escondidas da Quadrinidade.

Copyright ©1992 by Bob Hoffman.  
Todos os direitos reservados. É vedada a  
reprodução total ou parcial deste materi-  
al, sem a prévia autorização por escrito  
do Hoffman Institute International, 3100,  
White Sulphur Springs Road, St Helena,  
CA 94574.

Revisado em julho de 2005



INSTITUTO HOFFMAN  
DE PORTO ALEGRE

---

Caixa Postal 31 – 95660-000 Três Coroas – RS  
Tel/fax: +51 3546-8228  
E-mail: [info@hoffmanpoa.com](mailto:info@hoffmanpoa.com)  
Internet: <http://www.hoffmanpoa.com>