



Respostas de Cura



Vida e Realização Além das Defesas

Edição Maio 2018

Luiz Antonio Berto

Projeto Vivência em Cura

Difusão de Experiências Reais e Acessíveis de Cura

Vivência em Cura –Respostas de Cura – Vida e Realização
Além das Defesas


© Conteúdo registrado na Biblioteca Nacional

Fotos – Vanessa Oliveira

Visite o site do Projeto:

vivenciaemcura.com.br

Contribua adquirindo nossos produtos de
Autoconhecimento – Cursos, Livros, Palestras e muito mais.
Você estará ajudando a si mesmo(a) e o Mundo.

Para compartilhar com outras pessoas, visite, indique os links por e-mail,
aperte os botões de curtir, assine nosso canal. 

Nota

A formatação da versão E-book PDF deste conteúdo baixada gratuitamente no site da Vivência em Cura, está em formato A5 para facilitar a leitura em tela e é inadequada para impressão.

Preferindo a versão impressa, você pode solicitar em formato de LIVRO [diretamente no Site da AgBook](#).

Agradecimentos

*À Barbara Brennan, Alexander Lowen, John Pierrakos,
autores a partir dos quais comecei o meu contato com esse conhecimento
transformador, o mais profundo de aplicação prática
com o qual já tive contato.*

*Às minhas Defesas, as quais fizeram parte de tudo para chegar até aqui,
especialmente a minha antiga carência, início de tanta insatisfação e,
portanto, startup de tantas buscas.*

Sumário

Apresentação e Compartilhamento.....	6
Introdução.....	15
Vídeos Introdutórios	15
O Que São.....	16
Nomenclatura.....	16
Considerações	17
Aspectos Construtivos de Cada Estrutura	20
Importância nos Relacionamentos	22
Utilização da EFT na Dissolução das Defesas	23
Respostas de Cura.....	25
Autoavaliação	27
Comentários Sobre Cada Estrutura.....	39
DESCONECTADA.....	39
CARENTE	44
CONTROLADORA.....	53
INVADIDA.....	74
RÍGIDA.....	78
O Ego e as Estruturas de Caráter:	83
Aspectos Defensivos das Estruturas de Caráter (*)	84
Referências	86
Sobre o Autor e esta Publicação.....	87

Apresentação e Compartilhamento

As Respostas de Cura são, de longe, o conhecimento mais profundo, prático e transformador com o qual já tomei contato até hoje, e olha que já conheci muita coisa na Jornada do Encontro Pessoal, muitas técnicas e recursos aos quais sou profundamente grato. Elas são uma das três ou quatro coisas mais preciosas que já conheci, ressaltando serem outras duas a vida e a consciência. Um time e tanto! Para se chegar a elas é necessário, primeiro, conhecer e identificar em si, nos outros e nas manifestações de forma em geral, as Estruturas de Defesa de Personalidade. Venha junto... ☺

Por volta dos anos 2000 e 2001, o meu contato com esse recurso e compreensão começou não lembro exatamente se primeiro com o livro Mãos de Luz, de Barbara Brennan, ou o Bioenergética, de Alexander Lowen. Mãos de Luz dava só uma leve pincelada em alguma coisa sobre essas defesas (nem me chamou muito a atenção naquele primeiro momento repleto de muitas outras informações e força ali contidas de altíssima qualidade). Já o livro do Lowen trouxe uma “pancada” bem impactante. Fiquei maravilhado e absorto com tanta informação profundamente reveladora. Energética da Essência, de John Pierracos, somou-se a esses dois primeiros livros.

Então, veio o Luz Emergente, a Jornada da Cura Pessoal, também da Barbara. Considero o fato de ter lido esse único livro o equivalente a ter me dado uma formação de nível superior. Que maravilha, que transformação. Luz e Âncora no Caminho. Verdadeira bênção.

Dentre outras coisas que fazia, comecei a copilar e codificar o conhecimento desses livros para meu próprio entendimento e também para orientar as pessoas que me procuravam como terapeuta para serem atendidas. Mergulhei e aprofundi o máximo que pude nesse conhecimento e em sua aplicação.

Observei em mim, e nas pessoas, a manifestação dessas defesas e empreendi um trabalho profundo de captar e codificar tudo isso.

Acrescentei muita coisa além do que captei e copilei dos três autores acima e ainda de algumas outras fontes. No trabalho profundo de transformar a mim mesmo no que dizia respeito a essas defesas e colaborar com outras pessoas para fazerem o mesmo consigo próprias, aprendi muita coisa nova que não havia visto ainda em lugar algum. O resultado está aqui. Muitos anos de trabalho e experiências sistematizados em uma codificação referendada por vivências próprias e de terceiros, reais e acessíveis a todos os seres humanos.

No que diz respeito a minha própria experiência, compartilho um pouco para abrir sua empatia para receber este conhecimento com sabedoria e saber aproveitá-lo da melhor forma. Alguns toques pessoais do que aconteceu comigo podem lhe ser valiosos. 😊

Por uma configuração do universo, um brinde por assim dizer, a primeira das defesas cuja uma das camadas se desprende de mim foi a rígida. Isso num processo de vida ainda longe do despertar espiritual, da Jornada de Encontro Pessoal, autoconhecimento, terapias, tudo isso. Foi algo um tanto subjetivo, mas que olhando em retrospectiva consigo ver claramente. Lembro que era uma pessoa totalmente lógica e racional. Não tinha consciência ou direcionamentos emocionais ao considerar decisões ou me manifestar.

De uma forma estranha, encontrei uma quebra disso com o álcool. Aos 15 anos de idade, ao começar a beber, o Luiz lógico e racional caiu por terra. Nos porres que tomei, me vi fazendo besteiras incríveis e tive uma chance para entender pessoas que eu condenava bastante e diminuir meu quantum de julgamento.

Não faço apologia ao uso do álcool, especialmente enquanto veículo de cura. Ao contrário, atualmente além de beber muito, muito raramente mesmo e em baixíssimas quantidades, muitas vezes, anos e anos sem uma única gota, ainda promovo festas terapêuticas sem o uso de álcool. Por vários motivos.

Dentre algumas coisas aprendidas sobre o uso de álcool e substâncias psicoativas, ficou claro, pra mim, bastar um único porre para o álcool

Defesas de Personalidade

te transmitir tudo o que ele pode te passar enquanto conhecimento de vida ou lições. Se você tomar 1.000 porres, terá 999 repetições. Nada de novo em relação à primeira vez...

Bem, de qualquer forma, está muito além do escopo deste texto tratar sobre a questão das substâncias. Há um conteúdo específico da Vivência em Cura tão somente dedicado a isso de forma profunda e esclarecedora.

De qualquer forma, não foi apenas o álcool o link que ativou a dissolução de uma camada da minha rigidez. Houve muitas outras coisas, subjetivas e que fizeram parte do meu histórico, do que fui.

Outro momento bem mais significativo em relação à dissolução das defesas foi algo que na época parecia improvável para quem eu era naquele momento, mas que, de qualquer forma, foi um marco muito, muito significativo mesmo, da dissolução do meu eu controlador.

Estava com vinte e cinco anos e abri, em sociedade com meu tio, uma empresa de shows pirotécnicos. Tínhamos grandes projetos e boas perspectivas. O que teve de improvável para aquela época, como disse, foi uma conversa dentro de mim mesmo. Improvável, pois eu não sabia quais partes de mim estavam conversando. Só sei que falei para minha mente. Quer dizer, “Falei pra minha mente?...” Como assim? Quem falei para minha mente?!?! Estava começando a querer me abrir para um chamado interno ou espiritual, entretanto, era fechado para aquilo, tinha medo e não fazia parte da minha cultura de formação. Meio que não fazia sentido para o meu arcabouço mental até então...

De qualquer forma, mesmo cético, sabia que uma parte de mim, que não era a mente, falou para ela: “Olha aqui, é a última chance que você tem de comandar nossa vida. Se, desta vez, não der certo, você nunca mais estará à frente, nunca mais irá dizer o que devemos fazer. E tem o seguinte: não importa desculpas posteriores, independentemente do cenário ou dos acontecimentos não previstos”...

Mesmo ainda sem estar no autoconhecimento, ter experiências com terapias ou qualquer coisa assim, já havia percebido um padrão em mim de ter ideias “maravilhosas e brilhantes”, entretanto, “do nada...”, sempre aconteciam coisas não previstas que (desculpem o termo, mas ele expressa direitinho o que precisa ser dito) fudiam tudo (fudiam com “u” mesmo... Risos).

Olha só: colocar a culpa em fatores externos é uma das características marcantes de uma defesa controladora ou, como também é muito conhecida, psicótica. E esse era o meu retrato: caramba! Não tive, ou não tivemos, nada a ver com isso. Foi culpa do plano do governo, das pessoas, do Fulano, do Beltrano, da doença que apareceu num momento inoportuno, de qualquer coisa, menos de mim. Eu não sabia, não tinha como prever...

Bem, de alguma forma, já estava saturado de projetos naufragados e lembro bem de onde e do momento em que isso ocorreu e da conversa interna: “Se você falhar, não terá outra chance, será a última vez que comandará nossa vida”.

Pois bem, como já estão prevendo, a casa caiu. O projeto não deu certo, e desisti de continuar tocando a empresa antes dos dois primeiros anos de aberta. Um fracasso monumental. Muitos problemas e traumas. Passei muitos anos sem se quer conseguir organizar os registros que haviam ficado da falecida Só Fogos. Só de abrir e olhar para os papeis todos, me dava confusão mental.

Retomei um emprego como funcionário comum em uma empresa de Tecnologia da Informação, área de Marketing, e segui em frente com minhas feridas internas e deixando meio em um subtexto, em *low profile*, aquela conversa comigo mesmo. Comecei a colocar em prática aquele propósito de não deixar a mente à frente, entretanto, ainda não sabia quem ou o que estava no comando. O espírito, a intuição, o sentimento, uma ordem qualquer? Sei lá, só sei que estava aberto para esse novo, mesmo sem saber como ele operaria e, como não poderia deixar de ser, mal supunha o que viria pela frente e, claro, me esqueceria em vários momentos do compromisso feito, pois as

Defesas de Personalidade

coisas passam sempre por caminhos tão imprevistos, interessantes, complexos, malditos(?...), chatos, encantadores, que nos fica impossível, ao longo da jornada, discernir que as coisas vieram todas super bem encaixadas justamente por conta de nossos comprometermos e propósitos muitas vezes esquecidos ou que se tornaram subliminares.

Bem, passei por várias vivências místicas, despertei espiritualmente, me conheci de formas inimagináveis para meu eu anterior, larguei o mundo do terno e gravata e fui trabalhar com massagem terapêutica. No bojo desse processo, veio o contato com os livros acima e das defesas.

Então, mesmo antes de começar com as terapias, autoconhecimento e expansão de consciência, já havia passado pela dissolução de camadas de duas das cinco defesas, a controladora e a rígida.

No começo do meu processo de cura e autoconhecimento, tomei tento de minha desconexão, carência, controle, invasividade (ou masoquismo) e rigidez. Em uns cinco anos de trabalho profundo, vi muito da desconexão, invasividade e controle serem dissolvidos. Muitas e muitas camadas de controle e camadas realmente significativas de desconexão e invasividade. Conquistas realmente monumentais e memoráveis.

Entretanto, a melhor parte para o compartilhamento aqui com vocês, o propósito de todo este azeitamento até aqui, aquilo com o que realmente acredito que melhor posso contribuir para o seu processo, vou dizer agora: após tudo isso, em determinado momento, senti que era hora de colocar na linha de frente a dissolução da minha carência.

Putá que pariu!... Caramba, que peia. Durante cinco anos de trabalho árduo, profundo, focado, não vi minha carência retroceder se quer um único milímetro. Sabia que estava fazendo um trabalho de base importante. Entretanto, não vi um único fruto ser colhido em todo esse período. Não vi o talinho de nenhuma das sementes plantadas

germinar, crescer, avançar e atravessar a base do chão, começando a dar o ar de sua glória irrompendo da terra...

Claro que pensei em desistir várias vezes. Blasfemava, xingava. Por sorte e também merecimento, àquelas alturas do campeonato, meu observador, a testemunha interna já um tanto neutra, estava ativa e observava minhas lamentações, chilikues, resistências etc.

Por conta dos pensamentos de desistência me rondando, apoiava-me em alguns alicerces, pois sabia que não havia como desistir. Lançava mão do pensamento que já havia ocorrido dissolução nas outras quatro das cinco defesas. Rememorava o tanto que conseguia dos avanços e conquistas em relação a cada uma delas.

Pensamentos de cogitar voltar a ser controlador vinham constantemente certa época. “Melhor ter algum tipo de energia, mesmo que controladora, do que não ter nenhuma”... Put’s, a coisa vinha, mas sabia que era impossível. Deixava vir. Fantasiava com meu passado ignorante. “Ah, antes era melhor, quando não tinha consciência de nada disso”. Sabia que era apenas uma resistência dentro de mim, mais uma fronteira que iria deixar de existir e por isso estava se debatendo.

Não havia mais como voltar a ser controlador da mesma forma de antes após ter tomado consciência. A estrada é sem retorno. Como diz Morpheu em Matrix, “Red pill or blue pill?”. Sem retorno, sem volta.

Utilizo muito com as pessoas, a quem atendo, uma imagem gráfica como um recurso para servir de farol durante os invernos emocionais:



Defesas de Personalidade

Para o corpo emocional, existem apenas dois tempos, o presente e o resto. Algumas tribos aborígenes também só têm dois tempos verbais, o presente e o tempo grande. O presente, para o corpo emocional, é a emoção predominante. Então, por exemplo, se você tem 51% de tristeza ou somatória de sentimentos pesados e difíceis, essa será a realidade do presente para o seu corpo emocional. E nesse caso, naquele momento, para sua emoção só existe a tristeza, a dor.

Veja o gráfico acima. Ele é ascendente, mas cai em um momento. Durante as quedas, os invernos emocionais, mesmo que você esteja melhor que em outros tempos, tenha avançado, todo o processo pode lhe parecer inútil e sem resultados. Imagine que nesse gráfico seu quantum emocional equilibrado ainda está no valor negativo do eixo y e está abaixo de zero. Mesmo subindo, ainda está abaixo de zero. Cai e piora ainda mais. Mas vai subindo até a hora que se torna positivo. Dá uma caída e volta a ficar negativo. Porém, muito menos do que antes. Neste momento, pode estar em menos quatro. Antes, já havia chegado a menos vinte. Não importa, na hora em que está em menos quatro, o seu presente, a sua realidade emocional é percebida como triste, desequilibrada e infeliz. Compreende?

Então, lá estava eu na estrada da vida, na Jornada do Encontro Pessoal, avançando e progredindo vertiginosamente. Entretanto, o meu índice geral de energia estava muito baixo. Triste, desmotivado e depressivo. A quilômetros de distância do meu Máximo Potencial, naufragado no que diz respeito à Impecabilidade. Muito trabalho a fazer pela frente. E o estava fazendo. †

Cinco anos sem qualquer resultado. Qualquer colheita. Naquela época, perdia energia por qualquer besteira, qualquer interação, desafio ou armadilha de aborrecimento. Como se diz, não podia dar um peido que já me descarregava todo [Risos]. Mas é sério, lembro de situações onde comia um ou dois pães de queijo e minha energia já se esvaia vertiginosamente.

Ainda tem, tanto para mim quanto para milhares de pessoas, o demônio da comparação. Caraca! Que mau hábito violento. Como foi

difícil sair desse condicionamento, realmente não apenas entender, mas, principalmente, sentir que as coisas para mim são na medida certa para mim, não importa a vida do outro, há não ser que sirva de inspiração para melhorias e como estudo de caso para evitar tropeços e descaminhos. Mais ainda, não apenas importa a vida do outro, nesse sentido de servir como qualquer armadilha ou justificativa pra nos detonar, como também não importa o que eles pensam sobre nós, pois, claro, o que cada um pensa é responsabilidade de si próprio. Pode ser difícil realmente sentir essas coisas, considerando o condicionamento e a força do grupo social sobre nós, entretanto, é perfeitamente possível.

A coisa foi mudando aos poucos com a confluência e lançando mão de várias técnicas, abordagens e direcionamentos entrelaçados. Num belo momento, comecei a contar os estados ruins não mais em dias, mas em períodos (manhã, tarde, noite). Depois, em horas. Na maior parte das vezes, atualmente, em minutos, com retorno e intercorrências de horas novamente apenas muito raramente. Já não fico mais mal em termos de dias. O que ainda acontece em termos de dias, vez por outra, é um excesso de preocupação com alguma coisa que esteja acontecendo, atrapalhando o sono e coisas assim. Entretanto, mesmo nesses períodos, tenho várias momentos construtivos, de centramento, neutralidade, observação e entendimento de porque os processos estão acontecendo.

Há de se lembrar que podemos passar vidas inteiras condicionados de uma mesma forma. Muitas vezes, ao ouvir os relatos de pessoas após a primeira sessão comigo, em um novo encontro, me maravilho com o aumento de suas percepções e compreensão de si mesmas e muitas vezes lhes digo “Que bom você ter descoberto isso, tanta carência, tanto sofrimento, desconexão, controle, autossabotagem, identificação com o corpo de dor, seja lá o que for... A maioria das pessoas morrem sem ao menos ter a oportunidade de saberem disso, passam toda uma vida e morrem na total ignorância de si próprias, sem chances de reação. Achando que as coisas são assim mesmo. Parabéns, é isso aí,

Defesas de Personalidade

“você tem uma Jornada a percorrer. E percorrer o caminho é diferente de conhecer o caminho”.

Dentre muitas outras coisas, aprendi nessa incrível jornada com as defesas que elas não mostram o que somos, mas, muito antes, tudo o que tememos ser:

- Parte de tudo o que existe;
- Nutridos, Fortes, Saciados, Cheios de Afeto, Completos;
- Além da Dualidade, A Confiança, a Benevolência, a Paz;
- Livres;
- Reais.

Pode ser, claro, que o seu maior desafio não seja o da carência. Seja outro. Mas o seu desafio é o seu desafio e também o seu crescimento, sua conquista, sua saga, sua vida, seu próprio processo. Todo o universo está confluindo para que você se autorrealize. Sintonize, siga, o fluxo, faça sua parte.

Siga em frente. Boa viagem. ☺



Luiz (Neitan)

Introdução



Este conteúdo trata das Estruturas de Defesa de Personalidade e Respostas de Cura, tendo por objetivos fazer com que a pessoa:

- Possa ter um entendimento básico dos conceitos envolvidos nesse tema;
- Ter material para fazer uma autoavaliação em relação à manifestação de cada tipo de defesa em seu próprio eu / comportamento e, a partir daí, perceber essas defesas também em outras pessoas, começando pelas mais próximas; e
- Abrir canais para buscar e aplicar esse conhecimento num trabalho pessoal, aprendendo a dar Respostas de Cura para si mesmo(a) e também para os outros. 😊

São necessários cerca de 30 minutos para fazer uma leitura dos aspectos gerais, realizar o teste e ler as principais informações ao final com os comentários sobre as estruturas que mais lhe interessarem.

Vídeos Introdutórios

Antes de ler este conteúdo diretamente aqui, uma opção é ver os vídeos introdutórios da **Vivência em Cura** sobre o assunto:

1. [O Despertar](https://youtu.be/noQzzaYqH6g); [youtu.be/noQzzaYqH6g]
2. [Princípios Básicos](https://youtu.be/DDOVTUKvh64). [youtu.be/DDOVTUKvh64]

Defesas de Personalidade

O Que São as Estruturas de Defesa de Personalidade

Podemos considerar as Estruturas de Defesa de Personalidade ou Estruturas de Defesa de Caráter como sendo padrões de comportamento e reações ligados à forma com a qual lidamos com a nossa energia da essência e dos nossos próprios campos áuricos ou ainda dessas mesmas energias vindas de outras pessoas.

Também podem ser entendidas como sendo arquétipos, máscaras ou tantos outros termos.

Alexander Lowen, que estudou e recebeu tratamentos de Wilhelm Reich (este discípulo de Freud), analisou a relação da bioenergia (distribuição da energia pelo corpo) com os padrões de comportamento, definindo cinco grupos distintos dessas estruturas.

Nomenclatura

Lowen empregou cinco termos que se consolidaram para diferenciar cinco grupos distintos desses tipos de estrutura.

Esses termos podem gerar algumas impressões iniciais um tanto fortes e distorcer a interpretação ou até mesmo a aceitação e assimilação dessas estruturas em análises que viermos a fazer, especialmente em relação a nós próprios. São termos que foram utilizados levando-se em consideração sua aplicação dentro de determinados conceitos das áreas médicas, psiquiátricas e comportamentais, levando facilmente à confusão dentro de um contexto mais leigo ou popular.

Como nomes são referências, seguem abaixo os termos usados por Lowen e possíveis outros que poderiam ser utilizados para definir as mesmas estruturas, lembrando que o mais importante é que cada pessoa possa absorver o entendimento das questões dos padrões, percebendo sua manifestação especialmente em si própria. Caso tenha dificuldade em aceitar a manifestação de um desses tipos em si mesmo(a), procure definir um novo termo, tendo apenas o cuidado de procurar não "mascarar" a verdade...

- ☞ ESQUIZÓIDE - "igual a": desconectado, avoado, desligado, distraído, viajante;
- ☞ ORAL - "igual a": carente, desenergizado, desamparado, necessitado;
- ☞ PSICÓTICO - "igual a": controlador, valentão, guerreiro, dominador, sedutor;
- ☞ MASOQUISTA - "igual a": invadido, oprimido, sobrecarregado;
- ☞ RÍGIDO - "igual a": inflexível, tenso;

Considerações

- ☞ Como o nome as define, essas estruturas são defesas dentro do nosso sistema, surgindo como resultado de proteção para uma sensação "ancestral" de insegurança ou de medo. "Ancestral" por poder ser algo definido em épocas muito antigas de nossa formação enquanto ser individual;
- ☞ Essas defesas estão intimamente ligadas a processos de formação de traumas, os quais podem ser tanto gerados por fatos de impacto ou ainda pela soma do mesmo padrão de fato ao longo de muito tempo da nossa história pessoal;
- ☞ Agimos de acordo com esses padrões na maioria das vezes de forma totalmente inconsciente;
- ☞ Esses padrões se encontram em um nível tão profundo de nossa personalidade e de nosso ser integral que comandos mentais são insuficientes para alterá-los, embora seu entendimento racional já seja um bom primeiro passo para podermos nos orientar e lidar de forma cada vez mais benéfica com sua manifestação;
- ☞ Não tome as defesas por si próprio ("eu sou um masoquista", "eu sou psicótico mesmo" etc); esses padrões e essas defesas são, antes, pistas do que não somos, do que tememos ser...;

Defesas de Personalidade

- ☞ A abordagem da manifestação dessas defesas é um dos focos principais, a médio e longo prazo, a serem trabalhados/desenvolvidos por qualquer pessoa que busca cura, autoconhecimento e expansão de consciência, sendo particularmente importante para todos aqueles que lidam com atendimento direto de pessoas em suas atividades profissionais, marcadamente nas áreas ligadas à saúde e educação;
- ☞ A questão envolvida no despertar da consciência da pessoa em relação a suas próprias defesas abrangerá a sua mudança de percepção / atitude em relação a suas próprias defesas:
- **INICIALMENTE**, no começo da vida, durante a infância até o começo da fase adulta, as defesas lhe foram úteis, em alguns casos, fundamentais até mesmo para a manutenção da própria vida;
 - **AGORA**, na fase adulta e após o despertar da consciência sobre essa manifestação, as defesas agem como limitadores do autodesenvolvimento sobre vários aspectos, impedindo que a pessoa atinja novas oitavas de profundidade dentro de seu processo de expansão de consciência e evolução. Neste momento surgem desafios aos quais muitas vezes o indivíduo se apega de forma intransponível, tanto por gostar de ser daquele jeito como por ainda ver benefícios em continuar assim. Segue abaixo um quadro com alguns exemplos dessas características e o que pode ser integrado caso a pessoa se proponha a dissolvê-las:

Defesa	Característica antiga que não quer deixar	Percepção distorcida	Conhecimento a ser integrado
Desconectada	Ser desligado e isolado	Tomar consciência só traz mais sofrimento e insegurança, principalmente se entrar em contato com o outro	A partir da busca e encontro perfeitamente possível de relacionamentos humanos seguros, podemos acessar a divindade dentro de nós próprios

<p>Carente</p>	<p>Apresentar infantilidade e fragilidade</p>	<p>A maturidade da sua razão é o suficiente para atingir o que quer e interagir positivamente com a vida, a sociedade, a natureza e o universo</p>	<p>Não existe distinção entre energia e matéria. A pessoa é o que ela manifesta. A força e o desenvolvimento físicos são reflexo da nossa força interna. Precisamos deixar para traz nossa infantilidade (associada a nossas fraquezas e carências quando adultos), para podermos reconquistar o poder e a alegria de sermos eternas crianças (associada a nossa docilidade; abertura para a vida e o outro; e crença na vida)</p>
<p>Controladora</p>	<p>Estar sempre certo, lutar por uma boa causa, ser um grande guerreiro</p>	<p>A vida é uma luta pela sobrevivência</p>	<p>A luta é uma constante apenas para quem mantém isso em seu sistema de crenças. A vida no universo e a criação são fruto do equilíbrio dinâmico de todas as coisas e da unicidade em torno de Deus. A diferenciação entre os seres é apenas uma manifestação da diferença de potencial criada para que pudéssemos experienciar a percepção de individualidade</p>
<p>Invadida</p>	<p>Manter-se sempre interiorizado</p>	<p>Abrindo-se estará tornando-se vulnerável para ser controlado pelas outras pessoas</p>	<p>É possível conectar-se com o Deus individuado interior e ser livre e senhor(a) de sua própria vida</p>

Defesas de Personalidade

Rígida	Mantem a rigidez e o conservadorismo	Mantendo o mundo das aparências em ordem, tudo estará ok	É possível ser real, autêntico e expressar sentimentos e não apenas fazer as coisas de forma apropriada
--------	--------------------------------------	--	---

☞ Quando for considerar as dicas para dissolver cada tipo de defesa, é bastante recomendado lembrar-se da orientação geral de começar por contextos mais simples até nos sentirmos mais seguros com o novo padrão, aguardando o momento mais adequado de implementá-lo em situações mais profundas [veja o comentário completo sobre essa questão no texto sobre o Processo de Cura / Padrões, pág. **Erro! Indicador não definido.**].

Aspectos Construtivos de Cada Estrutura

É muito importante ressaltar que as defesas e os aspectos que refletem por si só não são questões intrinsecamente negativas. O que devemos trabalhar para dissolver é sua manifestação polarizada, enquanto padrões constantes que nos definem ou limitam.

Para cada uma das estruturas de defesas, podemos citar aspectos que são construtivos, que nos fazem evoluir enquanto seres individuais e enquanto espécie:

☞ Desconectado – só o ser humano é capaz de abstrair-se de sua própria realidade e olhá-la de fora, abrindo a capacidade de transcendência. O poder de desconectar da realidade, nos dá a capacidade, tão necessária e benéfica, de podermos fantasiar, especialmente na infância, nos permitindo brincar e testar o mundo. Sem uma boa dose de desconexão, não teríamos, por exemplo, os atores e atrizes, que tantas vezes nos brindam com sua arte e talento em “se transformar” em outros seres, abstraindo-se da realidade direta. A capacidade de imaginar, nos permite criar coisas lindas. Imaginar é uma espécie de teste no pensamento, sem que necessariamente a força causal do que se pensa se torne potencialmente em realidade, como ocorre no processo comum do pensamento;

- ☞ Carente – a carência, a sensação de que falta algo, nos impulsiona a buscar a melhora, o contato com o outro e com o mundo, nos deu a expressão e a comunicação, atributos diferenciadores do ser humano. Sem a capacidade de sugar, não haveria a classe dos mamíferos, representação da manifestação do amor na Terra. Sem a carência, não haveria um princípio básico da formação do universo: a diferença de potencial...;
- ☞ Controlador – a capacidade de controlar permitiu ao ser humano construir milhares de processos e obras gigantescas, a desenvolver raciocínios extremamente complexos, elaborar e executar planos e projetos. Lutar também é um recurso válido numa situação de sobrevivência ou ainda quando todos os procedimentos prévios de avisos e negociações foram fracassados em consideração de objetivos claramente pragmáticos em relação ao custo X benefício de utilização de força. Perseguir alguém também pode ser adequado, como no caso de uma ação policial justa. Entretanto, se o policial continuar a perseguir o preso sem devida justificativa, isso já se torna algo desvirtuado...;
- ☞ Invasivo – O fato de alguém, ou algo, ser invasivo, por si só, não implica em ser ruim, assim como o perseguidor também pode ser algo adequado, o invasivo também o pode ser. Uma cirurgia é invasiva e, na maioria das vezes, tem um efeito positivo muito bom. Os resgates muitas vezes exigem procedimentos invasivos e graças a eles milhões de vidas já foram salvas. Inquirir pode ser adequado. O excesso de invasão e inquirimento é que será de aspecto negativo;
- ☞ Rígido – sem determinado grau de rigidez não há sustentação muscular, o corpo não ficaria em pé, os próprios ossos não existiriam; não haveria consolidação de nada; o sistema de comunicação e de conhecimento não contariam com tempo suficiente de estabilidade para que as pessoas pudessem se entender e trocar experiências se não houvesse um padrão de comunicação, um código, uma língua, suficientemente estruturado, rígido, para comportar as comunicações, especialmente as de ordem oficial.

Importância nos Relacionamentos

As defesas representam um papel extremamente importante em nossos relacionamentos, na nossa saúde como um todo e na manifestação de quem somos.

Segue abaixo um trecho de uma análise sobre o filme “The Matrix” (veja a análise completa no site), o primeiro dessa série, a partir do qual podemos fazer um paralelo entre o que nele está definido como processos personalísticos e as Defesas de Personalidade:

Apesar do personagem de Morfeu declarar no filme, que os seres humanos não estão prontos para "acordar", isso não faz das pessoas adormecidas inimigas. Suas palavras contundentes, expõem o que é dito nos Vedas, quando os sábios afirmam que todos: pais, mães, irmãos, avôs, avós, amigos, namorados, cônjuges, etc. são "soldados ilusórios", que promovem nosso apego a Maya, pois enquanto adormecidos, os seres humanos fazem parte do "sistema ilusório", portanto possuem em sua estrutura processos personalísticos que eles mesmos desconhecem, mas que tomam conta de sua consciência em algumas ocasiões, para defender seus preconceitos e manter sua existência ilusória. Esses processos personalísticos que nos prendem a ilusão, são representados no filme pelos agentes da Matrix, programas sencientes que entram e saem em qualquer software conectado ao sistema deles. Fazendo eco as palavras dos sábios nos Vedas, Morfeu diz, que "Qualquer um ainda não libertado, é um agente em potencial da Matrix. Eles são todos e não são ninguém". Os processos personalísticos, relacionam-se aos sete pecados capitais, "... eles são os porteiros, protegem todas as portas e tem todas as chaves."

As defesas são uma das manifestações mais fortes do nosso inconsciente, daí sua importância em nosso comportamento como um todo e sua íntima relação com nossa sombra. Nossas atitudes e manifestações inconscientes têm uma somatória quantitativa, e muitas vezes também qualitativa, muito maior e mais importante do que nossa manifestação consciente. Daí sua importância em nossos relacionamentos, pois es-

tamos influenciando e sendo influenciados constantemente por aspectos de difícil percepção nas relações interpessoais, o que pode gerar não apenas simpatias/antipatias, afinidades/divergências, mas também, e principalmente, manutenção de padrões negativos de ação e reação e crenças falsas.

Para um panorama abrangente sobre os desdobramentos dessa manifestação das defesas nos relacionamentos e na saúde, recomenda-se a leitura do livro "Luz Emergente", de Barbara Brennan, referenciado ao final e uma das fontes deste conteúdo.

Utilização da EFT na Dissolução das Defesas

Como dito anteriormente, comando mentais são insuficientes para resolverem, por si só, a questão dessas estruturas. Entretanto, podemos (e devemos) sim trabalhá-las de diversas formas.

A resolução de todos esses padrões em nós pode corresponder ao processo de autorrealização ou iluminação.

A [EFT](#) atua no campo do pensamento, nas emoções e sentimentos, na programação mental, no nosso campo energético e muitas vezes muda nossas linhas de ação e propósito, atuando até mesma na energia da nossa essência. É uma ferramenta simples, prática e poderosa que pode ser utilizada por qualquer pessoa, aprendida gratuitamente e com grande ação na dissolução dos padrões tão arraigados das Estruturas de Defesa de Personalidade.

A EFT tem resposta para cada uma das cinco defesas. Aprenda essa técnica, leve-a para o seu dia a dia – você pode aplicá-la sozinho(a) – e adiante em muito seu processo de dissolução e harmonização das suas defesas.

Respostas de Cura Eficientes da EFT para as Cinco Estruturas de Defesa de Personalidade:

- ✎ **Desconectada** – programação de aceitação, conjugação de diversos elementos perceptivos que possibilitam *grounding* e

Defesas de Personalidade

conexão, bem como equilíbrio, [neutralidade](#) e dissolução de ilusões;

- ☞ **Carente** – aumento do padrão vibratório e aumento da carga energética, além de alta potencialidade de vivências de satisfação completa. O trabalho direto com as emoções da forma como ocorre na EFT também possibilita de uma forma efetiva a supressão da carência afetiva e o desenvolvimento da própria capacidade em ser bom o bastante para resolver a si próprio(a);
- ☞ **Controladora** – A conjugação de aspectos previsíveis e mentais, como a [Programação Mental](#) e a rotina mecânica dos pontos associada com aspectos não previstos e benéficos ao mesmo tempo, como as reações e liberações emocionais e sentimentais de caráter benéfico redundam no aumento de confiança e dissolução da sensação de traição. A confluência gerada pela unificação de aspectos contraditórios da personalidade e dos atos trabalha na dissolução de conflitos e do padrão de disputas. A revelação de insights também ajuda na troca de um padrão controlador por uma possibilidade de operação dentro de uma estrutura de indução harmônica, que pode começar funcionando dentro de nós próprios e posteriormente ir sendo implementada em modelos de relacionamento com as pessoas e os fatos;
- ☞ **Invadida** – O caráter totalmente elástico da rotina de aplicação mecânica e também das programações mentais a serem usadas ou não permite o exercício da liberdade. A eficiência do resultado alcançado sobre as emoções também reforça o sentimento de controlar a própria vida;
- ☞ **Rígida** – As reações muitas vezes que “brotam” das rodadas de EFT, bem como seu caráter livre, associado à forte carga emocional que emerge do interior ajudam a liberação da sensação de falta de autenticidade e inadequação. O caráter

flexível de toda a técnica também trabalha diretamente na ancoragem de flexibilidade.

Respostas de Cura

As respostas de cura são ações e direcionamentos que tornam uma situação desfavorável em favorável para todos os envolvidos no menor tempo possível e com o menor dispêndio energético, da forma mais fácil e simples possível.

Normalmente, nossas ações e respostas às situações acabam por perpetuar falsas crenças nossas e das outras pessoas, levando a atritos e desconfortos. Mesmo que muitas vezes consigamos nos livrar temporariamente de situações ruins, acabamos apenas postergando-as novamente para mais tarde e ainda abrindo possibilidade para que outras pessoas venham a se ver brevemente no mesmo tipo de embaraço com as pessoas com quem acabamos de lidar e, por consequência, estamos sempre encontrando pessoas que estão trazendo falsas crenças reforçadas de outros relacionamentos.

Exemplos muito simples dessas falsas crenças são, por exemplo, os de pessoas que, inclusive em níveis muito inconscientes, sempre se fazem de coitadinhas para conseguirem o que querem, ou ainda conseguem sempre o que querem dando chilikos ou ainda impingindo medo aos outros. Quanto mais conseguem as coisas dessa forma, mais seguem agindo sempre assim. Com todos...

As respostas de cura envolvem desde posturas físicas diante de outras pessoas¹, passando por concentrações em determinadas programações mentais e se desdobram sob a ótica de nossos propósitos e ainda em movimentos energéticos mais sutis.

¹ Como, por exemplo, não permanecer frente a frente com as pessoas em determinadas situações, não encarar nos olhos pessoas controladoras ou em surtos psicóticos, dobrar os joelhos, colocar a mão sobre o plexo solar, dentre tantas outras específicas para cada tipo de situação.

Defesas de Personalidade

Aprender a dar respostas de cura envolve mudar crenças ligadas a lidar consigo e também com as outras pessoas. A mudar pontos de vista. Acessar conhecimentos que vão muito além simplesmente do campo racional e ainda a desenvolver uma percepção mais sutil e sensível, abrangendo inclusive campos energéticos.

Na maioria dos casos, as pessoas quando se sentem mal em determinadas situações ou encontros, costumam dizer que se sentem sugadas, que o lugar, a situação ou a(s) pessoa(s) sugou(ram) a sua energia. Não apenas uma situação de sugação energética pode nos levar a nos sentir mal ou desequilibrados. Está se tornando cada vez mais comum o conceito de vampiro energético, mas também podemos vir a ficar energeticamente desarmônicos não apenas por ter ocorrido algum tipo de sugação energética, mas também por não ter ocorrido comunicação de qualidade (aceitação e entendimento mútuos), ataques energéticos², invasão energética ou apresentação de resistência e rigidez excessiva a nossas tentativas de interação.

² Que não necessariamente se materializam como desaforos, mas também como ondas psíquicas fortes, rápidas ou que se chocam com nosso movimento, e isso não é apenas energético, mas pode se manifestar em coisas bem perceptíveis, como alguém que fala muito rápido e impondo coisas, por exemplo...

Autoavaliação

Segue adiante uma compilação com características de cada uma das defesas, conforme retiradas das fontes citadas ao final e também de minha vivência, tanto pessoal quanto da observação das pessoas a quem tenho tratado e/ou convivido.

As características apresentadas estão reunidas por cada um dos cinco grupos, de modo que a pessoa possa ir lendo e marcando o que julgar que a ela se aplica.

Cada um de nós apresenta uma determinada combinação de tendência de manifestação de cada um dos tipos, normalmente com predominância de um ou dois deles. Entretanto, todos temos um pouco de cada manifestação, uma vez que passamos em maior ou menor profundidade por experiências representativas de cada grupo.

Ao verificar cada item e avaliar sua manifestação e/ou aplicação em si próprio, considere que para o corpo emocional, a realidade da vivência do fato ou sua intensidade são muito menos relevantes do que a experiência de sensação do fato. Em exemplo mais direto: às vezes a pessoa nem foi humilhada, mas se ela se sentiu humilhada, o corpo emocional registra como tal..

Em alguns, ou muitos itens, você pode considerar que não tem condições ou percepção para avaliar se há aplicação a você próprio(a) ou não. Considere esses itens como coisas para as quais você deve buscar conhecimento, atenção ou investigação dentro de seu inconsciente. Os resultados podem ser esclarecedores e surpreendentes...

Há também a possibilidade de determinados itens nunca lhe terem ocorrido por realmente estarem muito longe do seu contexto de formação (a maioria das expressões está mantida tal qual aparecem nos livros de referência, mesmo que complicadas, propositadamente com o objetivo de despertar a atenção para essas percepções). Nesses casos, seu conhecimento também é muito importante para poder se entender melhor a grande diferença que podemos ter em relação a determinadas pessoas, muitas vezes gerando conflitos sem termos a

Defesas de Personalidade

mínima ideia de porque começam e acontecem. Sobre esse propósito, há um capítulo específico, com o título "Liberação Emocional".

Esta avaliação não tem um "caráter determinista", do tipo "fiz tantos pontos na defesa X, tantos na Y e tantos na Z, por isso sou um tipo com manifestação predominante XY". Mesmo porque o número de itens de cada estrutura não é o mesmo. Ocorre também que um determinado item, embora possa ser característico para duas pessoas distintas, para uma pode ter um peso pouco relevante e para outra ser extremamente marcante, inclusive apresentando-se como processo de trauma...

O objetivo é de que cada pessoa possa ser incentivada a fazer uma reflexão sobre o que lhe parece ser mais predominante. De qualquer forma, esteja à vontade tanto para usar uma marcação do tipo "X" quanto de atribuição de peso (tipo "1", "2" ou "3") para cada item avaliado.

Vale ainda a tradicional orientação de se buscar o máximo de sinceridade possível com si próprio(a), especialmente na avaliação da defesa "Controladora", pois, como seu próprio texto esclarece, uma de suas características marcantes é a negação de sentimentos e até mesmo das próprias experiências vividas...

Além de si mesmo(a), identifique também as pessoas mais próximas dentro do contexto dessas defesas. Nesse caso, não é necessário fazer uma avaliação sistemática pontuando cada pessoa, pois é algo que facilmente conseguimos fazer automática e simultaneamente enquanto vamos avaliando a nós próprios. Ao final, teremos uma noção bem próxima da realidade do quadro e da dinâmica dessas relações em torno de nós, ajudando e facilitando em muito a manifestação da compreensão e das respostas de cura. ☺

Avaliação da Manifestação da Defesa DESCONECTADA

	Hiperflexível ou hiperinflexível.
	Face com aparência de máscara.
	Voz mecânica ou robotizada.
	Olhos vazios, sem vivacidade, "perdidos" no infinito (olhando ao longe), apresentando medo intenso.
	Braços pendidos como apêndices (e não como extremidades...).
	Pés contraídos e frios.
	Pés revirados.
	Peso do corpo sobre as bordas externas dos pés.
	Senso de si inadequado, falta de identificação com o corpo. Sentimento de desconexão e desintegração.
	Hipersensível (refugiado nas autodefesas).
	Tendência a evitar relacionamentos íntimos e afetuosos.
	Comportamento com tonalidade artificial (como se estivesse fundado em sentimentos, sem que as ações os expressem. Dissociado dos sentimentos).
	Rejeição materna no começo da vida (consciente ou inconsciente / voluntária ou acidental).
	Hostilidade encoberta por parte da mãe.
	Hostilidade manifestada por parte da mãe.
	Terros noturnos na infância.
	Conduta não-emocional e retraimento, crises de raiva (comportamento "autista").
	Atua tentando chamar a atenção exageradamente.
	Intensa vida de fantasia; Inteligência abstrata.
	Musculatura fibrosa.
	Acha o mundo físico perigoso e aterrador.
	Corpo fraco e sensível.

Defesas de Personalidade

	Medo constante / frequente.
	Corpo estreito e contraído (quando mais cheio e mais atlético em personalidade com esta característica desconectada fortemente marcada, denota também a soma de aspectos paranoides).
	Torção na postura física (normalmente com cabeça, tronco e pernas formando ângulos entre si em situações de tensão).
	Discrepância entre as duas metades do corpo (falta de integração entre as partes superior e inferior ou esquerda e direita).
	Desproporções e/ou torções corporais de uma forma em geral.
	Desorientação intensa devido a uma variedade indecifrável de reações hostis contra as expressões espontâneas da criança.
	Também podendo apresentar: forte orgulho, expressado em atitude de controle.
	Vontade própria flutuante, sem coesão geral.
	Energia retida aquém das estruturas periféricas do corpo (rosto, mãos, genitais, pés).
	Tensões musculares crônicas situadas na base da cabeça, ombros, pelve e articulações dos quadris.
	Funções representadas por esses órgãos dissociadas dos sentimentos do centro da pessoa.
	Atitudes antagonicas (arrogância com abnegação; atitude de "virgem" com comportamento devasso; etc...).
	Carga energética interna com tendência a endurecer-se na área central (fraca formação de impulsos).
	Carga energética de matiz explosiva (irrompendo violentamente ou na forma de mortes).

Avaliação da Manifestação da Defesa CARENTE

	Crescimento linear (corpo longo e esguio e falta tônus à musculatura).
	Vista fraca.
	Tendência a miopia.
	Fraqueza.
	Tendência em depender dos outros.

	Sensação interna de precisar ser carregado, apoiado, cuidado.
	Falta de satisfação no período da infância.
	Baixa carga energética, energia apresentando subcarga sistemática, especialmente na parte inferior do corpo.
	Baixa energia para o trabalho.
	Energia fluindo até a periferia do corpo de modo minguado. Facilmente percebido em mãos e pés sem energia (frios...).
	Nível de excitação genital reduzido.
	Musculatura subdesenvolvida, mais nitidamente nos braços e pernas (pernas dando impressão de não sustentarem devidamente o corpo).
	Pés estreitos e pequenos.
	Joelhos encolhidos, fornecendo apoio extra representado pela rigidez.
	Corpo evidenciando tendência a escorregar.
	Sinais físicos de imaturidade ou traços típicos da primeira infância: ☞ Pelve menor do que o normal (tanto para homens como mulheres); ☞ Pelo esparsos; ☞ Corpo com aparência de criança (principalmente em mulheres).
	Boca que adora chupar (o vício no cigarro denota um sentindo assim, mas não só o cigarro, claro, demonstra isso).
	Respiração superficial.
	Dificuldade para ficar em cima dos próprios pés, com tendência a inclinar-se ou amparar-se em alguém.
	Sensação de vazio.
	Incapacidade de ficar sozinho, procurando constantemente pelos outros para preenchimento da sensação de vazio, embora seu comportamento possa até indicar que é você quem está ajudando...
	Atitudes conscientemente compensatórias para a dependência: independência exagerada, que, no entanto, não se sustenta em situações de tensão; agressividade precária; etc.
	Alternância de humor entre depressão e elevação/sublimidade.
	Tendência à depressão.

Defesas de Personalidade

	Atitude de que as coisas lhe são devidas, ideia de que o mundo deve sustentá-lo(a).
	Perda, na fase inicial de vida, de uma figura materna calorosa e amiga (seja por morte, doença ou ausência determinada pela necessidade de trabalhar. Obs.: a mãe deprimida não tem condições de estar disponível para seu filho).
	Desenvolvimento precoce (por exemplo, aprender a falar e a andar mais cedo do que o normal).
	Experiências de desapontamento no início da vida, não tendo obtido contato, calor humano e apoio com pai, irmãos e irmãs.
	Amargura.
	Episódios depressivos ao final da infância e/ou início da adolescência.
	Ações medidas e comparadas a outras pessoas (essa competitividade leva ao distanciamento dos outros...).
	Vontade própria e medo também presentes.
	Bloqueios na área occipital, garganta, nuca e especialmente ombros (profunda ansiedade).
	Olhos brilhantes e carregados.
	Complexo de inferioridade e/ou sensação de não estar sendo tudo o que pode ser, estar abaixo de sua potencialidade.
	Tendência a dar vazão à energia, a qualquer sinal de influxo ascendente desta, o que gera propensão fácil e/ou intensa a processos de saída, como choro, diarreia e todos os tipos de excreção.
	Necessidade / sensação desproporcional (exagerada) de reconhecimento, esperando que alguém irá descobrir seu real valor e oferecer a chance e a posição que realmente merece...
	Otimismo ingênuo que o(a) faz avaliar mal a real carga de energia para dar continuidade aos processos.

Avaliação da Manifestação da Defesa CONTROLADORA

	Parte superior do corpo mais larga, predominando sobre a inferior no conjunto da aparência.
	Parte superior do corpo dando a impressão de estar cheia de ar. Inspiração retida, expiração curta. Energia puxada para ombros e peito.
	Metade inferior do corpo "fraca", dando a impressão de não sustentar a

	parte superior devidamente.
	Constrição ao redor do diafragma e/ou da cintura.
	Hiperexcitação da capacidade mental (com conseqüente atenção aos meios de controlar e dominar as situações).
	Olhos atentos e desconfiados.
	Olhos fechados para ver inter-relacionamentos.
	Olhos fechados para a compreensão e percepção da natureza das coisas.
	Necessidade de controle contra si mesmo.
	Cabeça muito erguida.
	Luta contra "perder a cabeça".
	Corpo rijo, nos limites de seu controle.
	Espasticidade (espasmódica, convulsiva) acentuada do diafragma.
	Tensões no segmento ocular (olhos e região occipital).
	Tensões na base do crânio.
	Tensões na região do segmento oral.
	Costas hiperflexíveis.
	Carga energética excessiva e desconectada em relação às metades superior e inferior do corpo.
	Pelve e quadril passivos e contraídos.
	Pelve com baixa carga energética.
	Precisa de alguém para controlar-se.
	Certa dose de oralidade - ver seção específica desta defesa (carente).
	Traços da personalidade invadida (ver seção correspondente).
	Medo de ser controlado.
	Medo de ser usado.
	Disputa pelo domínio entre pais e filhos em sua história pregressa.
	Procura fazer com que os outros sempre precisem dele.

Defesas de Personalidade

	Evita expressar que precisa dos outros.
	Procura estar sempre por cima dos demais.
	“Dono da verdade”.
	Pai ou mãe sexualmente sedutor.
	Pai ou mãe encobertando essa sedução para satisfazer suas próprias necessidades narcisistas, vinculando a criança a si.
	Pai ou mãe sedutor rejeitando a criança em nível de suas necessidades de apoio e de contato físico.
	Relacionamento sedutor tendo criado um triângulo, onde a criança ficou em posição de desafio frente ao pai de mesmo sexo.
	Barreira de identificação em relação ao genitor do mesmo sexo.
	Identificação aprofundada com genitor sedutor.
	Submissão em relação ao genitor sedutor, com a finalidade de conseguir ter ficado mais perto dele(a).
	Padrão de procura de relacionamentos baseado na regra inicial de assumir um papel inicial de submissão, subvertendo essa relação quando o vínculo estiver forte, emergindo dominação e/ou sadismo.
	Experiências na infância de manipulação sedutora e de inconsistência no comportamento de adultos próximos (ex.: pai que alternadamente agrada e rejeita a filha).
	Essência forte, abundância de energia, habilidade executiva, talento para inovação e criação.
	Bloqueios: virilha, barriga, nádegas, parte inferior das costas; também podendo aparecer nos ombros, cotovelos e coxas.
	Centro do coração fechado.
	Oprime e/ou atormenta os outros.
	Debilita os outros com aproximações sedutoras, principalmente pessoas ingênuas.
	Ego ou mente voltados contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de natureza sexual.
	Acúmulo de energia na própria imagem.
	Motivação de poder e necessidade de dominar e controlar.
	Motivação para estar por cima, ter êxito.

	Não admite nem permite a ocorrência de fracasso.
	Em caso de fracasso coloca-se na posição de vítima.
	Tem de ser sempre o vencedor(a) de todas as disputas.
	Emprega a sexualidade no jogo pelo poder.
	Prazer dentro da atividade tem importância secundária em relação ao desempenho próprio ou à conquista.
	Tendência a roncar e/ou ter insônia.

Avaliação da Manifestação da Defesa INVADIDA

	Corpo curto, grosso, musculoso.
	Crescimento acentuado de pelos.
	Pescoço curto e grosso, com atarracamento da cabeça.
	Cintura curta e grossa.
	Pelve projetada para frente, com encurtamento para cima e achatamento das nádegas (lembra a figura do cão com o rabo entre as pernas).
	Dobra na altura da cintura.
	Pele tendendo a tom acastanhado.
	Agressão reduzida.
	Autoafirmação reduzida.
	Conduta provocativa.
	Tensão no pescoço e mandíbula.
	Tensão anal.
	Procura reagir violenta e explosivamente em situações sexuais.
	Alto nível de energia, no entanto presa no organismo e não sedimentada.
	Órgãos periféricos pouco carregados.
	Ações expressivas limitadas.

Defesas de Personalidade

	Tendência a ansiedade, especialmente de ser "castrado" (em atitudes, ideias, aproximações etc).
	Crescimento num lar com amor e aceitação, ao lado de repressão severa.
	Mãe dominadora e sacrificando-se, gerando o sentimento de sufocação na criança.
	Pai passivo e submisso.
	Criança sentindo-se culpada em qualquer tentativa de declarar sua liberdade ou de afirmar sua atitude, quando negativa.
	Ênfase exagerada à alimentação e à defecção ("Seja um bom menino. Seja bonzinho para sua mãe. Como toda sua comida... Faça cocô direitinho. Deixe a mamãe ver" etc).
	Atitudes de resistência e birras esmagadas.
	Sentimento de ser ludibriado.
	Criança lutando consigo mesma, com profundo sentimento de humilhação, toda vez que se deixava soltar livremente, na forma de vômitos, desafios, xixi e cocô nas calças.
	Medo de meter-se em situações delicadas (ficar sobre um pé só...).
	Medo de intrometer-se (espichar o pescoço ou genitais...).
	Medo de rejeição.
	Medo de ser afastado dos relacionamentos familiares.
	Acúmulo espesso de músculos e gordura.
	Claramente invadido(a) quando criança (pais empurravam comida boca à dentro; exigiam beijos e abraços etc).
	Também presentes: hesitação; medo preocupação e ansiedade não especificadas; teimosia e resistência; desdém e desafio.
	Bloqueios: parte superior do tórax; coxas; nádegas; virilhas; joelhos; barriga da perna.
	Mandíbula projetada para frente.
	Centro de receptividade da garganta fechado (centro ligado a aceitação).
	Sofre, mas é incapaz e alterar a situação.
	Tendência a submissão e cordialidade; lamenta-se queixa-se, mas permanece submisso.

	Sensação de "estar preso num atoleiro".
	Atitude externa de submissão e tentativa, manifesta conscientemente, de querer agradar, mas interna, em nível inconsciente, com sentimentos de despeito, negatividade, hostilidade e superioridade.
	Medo de explodir.
	Músculos densos e poderosos (os quais restringem asserção direta de si, permitindo somente as queixas, os lamentos).

Avaliação da Manifestação da Defesa RÍGIDA

	Corpo proporcional.
	Tendência a se manter ereto.
	Olhos energizados e, ao mesmo tempo, com expressão de tristeza.
	Peito pra fora.
	Musculatura das costas tensa.
	Bunda arrebitada, puxada pra trás (rejeição da sexualidade).
	Medo de ceder.
	Entende que submeter-se significa perder-se completamente.
	Sente passividade como sendo vulnerabilidade.
	Sempre alerta para situações onde possa ser usado ou enganado.
	Forte ego.
	Orgulhoso.
	Elevado teor de controle comportamental.
	Bom contato com a realidade.
	Testa a realidade antes de agir.
	Sentimentos fluem, mas com manifestação limitada.
	Tensão nos músculos longos do corpo.
	Dado a gozos ou prazeres materiais.

Defesas de Personalidade

	Ambicioso.
	Competitivo.
	Agressivo.
	Teimoso.
	Proibição da masturbação infantil.
	Experiência de frustração na busca da gratificação erótica, principalmente a nível genital.
	Age com o coração, mas debaixo de restrições e sob o controle do ego.
	Nos relacionamentos, realizada "manobras" visando à proximidade.
	Não abandona a consciência.
	Excepcional talento executivo; grande habilidade de ação.
	Coração fechado.
	Lida bem com trocas à distância (manipular e exercer autoridade, desempenhar tarefas), mas as relações holísticas são indiferentes e frustrantes.
	Ênfase no sucesso.
	Medo da vulnerabilidade: "Vou superar você, vou fazer com que você desista."

Comentários Sobre Cada Estrutura de Defesa

Comentários sobre a defesa DESCONECTADA

- ☞ Experiência básica:
Rejeição.
- ☞ Principal problema: terror existencial.
- ☞ Idade de maior propensão à formação desta defesa: qualquer idade na infância onde a vida está em perigo, inclusive e, principalmente, mesmo antes ou durante o nascimento, ameaça de aborto, parto difícil, doenças neonatais graves etc.
- ☞ Pais: intenção ou tentativa de aborto; experiência do nascimento: alguém tentou matar...; vida em perigo; violência individual; doença da mãe.
- ☞ A criança: nenhuma possibilidade de lutar contra ou escapar; criação de uma casca em torno de si mesma; tendência esquizofrênica.
- ☞ Síntese do padrão: desejo de desaparecer, ficar invisível; paranoico, catatônico; desconexão / falta de presença.
- ☞ Ilusão: tem medo pra própria essência individuada. Resposta de Cura: Experimentar a própria essência divina e individuada.
- ☞ Não deseja contato com outros seres humanos, incapacidade para se relacionar, trabalho isolado.
- ☞ Palavras-chaves: morte, congelamento, retração, ausência.
- ☞ Espera hostilidade por parte dos outros seres humanos.



Defesas de Personalidade

- ☞ Não ligou corretamente cordões do 3º e 4º chacras ao dos pais, não tendo modelo para realizar essa ligação com outras pessoas.
- ☞ Ação defensiva: desocupação do corpo físico.
- ☞ Energia-consciência escapa pelo topo da cabeça (no plano físico, parece muito com aquela atitude da criança que desvia a atenção quando estamos brigando ou fazendo algo com ela que ela não gosta e faz aquele tipo característico olhando para outro lado repetindo mentalmente ou até em voz alta “não é comigo, não é comigo...”).
- ☞ Corpo energético assimétrico.
- ☞ Pode apresentar deformação na espinha que irá enfraquecê-lo(a).
- ☞ Não experimenta a própria individualidade.
- ☞ Sabe que tudo o que existe é ele(a) próprio(a), mas não conhece o Deus individuado interior.
- ☞ Tempo percebido de uma só vez.
- ☞ Personalidade instável, podendo lançar um fragmento para o mundo exterior a qualquer momento.
- ☞ Limites do ego agregado frágeis, entrando facilmente em colapso sob as pressões da vida.
- ☞ Incapaz de se firmar como entidade, resultando discordância e descontinuidade, em todos os planos de operação.
- ☞ Principal emoção transmitida: medo / extrema desconfiança.
- ☞ A defesa é o problema, pois apresenta padrão de tensões (musculares, conectivas, emocionais, psíquicas, espirituais, perceptivas etc) que mantém a personalidade unida, sem deixar a energia correr para a periferia.

- ☞ Provavelmente teve muitas vidas marcadas por sofrimentos e traumas físicos; geralmente passou pela experiência de morrer sob tortura em razão de ter determinadas crenças espirituais.
- ☞ Escolha de pais que ficam furiosos com os filhos e/ou cometem abusos.
- ☞ Espaço terapêutico: precisa de tempo e paciência sem muita confrontação; quando o núcleo congelado começa a dissolver, uma súbita emoção de terror surge e, por trás disso, está o ódio; desenvolvimento da confiança; estabelecimento de contato com a realidade.

RESPOSTAS DE CURA

Necessidades defesa DESCONECTADA:

- ☞ Sentir-se seguro(a) no mundo físico da Terra;
- ☞ Aprender a se ligar às pessoas nos relacionamentos humanos (sentir / encontrar relacionamentos seguros);
- ☞ Viver no momento presente;
- ☞ Saber que existe um Deus interior - só possível de se encontrar por meio da comunicação com outros seres humanos.

Para interagir positivamente com uma pessoa que apresenta uma defesa DESCONECTADA:

- ☞ Baixe a guarda e se ligue à Terra;
- ☞ Não ultrapasse as fronteiras vulneráveis dela com quaisquer correntes bioplasmáticas;
- ☞ Aumente as suas vibrações para frequências mais elevadas possíveis e deixe que ela sinta isso por meio de indução harmônica;
- ☞ Concentre sua atenção na realidade espiritual mais elevada que conseguir frequenciar;

Defesas de Personalidade

- 👉 Deixe de produzir corrente bioplasmática (mente projetada esfericamente em todas as direções ao mesmo tempo; não se concentre em nada; não desvie a mente para nada);
- 👉 Peça permissão para tocá-la;
- 👉 Peça à pessoa para ficar de pé e dobrar os joelhos;
- 👉 Ponha a mão direita sobre a parte de trás do 2º chacra dela; permaneça com vibração calma e sem emitir correntes bioenergéticas;
- 👉 Dirija uma corrente bioplasmática para baixo e para o centro do corpo da pessoa, em direção ao centro da Terra;
- 👉 Estabeleça ligação entre os cordões dos 3º e 4º chacras seus e da pessoa.

Importante: Mesmo que não seja possível realizar todos esses passos, fazer aqueles que forem possíveis já será de grande valia. Por exemplo: caso você conviva com uma pessoa assim, manter um padrão espiritual elevado sempre que possível já será de grande valia...

Para dissolver a defesa DESCONECTADA em si:

- 👉 Perceber que está na estratosfera;
- 👉 Compreender que está lá por medo;
- 👉 Modificar o que está fazendo; dobrar os joelhos e respirar fundo;
- 👉 Manter os olhos abertos, porém, sem olhar distante. Quando detectar este tipo de caso, volte, imediatamente;
- 👉 Concentrar atenção no topo da cabeça, fazendo-a descer pelo rosto, pelo peito e descendo até chegar à planta dos pés;
- 👉 Repetir o mantra "Estou seguro. Estou aqui";
- 👉 Sentir se quem está conversando com você parece amável e amistoso, se sim, abrir o coração e o plexo para uma aproximação calorosa e humana;

- ✎ Não alimentar pensamentos de que sua prática/percepção religiosa e conhecimento universal são melhores do que os de outra pessoa, especialmente daquelas com as quais estiver interagindo;
- ✎ Muito cuidado com o olhar distante. Toda vez que se flagrar com o olhar distante, quebre a frequência e volte imediatamente para o momento presente. Olhar ao longe denota pensamento distante. Pensamento distante denota pensamento deslocado em relação ao momento presente, quer seja para o futuro ou para o passado. Não há, então, alinhamento entre os 4 corpos. Para resolvermos ou entendermos muitas coisas é necessário o pensamento profundo. Muito cuidado com o pensamento profundo, pois o hábito de pensamento profundo facilmente se torna em pensamento distante, síndrome do pensamento acelerado, portais para crises de pânico nos casos mais agudos, mas mesmo em casos que não chegam a tanto, em pessoas “comuns” o pensamento distante também costuma causar perdas energéticas, danos, desalinhamentos etc...

Comentários Sobre a Defesa CARENTE

- ☞ Experiência básica: carência afetiva.
- ☞ Principal problema: nutrição (a recusam e não a conhecem realmente).
- ☞ Idade de maior propensão à formação desta defesa: 0 a 2 anos. Necessidade 100% de alimentação assistida. Calor, proteção, cuidado...
- ☞ Pais: não deram suficiente alimento, calor, amor e cuidado; talvez, nenhum apoio e assistência...
- ☞ A criança: a noite inteira chorando; desistindo, colapsando; resignação; buraco no peito.
- ☞ Síntese do Padrão: eu não posso fazer sozinho(a); eu preciso de você para sobreviver; sou muito fraco; resignação, carência, dependência.
- ☞ Ilusão: sente que a essência individual não é suficiente. Resposta de Cura: experimentar a essência individuada como fonte interior infinita.
- ☞ Não tiveram a experiência de ficarem completamente satisfeitos.
- ☞ Medo de jamais terem o suficiente.
- ☞ Palavras-chaves: necessidade, fraqueza, expectativas, dependência.
- ☞ Olhar demonstra ar de desamparo e súplica.
- ☞ Abandonados no início da vida, temendo que isso ocorra novamente.



- ☞ Mãe teve dificuldade, pressa ou impaciência para amamentar o bebê, afastando-o do peito antes que ele se satisfizesse.
- ☞ Pais sugaram a energia do bebê.
- ☞ Ação defensiva: sugar energia dos outros (através da ligação dos cordões do 3º chacra; por meio das correntes bioplasmáticas formadas pelo contato visual de seus "olhos de aspirador"; longas conversas enfadonhas em que falam baixo demais).
- ☞ Mundo físico parece ainda mais hostil do que para as outras pessoas.
- ☞ Não entram em contato com a fonte interior, ou esta é demasiado fraca.
- ☞ Alimentam-se da energia previamente processada pelas outras pessoas, sugando-as, tornando-se desagradável e sendo evitadas pelas outras pessoas, criando experiências de vida de que nunca terão o suficiente.
- ☞ Falam baixo, procurando atrair a atenção, energia e campo áurico dos outros para perto de si, de modo que possam ganhar energia de alguma forma dessa maneira.
- ☞ Não têm afetividade suficiente no organismo.
- ☞ Impulso sexual fraco (o que não quer dizer, necessariamente que transe até mesmo com certa vigorosidade algumas vezes, especialmente, quando essa carência estiver funcionando como base para uma defesa controladora mais predominante naquele momento em particular ou da vida...).
- ☞ Ego fraco.
- ☞ Muitas vidas passando necessidades. Períodos de fome e morreram à míngua ou tiveram de fazer terríveis escolhas a respeito de quem iria consumir a pouca comida existente.

Defesas de Personalidade

- ☞ Mensagem da máscara: "Dê isso a mim; você me deve isso".
- ☞ Desapontamento evoca: amargura, resignação e atitude decisiva.
- ☞ Quando as exigências são satisfeitas, eleva-se além da realidade.
- ☞ Distorção básica: "Sou melhor que você. Sou mais que outras pessoas e preciso sobrepujá-las".
- ☞ Espaço terapêutico: regressão bem conduzida, bem sucedida e com resignificação construtiva das experiências de desamparo, impossibilidade, buscar fora, eu preciso; provocar frustração e, a partir daí, transmutar em encorajamento; desenvolver carga de energia; forçar o grounding, ficar de pé.

O complexo de inferioridade e/ou sensação de não estar sendo tudo o que pode ser, de estar abaixo de sua potencialidade, pode potencializar um eventual medo de rejeição, evocando também aspectos esquizoides.

Atitude de exigir vitalidade do mundo, culpando fontes externas por não a obter. Isso fica muito evidente em sua necessidade desproporcional (exagerada) de reconhecimento, associada à ilusão(*) de que alguém/algo irá “descobrir” seus valores internos mais belos e profundos, bem como sua capacidade de realização latente (embora ainda não manifestada), oferecendo-lhe uma oportunidade de ambiente (especialmente de trabalho ou participação em projeto produtivo) onde ela poderá mostrar e realizar seu valor junto ao meio em que vive, à sociedade e à humanidade de uma forma em geral.

(*) A ilusão neste caso encontra-se não na possibilidade/realidade de a pessoa ter dons especiais, únicos e potencialmente positivos e realizadores em prol da sociedade e do todo (ver Dharma), pois isso na realidade ela o tem, pois todos os seres o têm, especialmente os seres humanos. A ilusão está focada/manifesta exatamente na projeção de achar que esses valores para virem à tona necessitam de quaisquer estímulos externos, particularmente da ajuda (não diretamente solici-

tada...) de outra pessoa. Cabe a cada um fazer revelar e manifestar a partir de si mesmo a sua própria essência e potencialidade.

O exemplo clássico desse tipo de postura carente/oral é o da pessoa que se sente sufocada dentro do ambiente familiar, profissional ou ainda de qualquer comunidade da qual pertença, por não ter o espaço ao qual se julga merecedora, pois fica imobilizada na expectativa de que este espaço (justo) que lhe é devido deva lhe ser concedido, quando na verdade ele deve ser conquistado através do poder de manifestação/interação da própria pessoa. Neste particular, cabe à pessoa desenvolver seu poder de agressividade consciente, dissolvendo sua agressividade precária.

Nós nos reconhecemos e julgamos por aquilo que temos capacidade de realizar; as outras pessoas só podem nos reconhecer e avaliar em decorrência daquilo que já realizamos.

IMPORTANTE: agressividade não implica em violência – algo de direito de uma pessoa lhe confere a autorização implícita de pegá-lo para si, num movimento ressonante com o meio e com os demais direitos de todos os seres.

Há uma questão muito interessante e importante em relação a este tipo de defesa, que é o fato de podermos fazer uma subdivisão entre “carente-fraco” e o “carente-forte”.

O carente-fraco possui mais marcadamente todas as características já descritas acima. Já o carente-forte, é um tipo mais difícil de ser percebido, pois normalmente essa característica carente está “escondida” atrás de outras defesas que manifestam mais perceptivelmente, especialmente a controladora e a invadida. Essa configuração é bastante inconveniente para as pessoas que interagem com quem apresenta esse tipo de configuração, pois, diferente dos carentes-fracos que não têm energia e habilidade o suficiente para invadirem as fronteiras alheias para conseguir muita energia, essas pessoas usam de manipulação (controlador) e exposição de suas próprias vidas (invadido) para conseguirem extrair energia, atenção, favores e compromisso das outras pessoas. A relação acaba indo naquela direção de a outra pessoa aca-

Defesas de Personalidade

bar por fazer logo o que eles estão querendo para poderem se livrar deles o mais rapidamente possível...

Necessidade da defesa CARENTE:

- ☞ Experimentar a plena e poderosa fonte de vida que existe dentro de si, na estrela do âmagô.

Para interagir positivamente com uma pessoa que apresenta uma defesa CARENTE:

- ☞ Não permitir que continue a sugar-lhe energia da maneira habitual – não ficar de pé diante dele(a), não encará-la(o);
- ☞ Se estiverem falando baixo, diga-lhes aberta e amavelmente para que falem mais alto de modo que você possa ouvi-las sem precisar ficar se esticando para isso;
- ☞ Preencher seus campos áuricos com correntes bioplasmáticas: imaginar coloridas correntes bioplasmáticas de energia brotando de suas mãos e entrando no terceiro chacra da pessoa, sem tocá-la fisicamente. Lançar encorajadoras afirmações verbais dizendo a ela que ela tem uma poderosa fonte interior de vida. Realizar forte conexão com a Terra; Interromper o preenchimento e liberar o contato energético.

Para dissolver a defesa Carente:

- ☞ Respirar fundo e relaxar;
- ☞ Dizer a si mesmo que tem todo o tempo do mundo;
- ☞ Ficar de pé, dobrar os joelhos e ligar-se à Terra;
- ☞ Voltar a consciência para a Estrela do Âmagô;
- ☞ Lembrar que você é Deus, que pode fazer qualquer coisa;
- ☞ Repetir o mantra "Sou bom o bastante. Sou bom o bastante.";
- ☞ Procure falar num tom de voz adequado para o ambiente onde se encontra, de forma que as pessoas possam ouvi-lo(a) se precisar de

ficarem esticando o pescoço ou se direcionando para você por conta de você estar falando muito baixo ou sem carga na voz. Se, eventualmente, estiver também falando muito alto, perceba que aí a carência pode ter se transformado em desconexão porque está precisando chamar demais a atenção dos outros...;

- ☞ Praticar exercícios de nutrição e satisfação (comer até se sentir saciado, descansar até se sentir bem, dormir até não ter mais sono, procurar realizar suas tarefas, de modo geral, até estar satisfeito, dosando a dedicação a cada coisa, não se lançando a "desafios impossíveis" ou dispersando energia em tarefas e atividades difusas);
- ☞ Meditar em posições eretas, deixando que as tensões e os incômodos físicos sejam dissipados ao longo do tempo. Descobrir o prazer e a força que surgem em estar isolado/interiorizado em alguns momentos, assim como quando há interação com outras pessoas quando não se está buscando/esperando algum retorno diretamente;
- ☞ Praticar posturas bioenergéticas, como a do arco³, que permitam ao corpo a vibração involuntária de músculos em decorrência de tensões inconscientes;
- ☞ Conhecer e praticar o Tantra. Funcionando como um canal de satisfação e evolução, o Tantra tem o potencial de ajudar positivamente no trabalho junto a qualquer das defesas, particularmente para dissolver a defesa carente, por trazer força física e sensação de saciedade. A questão da retenção da ejaculação é fator especialmente singular para os homens, mantendo e revigorando a energia vital, e trazendo consciência e manutenção da potência de descarga energética ligada à ejaculação, que envolve uma grande cadeia muscular, inclusive com desdobramentos para os rins, fonte de energia vital de nosso corpo. Leitura sugerida: "Tantra - O Culto da Feminilidade", de *ANDRE VAN LYSEBETH*;

³ De pé, joelhos fletidos, alinhar os ombros com os calcanhares, aguardar alguns minutos. Continuar olhando na linha do horizonte e respirando.

Defesas de Personalidade

- ☞ Começar a dissolver a defesa carente a partir da percepção dos padrões de relacionamento com as outras pessoas é um bom primeiro passo. Ficar atento para aquela questão de não "sugar" as outras pessoas, refletindo previamente sobre os reais motivos que está levando você a procurá-las e ainda se nessa busca você não está apenas indo buscar coisas que você mesmo poderia se oferecer ou ainda se não está, sistemática e repetidamente, apenas querendo e querendo coisas dentro desse ou daquele relacionamento, sem nada oferecer em troca. Após começar a perceber e mudar esses padrões dentro dos relacionamentos de uma forma em geral, vamos automaticamente evoluindo nossa percepção para poder reconhecer e transformá-los em questões mais sutis, como por exemplo em nossa relação com a nutrição, padrão respiratório, nossas expectativas em relação aos grupos e sociedade dos quais fazemos parte, o meio em que vivemos, inclusive a natureza e assim infinitamente, até sentirmos uma mudança profunda em nosso estado de ser, onde tudo está igual ao que sempre foi, mas está tudo absolutamente diferente, pois mudamos profundamente em nossa essência, nos manifestando muito mais completos e maduros do que jamais pudemos imaginar, interagido sim com o meio externo, do qual fazemos parte, entretanto, em um tipo de troca inédita para nós, pois passamos a precisar do meio não por esperar algo dele, mas sim por uma necessidade de interação, pelo simples fato de estar interagindo, hora oferecendo a graça do que somos, hora recebendo bênçãos (infinitas) da vida;
- ☞ Caso ainda não tenha, desenvolver o senso estético e a apreciação das artes, pois somente onde há paz e relaxamento, atributos que exigem sentimento anterior de satisfação, pode haver contemplação. Posteriormente, a pessoa com defesa carente também deve desenvolver a manifestação artística, pois essa exige desenvolvimento de paciência, dedicação e entrega.

Obs.: A interação com o computador, utilizando-o para criar e desenvolver trabalhos, pode servir para saciar a mente carente, muito veloz.

[Veja na página da Vivência em Cura o conteúdo sobre [Computadores & Cura](#)].

Estarmos carentes, pela abordagem energética, ocorre por dois padrões principais, a saber:

- ☞ 1º - a dificuldade em conseguir atrair a energia, a nutrição, o alimento, a fonte, o prazer, as pessoas, os bens materiais, o dinheiro ou qualquer outra forma da manifestação da energia (que é o que foi melhor evidenciado acima, mas há também um fator secundário, porém não menos importante, descrito abaixo:);
- ☞ 2º - a dificuldade em manter em nós a energia que já foi conseguida, deixando-a esvaír-se das formas mais diversas, por, inconscientemente, não conseguirmos mantê-la em nós. Funcionamos como um aparelho elétrico, de determinada voltagem, por exemplo, 110V. Se recebemos cargas de 130, 140, 150V, o sistema começa a entrar em colapso. Se vem uma carga excessiva, tipo 220V, o sistema queima. É uma das possibilidades quando começamos a elevar nossos padrões energéticos que ocorra uma perda pontual ou sistemática da energia, a fim de evitar essa “queima” ou colapso do sistema (ver [surtos](#)). A pessoa com defesa carente tem isso muito acentuadamente, não conseguindo elevar seu padrão de energia, mantendo-se sistematicamente descarregada, reforçando este estado por uma memória e vício emocional nesse estado.

Essa descarga, perda sistemática da energia manifesta-se progressivamente como toda sorte de excreção excessiva (suor, salivação, diarreia, espasmos, coriza, menstruação forte etc); mente hiperativa (a mente é um dos maiores consumidores de energia do nosso sistema); hipersensibilidade ou hiperatividade provocada pelo exagero ou foco de qualquer sentimento, "positivo" ou "negativo", que não estejamos conseguindo metabolizar; hiperatividade de atos ou foco em ações diversas e difusas; surtos os mais diversos etc, considerando todo o tipo de artifícios dos quais lançamos mão para queimar a energia excedente que não estamos conseguindo metabolizar ou manter em nós

Defesas de Personalidade

(essas manifestações não ocorrem apenas como essas citadas e seguindo tão somente essa ordem).

O “remédio” pra essa situação é praticar exercícios de manutenção da energia em si. Isso pode ser feito de diversas formas, mas principalmente ativando-se a consciência para esse ponto, observando, por exemplo, dentre muitas outras, questões como:

- ☞ Quando for fazer alguma atividade física qualquer, observe o ponto de limite, quando começar a suar, diminua o ritmo, quando a respiração ficar muito forçada, diminua o ritmo, pratique a retenção...;
- ☞ Suas fezes são pouco consistentes, meio moles, e/ou você tem tendência a diarreia, preste atenção nisso, procure melhorar isso pela ativação da consciência, preste atenção na consistência dos alimentos que está ingerindo, na velocidade do seu metabolismo, que provavelmente deve ser meio acelerada, pois a alimentação não deve estar ficando o tempo suficiente nos intestinos para ser absorvida adequada e corretamente, o que se desdobra num aspecto emocional e causal de não se estar assimilando adequadamente as situações vividas, entregando-se a um súbito desaparego sem antes absorver as lições aprendidas com cada experiência de vida, especialmente as mais árduas e dolorosas;
- ☞ Está sentindo uma certa energia em seu corpo, uma disposição gostosa, um estado expansivo? Muita calma nessa hora. Evite “sair por aí” fazendo tudo de uma vez só, querendo aproveitar esse momento (lembre-se do medo de não ter tempo o suficiente), vá com calma. Respeite seus limites e o andamento natural das coisas e dos processos. Aprenda a trabalhar e agir com calma nesses momentos, para que as situações de vida e os objetivos pretendidos não fiquem apenas no impulso inicial. O carente facilmente desenvolve um otimismo ingênuo que o faz avaliar mal a real carga de energia para dar continuidade nos processos. Aprenda a ficar calmo, quieto nos momentos em que a energia está “bombando” dentro de você: quem olhar de fora não percebe nada acontecendo, mas por dentro você está totalmente aceso, vivo, radiante. Força e energia por dentro, serenidade por fora...

Comentários Sobre Defesa CONTROLADORA

☞ Principal problema: traição.

☞ Essência da atitude: negação do sentimento, implicando em negação de experiências. A negação dos sentimentos é basicamente uma negação das necessidades.



☞ Idade de maior propensão à formação desta defesa: 1,5 a 3 anos (após fase oral), quando a criança começa a ter mais mobilidade e capacidade de exploração, entretanto, ainda precisa de nutrição muito assistida.

☞ Pais: manipulação / sedução (“seja como...” / “seja uma boa menina”); indução à obediência com a troca “ser amado é prazeroso; poder sobre prazer.

☞ A criança: aprendendo a manipular e seduzir os pais de volta; perdendo o caráter.

☞ Síntese do padrão: controle para não sentir o medo de ser usado; “Eu posso fazer mais e melhor que qualquer outra pessoa”; poder sobre prazer.

☞ Ilusão: medo que sua essência seja ruim ou má. Resposta de Cura: reconhecer e respeitar a essência do âmago e a vontade superior dos outros ao mesmo tempo.

☞ Não confia em ninguém.

☞ "Quem vence é bom, quem perde é mau"...

☞ Empreendimento excessivo;

Defesas de Personalidade

- ☞ Pai do sexo oposto com problemas com o cônjuge, transferindo para a criança muitas das necessidades que deveriam ser atendidas por pelo cônjuge (ou numa visão mais ampla ainda, por si próprio...).
- ☞ Pai ou mãe (conforme sexo oposto) usando sedução para controlar a criança.
- ☞ "Homenzinho da mamãe" ou "linda garotinha do papai", com ideia subliminar de quanto o pai ou a mãe era melhor do que o outro cônjuge. O pai, no caso dos meninos, e a mãe, no caso das meninas, era ruim e a criança era boa...
- ☞ Criança recebeu responsabilidades maiores do que caberiam a alguém da sua idade e era estimulada a crescer rápido. Essas crianças deram o coração aos pais do sexo oposto, mas o sexo não estava incluído no quadro...
- ☞ Medo da sexualidade e dos sentimentos - sensação de trair o pai (caso das meninas) ou a mãe (caso dos meninos) e de que elas próprias são más.
- ☞ Medo das pessoas do mesmo sexo que lembram o pai (no caso dos meninos) ou a mãe (no caso das meninas).
- ☞ Lutou pelo "bom" pai ou mãe e no final foi traído, pois o "bom" pai ou mãe continuou com o cônjuge ou arranjou outro parceiro(a).
- ☞ Medo de não suportar o pesado fardo de que precisa carregar.
- ☞ Ação defensiva: puxam a energia para cima e para fora do corpo (na tentativa de crescer mais rápido) e para a parte de trás (para aumentar a vontade). Tem medo de ligar os cordões do chacra cardíaco a outro homem ou mulher, pois isso pode significar futura traição (como ocorreu com o pai ou mãe "bom").
- ☞ Ligação enfraquecida com a Terra com sensação de estarem menos seguras.

- ☞ Enfrentam a vida de maneira agressiva.
- ☞ Se sentem fracas e isoladas, vulneráveis a terem "o tapete puxado debaixo de seus pés".
- ☞ Problemas com a sexualidade, pois o 2º chacra está insuficientemente carregado; São sedutoras, mas a sedução não leva a relacionamentos duradouros (pois coração e sexualidade trabalham isolados).
- ☞ Espera a traição do parceiro, ou antecipa-se e trai primeiro...
- ☞ Vê o mundo como bom e ruim e teme ser o lado ruim...
- ☞ Assumem mais incumbências do que podem administrar - renunciam às necessidades pessoais até encontrarem algum tipo de traição que as façam entrar em colapso. Fisiologicamente saudáveis, até o colapso, provavelmente de natureza cardíaca, podendo ter problemas nas costas ou articulações, devido aos fardos impostos.
- ☞ Controla os outros.
- ☞ Duas vozes e dois olhares, um de sedução e outro de manipulação, forte persuasão.
- ☞ Corre contra o tempo, vive num futuro que nunca chega.
- ☞ Sente sua essência como sendo a verdade, e quando diante de uma causa, experimenta o princípio unitivo nessa causa. Mas não sente nem confia na individualidade divina dentro dos outros.
- ☞ Ele(a) próprio(a) não tem problemas. Disposto(a) a ajudar os outros com seus problemas.
- ☞ Bloqueios na área genital, deslocando energia para cima da cintura, em direção à cabeça.

Defesas de Personalidade

- ☞ Ego e pensamento racional proeminentes, em detrimento do funcionamento sexual e dos sentimentos em geral, tantos do eu interior, quanto em relação à percepção dos sentimentos dos outros.
- ☞ Eu periférico inflado e supercontrolador.
- ☞ A máscara necessita de força: "Vou provar que estou certo. Não acredito em nada, mas o que digo é real".
- ☞ Distorção dominante: vontade própria (teimosia, vingança e contradição manifestas sob o ângulo do ataque, e não da defesa como no caso da máscara masoquista...).
- ☞ Atitude receptiva fraca.
- ☞ Não suporta a mudança, lutando contra o movimento ("Vou ficar onde estou. / Eu o destruirei se tentar me tirar daqui.").
- ☞ Nega o movimento genital.
- ☞ Muitas existências como guerreiros. A família será o próximo campo de batalha...
- ☞ Espaço terapêutico: expiração => deixar sair; como terapeuta => mostrar o "show"...; nenhuma disputa; trabalho indireto, com energia nas partes mais fracas.

Importante: há vários desdobramentos sobre esta defesa controladora, como, por exemplo, sua subdivisão proposta por Lowen em tipo "Controlador" e tipo "Sedutor". Caso tenha percebido predominância da manifestação dessa estrutura em suas defesas, é particularmente interessante que possa buscar mais informações a respeito nos livros "Bioenergética" e "Luz Emergente" citados ao final.

RESPOSTAS DE CURA

Necessidades da defesa CONTROLADORA:

- ☞ Livrar-se do terror e sentir-se segura;

- 👉 Deixar de controlar os outros;
- 👉 Confiar em si mesma e nos outros;
- 👉 Compreender que a Terra não é um lugar de batalhas, é um lugar de comunhão com os outros, onde os outros refletem o Eu;
- 👉 Parar de correr rumo ao futuro e entregar-se à expressão divina do universo, que é a vida na Terra tal como ela agora se apresenta;
- 👉 Entregar-se à humanidade imperfeita e encontrar segurança nessa humanidade;
- 👉 Permitir-se cometer um erro e, mesmo assim sentirem-se seguras (ao fazer isso, elas podem reconhecer o caráter divino que existe dentro dos outros).

Para interagir positivamente com uma pessoa que apresenta uma defesa CONTROLADORA:

- 👉 Respire fundo; dobre os joelhos;
- 👉 Ligue-se à Terra e puxe de volta quaisquer correntes bioplasmáticas que você possa ter enviado (faça isso tornando-se passivo e concentrando sua atenção em si mesmo, enquanto continua a ouvir a pessoa);
- 👉 Deixe de olhá-la nos olhos (se ela exigir que você olhe nos olhos dela, diga que precisa ouvir o que ela tem a lhe dizer e que precisa se concentrar em você mesmo para fazer isso);
- 👉 Desloque a energia do seu campo para a Terra, aumentando sua porção interior, formando uma grande base, e diminuindo a porção superior - concentre atenção nas suas pernas e numa grande área do chão atrás de você;
- 👉 Use o mantra "Nenhuma disputa, nenhuma disputa". Não se envolva numa disputa;
- 👉 Mentalize rosa e verde;

Defesas de Personalidade

- 👉 Imagine um campo de força⁴ em volta de você;
- 👉 Faça e diga coisas que comuniquem a sua intenção de não traí-las;
- 👉 Concentre-se na Terra; Ressone na frequência da Terra; Pense em situações e coisas que o tornem calmo;
- 👉 Aceite-as tais como são agora.

Motivações para dissolução da defesa CONTROLADORA:

Dentre todas as defesas, a CONTROLADORA é a mais difícil de ser dissolvida a partir de uma decisão pessoal em decorrência de que as pessoas que possuem essa defesa como dominante dificilmente conseguem ver os malefícios decorrentes de uma atitude guerreira, mesmo porque esse comportamento é amplamente estimulado por toda a sociedade, sob as formas mais sutis, sempre enaltecendo os vencedores dos mais variados tipos de disputas, quer sejam em guerras abertas e lutas ou ainda sob a forma de concursos, campeonatos ou mesmo disputas pessoais de níveis ideológicos, mentais etc.

Segue aqui, então, uma lista de motivações para a pessoa que apresenta esse tipo de defesa compreender os benefícios de dissolver esse tipo de padrão:

- 👉 Erradicar a guerra do planeta Terra, pois as disputas mais sutis são a semente e mãe de disputas mais evidentes. Mesmo porque para um guerreiro só existe a guerra, mesmo que seja sua guerra interna. Para uma pessoa que insiste em manter essa atitude há uma tendência inevitável de classificar, inconscientemente, as outras pes-

⁴ Campo de força: esta questão merece todo um trabalho em separado. Apenas adiantando: ao criarmos um campo de força, não devemos tentar impedir que qualquer coisa venha a ser por ele bloqueada, pois desta maneira o estaremos tornando automaticamente vulnerável, uma vez que criamos assim uma determinada força, gerando compulsoriamente uma segunda força, no universo, capaz de anulá-la. Um bom campo de força deve aceitar que transite por ele, sem alterá-lo, quaisquer energias ou elementos.

soas e as situações, de uma forma em geral, apenas em duas categorias: inimigos ou aliados, sendo que os aliados, mesmo depois de muitos anos, após até mesmo pequenos desentendimentos, podem passar para o grau de inimigos (isso é muito comum dentro das famílias...). Só há guerras porque há guerreiros;

- ☞ Dissolver a possibilidade de ocorrência de doenças infecciosas e inflamatórias. Sob o ponto de vista causal, essas ocorrências são frutos de guerras inconscientes internas ocorrendo dentro do sistema psicoemocional da pessoa. É o sistema imunológico literalmente em guerra!;
- ☞ Diminuir a possibilidade de acidentes. A ocorrência de acidentes alicerça-se em duas defesas: a desconectada e a controladora. Sobre a desconectada em decorrência da desatenção dentro da qual a pessoa encontra-se para com o mundo físico, é o caso das crianças, que vivem se envolvendo em pequenos acidentes em decorrência de sua alta conexão com seu mundo interno e desatenção em relação ao meio. O outro braço dessa vertente é a questão do controle: o indivíduo vai tentando controlar todas as coisas a sua volta, até que, **INEVITAVELMENTE**, acontecerá algo fora do seu ponto de controle. Daí, comumente, há uma tendência de atribuir a responsabilidade a pequenos descaminhos ou mesmo desastres unicamente ao acaso, ao invés de admitir que já de há muito a pessoa vem lutando contra a força dos fatos e o encaminhamento mágico/misterioso dos acontecimentos, sem a ele se entregar com uma participação criativa, artística e amistosa...;
- ☞ Alinhar o hara, o propósito, com todos os outros seres, evitando colisões, atritos, desgastes. Um dos maiores desgastes energéticos que existem é o de sair de seu próprio curso para explicar/convenecer os outros da “real verdade e nobreza” do que se está fazendo ou acreditando;
- ☞ Dar a si mesmo a chance de sair do grau de guerreiro para o de rei (o guerreiro é o servo de uma causa; o rei é o servo de todos). Algo interessante ocorrendo, muitas vezes, nos pensamentos é lembrar

Defesas de Personalidade

que alguns reis da história humana terrestre eram acima de tudo guerreiros convictos que chegaram ao grau máximo da escala social de seu povo e, muitas das vezes, ao invés de ser seu servo, serviu-se desse para fazer suas próprias guerras maiores e cada vez mais insaciáveis. Percebe?;

- 👉 Incorporar em si a manifestação da entrega, condição indispensável a partir de determinado grau de consciência e essencial a partir de determinado ponto na estrada rumo à iluminação. (Como um benefício imediato, a entrega proporciona a dissolução de doenças do sono, como a insônia e o ronco);
- 👉 Dissolver a pressão interna do “temqui” (tem que fazer isso, tem que fazer aquilo, tem que fazer aquilo outro), do “eu-fazedor” e dar o *up grade* para apenas o “eu-ser”, tão somente, sem tantas obrigações, tantos prazos, tantas metas etc etc etc etc etc etc...;
- 👉 Parar de se alimentar de carícias frias⁵ e situações que conflitam com os propósitos de outros seres, liberando seu próprio caminho e potencialidade realizadora.

Para dissolver a defesa CONTROLADORA:

- 👉 Aprender a expor e ideias ao invés de impor ideias;
- 👉 Evitar o hábito intempestivo de sugerir mudanças, inovações, implementações e evoluções nas coisas e situações que os outros

⁵ **Carícias Frias:** para entender melhor este conceito, leia o livro “A Carícia Essencial” de Roberto Shinyashiki. Mas vai aqui um exemplo prático pra adiantar: um amigo seu entra em um local no qual você já está. Daí, você olha pra ele e diz “Como este local está mal frequentado...”. Você o reconheceu, falou com ele, fez uma “carícia” (poderia ter fingido que não viu ou não conhecia...), mas foi uma carícia fria. Você poderia fazer quase que a mesma coisa, mas dizer “Como este local está BEM frequentado!”. Uma carícia quente. Também há carícias de plástico e outras tantas nuances envolvidas nesse conceito todo...

vierem lhe mostrar ou que estiver tendo um contato inicial. Segure o ímpeto, aguarde, procure primeiro o lado positivo de tudo o que já foi feito, sem "sair caçando" logo os defeitos ou possíveis melhoras...;

- ☞ Quando precisar de alguma coisa de alguém, aborde-a dizendo logo do que você precisa e não com abordagens iniciais do tipo "você vai fazer alguma coisa agora?... ", "você vai passar pelo local xyz?", "o que você está fazendo?". Não importa o que a pessoa está fazendo, ela está falando com você em primeira instância sob muitas óticas. Então, diga o que você quer logo como propósito. Dizendo logo o que se quer, você estará deixando a pessoa à vontade, evitando controlá-la e ainda deixando abertas possibilidades de resoluções para a sua necessidade que a própria pessoa pode apresentar e que você se quer havia imaginado. No caso dos exemplos anteriores, faça abordagens na linha "estou precisando de uma ajuda agora para fazer uma revisão num texto, você tem disponibilidade para isso?... ", "estou precisando ir lá para o local xyz. Você tem como me dar uma carona até lá?... ", "estou precisando de uma pessoa para me ajudar com a coisa tal, posso contar com você para isso?";
- ☞ Praticar exercícios de entrega à sabedoria do próprio corpo e de seus sinais, dentre outros percebidos pela sua própria avaliação, realizar posturas bioenergéticas, como a do arco (página **Erro! Indicador não definido.**), que permitam a ocorrência de espasmos musculares involuntários;
- ☞ Praticar meditação de Tranquila Absorção, como a proposta pelo Dalai Lama, em "Os Estágios da Meditação", procurando tão somente calar a mente, evitando refletir sobre qualquer coisa ou praticar visualizações;
- ☞ Praticar exercícios de quebrar o elo entre pensamentos e geração de atos. Isso se dá da seguinte forma: é muito comum um comportamento impulsivo associado a uma defesa controladora. Uma vez que a pessoa tem um foco muito grande nos processos mentais associado a forte ego e capacidade de realização, muitas vezes é

Defesas de Personalidade

tomada por ideias para as quais já associa imediatamente um componente de realização. Assim, esse tipo de pessoa, por exemplo, vai meditar por alguns momentos; aí vem um pensamento qualquer, algo do tipo “acende uma vela, vai ser bom”; ela vai lá e ascende uma vela; fica quieta mais alguns segundos; “põe uma música”, vai ela lá e põe; assim sucessivamente. Passam-se vinte minutos tá ela lá só fazendo coisas, menos nada de ficar quieta; às vezes, raramente, consegue ficar um pouco quieta externamente. Vem, então, uma viagem sobre sua própria vida durante a sua tentativa de meditação. Ela chega à conclusão, pertinente, de que está muito afastada de um velho amigo, a quem precisa pedir desculpas. Para tudo, larga a meditação e vai para o telefone...

Isto é apenas um exemplo, mas muitas vezes, essas pessoas se veem mergulhadas em mares de ideias que se lhe apresentam como numa enxurrada, e lá estão elas, executando, executando, aproveitando "o momento criativo"...

Dica: faça coisas para quebrar a sequência pensamento/ação. Coisas do tipo: está em seu trabalho e teve uma ideia brilhante sobre aquele problema que o estava deixando louco. Começa, então a escrever um e-mail para o chefe com a solução. Ao acabar a redação do e-mail, antes de enviá-lo, salve-o previamente e faça uma atividade que não tenha nada a ver com isso primeiro, do tipo ir almoçar, parar para tomar um café, resolver um outro assunto. Depois de quebrada essa sequência, retome o e-mail e releia-o, e aí sim, encaminhe-o. Muitas vezes, você poderá ficar surpreso com o efeito prático deste tipo de prática, melhoras podem surgir, podemos agregar ou tirar coisas que antes pareciam brilhantes e agora nos parecem tolas. Outras vezes, simplesmente abortamos toda a "missão", pois percebemos que tudo não passava de uma divagação nossa e muitas coisas acabaram resolvendo-se "por si só", sem que precisássemos ser tão proativos. Acabamos percebendo melhor que as coisas também andam pela própria força dos fatos...

Uma prática máxima dentro desse tipo de proposta é a de dormir, esperar uma noite, antes de tomar uma providência que decidimos implementar;

- ☞ Pratique o exercício de, quando estiver como carona em um veículo, não sugerir ou mesmo influenciar a rota que estiver sendo seguida pelo motorista. Mesmo que veja que o motorista pegou um caminho “errado” em relação a onde estavam pretendendo ir, segure o ímpeto e fique quieto(a), aguarde para ver onde isso vai dar. Muitos caminhos novos e acontecimentos felizes inesperados podem acontecer quando deixamos de controlar tudo. Mesmo no caso do carro que pega um caminho “errado”, muitas coisas interessantes podem acontecer, sendo a menor delas o seu treinamento em deixar as coisas fluírem sem controlar as outras pessoas...;
- ☞ Quando abordar alguém com alguma questão sua, especialmente quando isso ocorrer por via telefônica, antes de concluir a interação, abra um espaço e pergunte se a pessoa tem mais alguma coisa a dizer, algum outro assunto para tratar contigo. Esta atitude manifesta a abertura de espaço para os outros (coisa que uma pessoa com defesa controladora muito acentuada não tem) e o respeito em tratar as pessoas sempre como iguais e não apenas como “atores coadjuvantes” nas histórias que os controladores sempre chegam para elas já previamente prontas e definidas...;
- ☞ Caso se veja avançando agressivamente para uma pessoa porque ela o traiu, antes de mais nada:
 - ✓ Tente sentir a sua condição humana e a da outra pessoa;
 - ✓ Dobre os joelhos, respire fundo e concentre sua atenção em si mesmo;
 - ✓ Volte a atenção para a Terra;
 - ✓ Aqueça os pés; sinta a energia das pernas;
 - ✓ Concentre-se na estrela do âmagô;
 - ✓ Repita o mantra: "Estou seguro. Sou a bondade".

Defesas de Personalidade

- ↳ Largar as competições. Este tema é tão vasto e delicado que segue em separado todo um comentário específico.

Dissolver a Competitividade

Antes de mais nada, é preciso deixar bem claro que o propósito deste tópico é apenas a elevação de consciência e frequência geral na Terra, estando totalmente desvinculado de qualquer tentativa de convencimento ou disputa. Se você é competidor, gosta disto, pare por aqui mesmo e pule para o próximo tópico. Embora a ideia aqui difundida seja para a dissolução da competitividade, as fontes das quais elas emanaram aceitam a diversidade de uma forma em geral, inclusive a dos competidores, que têm o direito natural de escolherem para si essa frequência. Este tópico é destinado apenas àqueles que estão abertos a fazerem uma reflexão sobre os aspectos competitivos e para uma tentativa de um caminho novo, sem disputas.

É muito interessante como as competições são mundialmente valorizadas na Terra. Dizer que uma pessoa é guerreira, é um elogio...

Essa cultura está tão impregnada que se pergunta: “como anda a luta?”, para saber como está o dia-a-dia da pessoa. Pense nisso sob a ótica das crenças: tudo aquilo em que acreditamos se manifestará potencialmente como realidade. Se você acha que a vida é uma guerra, esteja bem tranquilo: todos os dias, veja bem..., TODOS OS DIAS, quando acordar, você terá uma guerra pela frente...

Um advogado poderia, por exemplo, argumentar que a própria natureza de sua profissão o leva diariamente à competição, pois ele está “**brigando**” por interesses opostos. É uma questão de ponto de vista, carinho e boa vontade para consigo mesmo e o mundo. O advogado poderia, por exemplo, ao invés de se ver como um guerreiro se ver como um diplomata, um embaixador dos interesses de seu cliente. Ele está ali para representar o interesse de seu cliente e proceder a um acordo, o melhor acordo possível para a parte que representa, de modo a justamente evitar a guerra e o conflito. Ele poderia se ver como um embaixador da paz... Guerras, convencionalmente, são deflagradas

apenas após os esforços diplomáticos terem sido fracassados. Não somos ingênuos para desconsiderar que num terreno como o da advocacia muitas coisas são forçadas e distorcidas em decorrência de interesses econômicos, de egos e tantos outros envolvidos, mas considere esse ponto de vista apresentado apenas como uma base para reflexões sobre essa questão de se lançar um olhar mais amplo sobre a competitividade e a guerra.

A linha de guerreiro está tão profundamente arraigada no Planeta Terra que é adotada mesmo dentro dos círculos espirituais e na linguagem dos mestres, onde se fala em Guerreiro Espiritual, Guerreiro Yogue, O Bom Combate...

Essa crença da competitividade, da guerra, permeia o inconsciente já de forma tão alicerçada que há um sentimento geral de que se a pessoa não for guerreira, combativa, não irá conseguir nada do que quer, será uma fracassada ou na melhor das hipóteses terá uma vida “meia boca”, sempre abrindo mão de ideais, posições, benefícios etc.

Isso é muito interessante. Justamente quando ativamos nossa percepção mais profunda e nos propomos a deixar de direcionar esforços para convencer os outros de nossas posições, percebemos que ganhamos um *up* energético bastante grande e significativo. Quando deixamos de “descer do nosso ônibus” para convencer aqueles que estão “na parada” de que o local para o qual “nosso ônibus” está indo que é o legal, o justo, o bom, é que passamos a perceber quanto tempo perdemos em vão deixando nosso próprio percurso de lado para nos dedicarmos a convencer os outros das nossas “boas” posições.

Deixar de “descer do nosso ônibus” é apenas um degrau na escalada de consciência dos malefícios da competitividade (ressaltando que este conteúdo não está aqui para convencer ninguém, apenas para fluir com aqueles que já estão ressonantes com ele). Quando começamos a perceber isso, também abrimos portais para frequenciar um ponto de vista, e atitude de vida, dentro do qual entendemos que harmonia e ressonância são conceitos muito mais bem encaixados para termos sucesso. São direcionamentos para nos manifestarmos dentro da lei do

Defesas de Personalidade

menor esforço e da confluência com tudo o que está ao nosso redor e não da frequência de dissipar energia nos opondo a seja lá o que for. Para haver disputa é necessário que haja forças que se oponham entre si...

Um repórter foi entrevistar um senhor centenário como sendo considerado o homem mais idoso do planeta. O repórter perguntou: “No alto dos seus cento e tantos anos, qual a mensagem que o senhor tem para nos passar?”. O velho homem respondeu: “Aprendi que nunca devemos nos opor a nada.” “Mas isso é impossível”, retrucou o repórter. “É. É impossível”. Finalizou o ancião...

É certo que a competição pode levar a condições favoráveis de auto-desenvolvimento. No Judô, antes do começo da luta, os oponentes se cumprimentam com uma saudação que significa “obrigado por me emprestar o seu corpo para o meu desenvolvimento”. Entretanto, nos esportes competitivos de uma forma em geral o caráter de autodesenvolvimento fica pálido e sufocado ante a grande massa de forma-pensamento no mundo em torno do ganhar a qualquer custo.

Os atletas são tidos como exemplos de saúde. Todavia, são as pessoas que apresentam o maior índice de lesões de todas as ordens. Numa visão ampla, já sabemos que atraímos tudo o que acontece em nossas vidas, inclusive as lesões e os acidentes.

Os esportes são excelentes ferramentas para modelagem da personalidade, inclusive com poderosas possibilidades de dissolução de mazes e desequilíbrios diversos. Sabemos que é muito melhor uma pessoa descarregar e alinhar suas emoções nos esportes do que colocar questões não equilibradas para fora de si de forma mais desordenada nas situações cotidianas, descarregando suas questões internamente não resolvidas sobre as outras pessoas. Esportes de luta, por exemplo, são especialmente eficientes em apaziguar pessoas com força agressiva descontrolada, mesmo todos nós sabendo que há alguns casos onde mesmo esses esportes não fazem isso com eficiência, inclusive munindo melhor ainda alguns indivíduos desequilibrados com mais poderes ainda para destruição social, mas esses são casos de exceção, pois

a maioria dos atletas de lutas são pessoas com alto nível de equilíbrio e controle emocional, justamente por conhecerem potenciais de destruição incríveis, além de terem a oportunidade de em seus treinamentos darem correta vazão a agressividade e raiva vivenciada no dia-a-dia.

Todavia, numa competição sempre há perdedores, aliás, a maioria dos competidores perde. Algo que não é bom para todos está em desacordo com as leis universais mais elevadas... Claro que para quem está em níveis elevados de mestria dentro de uma prática qualquer, bons oponentes estimulam o desenvolvimento, mas isso poderia muito bem ser feito em forma de torneios, onde não há premiações e nem disputas em cima de critérios rígidos de pontos, detalhismos de regras e contagem de tempo mecânico. Torneios também que não interessem ao foco de grandes torcidas, mas tão somente àqueles que estão ali, se desenvolvendo.

Todos já vivemos, ou no mínimo entendemos, o porquê das pessoas gostarem de assistir as competições. Fica claro o quanto de emoções conseguimos canalizar quando estamos numa torcida, o quanto estávamos precisando acessar aqueles estímulos emocionais poderosos. Um exemplo típico são as torcidas de futebol: o cidadão vai lá, com aquela massa gigante de pessoas, grita, xinga o juiz (uma vez que durante a semana não pode xingar o chefe...), passa por alegrias e tristezas profundas, tudo estimulado pela ação alheia, e não por sua própria. Podemos fazer uma analogia com as novelas, onde os telespectadores acessam suas próprias emoções por estímulo das emoções vividas pelas personagens da trama.

Tudo isso é muito bom, funciona como válvula de escape e elemento de equilíbrio social, bem como, em menor escala, como possibilidade de aprendizado com a história e o drama do outro.

Entretanto, as pessoas se entregam a viver a transferência emocional (vamos denominar assim esse efeito de se estimular pela vida, estória e emoções do outro) em decorrência de não conhecerem possibilidades e alternativas melhores para viverem suas próprias emoções.

Defesas de Personalidade

Uma pessoa que conheça, por exemplo, processos terapêuticos de manifestação catártica induzida de suas próprias emoções, dificilmente se proporá a ir a um estádio de futebol para se estimular com a emoção alheia. Ela já passou a ter contato com sua própria emoção, seus bloqueios e os processos que levaram a esses bloqueios. Ela não quer mais nada do outro. Ela tem seu próprio universo para desvendar e viver...

O ser humano chegou a um ponto tão maluco de sua psique competitiva que conseguiu criar campeonatos, por exemplo, de surf, algo que deveria ser apenas para o prazer, desligado dos malefícios da competitividade. O Guinness Book está repleto de descabimentos de coisas nas quais as pessoas querem ter a sensação de serem a melhor do mundo de alguma forma. Cada um de nós já é o melhor do mundo em alguma coisa: em ser o que se é, em viver seu próprio Dharma e manifestar um aspecto único de Deus que pode ser realizado apenas por cada um de nós em específico. Mas não achamos essa conexão dentro de nós próprios, então sentimos a necessidade de sermos externamente o melhor do mundo em alguma coisa, para preencher um vazio interno que não se consegue suprir por si mesmo. A história competitiva mostra claramente que os atletas não se saciam com uma grande vitória, preenchem-se dela por um período de tempo muito curto, já em seguida começando seus preparativos para uma nova conquista.

Também existe uma crença de que o atleta competitivo aprende muito vencendo seus próprios desafios, tornando-se uma pessoa altamente capaz em outras áreas da atividade humana. O arquétipo do atleta vencedor também é utilizado como exemplo daquele que muitas vezes “venceu” condições adversas e de exposição à marginalidade se orientando pela vida esportiva, servindo como exemplo de modelo social, especialmente para as crianças. Uma parte disso é bem verdadeira. Mas há algo que também deve ser considerado quando se trata de uma profundidade de percepção mais elevada como a que se está evocando aqui: o custo X benefício e o contexto desse quadro.

Pense na seguinte analogia: uma pessoa que se interessa pela música e começa a tocar um instrumento de percussão, pode logo se juntar a

outros amigos e formar uma pequena banda ou grupo. Digamos que um deles já tem alguma habilidade com um instrumento de cordas e eles começam a ensaiar sambas e pagodes. No começo, eles tocam em várias situações diferentes, para diversos públicos, em diversos contextos. À medida que vão melhorando, não querem mais tocar de qualquer jeito. Não se trata de ficarem “metidos”, mas sim do desenvolvimento da habilidade e exigência musical como um todo. Já não dá mais para tocar com instrumentos desafinados, equipamentos ruins e por aí vai. A percepção já está suficientemente desenvolvida para distinguir entre música e “zoada”. Eles agora querem ser músicos...

Quando o ser humano começa a trocar a guerra campal pela competição esportiva, há um grande avanço. Quando um indivíduo potencialmente perigoso e desequilibrado deixa de bater nos outros na rua e começa a canalizar sua agressividade para a luta competitiva, há um grande avanço.

Entretanto, quando estamos numa situação de *rota de colisão* no Planeta e o futuro da humanidade e da própria vida de uma forma em geral está dependendo do que todos nós estaremos fazendo, cabe dar o salto, entrar numa oitava de consciência mais profunda e dissolver os efeitos totais da cultura da competitividade.

É muito claro como as Olimpíadas são usadas para exposição pública mundial da diferença entre os países, onde os mais ricos e que investem mais em sobrepor sua hegemonia às dos demais conseguem melhores resultados estatísticos, mais medalhas. Durante a guerra fria ficou evidente como as Olimpíadas foram usadas para isso, inclusive com os boicotes dos países aos Jogos realizados dentro dos estados pertencentes aos blocos econômicos distintos entre si.

O maior exemplo que temos para nossas crianças é a não competitividade, a dissolução dos estados nacionais, a vivência da harmonia e aceitação entre os povos, acolhendo a diversidade cultural, racial, religiosa e todas as demais.

Defesas de Personalidade

O exemplo do serviço voluntário é mais forte e profundo do que o da competitividade, ainda tendo o mérito de não contar com efeitos colaterais. Os efeitos colaterais da competitividade são a crença na guerra e na oposição e conseqüentemente a disseminação e proliferação dessas manifestações, desde disputas mentais e de posições a brigas efetivas, desde os níveis mais sutis, nos conflitos internos e entre as pessoas até os conflitos armados entre os povos e nações; o entendimento de que os bons sobrevivem e os maus sucumbem e de que tudo o que se consegue na vida é com esforço (e não com harmonia...); e a difusão de algo muito destruidor: o sentimento de que só tem valor aquele que é vencedor...

Patrocinar os esportes, tanto em esferas particulares quanto estatais, é algo que tem tido todo um valor benéfico associado. Mas é algo que não faz sentido para a espécie humana como um todo. Para que serve financiar uma pessoa para ser alguns milésimos de segundo mais rápida do que outras? Milimetricamente mais forte ou mais sagaz?

Faça um comparativo entre o patrocínio artístico e o competitivo: o que define a arte? Muitas coisas. Dentre elas, o fato de a pessoa que observa o produto da arte entrar em contato com o estado em que o artista estava envolvido quando produziu o objeto artístico ou o momento da arte em si (como na dança). Nesse contato fica claro que o artista estava num estado de elevação e harmonia com todo o restante do universo quando envolvido com sua produção artística. Esse é um dos fatores de a arte ser tocante. Para a espécie humana, faz sentido patrocinar as pessoas para que elas entrem em harmonia consigo mesmas, com seu próximo, com a sociedade, com a natureza, com o Planeta, com todas as coisas. E ainda mais: faz muito sentido que o resultado dessa conexão ressonante seja multiplicado para outras pessoas que entrem em contato com essa arte produzida. Pense nisso durante alguns dias e observe. Não é necessário que chegue a aceitação, rejeição ou conclusão a esse respeito agora. Deixe passar algum tempo observando isso. Alguns meses, ou até mesmo alguns anos se necessário for. Depois tire suas próprias conclusões...

Há outra coisa muito interessante sobre a qual se deve fazer uma reflexão profunda: embora num primeiro momento possa parecer que a competitividade e os bilhões de dólares anualmente gastos mundialmente com as competições possam estar incentivando as pessoas à atividade física, o que ocorre é justamente o processo oposto: mesmo que alguns milhões de pessoas sejam atraídas para o esporte em decorrência dos holofotes ali encontrados, ou quaisquer outros estímulos, bilhões de seres humanos são afastados dele, o esporte, e não apenas isso, mas das atividades físicas saudáveis de uma forma em geral, em decorrência da carga competitiva e de exclusão de uma forma impressa nada sutil.

É muito constrangedor “não se estar à altura” dos demais naquela prática em que a pessoa se colocou como experimentador. Considere que o contato inicial com os esportes ocorre quando estamos numa fase de formação de nossas personalidades e as chacotas dos colegas de colégio e de turma são vorazes... O clima de carícias frias do ambiente competitivo é flagrante em muitos e muitos casos, provavelmente na maioria deles.

A atividade física é mais importante do que o esporte. O esporte é mais importante do que a competitividade. Olha só: no Brasil, há um Ministério do Esporte (que desde 1937 tem um histórico mais ligado a secretarias e departamentos dentro do Ministério da Educação, na tônica de ensino de esportes, Educação Física, no sistema educacional). Que tal se, ao invés disso, tivéssemos uma secretaria de atividade física dentro do Ministério da Saúde? Estranho isso? Estaríamos diminuindo o número de praticantes de atividade física e de esporte por estarmos “diminuindo” o esporte de ministério para secretaria? Qual as implicações de as diretrizes migrarem (como mais anteriormente) da esfera da educação física e (mais atualmente) do direcionamento para competitividade para o campo do entendimento da atividade física como sendo uma das bases da saúde?...

Considere uma partida onde não aja tanta competitividade, mas apenas pessoas se colocando mutuamente à disposição para autodesenvolvimento. O ping-pong, por exemplo, é um ótimo exercício. É algo em

Defesas de Personalidade

que duas pessoas podem se divertir a valer durante uma ou duas horas seguidas sem ficar contando pontos, pois a contagem pode ser facilmente perdida se não se ficar psicótico com ela, é tudo muito rápido. Ao final de um tempo qualquer, o que aconteceu foi que você “deu algumas boas raquetadas”, mas também tomou umas cortadas desconcertantes. Tanto faz se foi 129 X 128, 230 X 179, 60 X 90. Em alguns momentos você esteve melhor, em outros não. O mais importante ficou: você se exercitou, desenvolveu suas habilidades, percebeu seus limites, se divertiu, riu com seu(sua) companheiro(a).

Corridas de longa distância com milhares de pessoas ao mesmo tempo transpondo percursos em conjunto são lindas. Uma grande manifestação humana na Terra. Fortalecem os espíritos individuais, favorecem o estímulo do grupo para as personalidades e enobrecem a espécie humana como um todo. Basta isso. O fato de ter uma largada num horário milimetricamente determinado, marcado por um tiro, onde os mais competitivos e preparados no momento estão estrategicamente posicionados para largarem a toda velocidade desde o começo e cronometrando suas performances com o tempo mecânico apenas empobrece toda a riqueza do que se tem nessa história toda. Um evento tipo maratona poderia começar mais tranquilamente, numa linda manhã de sol, com apoio do poder do estado fechando o trânsito e dando proteção e apoio para as pessoas. Quando tudo estivesse pronto, as pessoas poderiam começar suas corridas, sem a paranoia de saber quem foi o mais rápido, o mais forte, o mais sagaz, o mais perfeito dentro das regras específicas previamente estabelecidas. Regras essas que inclusive mudam de tempos em tempos, mudando tudo...

É evidente que sem competitividade muito mais pessoas poderiam estar integradas aos esportes e às atividades físicas de uma forma em geral. Mesmo os atletas mais sagazes e vorazes também seriam beneficiados, não precisando de se exporem tanto a lesões e processos de mortificação, aspecto intimamente ligado às duras rotinas de preparação. Bem, este raciocínio é uma semente para o futuro. Atualmente ao serem expostas a uma ideia dessa natureza, a maioria das pessoas se sentirá “desafiada” (fazendo um trocadilho proposital com o termo)

em suas crenças mais profundas de que competir é algo bom, natural, saudável...

Reforçando o que já foi dito: se não concorda com nada disso, tudo bem: seu ponto de vista e de manifestação é aceito e bem vindo. Nenhuma disputa. ☺

Agora, se você sente ressonância com estas ideias, comece a dissolver a disputa a partir de si mesmo(a), lenta e progressivamente, deixando as atitudes e comportamentos de oposição aos poucos, se acostumando com isso. Trocando grandes competições por outras menos intensas. Deixando de dar audiência aos competidores, ao que acontece com eles, afinal, aquele é o drama pessoal deles, e não o seu (embora sejamos todos um...). E, principalmente, não torne este novo direcionamento numa nova guerra: não há necessidade de convencer ninguém de que a não disputa e a não competitividade é que estão certas, por si só esta atitude já é uma forma de disputa. Basta divulgar esta nova frequência, plantar suas sementes, ser um exemplo vivo em seu próprio comportamento pacífico e receptivo, inclusive aceitando o direito daqueles que querem continuar competindo. Praticar a não-reatividade, ser o amor no mundo.

Comentários Sobre a Defesa INVADIDA

- ☞ Principal Problema: perder a privacidade, ser controlado.
- ☞ Ressente-se por não ter liberdade.
- ☞ Idade de maior propensão para formação desta defesa: 2,5 a 4 anos. Mais e mais mobilidade / força física. Resistência, identidade, birra.
- ☞ Pais: autoritários (“Nós vamos quebrar a sua vontade”); violência, humilhação, vergonha, constrangimento; ênfase excessiva no “treinamento de banheiro”.
- ☞ A criança: teimosia (prazer em dizer não); desobediência ou obediência com intenção de agradar para não ser ferida; estupidez.
- ☞ Síntese do padrão: raiva dentro; medo de se abrir; desconfiança; sempre querer agradar; vergonha da própria identidade.
- ☞ Ilusão: sua essência individuada não se diferencia das outras. Resposta de Cura: reconhecer a essência do âmago do Eu e afirmar o que é divino dentro de si mesmo, dentro de si mesma.
- ☞ Palavras e expressões-chaves: não. O não reprimido dentro de si (não expressado). Autossabotagem.
- ☞ Os pais usaram os cordões entre os terceiros chacras para controlar os filhos, ao mesmo tempo que criaram sinceros e amorosos cordões nos quartos chacras.
- ☞ Havia controle de pensamentos, ideias e criações.
- ☞ Ação defensiva: não bota para fora aquilo que está dentro dele(a).



- ☞ Carecem de autonomia, tem medo de agir por conta própria.
- ☞ Sente o mundo físico como uma prisão.
- ☞ Retendo sexo ou sexualidade.
- ☞ Vive no presente, mas não tem muito futuro.
- ☞ Permanece dentro de uma prisão interior, solitário(a) e humilhado(a).
- ☞ A provocação é usada como um tipo de pedido de permissão.
- ☞ Expressa ideias com pausas demasiado longas.
- ☞ A conversa é pesada, séria, muito séria!
- ☞ Não consegue mover-se sem os outros, mas todas as sugestões são erradas e não ajudam.
- ☞ Máscara diz: "Só ficarei seguro se conseguir controlar você. Vou sufocá-lo senão você me sufoca".
- ☞ Ego luta para conquistar espaço e afastar o fechamento que sente em relação a suas próprias defesas.
- ☞ Papel de vítima, vendo movimento de fora como imposição ou humilhação.
- ☞ Qualquer movimento forte de energia é compreendido como uma ameaça catastrófica.
- ☞ Ânsia de vômito => mais energia; Colapso, depressão, bloqueio => menos energia.
- ☞ Compreensão considerável, entretanto, insuficiente para uma avaliação equilibrada da realidade exterior.
- ☞ Atitude superficial de humildade e afabilidade, escondendo atitude de superioridade e tendência a caluniar os outros;

Defesas de Personalidade

- ☞ Espaço terapêutico: encorajamento do não, da raiva e da aversão (sentindo e aceitando); espaço de vivência de liberdade, “O que você quer fazer, como acha que deve ser feito?; espaço de não interrupção da expressão, mesmo que se saiba o que vem pela frente e esteja demorando.

RESPOSTAS DE CURA

Necessidades da defesa INVADIDA:

- ☞ Ser autossuficiente; viver a sua vida da maneira que deseja;
- ☞ Reconhecer a essência do seu âmago como sendo a sua própria essência e afirmar o Deus individuado interior.

Para interagir positivamente com uma pessoa que apresenta uma defesa INVADIDA:

- ☞ Não invadi-la com correntes bioenergéticas ou com os cordões do terceiro chacra;
- ☞ Não fique diante dele(a);
- ☞ Não o(a) deixe penetrar seu plexo solar;
- ☞ Fique a seu lado e lhe dê muita liberdade;
- ☞ Mantenha distância suficiente para que os sétimos níveis de seus campos áuricos não se misturem;
- ☞ Leve a frequência de seu campo para a mesma frequência que do campo dele(a) (faça isso imaginando que está se transformando nele);

Para dissolver a defesa INVADIDA:

- ☞ Dobrar os joelhos e respirar;
- ☞ Conceder permissão para sentir-se ligado a todas as coisas que existem à sua volta;

- ☞ Por a mão sobre o terceiro chacra, protegendo-o;
- ☞ Puxar os cordões que saem do terceiro chacra e vão até outras pessoas, deixando-as ir;
- ☞ Atenção na essência do âmago;
- ☞ Ficar consigo mesmo, concentrando-se em sua própria força interior;
- ☞ Usar os mantras "Sou livre, sou livre" ou "Eu controlo minha vida";
- ☞ Usar um diário íntimo;
- ☞ Escrever um projeto pessoal [pág. **Erro! Indicador não definido.**];
- ☞ Praticar o exercício de externar coisas, ideias e situações apenas quando já as sentir conclusas e maduras em sua própria percepção;
- ☞ Praticar o direcionamento da reserva: manter alguns segredos com algumas pessoas (segredos distintos com pessoas distintas); quando acontecer algo inquietante, aguardar um tempo de espera antes de contar aos outros (por exemplo: você está indo para uma festa quando batem no seu carro. Após tudo resolvido quando chegar à festa e alguém lhe perguntar “como está”, não comente sobre a batida, metabolize isso primeiro, deixe para falar sobre isso outro dia...); procure ter um ambiente reservado para si, dentro do qual possa estar fisicamente isolado para se recolher e meditar; resista e dissolva amorosamente as eventuais invasões que pessoas próximas possam estar fazendo em suas coisas, como arrumar armários, mexer em arquivos etc;
- ☞ Evitar “ficar dando recibo de suas ações”: alguém te liga perguntando algo do tipo “onde você está, você está desocupado?...”, ao invés de responder aonde está, com quem está, o que está fazendo etc, responda perguntando amorosamente “o que você deseja, do que você precisa?...”; quando tiver de dar uma negativa a alguém diga apenas que não dá para fazer o solicitado no momento, sem ficar justificando os porquês...

Comentários Sobre Defesa RÍGIDA

- ☞ Principal problema: autenticidade.
- ☞ Conflito básico da personalidade: ceder ao prazer.
- ☞ Idade mais propensa à formação dessa defesa: em torno de 3 a 6 anos – brincadeiras de médico, muita ênfase na descoberta do sexo e órgãos genitais (o dia todo...).
- ☞ Pais: flagra com as calças arriadas; rejeição à brincadeira de médico, toques nos órgãos genitais e sexualidade de uma forma em geral.
- ☞ A criança: separação coração & sexo; cortada em dois pedaços; vergonha de se sentir sexual.
- ☞ Síntese do padrão: ser sexual ou amoroso, tenro, mas não ambos; senso de traição (perda da confiança); “Eu não confio, fico na retaguarda”.
- ☞ Ilusão: não experiência da essência individuada. Resposta de Cura: experimentar no Eu a essência divina, unitiva e individual.
- ☞ Separado da sua essência do âmago (sequer tem ideia de que existe uma essência do âmago...).
- ☞ Esforço em manter perfeito o mundo das aparências.
- ☞ Processo de crescimento com negação do mundo pessoal interior.
- ☞ Experiências negativas recusadas o mais rapidamente possível (discussões, doenças, alcoolismo, tragédias pessoais na família etc, foram negadas, na manhã seguinte, estava tudo em ordem...



Filosofia: concentrar-se nas coisas boas e negar as ruins. "Não sinta isso - isso não é real" ...).

- ☞ Hiperexcitação, inquietação constante, energia sexual alta, histérico, fálico;
- ☞ Ilusão da perfeição. A criança aprendeu a se vestir, escovar os dentes, fazer o dever de casa, dormir na hora certa, tomar um bom café e assim por diante.
- ☞ Resultado de percepção: mundo exterior perfeito, mundo psicológico interior negado, essência do âmago não existe.
- ☞ Consequência: medo vago e distante de que falta alguma coisa, a vida está passando por ele(a), mas ela não tem certeza disso (talvez a vida seja assim mesmo...).
- ☞ Para sobreviver, teve que em muitas existências manter a aparência de que era perfeito(a), sem defeitos ou fraquezas (provavelmente em posições de mando, como também pode acontecer atualmente).
- ☞ Mais coeso de todos os tipos de caráter, porém o mais resistente ao movimento da energia interior.
- ☞ Negação da operação receptiva.
- ☞ Orgulho extremo, manifesto na linha "Sou melhor que outras pessoas, posso fazer qualquer coisa que me proponha a fazer."
- ☞ Sentimento de vazio(a) de sentido, inadequado(a), seco(a).
- ☞ Hostilidade aberta como resultado de uma indiferença narcisista pelos outros, acompanhada de atitude de isolamento e pela crença em que o interesse próprio é sempre contrário ao interesse dos outros.
- ☞ Potencial para dar permanece frustrado, porque o potencial para receber é negado.

Defesas de Personalidade

☞ Tem medo de não ser real.

Ação defensiva: torna-se ainda mais perfeito(a).

Isso gera duas rupturas:

- 1) Controla quaisquer efeitos exteriores de suas reações emocionais;
- 2) Essência do âmago longe de si mesmo(a).

☞ Espaço terapêutico: certo esforço para se atingir as emoções; Volta a quando a rejeição aconteceu – criança / sexo; liberar energia que está retida; bioenergética e pulsação (movimento pélvico e sexo).

Efeitos negativos gerados:

- ☞ Mundo menos significativo;
- ☞ Inautêntico(a);
- ☞ Não tem a quem recorrer para pedir ajuda;
- ☞ Nunca obtêm muita satisfação com aquilo que está fazendo;
- ☞ Sente-se incompleto(a);
- ☞ Percepção do tempo como uma marcha linear para a frente, que nunca mais poderá ser repetida;
- ☞ Levado(a) passivamente pelo tempo ou o tempo está passando e levando a vida com ele;
- ☞ Não tem certeza do que sente ou do o que se está sentindo;
- ☞ Sensação/percepção de o que falta em sua vida é você mesmo(a);
- ☞ Impossibilidade de integrar coração e sexualidade;
- ☞ Tendência a ter casos que duram pouco tempo; Incapacidade de sustentar um relacionamento pessoal profundo.

RESPOSTAS DE CURA

Como saber se a pessoa está usando defesa RÍGIDA:

- ✎ Está envolvido(a) de uma maneira pessoal com aquilo está acontecendo?;
- ✎ Está alheio(a) à conversa e falando de forma automática?;
- ✎ Tudo está perfeitamente razoável, mas você não consegue realmente chegar até ele(a)?;
- ✎ Faltando autenticidade?

Necessidades da defesa RÍGIDA:

- ✎ Ser real e não apenas fazer as coisas de forma apropriada;
- ✎ Deixar a negação e expressar sentimentos interiores;
- ✎ Parar de controlar o próprio comportamento, na tentativa de ser perfeito(a);
- ✎ Descobrir quem realmente é;
- ✎ Experimentar o tempo no presente;
- ✎ Experimentar sua essência do âmago.

Para interagir positivamente com uma pessoa que apresenta uma defesa RÍGIDA:

- ✎ Fique perto dele(a);
- ✎ Não há necessidade de controlar suas correntes bioplasmáticas ou a frequência vibratória de seu campo;
- ✎ Permaneça em estado de amorosa bondade e aceitação;
- ✎ Concentre atenção na estrela do seu próprio âmago;
- ✎ Coloque a mão sobre o peito da pessoa;

Defesas de Personalidade

- 👉 Descreva o que você está sentindo;
- 👉 Estimule-o(a) a sentir a diferença entre a essência dele(a) e a sua.

Para dissolver a defesa RÍGIDA:

- 👉 Especialmente quando estiver deixando de compreender uma conversa que estiver tendo com alguém:
 - 👉 Pare, concentre-se em si mesmo;
 - 👉 Volte a sua atenção para a sua essência do âmago, até sentir a si mesmo;
 - 👉 Traga seu eu para a conversa;
- 👉 Utilizar o mantra: "Sou real. Sou real. Sou luz."

O Ego e as Estruturas de Caráter:

DESCONECTADO

Procura escapar tanto da realidade externa quanto interna. Além da vagueza, a principal defesa é a superioridade fria. O ego não consegue integrar os fragmentos que foram espalhados na infância pela hostilidade que a pessoa experimentou.

CARENTE

Limites tênues, facilmente se desfazem ou inflam através do organismo. Oscilante entre a grandiosidade e o colapso. Sem capacidade para mobilizar a própria essência, a pessoa facilmente assume postura de raiva queixosa ou de otimismo desenfreado.

CONTROLADOR

Os movimentos de energia são vistos como ameaças que podem fazer ruir a estrutura maciça de defesa criada pelo ego. Diante de tais ameaças imaginárias, a pessoa agressiva assume uma postura de ataque.

INVADIDO

Tende a se deteriorar numa postura indefesa ou em ataques provocadores que acabem por justificar uma explosão de raiva. Sente qualquer movimento de energia, vindo de dentro ou de fora, como uma ameaça, buscando sufocar esse movimento.

RÍGIDO

O ego parece forte, mas é desvinculado dos sentimentos do coração, que vêm da essência. Sob a máscara de competência e autossatisfação, existe uma sensação real de inadequação, segura e vazio. Essa inadequação é encoberta pelo disfarce - e pela realidade - de altas habilidades executivas e pela destreza ao exercer autoridade e ao lidar com ela.

Aspectos Defensivos das Estruturas de Carácter (*)

	<i>Esquizóide</i>	<i>Oral</i>	<i>Psicopático</i>	<i>Masoquista</i>	<i>Rígido</i>
Questão principal	Terror existencial	Carinho	Traição	Invasão e roubo	Autenticidade; negação do verdadeiro Eu
Medo	Viver num corpo humano, como um indivíduo	Não ter o suficiente de alguma coisa	Soltar-se e confiar	Ser controlado; perda de si mesmo	Imperfeição
Sensação	Agressão direta	Falta de carinho; abandono	Foi usado e traído	Vulnerável; humilhado	Negação da realidade psicológica e espiritual
Ação defensiva	Abandona o corpo	Suga a vida	Controla os outros	Exige e resiste ao mesmo tempo	Atua da maneira apropriada, em vez de agir com autenticidade
Resultados da ação defensiva	Corpo mais fraco	Incapacidade para metabolizar a sua própria energia	Agressão e traição contra si mesmo	Dependência; incapacidade de metabolizar a própria energia	Incapacidade para conhecer a si mesmo; o mundo é falso
Relacionamento com a essência do âmago	Pode experimentar a essência unitiva; tem medo da essência individualizada	Sente que a essência individualizada não é suficiente	Tem medo de que a essência seja ruim ou má	Essência individualizada não se diferencia das outras	Não experimenta a essência individualizada - ela não existe
Necessidade humana	Individuar-se; entregar-se à condição	Nutrir a si mesmo; saber que o Eu é	Confiar nos outros; cometer enganos e	Ser livre para sentir e expressar a si mesmo	Inserir-se na vida; sentir o verdadeiro Eu

	humana	suficiente	ainda sentir-se seguro		
Necessidade Espiritual	Experimentar a essência individuada	Experimentar a essência individuada como uma fonte interior infinita	Reconhecer e respeitar a essência do âmagos e a vontade superior dos outros	Reconhecer a essência do âmagos do Eu como sendo o próprio Eu e afirmar o Deus que existe dentro de si	Experimentar no Eu a essência unitiva e individual
Distorção temporal	Experimenta o tempo universal; é incapaz de sentir o tempo linear ou de viver no presente, no mundo físico	Nunca tem tempo suficiente	Lança-se para o futuro	Sente que o desdobramento temporal se deteve	Sente o austero e mecânico movimento do tempo para frente

(*) Quadro extraído de *Luz Emergente* - Barbara Brennan - p. 346

Referências

– Veja na página da **Vivência em Cura** os comentários sobre cada indicação e também os links disponíveis –

Livros

- Luz Emergente - A Jornada da Cura Pessoal - Barbara Brennan
- A Carícia Essencial - Roberto Shinyashiki
- Tantra o Culto da Feminilidade - Andre Van Lysebeth
- Energia Ilimitada - Deepak Chopra
- Mãos de Luz - Barbara Brennan
- Bioenergética - Alexander Lowen
- Energética da Essência - John Pierrakos

Sobre o Autor e esta Publicação

Luiz Antonio Berto

Desenvolve estudos e práticas de cura e expansão de consciência, tendo formação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda – e cursos técnicos de quiropraxia, bioenergética emocional e massagem terapêutica. Em 2000, passou por uma série de experiências místicas sucessivas que o levaram a deixar o mundo dos negócios corporativos para se dedicar integralmente à área holística.

Além desse período de dedicação profissional integral, sua jornada de encontro pessoal já contava com um trabalho de desenvolvimento prévio, que somam mais de 15 anos de pesquisas e experiências.

[Biografia mais extensa [disponível no site.](#)]

Projeto Vivência em Cura

O Projeto Vivência em Cura tem a finalidade de difundir experiências reais e acessíveis de cura, a partir da experiência e estudos de seu idealizador bem como de todos aqueles que se identificam e aderem ao Projeto dentro das formas mais diversas.

Suas manifestações mais expressivas até o momento são o site www.vivenciaemcura.com.br e esta série de publicações, contando ainda com grupos de estudos e práticas, eventos e novos modelos de compartilhamento da informação.

Participe desta iniciativa. Você é bem vindo(a)!

Série Vivência em Cura

- ☞ [Caminhos da Cura](#)
- ☞ [A Mente que Cura – Programação Mental](#)
- ☞ [Um Manual para Curar a Sua Vida](#) – Libertação Emocional – EFT do Básico ao Intermediário
- ☞ [Aspectos Sociais da Cura](#)
- ☞ [Práticas de Cura e Expansão de Consciência](#)
- ☞ Lidando com Sentimentos – Em desenvolvimento
=> Trechos preliminares disponíveis no site do Projeto
- ☞ Vá Além – Em desenvolvimento
=> Itens já propostos com trechos preliminares disponíveis no site:
 - ☞ Função e Poder dos Rituais
 - ☞ Longevidade / Imortalidade
 - ☞ Textos Sagrados, Seres Iluminados e Avatares
 - ☞ A Condição Humana
 - ☞ Atividade Física
 - ☞ Nutrição para a cura e a vida
 - ☞ Percepção do Tempo / Tempo Natural
 - ☞ Estados Alterados de Consciência
 - ☞ Computadores e Cura

Volumes Especiais

- ☞ [Caminho da Prosperidade](#)
- ☞ Xamanismo Hi-tech – Atualmente disponível no site como “O Poder do Festival Trance”

Contribua e Participe

Gostou deste livro? Então, participe e [contribua](#) adquirindo os Cursos e Produtos da Vivência em Cura para que mais conteúdos em versão preliminar possam crescer e chegar a um desenvolvimento como o deste livro mais rapidamente. Veja alguns deles:

- 👉 [Atividade Física Não Competitiva](#);
 - 👉 Função e Poder dos Rituais;
 - 👉 A Medicina dos 4 Elementos;
 - 👉 Tempo Natural;
 - 👉 [Nutrição para a Cura e a Vida](#);
 - 👉 Textos Sagrados, Seres Iluminados, Avatares;
 - 👉 A Condição Humana;
 - 👉 Estados Alterados de Consciência;
 - 👉 Aspectos Legais da Cura.
- 👉 Acesse a [Página de Contribuição](#) da Vivência em Cura.☺