

TANIA QUEIROZ



PSICOLOGIA DO AUTOCONHECIMENTO

CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

Módulo I

Um milagre é uma mudança interna



Instituto Tania Queiroz
Transformando corações, iluminando o mundo

TANIA QUEIROZ



PSICOLOGIA DO AUTOCONHECIMENTO

CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

Módulo I

Um milagre é uma mudança interna

*Um curso poderoso de desenvolvimento pessoal, emocional e
Espiritual para você conquistar bem-estar e realização
profissional, afetiva, familiar e social.*



Instituto Tania Queiroz

Transformando corações, iluminando o mundo

Para começo de conversa

CONHECENDO O EGO – Módulo I

“O termo Ego tem MUITAS definições. Na filosofia oriental o Ego são os defeitos psicológicos, ou ainda os nossos instintos primários de sobrevivência.

Uma boa definição de “ego”:

O ego é uma instância da personalidade definida pela psicologia como o nosso eu mais perceptível. Esse conceito foi revisto e ampliado pelo médico austríaco Sigmund Freud (1856-1939), autor da teoria psicanalítica. Para ele, o ego é uma instância psíquica relacionada ao princípio de realidade. O psiquismo humano seria composto ainda por duas outras instâncias: o id, que se orientaria pelo princípio do prazer, e o superego, que exerceria a função de juiz ou censor do ego. O ego, que é a parte mais perceptível de cada um de nós, age condicionado por nossos desejos, conscientes ou inconscientes, e ao mesmo tempo é moldado por nossa autocensura e pelos nossos juízos de valor, representados pelo superego”. (As Armadilhas do Ego – Muletas Psicológicas.

“Uma criança nasce sem qualquer conhecimento, sem qualquer consciência de seu próprio eu. E quando uma criança nasce, a primeira coisa da qual ela se torna consciente não é ela mesma; a primeira coisa da qual ela se torna consciente é o outro. Isso é natural, porque os olhos se abrem para fora, as mãos tocam os outros, os ouvidos escutam os outros, a língua saboreia a comida e o nariz cheira o exterior.





Todos esses sentidos abrem-se para fora. O nascimento é isso.

Nascimento significa vir a este mundo, o mundo exterior. Assim, quando uma criança nasce, ela nasce neste mundo.

Ela abre seus olhos, vê aos outros. O "outro" significa o tu. Ela primeiro se torna consciente da mãe. Então, pouco a pouco, ela se torna consciente de seu próprio corpo.

Este também é o outro, também pertence ao mundo. Ela está com fome e passa a sentir o corpo; quando sua necessidade é satisfeita, ela esquece o corpo. É desta maneira que a criança cresce.

Primeiro ela se torna consciente do você, do tu, do outro, e então, pouco a pouco, contrastando com você, tu, ela se torna consciente de si mesma.

Essa consciência é uma consciência refletida.

Ela não está consciente de quem ela é. Ela está simplesmente consciente da mãe e do que esta pensa a seu respeito. Se a mãe sorri, se ela aprecia a criança, se diz: "Você é bonita", se ela a abraça e a beija, a criança sente-se bem a respeito de si mesma.

Agora um ego está nascendo. Através da apreciação, do amor, do cuidado, ela sente que é boa, ela sente que tem valor, ela sente que tem importância. Um centro está nascendo. Mas esse centro é um centro refletido. Ela não é o ser verdadeiro.

A criança não sabe quem ela é; ela simplesmente sabe o que os outros pensam a seu respeito.

E esse é o ego: o reflexo, aquilo que os outros pensam. Se ninguém pensa que ela tem alguma utilidade, se ninguém a aprecia, se ninguém lhe sorri, então, também, um ego nasce - um ego doente, triste, rejeitado, como uma ferida; sentindo-se inferior, sem valor. Isso também é o ego. Isso também é um reflexo.

Primeiro a mãe - e mãe, no início, significa o mundo. Depois os outros se juntarão à mãe, e o mundo irá crescendo. E quanto mais o mundo cresce, mais complexo o ego se torna, porque muitas opiniões dos outros são refletidas. O ego é um fenômeno acumulativo, um subproduto do viver com os outros.



Se uma criança vive totalmente sozinha, ela nunca chegará a desenvolver um ego. Mas isso não vai ajudar. Ela permanecerá como um animal. Isso não significa que ela virá a conhecer o seu verdadeiro eu, não. O verdadeiro pode ser conhecido somente através do falso, portanto, o ego é uma necessidade. Temos que passar por ele. Ela é uma disciplina. O verdadeiro pode ser conhecido somente através da ilusão. Você não pode conhecer a verdade diretamente. Primeiro você tem que conhecer aquilo que não é verdadeiro. Primeiro você tem que encontrar o falso. Através desse encontro, você se torna capaz de conhecer a verdade. Se você conhece o falso como falso, a verdade nascerá em você.

O ego é uma necessidade; é uma necessidade social, é um subproduto social. A sociedade significa tudo o que está ao seu redor, não você, mas tudo aquilo que o rodeia. Tudo, menos você, é a sociedade. E todos refletem. Você irá para a escola e o professor refletirá quem você é. Você fará amizade com outras crianças e elas refletirão quem você é. Pouco a pouco, todos estão adicionando algo ao seu ego, e todos estão tentando modificá-lo, de tal forma que você não se torne um problema para a sociedade (...).

(...) Uma criança volta para casa - se ela foi o primeiro aluno de sua classe, a família inteira fica feliz. Você a abraça e a beija, e você coloca a criança no colo e começa a dançar e diz: "Que linda criança! Você é um motivo de orgulho para nós." Você está dando um ego a ela. Um ego sutil. E se a criança chega em casa abatida, fracassada, um fiasco - ela não pode passar, ou ela tirou o último lugar - então ninguém a aprecia e a criança sente-se rejeitada. Ela tentará com mais afinco na próxima vez, porque o centro se sente abalado. O ego está sempre abalado, sempre à procura de alimento, de alguém que o aprecie. É por isso que você está continuamente pedindo atenção.

Você obtém dos outros a ideia de quem você é. Não é uma experiência direta. É dos outros que você obtém a ideia de quem você é. Eles modelam o seu centro. Esse centro é falso, porque você contém o seu centro verdadeiro. Este não é da conta de ninguém. Ninguém o modela, você vem com ele. Você nasce com ele. Assim, você tem dois centros. Um centro com o qual você vem, que lhe é dado pela própria existência. Este é o eu. E o outro centro, que lhe é dado pela sociedade - o ego. Ele é algo falso - e é um grande truque. Através do ego a sociedade está controlando você. Você tem que se comportar de uma certa maneira, porque somente então a sociedade o aprecia. Você tem que caminhar de uma certa maneira: você tem que rir de uma certa maneira; você tem que seguir determinadas condutas, uma moralidade, um código. Somente então a sociedade o apreciará, e se ela não o fizer, o seu ego ficará abalado. E quando o ego fica abalado, você já não sabe onde está, quem você é. Os outros lhe deram a ideia.

Essa ideia é o ego.



Tente entendê-lo o mais profundamente possível, porque ele tem que ser jogado fora. E a menos que você o jogue fora, nunca será capaz de alcançar o eu. Por estar viciado no centro, você não pode se mover, e você não pode olhar para o eu. E lembre-se, vai haver um período intermediário, um intervalo, quando o ego estará despedaçado, quando você não saberá quem você é, quando você não saberá para onde está indo, quando todos os limites se dissolverão. Você estará simplesmente confuso, um caos. E por isso você é tão infeliz.

(...) Com uma vida de plástico, como você pode ser feliz? Com uma vida falsa, como você pode ser extático e bem-aventurado? E esse ego cria muitos tormentos, milhões deles. Você não pode ver, porque se trata da sua escuridão. Você está em harmonia com ela. Você nunca reparou que todos os tipos de tormentos acontecem através do ego? Ele não o pode tornar abençoado; ele pode somente torná-lo infeliz. O ego é cheio de armadilhas, uma delas é a Culpa”. **O ego é o inferno.**



Você esperava algo e isso não aconteceu. Você esperava algo e justamente o contrário aconteceu - seu ego fica estremecido, você fica infeliz. Simplesmente olhe, sempre que estiver infeliz, tente descobrir a razão. As causas não estão fora de você. A causa básica está dentro de você - mas você sempre olha para fora, você sempre pergunta:

Quem está me tornando infeliz?

Quem está causando minha raiva?

Quem está causando minha angústia?

E se olhar para fora, você não perceberá. Simplesmente feche os olhos e olhe para dentro. A origem de toda a infelicidade, a raiva, a angústia, está oculta dentro de você; **é o seu ego.**”

(Extraído do livro, OSHO, Além das fronteiras da Mente)

“Até que você torne o inconsciente em consciente, aquele irá direcionar a sua vida e você irá chamá-lo de destino.”

Carl Jung

Características do EGO

“Cada um de nós tem uma falha fundamental, uma imaturidade de caráter, um lado negro ou uma tendência negativa. Essa falha de caráter, também conhecida como 'característica principal', tende a assumir o controle sempre que nos sentimos estressados, ansiosos ou inseguros. Na medida em que você pode identificar e lidar com os seus, você está indo bem no seu crescimento pessoal”. (Chelsea Quinn Yarbro)



Uma característica principal é uma atitude negativa dominante - um padrão defensivo do EGO e potencialmente destrutivo que orienta a maneira de pensar, sentir e agir. Nós também poderíamos chamá-lo de um fator de restrição ou obstáculo pessoal.

Todos nós temos pelo menos um. Vem e vai na infância, solidifica-se durante a adolescência e depois nos envolve como uma casca protetora na idade adulta. São eles:

Autodepreciação menosprezar / diminuir / desvalorizar)

Autodestruição (sabotar / punir / ferir a si mesmo)

Martírio (negando a responsabilidade por si mesmo)

Teimosia (resistência à mudança na vida de alguém)

Ganância (egoísmo, excesso de consumo)

Arrogância (inflar / exaltar / supervalorizar a si mesmo)

Impaciência (intolerância à frustração / obstrução / atraso)

“E que a sua coragem seja maior do que o seu medo”
(Autor desconhecido)

Defesas do EGO

A impaciência e o martírio são ambos sobre nossas ações. É como se houvesse uma batalha de vontades entre nós e os outros, ou a vida, ou até a nós mesmos. Com **impaciência**, nós a odiamos sempre quando algo interfere com a nossa vontade ou nos desacelera. “Por que as pessoas sempre me impedem de fazer o que eu preciso fazer? Todo mundo deveria sair do meu caminho. A frustração é intolerável.

Com o **martírio**, sentimos uma necessidade constante de culpar os outros por nossas próprias ações, como se não tivéssemos vontade própria ou nenhuma outra escolha. “Não me culpe pelo que faço. É tudo culpa sua. A responsabilidade sempre está em outro lugar.

Ganância e autodestruição são ambos sobre a nossa existência pessoal e relação com a vida. Em ambos os casos, existe uma mentalidade que nos impede de nos sentirmos bem na vida.

Com a **ganância**, sentimos a necessidade de nos agarrar e acumular, como se houvesse uma falta intolerável de alguma substância vital: “A vida nunca ficará bem até eu *ter tudo*”. Mas o sentimento de falta é um abismo sem fundo.

Com a **autodestruição**, nossa própria existência é cada vez mais intolerável: “A vida nunca ficará bem até que eu *termine tudo*”. Há uma constante agitação interna que nos faz querer nos afastar de nós mesmos.

A arrogância e a autodepreciação são tanto sobre o controle de como somos percebidos, ou pelo menos como *imaginamos* que somos percebidos. O pensamento por trás deles é algo como: “Quem eu realmente sou nunca será satisfatório aos olhos dos outros. Então ninguém deve ver o meu verdadeiro eu.

Com **arrogância**, sentimos a necessidade de sermos vistos como melhores que os outros, porque ser comum é intolerável. “Nunca devo me deparar com mera média; Eu sempre devo parecer melhor do que o próximo cara.” É um complexo de superioridade.

Com **autodepreciação**, sentimos a necessidade de sermos vistos o mínimo possível, porque acreditamos ser miseravelmente inadequados. “Se alguém olhar de perto para mim, eles vão ver o quão patético eu realmente sou.” Este é um complexo de inferioridade.

Teimosia é simplesmente mudar em qualquer forma.

Com a **teimosia**, sentimos a necessidade de manter todas as coisas como elas são e resistir a qualquer influência externa, mesmo positiva: “Não, não, não! Você não pode me fazer. Eu não vou ter isso. Saia bem sozinho!

“Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta”
Carl Jung

Máscaras

Entender a personalidade é como brincar com bonecas russas - remover uma camada revela outra camada por baixo. Se fôssemos abrir uma falha de caráter, o que encontraríamos? Máscaras.

Máscara é um personagem, uma pose, um ato. É como nós, adultos, queremos que os outros nos vejam... uma imagem falsa destinada a esconder a “verdade” sobre nós. (Essa camada é particularmente densa para quem tem arrogância ou autodepreciação.)

Por exemplo, alguém pode ter o hábito de agir como se fosse perfeito e superior em todos os aspectos. Sua *máscara de superioridade* é o que sua principal característica quer que o mundo veja em vez da terrível verdade interior - um ser humano comum e defeituoso. Isso seria parte da principal característica da arrogância.

A camada persona das principais características é uma história de capa, um chamariz, uma invenção. E é especificamente trabalhada para esconder o que está por baixo ...

Sombra

Há dentro de cada um de nós uma camada oculta de negatividade e negação, conhecida na psicologia como a **sombra**.

A sombra inclui todas as maneiras infantis que representariam nossos sentimentos negativos, se permitíssemos. Tal negatividade pode ser dirigida contra o mundo exterior ou outros específicos ou contra o eu - mas é obstinada e desesperada, sendo conduzida por nossos piores medos, nossos demônios interiores.



Os "demônios" dentro de nós representam nossa personalidade mais egoísta, destrutiva e imatura.

Esses aspectos infantis de nós mesmos são obcecados em seguir seu próprio caminho, e aterrorizados de errar.

Nós usamos a persona como uma máscara para esconder essas tendências feias da visão pública. A imagem externa de nós mesmos retratada pela persona é geralmente o exato oposto da imagem interna que temos de nossa própria sombra. Se o meu desejo reprimido (sombra) é desagradável, por exemplo, minha imagem pública (persona) pode parecer estranhamente agradável.

Finalmente, se afastarmos essa camada reativa negativa (a sombra), encontramos o núcleo emocional da principal característica. Este é um núcleo de medo - personificado como a criança indefesa dentro de nós que tem medo de repetir algum tipo de experiência dolorosa.

No âmago da personalidade, temos nossos bancos de memória emocional desde a infância, até do nascimento. Haverá também ressonâncias emocionais com traumas de vidas passadas. Aqui é onde todas as experiências de perda, privação, abandono, negligência, abuso e maus-tratos deixaram sua marca.

O tremendo medo de repetir tais experiências é o motor emocional de nossas tendências negativas e destrutivas, e a força motriz de toda a característica principal.

Como criamos nosso próprio obstáculo

Toda criança nasce com uma lista de necessidades e desejos.

- Os bebês precisam de carinho, atenção, carinho - em uma palavra, *amor* - para se sentirem seguros e protegidos.
- Toddlers precisam se afirmar e descobrir suas capacidades e limitações como seres físicos independentes.
- Os alunos precisam formar relacionamentos e serem aceitos pelos colegas.

Mas a vida nunca é perfeita. Em alguns casos, há abuso deliberado. Os pais podem ser emocionalmente imaturos ou insensíveis, ou muito envolvidos em seus próprios problemas para cuidar das necessidades de uma criança. Até mesmo os melhores pais são imperfeitos em seu amor.

Tendo passado por experiências negativas, a criança agora tem um medo constante das experiências negativas recorrentes. "Se a vida está para me pegar, pode me pegar a qualquer momento. Eu nunca sei como isso pode me levar a seguir.

O medo pode ser o terror de alguma experiência ruim específica acontecendo de novo, ou pode ser mais um pavor de alguma coisa horrível que está sempre ameaçando piorar. De qualquer forma, torna-se o profundo sentimento de insegurança da personalidade adulta.

As características principais são todas construídas em torno de um medo básico, no entanto, não é o medo que é a causa da característica principal. A principal característica opera por causa da proteção que o EGO acredita necessária a partir desse medo. É, em essência, o medo do medo; a crença de que você não pode sobreviver se se render e experimentar o medo e o que está por trás do medo. A estrutura do EGO é construída sobre essa base. Perseguir nosso objetivo oferece um caminho para a alegria e realização.

Mas para a principal característica do EGO, a insistência do objetivo é uma ameaça à estratégia de sobrevivência da personalidade.

O objetivo da vida tende a buscar amor, verdade e liberdade, enquanto a principal característica é como um parasita que se alimenta de medo, falsidade e autolimitação.

Felicidade em si é "parte do problema" - algo a ser temido e evitado, tanto quanto possível.

E assim, a característica principal, de um modo sem sentido e aterrorizado, nos convence de que a negatividade é a única opção segura. Princípios mais elevados, como verdade, alegria, liberdade e amor, são incompreensíveis ao aspecto principal e, portanto, não merecem confiança.



A principal característica distorce o funcionamento do objetivo, à medida que fazemos escolhas de vida. Mistura nosso desejo puro com nossos medos primitivos. Ele interpreta opções positivas como ameaças à nossa sobrevivência. Isso nos cega para as possibilidades e torna nossas chances de realização praticamente impossíveis.

Desta forma, a característica principal nos afasta do polo positivo do nosso objetivo e em direção ao seu polo negativo. Por exemplo:

Se o seu objetivo é o domínio, sua alma pode estar desejando demonstrar uma grande liderança (o pólo positivo do domínio), mas sua principal característica se manifesta como ditadura/ autoritarismo.

Se seu objetivo é a aceitação, o desejo da sua alma é aprender a aceitar os outros incondicionalmente, mas o efeito da sua principal característica será a bajulação para ser aceito por outros.

Se o seu objetivo é o crescimento, o desejo da sua alma é ter o tipo de experiências contrastantes que levam a uma grande compreensão, a influência do seu aspecto principal apenas o levará à confusão, e assim por diante.

Um circulo vicioso

O problema reside no fato de na maioria das vezes por não conhecermos como funciona o nosso EGO, acreditarmos que a nossa “máscara” é quem somos. Acreditamos na nossa própria mentira, entramos em um sistema fechado, em um ciclo vicioso quase que inescapável.

Assim, desvendar o EGO é um caminho para a libertação. Reflita sobre tudo isso.

Agora realize calmamente todas as atividades sugeridas e o Diário de Altaperformance!

No próximo módulo falaremos sobre o MEDO, TRANSGRESSÃO E CULPA.

Forte Abraço,

Tania Queiroz



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

**“Ninguém pode
persuadir
outra pessoa a
se transformar.
Cada um de nós
toma conta da
porta da
transformação,
que só pode ser
aberta pelo lado
de dentro.
(Marilyn Ferguson)**



Instituto Tania Queiroz

Transformando corações, iluminando o mundo

Bibliografia:

(Este trabalho foi realizado com base em textos adaptados e extraídos da obra “Um Curso em Milagres” é um livro de autoestudo que propõe um sistema de pensamento racional e espiritual. Escrito originalmente em inglês por Helen Schucman, entre os anos de 1965 e 1972).

JUNG, c. O desenvolvimento da personalidade, Disponível em:

<http://conexoesclinicas.com.br/wp-content/uploads/2015/05/jung-c-o-desenvolvimento-da-personalidade.pdf>. Consultado em 24/05/18.

FAUSTINO, Juliana Lima. Disponível em:

<https://psicologiaacessivel.net/2016/08/30/superando-a-culpa/>. Consultado em 22/05/18.

OSHO, Além Das fronteiras da Mente, Editora Gente, São Paulo, 4ª edição, 1990.

D’ANNA, Stefano Elio. A Escola dos Deuses, Editora Prolibera, São Paulo, 2007

Yarbro, Chelsea Quinn

<http://personalityspirituality.net/articles/the-michael-teachings/chief-features/self-destruction/>

Espero que tenha gostado desse compêndio que realizei com carinho para ajudar você a compreender o seu ego para se libertar da culpa, do medo, da projeção, de bloqueios e entraves emocionais rumo a uma vida mais equilibrada, próspera e feliz!

Aguardo você no próximo módulo e no encontro on-line ao vivo! Acompanhe meu facebook para saber as datas do encontro e da liberação do Módulo II.

Se gostou divulgue para os seus amigos, e se não gostou divulgue para os seus inimigos, mas divulgue! kkkkkkk

Forte Abraço!

