

A Vida Ama-me

LOUISE L. HAY E ROBERT HOLDEN

A Vida Ama-me

*Sete Práticas Espirituais
para Curar a Sua Vida*

Tradução de:
Elisa Evangelista

Pergaminho

CAPÍTULO 1

Olhar-se ao Espelho

*O amor é um espelho
que reflete somente a tua essência.
Vê-la-ás claramente
se tiveres a coragem de a olhares de frente.*

RUMI

Hoje é dia de Ação de Graças.

A Louise e eu estamos com familiares e amigos num almoço de confraternização. Ficámos sentados ao lado um do outro numa das extremidades de uma grande mesa oval onde se encontram, em travessas, dois grandes perus, uma série de iguarias à base de vegetais orgânicos, pães sem glúten, vinho *Cabernet Franc* e uma tarte de abóbora com cobertura de amêndoas. A Heather Dane foi a autora do banquete, embora tenha insistido em dividir os louros com Joel, o seu marido – presumivelmente na qualidade de Proveedor-Mor... As conversas desenvolvem-se com fluidez e alegria. A certa altura, a Louise intervém:

– A vida ama-vos! – brinda, enquanto todos os convivas erguem os seus copos em jeito de brinde e agradecimento.

Pela tarde fora, a Heather vai trazendo mais e mais prodígios culinários da sua cozinha prodigiosa. A grande mesa oval mantém-se sempre dinâmica, com novas iguarias a serem servidas, loiças e talheres a serem postos e retirados. Imagino que esteja a desfrutar da festa tanto como nós. A certa altura, Elliot – um dos

convivas – levanta-se da mesa, atravessa a sala e dirige-se a um espelho de corpo inteiro que está pendurado numa parede. Detém-se por um breve instante, e depois inclina-se e beija a sua imagem no espelho. A Louise e eu captamos a essência do momento e trocamos um sorriso cúmplice.

Pouco depois, Elliot torna a levantar-se da mesa e a dirigir-se ao espelho, que beija de novo, regressando à mesa de seguida. Está feliz, muito feliz, e repete as visitas ao espelho, renovando o ritual, sem se dar conta de que está a ser observado. No entanto, o inevitável acontece: a certa altura torna-se o centro das atenções. Todos os convivas se mostram encantados. Elliot é um menino de dezoito meses a fazer algo de divertido e natural. As crianças beijam os espelhos.

Ao dar-se conta de que havia conquistado um público, Elliot desafia Greg, o seu pai, a juntar-se a ele. Greg mostra-se relutante, mas o pequenito, recorrendo a uma linguagem própria feita de palavras e sinais, insiste com uma veemência que quebra as resistências do progenitor, que depressa dá por si sentado em frente ao espelho. Elliot beijou o espelho, e depois esperava que o seu pai fizesse o mesmo. Greg aprumou-se antes de se inclinar e deixar um beijo na superfície do espelho, gesto a que prontamente se seguiu uma entusiástica e expressiva salva de palmas do seu filho.

– Louise, lembras-te de beijar a tua imagem nos espelhos quando eras pequenina? – pergunto.

– Não me recordo, mas certamente que o fiz – responde ela, devolvendo-me a pergunta.

– Também não me lembro.

– Mas todos nós fomos como o Elliot... – pondera a Louise.

– Certamente que sim – corroboro.

– E certamente que todos poderemos tornar a ser assim – adiantou.

– Como?! – indago.

– Trabalhando com o espelho – esclarece a Louise, como se a resposta fosse óbvia.

– Porquê trabalhar com o espelho?

– Porque o trabalho com o espelho nos ajuda a amar-nos de novo.

– Como cada um de nós se amou no início da vida...

– Precisamente. E quando nos amamos vemos mais claramente que a vida também nos ama – acrescenta.

Beijar o espelho

Está um dia radioso de primavera. Eu e o Christopher, o meu filho, estamos em casa sozinhos. Hollie, a minha mulher, e Bo, a minha filha, saíram para desfrutar um momento «de mulheres» no Café Pottery, nas imediações dos Jardins Kew. A Bo, que fez cinco anos recentemente, é uma menina que exprime a sua criatividade com muita graça e alegria. Devem estar prestes a regressar a casa. Estou ansioso por ver a última obra da Bo. Se bem a conheço, aparecerá com um prato em forma de arco-íris, uma chávena desajeitada com corações desenhados ou então um frasco de sal pintado de cor-de-rosa – em suma, algum objeto que não destoaria na velha mesa de chá do Chapeleiro Louco no universo de *Alice no País das Maravilhas*.

O Christopher tem quase seis meses, mas sinto que o conheço desde sempre. Por vezes, quando os nossos olhares se cruzam, os papéis que desempenhamos dissipam-se. Eu cesso de ser um pai e ele de ser um bebé. É como se fôssemos apenas duas *almas amigas* a partilharem um bom momento. Com a Bo também vivi muitas vezes esta experiência. Sou incapaz de imaginar a minha vida sem eles. Dir-se-ia que estávamos predestinados desde sempre a estarmos juntos. A Louise tem a convicção de que escolhemos a família apta a dar-nos as lições e os presentes que mais

necessitamos no nosso caminho de vida. Cito de seguida uma passagem do seu livro intitulado *Pode Curar a Sua Vida**:

Acredito que todos estamos numa viagem sem fim pela eternidade. Vimos a este planeta com o propósito de aprender lições específicas necessárias à nossa evolução espiritual. Escolhemos o nosso sexo, a nossa cor, o nosso país, e seguidamente procuramos o par perfeito de progenitores que «espelham» os nossos padrões.

A Hollie e a Bo acabaram de ligar a anunciarem que estão de volta e trazem presentes para o Christopher e para mim. Ao desligar o telefone dou-me conta de que o meu filho sorri. Na verdade, ele é muito risonho, à semelhança da generalidade dos bebés. O riso faz parte da sua natureza. Em certas ocasiões dir-se-ia que não consegue parar de rir. *Tudo* o faz rir, mesmo os objetos inanimados como um vaso sem flor, ou o aspirador, ou uma chave de fendas. A certa altura, tomo-o nos braços e levo-o até ao espelho que se encontra sobre a nossa lareira.

– Meu querido Christopher, é com toda a honra que te apresento ao Christopher – digo eu, apontando o seu reflexo no espelho. Ato contínuo, e para minha surpresa, ele deixa de rir. Na verdade, tendo em conta que sorri perante tudo o mais, imaginara-o ainda mais sorridente ao deparar-se com a sua imagem no espelho. Assim, tornei a apresentá-lo a si próprio mas, mais uma vez, não se dignou sorrir. E pior, a sua fisionomia tornou-se praticamente inexpressiva, como se não tivesse visto fosse o que fosse – nem mesmo um vaso sem flor.

Porque não sorriria o Christopher para a sua imagem refletida no espelho? Dispus-me a empreender uma pesquisa no âmbito da psicologia do desenvolvimento infantil e acabei por descobrir

* Lisboa, Pergaminho, 2009. (N. da T.)

que é comum os bebês pequenos *não* dirigirem sorrisos às suas imagens refletidas ao espelho. Não se reconhecem! Porque será? Não tardei a perguntar à Louise:

– Os bebês pequenos ainda não se identificam com os seus corpos – esclareceu com a assertividade que lhe é tão característica.

Os bebês pequenos são como almas que esvoaçam à volta dos seus próprios corpos. Falta-lhes ainda enraizarem-se neles. Assim, quando se olham ao espelho, ainda não apontam o reflexo nem pensam: *Sou eu*, ou *É meu*. Os bebês são somente consciência pura. O pensamento do *Eu* ainda não está presente. O mesmo acontece relativamente à autoimagem. Por outras palavras, os bebês ainda não elaboraram uma personalidade ou uma máscara. Ainda não experienciaram a neurose e, como tal, ainda estão impregnados da bênção original do espírito, identificando-se unicamente com a sua *face original*, designação que os budistas atribuem ao rosto original da alma.

A generalidade das crianças começa a identificar-se na imagem refletida pelo espelho entre os quinze e os dezoito meses, daí que esse período seja conhecido como o Estágio do Espelho – ou *stade du miroir*, segundo o psicanalista Jacques Lacan. Não é, pois, de admirar que o Elliot estivesse a divertir-se tanto na nossa festa de Ação de Graças. Escusado será dizer que, quando o Christopher atingiu a idade do Elliot, também começou a beijar o espelho, bem como a grande torneira redonda da nossa banheira, as colheiras reluzentes, as caçarolas de aço, os puxadores das portas em vidro, e toda e qualquer superfície que lhe devolvesse um reflexo.

Perto dos três anos o espelho torna-se um amigo. As crianças deleitam-se com o que veem refletido. É nesse período que tomam consciência de que *têm um corpo*. Contudo, a abordagem ao corpo ainda se processa com leveza. Não é o corpo que define a sua identidade, mas ele é necessário ao desenrolar da experiência humana. É o momento de experienciar as caretas, as poses, o esconde-esconde e toda a sorte de danças malucas. O Christopher

e a Bo divertem-se à grande com as imagens que veem ao espelho, com as quais desenvolvem amiúde as suas brincadeiras, à semelhança de *Peter Pan* com a sua sombra.

A experimentação em torno do «ser-se um *eu*» é divertida numa fase inicial, mas a alegria não perdura... Ao incorporarmos a identidade de um eu separado – um ego – ocorre uma alteração na nossa psicologia e passamos a sentir constrangimento perante o espelho, ou perante uma câmara fotográfica. Paradoxalmente, reclamamos atenção, ou então evitamo-la. Desviamo-nos do amor e abraçamos o medo. Começamos a julgar-nos e perdemos de vista a nossa *face original*. A autoimagem que surge ao espelho passa a ser essencialmente constituída por juízos de valor, deixando, assim, de ser fiel ao ser verdadeiro.

A alma de pássaro – que constitui a nossa natureza verdadeira – continua a cantar... Todavia, é difícil escutá-la por entre o vociferar enrouquecido da autoimagem, ou do ego, que se sente separado e temeroso. A beleza que outrora vimos ao espelho permanece connosco, embora distorcida pela autocrítica. Com efeito, ela torna-se visível no instante em que cessamos de julgar. Mas o ato de julgar converteu-se, entretanto, num hábito com o qual nos identificamos. Por outras palavras, autoconvencemo-nos de que julgar é a mesma coisa que ver, embora não seja assim. Pelo contrário, apenas quando deixamos de julgar passamos a ver.

O Mito da Inadequação

– Quando tentei suicidar-me pela primeira vez, tinha nove anos – confidenciou a Louise.

– O que aconteceu?! – pergunto.

– Ora essa! Como é óbvio, fui malsucedida – esclarece ela.

– Se tivesses conseguido, o mundo nunca teria conhecido a Louise Hay – fiz notar.

– É verdade – admite a Louise, com um sorriso.

– Mas... como foi?

– Advertiram-me de que morreria se ingerisse determinadas bagas venenosas que existiam numa certa encosta e por isso, certa vez em que as coisas estavam a correr mesmo mal, eu pus-me a comê-las e depois deitei-me, à espera de morrer.

A Louise e eu estamos sentados diante de um grande espelho que se encontra no escritório da sua casa de San Diego, a partilhar histórias das nossas infâncias. Foi ideia sua que fizéssemos isto em frente ao espelho. Enquanto fala, a Louise observa a sua imagem e mantém o contacto visual com ela. Sinto-me tocado pela honestidade e a vulnerabilidade que ela concede a si mesma. Ao relatar episódios da sua infância, fá-lo com uma voz suave e benevolente, embora as suas palavras ainda carreguem alguma tristeza. Há um transbordar de compaixão para com o seu eu com nove anos de idade.

– Porque quiseste matar-te? – pergunto.

– Não me sentia digna de ser amada – esclarece.

– Alguma vez te sentiste digna de seres amada? – prossigo.

– Sim, no início. Mas tudo mudou com o divórcio dos meus pais. A minha mãe casou com um homem que abusava de mim física e sexualmente. Havia muita violência em nossa casa.

– Lamento profundamente, Lulu – balbucio.

– A mensagem da minha família transmitiu-me que *eu não era digna de ser amada* – prossegue a minha interlocutora.

Na sua adolescência, a Louise foi violada por um vizinho, que acabou por ser condenado a dezasseis anos de prisão. Ela saiu de casa aos dezasseis anos.

– O meu único desejo era que as pessoas fossem bondosas – explica – mas eu não sabia ser boa para mim. As coisas foram de mal a pior. Eu estava sedenta de amor, e por isso mesmo atraía poderosamente situações de abuso.

A Louise ia para a cama com qualquer homem que se mostrasse simpático consigo. Não tardou até a engravidar.

– Eu não poderia cuidar de um bebê simplesmente porque não sabia cuidar de mim – constata.

Quando chega a minha vez de partilhar a história da minha infância, a Louise começa por perguntar:

– O que mais querias em menino?

Contemplo profunda e longamente a minha imagem no espelho. Inicialmente, sinto a mente vazia, mas as memórias depressa irrompem.

– Eu queria ser visto – respondo, mas a Louise solicita mais pormenor.

– Desejava que alguém me dissesse quem eu era, porque me encontrava ali, e que me assegurassem de que tudo estava bem – esclareci. – Eu era uma criança deslumbrada e cheia de perguntas grandiosas, como: *Quem sou?*, ou *O que é real?*, ou *Porque tenho uma vida?*

»Mudámos de casa muitas vezes quando eu era pequenino. A minha mãe pretendia viver longe dos seus pais. O meu pai andava sempre muito ocupado à procura de trabalho. Ironicamente, acabámos por regressar a Winchester, na Inglaterra, nas imediações da casa de família da minha mãe. Alugámos uma casa pequena que se chamava Honeysuckle Cottage. Guardo bastantes memórias felizes dessa época. Aos meus nove anos, porém, mudámo-nos para uma aldeia chamada Littleton. Shadows era o nome da casa que passámos a habitar. Lembro-me de pensar que era um nome estranho para um lar.

– Os teus pais amavam-te? – pergunta a Louise.

– Tenho a certeza que sim, mas as coisas eram complicadas.

– O que aconteceu? – pergunta.

– A minha mãe tinha depressões recorrentes, que surgiam sempre sem motivo aparente ou aviso prévio. Por vezes permanecia apática durante semanas a fio aprisionada à cama, enquanto nós

rezávamos para que os medicamentos operassem um milagre. Noutras ocasiões, acabava internada em diferentes hospitais de saúde mental. Porém, nesses lugares tentava sempre pôr termo à vida.

– E o teu pai? – pergunta a Louise.

– O meu pai tinha os seus próprios demónios – remato.

»Por volta dos meus quinze anos, descobrimos que o meu pai tinha um problema com a bebida. Prometeu que deixaria de beber, o que fez por diversas vezes, até que acabou por sair de casa. Grande parte da última década da sua existência foi vivida sem um lar, entre abrigos temporários. Em suma, foi um verdadeiro pesadelo viver entre dois progenitores aprisionados em tanto sofrimento. Em suma, os Holden amavam-se o melhor que conseguiam, embora, no fundo, nenhum de nós se sentisse digno de ser amado. Nenhum de nós poderia afirmar com sinceridade que era digno de ser amado.

A realidade do ser é que ele é digno de ser amado.

LOUISE HAY, *PENSAMENTOS DO CORAÇÃO*

A Louise e eu partilhamos uma filosofia em torno da natureza fundamental dos seres humanos. Ambos sabemos que a verdade de base fundamental de todos nós – incluindo o leitor – consiste no facto de *sermos dignos de receber amor*. O amor é muito mais que um sentimento ou uma emoção. Ele é a nossa verdadeira natureza. Na verdade, o amor é o nosso ADN espiritual, a canção do nosso coração, a consciência da nossa alma. No melhor dos casos, na infância esta verdade fundamental de que somos dignos de ser amados é espelhada pelos nossos pais, a nossa escola, a nossa igreja, as amigas e todos os demais relacionamentos.

O espelho constitui, assim, uma parte essencial da infância cujo propósito mais elevado é o de afirmar essa mesma verdade de

base – *Sou digno de ser amado*. É através dessas afirmações em espelho que experienciamos a nossa beleza intrínseca. Quando crescemos a confiar no que somos, tornamo-nos adultos maduros com uma forte presença amorosa no mundo.

Mas essa verdade fundamental que aponta para o *ser digno de ser amado* tem um oposto, que se traduz no medo originário de *não ser digno de ser amado*. Este medo, por sua vez, é reforçado pela experiência doentia gerada pelo cenário que é espelhado na infância. Ao conversarmos em frente ao espelho, a Louise confidencia:

– Fui educada por duas pessoas que não se sentiam merecedoras de amor e, como tal, não souberam ensinar-me que eu sou digna de ser amada porque eles próprios não se reconheciam nessa verdade.

Assim, para que os pais possam ajudar os seus filhos a amarem-se a si próprios, é indispensável que sejam conhecedores da verdade de base inerente à sua própria natureza.

O medo de base de *não se ser digno de se ser amado* não é algo de real; trata-se apenas de uma história. Se nos parece real, isso deve-se ao facto de nos identificarmos com uma falsa verdade que, por sua vez, nos impede de desfrutar da nossa própria companhia. Afastamo-nos de nós mesmos, esquecendo-nos de que a alma de pássaro é a nossa verdadeira natureza, e o mundo torna-se, assim, um símbolo do nosso medo. E tememos olhar-nos ao espelho.

«Sempre que passo por um espelho, apresso-me», confessou o ator Bill Nighy. O medo de não sermos dignos de ser amados infeta a nossa psicologia, que se impregna de autocríticas: *Há algo de errado comigo; sou mau; não valho nada*.

O medo de base aliado ao mecanismo profundamente enraizado da autocrítica gera um fenómeno que eu designo por *Mito da Inadequação*, mito este que se expressa por via de mensagens internas como as que se seguem:

Não sou suficientemente bom.
Não sou suficientemente inteligente.
Não sou suficientemente bem-sucedido.
Não sou suficientemente belo.
Não sou suficientemente forte.
Não sou suficientemente interessante.
Não sou suficientemente criativo.
Não sou suficientemente próspero.
Não sou suficientemente esbelto.
Não sou suficientemente importante.

– Este medo da insuficiência está presente em todos os seres humanos com quem alguma vez trabalhei – adianta a Louise. O mito da inadequação nada tem em comum com a alma de pássaro – a nossa verdadeira natureza. Trata-se de um desvalor aprendido e pertence a uma autoimagem temporária que assumimos até ao momento em que se torna demasiadamente dolorosa para suster. Há um momento em que caímos de joelhos e declaramos: «Quero curar a minha vida», ou «Deve haver outra maneira».

Ultrapassamos o Mito da Inadequação quando nos dispomos a tornar a abraçar a verdade originária segundo a qual *somos dignos de ser amados*.

O Princípio do Espelho

– A primeira vez em que me pus a trabalhar com o espelho não foi nada fácil – confessa a Louise.

– O que aconteceu? – pergunto eu.

– Procurei falhas, e encontrei muitas! – esclarece ela, com um sorriso.

– Como por exemplo...

– Para começar, as minhas sobrancelhas não estavam nada bem. As rugas eram muitas e os lábios não me agradavam... A lista era extensa.

– Deve ter sido duro...

– Nessa época da minha vida, eu era bastante severa comigo mesma – acrescenta a Louise.

A minha primeira experiência com o espelho foi semelhante à da Louise. Ao enfrentar o espelho, deparei-me com uma multidão de juízos, alguns dos quais em torno da minha aparência. Recordo, por exemplo, que não gostava do meu sorriso. Queria ser uma pessoa diferente, de alguma forma melhor.

– *Não sou fotogénico* – recriminava-me. As outras autocríticas eram ainda mais pessoais e condenatórias, ou seja, deveras típicas do Mito da Inadequação: *Não sou suficientemente bem-sucedido, não tenho o talento suficiente, a minha vida não foi grande coisa, não sou suficientemente bom, e nunca serei.*

– Sentiste-te tentada a desistir do trabalho com o espelho? – pergunto à Louise.

– Sim, ocorreu-me desistir, mas tinha um bom professor em quem confiava plenamente e que me ajudou a sentir-me segura em frente ao espelho.

– Como?

– Entre outras coisas, alertou-me para o facto de que não era o espelho que me julgava, e sim eu que o fazia, o que desmistificou a necessidade de temer este objeto.

– Essa é justamente a chave para o trabalho com o espelho – corroboro.

– Absolutamente – concorda a Louise. – O meu professor também me ajudou a tomar consciência de que quando eu me olhava ao espelho me limitava a julgar a minha aparência. Na verdade, não chegava a olhar-me verdadeiramente.

– Nesse caso, prosseguiste com o trabalho ao espelho...

– Precisamente. E passado algum tempo comecei a dar-me conta de pequenos milagres – adianta a Louise.

– Pequenos milagres?

– Isso mesmo: luzes verdes e lugares de estacionamento – esclarece, com uma gargalhada expressiva.

– O que queres dizer com isso?

– Os semáforos pareciam passar a verde só para mim. Além disso, comecei a encontrar excelentes lugares de estacionamento em sítios onde geralmente era impossível que isso acontecesse. Comecei a sentir que estava a viver ao ritmo da vida. À medida que me tornava mais branda comigo, a própria vida facilitava mais e mais.

Eu também tive um excelente mestre para o trabalho com o espelho – a Louise Hay! Na verdade, ela é considerada uma pioneira na utilização do espelho, trabalho que tem vindo a difundir ao longo de mais de quarenta anos. O *Trabalho com o Espelho* é a designação que a Louise utiliza para se referir a uma série de exercícios que se fazem em frente a um espelho e que incluem meditações, afirmações e perguntas. Estas técnicas integram o curso intitulado *Cure a Sua Vida*. Eu próprio utilizo o trabalho ao espelho com os meus alunos no Projeto *Happiness*, e também no *Loveability* – uma ação de formação da minha autoria, com a duração de três dias.

O *Princípio do Espelho* é o nome que atribuo ao conceito de base que subjaz ao trabalho com o espelho e que constitui a chave para compreendermos por que motivo este trabalho é tão transformador e curativo. Por outro lado, o Princípio do Espelho é um fator de motivação para prosseguir com o trabalho ao espelho sempre que as resistências começam a impor-se. Este princípio diz-nos que *a relação que tem consigo mesmo se encontra espelhada na relação que tem com todos os seres e todas as coisas*.

Assim sendo, a sua relação consigo próprio reflete-se na sua relação com os seus familiares e amigos, com os seus parceiros amorosos, com os estranhos, com as figuras de autoridade, os rivais, os heróis e os vilões. O Princípio do Espelho pode ajudá-lo a ter presente a relação consigo mesmo em todas as áreas da sua vida. Essa relação espelha-se, por exemplo, na relação que estabelece com:

o tempo: na forma como reserva tempo para o que é importante;

o espaço: na forma como desfruta das bênçãos da solidão;

o sucesso: na forma como escuta o seu coração;

a felicidade: na forma como segue a sua alegria;

a saúde: na forma como cuida do seu corpo;

a criatividade: em função da autocrítica;

a orientação: em função da confiança na sua sabedoria interior;

a abundância: em função do seu grau de presença;

o amor: em função do grau de defesa ativado em cada momento;

a espiritualidade: em função do seu grau de abertura.

O Princípio do Espelho revela o seu sofrimento e a forma de o curar. Por outro lado, mostra as maneiras como se autobloqueia e como pode libertar-se. Essa é a chave para o amor-próprio e para passar a permitir que a vida o ame. Ao tomar consciência da operacionalização do Princípio do Espelho, torna-se capaz de fazer as melhores escolhas no âmbito dos relacionamentos, da vida profissional e da vida em geral.

Antes de avançarmos, faz todo o sentido determo-nos um pouco no Princípio do Espelho:

A psicologia é um espelho. Assim, a sua psicologia constitui um reflexo da sua autoimagem. A sua percepção de si próprio influencia os pensamentos com que mais se identifica. Por outras palavras, uma pessoa tende a pensar como a pessoa que vê ao espelho:

– Eu pensava-me uma vítima do mundo – refere a Louise – e, como tal, a minha psicologia era regida pelo medo, o cinismo e a atitude defensiva. A vida tentava amar-me, mas eu não era capaz de confiar que isso pudesse acontecer. Por outro lado, não via o amor da vida porque não acreditava, sequer, na sua existência. – A forma mais eficaz de mudar a sua psicologia consiste em reformular a sua perceção de si próprio.

O mundo é um espelho. A perceção não é objetiva. Pelo contrário, ela é subjetiva. Segundo diversas estimativas, o cérebro receciona, a cada segundo, entre dez e onze biliões de unidades de informação. Se nos dispuséssemos a processar toda essa informação, sucumbiríamos. Mas o cérebro filtra a informação, apresentando-nos cerca de duas mil unidades por segundo. O filtro, neste caso, é a nossa autoimagem. Vemos aquilo com que nos identificamos, ou seja, *não vemos as coisas como elas são, mas como nós somos.* Assim se explica que vejamos o mundo como um paraíso ou um inferno, uma bênção ou uma prova difícil, uma prisão ou uma sala de aulas, um jardim ou um campo de batalha, uma oficina ou um recreio, um pesadelo ou um teatro.

As relações são um espelho. Os encontros com os outros são também encontros connosco próprios e permitem-nos descobrir que, sendo, em alguns aspectos, distintos dos demais, somos sobretudo semelhantes na generalidade dos aspectos. Com efeito, experienciamos o que trazemos para o seio dos relacionamentos. Aquilo que retemos – ou que não expomos – poderá ser o que está em falta. Por vezes, o indivíduo contagia os outros com a verdade fundamental de que é merecedor de amor, mas noutras ocasiões projeta o medo de base de *não ser digno de receber amor.* Quanto menos se amar, mais difícil se tornará aos outros amarem-no. Quanto mais se amar, mais reconhecerá o quanto é amado.

A vida é um espelho. «Quando crescemos, tendemos a recriar o ambiente emocional do lar que habitámos na primeira infância.» Esta frase integra o livro de atividades intitulado *You Can Heal Your Life Companion Book*. «Mais ainda, nas nossas relações pessoais tendemos a recriar as interações vividas com os nossos pais e as nossas mães.» A sua vida é uma expressão do que você crê ser. Assim, ela espelha os seus valores, preceitos éticos e escolhas, além de revelar os seus pensamentos e refletir os seus pressupostos em torno do que crê merecer ou não merecer. Por outro lado, a sua vida aponta os seres que vê como responsáveis pelos acontecimentos e revela os aspectos pelos quais assume responsabilidade.

O Princípio do Espelho contém a chave para experienciar em direto, na sua vida, os tais «pequenos milagres». Este princípio está maravilhosamente sintetizado na obra *A Course in Miracles*: «A perceção é um espelho, e não um facto. O que vejo no exterior não é senão o reflexo do meu estado de espírito.» Esse mesmo texto prossegue com as seguintes palavras:

A projeção gera perceção.

O mundo que vemos não é mais do que aquilo
que lhe oferecemos.

Mas embora não seja mais do que isso, não é pouco.

... e, por isso mesmo, é importante para si,
constituindo um testemunho do seu estado de alma,
a imagem exterior de uma condição interna.

Um homem perceciona como pensa.

... e, por isso mesmo, não deve esforçar-se
por mudar o mundo,
mas fazer por alterar a sua abordagem mental a ele.