

# Compartilhamento Honesto Nível 2

Referência a outras pessoas no espaço é permitida

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

**Trata-se de uma variante avançada do Compartilhamento Honesto, que não precisa mais conter qualquer tipo de “censura” dos pensamentos compartilhados. Todos os pensamentos podem ser compartilhados exatamente como surgem internamente (no formato do Compartilhamento Honesto). Isso se refere, sobretudo, a pensamentos que dizem respeito a outros participantes no espaço ou ao parceiro. A diferença entre N1 e N2 é, portanto, apenas que no N2 também podem ser compartilhados pensamentos que dizem respeito a outras pessoas no espaço. No N1 isso não é permitido. A forma de falar no N2 é exatamente a mesma do N1. Utilizamos os inícios de frase pré-definidos da mesma maneira que no N1. Compartilhamento Honesto continua sendo Compartilhamento Honesto.**

Um exemplo concreto:

Se surgir um pensamento na minha cabeça sobre alguém no espaço, seja ele positivo, neutro ou negativo, por exemplo:

“Eu gosto do Peter.”,

então o compartilhamento no formato Compartilhamento Honesto seria:

“Minha cabeça pensa que eu gosto do Peter.”.

No N1, porém, eu não posso compartilhar isso dessa forma, pois se refere diretamente a alguém no espaço (desde que exista um Peter como participante). No N1, eu preciso deixar esse pensamento de fora, ou seja, não comunicá-lo, ou reformulá-lo de modo que ninguém no espaço se sinta diretamente abordado, por exemplo:

“Minha cabeça pensa que existe alguém de quem eu gosto.”

No N2, em contraste, não há mais qualquer tipo de censura e podemos compartilhar todos os pensamentos no formato Compartilhamento Honesto exatamente como surgem, embora não exista obrigação de fazê-lo. O compartilhamento seria então:

“Minha cabeça pensa que eu gosto do Peter.”

**O Nível 2 é adequado apenas para pessoas que já possuem muita experiência com a variante normal (N1), por exemplo, em grupos locais ou em relacionamentos. Além disso, o relacionamento ou o grupo local precisa ser suficientemente estável. É necessário que haja uma confiança profunda para que pensamentos sobre outras pessoas possam ser suportados. Se existir a menor dúvida de que o grupo ou mesmo apenas um participante possa ficar sobrecarregado com isso, o N2 não deve ser praticado.**

O N2 traz o “risco” de ocorrer uma atuação direta ou sutil.

Isso acontece quando pensamentos sobre outras pessoas são utilizados para evitar o compartilhamento dos sentimentos.

Exemplo: em vez de dizer “Eu sinto raiva.”, no N2 isso poderia ser atuado por meio do seguinte pensamento: “Minha cabeça pensa que o Peter é um completo idiota.”.

Naturalmente, isso também pode ser um pensamento que realmente surja dessa forma e seja compartilhado de acordo. Formalmente, isso é Compartilhamento Honesto correto. A diferença, porém, é perceptível para todos! Outra forma de atuação é sustentar uma afirmação como “Minha cabeça pensa que o Peter é um completo idiota.” com energia de raiva, de modo que Peter receba diretamente essa energia. Isso também pode acontecer com estados positivos; nesse caso, Peter não recebe raiva, mas, por exemplo, desejo ou saudade. Mas também isso iria contra o Compartilhamento Honesto e contra a transformação.

Outro exemplo: em vez de dizer “Eu me sinto sozinho.” ou “Eu me sinto triste.”, no N2 isso poderia ser atuado por meio de uma transgressão verbal de limites e de uma mudança de

nível. Vamos supor que exista uma Susanne no espaço: “Minha cabeça pensa que eu gostaria de ter sexo selvagem com a Susanne.”. Naturalmente, coisas ainda mais extremas são imagináveis, que não quero formular aqui.

**Se você, como facilitador de grupo, tiver a impressão de que os participantes estão agindo dessa forma, não é possível praticar N2 com esse grupo e é necessário retornar ao N1.**

Os exemplos acima mostram como, no N2, o compartilhamento direto das emoções centrais (raiva e tristeza) pode ser contornado e, em vez disso, o sentimento é atuado por meio de conteúdo mental (pensamentos).

Esse risco não existe no N1. Grupos maduros lidam com o N2 com extrema cautela e têm grande respeito pelo seu efeito.

Naturalmente, também no N2 não se trata de ultrapassar os próprios limites. No Compartilhamento Honesto, independentemente do nível, não existe nenhuma obrigação de compartilhar todos os pensamentos. Por exemplo, pode surgir um pensamento que se refere a alguém no espaço ou ao grupo e que eu compartilho no formato Compartilhamento Honesto exatamente como aparece na cabeça. Depois disso, pode surgir outro pensamento em relação a alguém no espaço, em relação ao qual eu já não me sinto seguro para compartilhá-lo de forma tão direta; então eu o reformulo ou simplesmente o deixo de fora. Como participante em grupos de N2, eu também posso praticar apenas N1. Tudo isso é absolutamente válido.

As designações N1, N2 etc. servem apenas para fins de distinção.

O N1 é totalmente suficiente para a transformação completa. Alguém que pratica o N1 de forma integral e 100% correta vivencia muito mais transformação do que alguém que tenta chegar a algum lugar por meio de outros níveis.

Tudo pode ser usado como fuga do contato, inclusive o desejo por outros níveis.

**Pergunta:** “Quando devo começar com o N2?”

**Resposta:** “Quando você tiver praticado o N1 de forma tão completa que não tenha mais nenhum interesse no N2.”

**Compartilhamento Honesto não é um caminho e não tem um objetivo.**

*Gayal*