

Att möta de destruktiva mönstrens smärta

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne var och en av er. Välsignad är denna stund.

De flesta av mina vänner som arbetar på denna väg närmar sig ett visst område av sina själsproblem där de stöter på smärta. För att förstå vad den här smärtan innebär, skulle jag vilja ge er en överblick av processen för att lösa upp den och även för att lösa era inre problem och konflikter. Jag ska försöka ge er en omfattande överblick av hela processen. En sådan förståelse kommer att hjälpa er framåt mot den fortsatta upplösningen av konflikter och göra det möjligt för er att hantera det ansatta området av psyket.

Låt oss först helt kort rekapitulera. Till att börja med genomlider barnet ofullkomligheter i föräldrarnas kärlek och ömhet. Det genomlider också att inte vara helt accepterat i sin egen individualitet. Med detta menar jag sedvänjan att behandla ett barn som ett barn, snarare än som en särskild individ. Ni lider av detta, även om ni kanske aldrig är medvetna om det i dessa termer eller i exakta tankar. Detta kan lämna lika mycket ärr som bristen på kärlek eller uppmärksamhet. Det ger upphov till lika mycket frustration som bristen på kärlek, eller till och med grymhet.

Det allmänna klimatet som du växer upp i påverkar dig som en ständig mindre chock som ofta lämnar ett större avtryck än en traumatisk, chockerande upplevelse. Detta är skälet till att det sistnämnda så ofta är lättare att bota än det första. Det ständiga klimatet där din individualitet inte accepteras, liksom bristen på kärlek och förståelse, orsakar det som kallas neuros. Detta klimat accepteras som en självklarhet. Du tar det för givet. Du tror att det måste vara så. Likväl lider du av det. Kombinationen av att lida av det och att tro att det är ett oföränderligt faktum, får dig att utveckla destruktiva försvar.

Den ursprungliga smärtan och frustrationen som barnet inte kunde hantera trycks undan. Den försätts utanför medvetenheten, men den pyr i det omedvetna sinnet. Det är då som de destruktiva bilderna och försvarsmekanismerna börjar formas. Vi har tidigare undersökt de olika försvarsmekanismerna relativt utförligt. Bilderna som skapas utgör försvarsmekanismer. Genom deras felaktiga slutsatser söks ett sätt att bekämpa den ovälkomna inverkan som har skapat den ursprungliga smärtan. De falska lösningarna är ett sätt att slåss mot världen, mot smärtan och allting som du vill undvika.

När den falska lösningen består av en tillbakadragelse från att känna, från att älska och från att leva, är detta ett försvar mot att bli sårad. Först efter en betydande insikt i dig själv kommer du att se vilken orealistisk, kortsynt ”lösning” detta är. Du kommer att vilja förändras och skulle hellre välkomna smärtan än självalienationen i att inte känna någonting, eller mycket lite. Genom att fortsätta arbetet och modigt gå igenom de tillfälliga perioderna av missmod och motstånd, kommer du att nå den punkt när detta hårda skal går sönder och du inte längre är död inombords. Men den första reaktionen kommer inte att vara behaglig. Det kan den inte vara. Alla förträngda negativa känslor, liksom den förträngda smärtan, kommer först att nå medvetenheten och det kommer då att tyckas för dig som att din tillbakadragelse var riktigt. Först efter att vägen har plöjts vidare, kommer belöningen av goda, konstruktiva känslor. Om detta skall vi tala om i mer detalj lite senare.

Om den falska lösningen består av underkastelse, svaghet, hjälplöshet och beroende som ett medel för att få någon att bry sig om dig – inte nödvändigtvis materiellt, utan emotionellt – är detta en lika kortsynt och otillfredsställande lösning. Beroendet av andra skapar rädsla och hjälplöshet. Det förvärrar vidare din bristande tro på dig själv. På samma sätt som tillbakadragandets lösning får dig att känna dig död inombords och berövar dig livets meningsfullhet, berövar underkastelsens lösning dig din självständighet och styrka; den skapar lika mycket isolering, om än genom en annan inre väg. Ursprungligen ville du undvika smärtan genom att förse dig med en stark person som tar hand om dig. I verkligheten vållar du dig mer smärta eftersom du aldrig kan hitta en sådan person. Den personen måste vara du själv.

Genom att göra sig avsiktligt svag, utövar man ett mycket starkt tyranni över andra. Det finns inte något värre tyranni än det som en svag person utövar över den starkare eller över hela sin omgivning. Det är som om den personen ständigt säger: ”Jag är så svag. Du måste hjälpa mig. Jag är så hjälplös. Du är ansvarig för mig. De misstag jag begår räknas inte eftersom jag inte vet bättre. Jag kan inte hjälpa det. Du måste alltid beskydda mig och låta mig komma undan med allt. Jag kan inte förväntas ta fullt ansvar för mina handlingar eller avsaknaden av dem, för mina tankar och känslor eller avsaknaden av dem. Jag kan misslyckas eftersom jag är svag. Du är stark, därför måste du förstå allt. Du kan inte misslyckas eftersom ditt misslyckande skulle påverka mig.” Den svagas självsvåldiga, lata självömkan ställer stränga krav på sina medmänniskor. Detta blir uppenbart om de outtalade förväntningarna, känsloreaktionernas innebörd undersöks och sedan tolkas till koncisa tankar.

Det är missvisande att tro att den svaga personen är harmlös och skadar andra mindre än den direkt dominerande och aggressiva personen. Alla falska lösningar för med sig en outhärlig smärta till jaget, liksom till andra. Genom att dra dig tillbaka, avvisar du andra och undanhåller

dem den kärlek som du vill ge dem och som de vill ta emot från dig. Genom att underkasta dig, älskar du inte, utan förväntar dig bara att bli älskad. Du ser inte att även andra har sina sårbarheter och svagheter och behov. Du avvisar den här delen av deras mänskliga natur och skadar dem därmed. Genom den aggressiva lösningen stöter du bort människor och skadar dem öppet med en falsk överlägsenhet. I samtliga fall sårar du andra och vållar därmed dig själv ytterligare smärta. Smärtan du vållar kan inte annat än att medföra konsekvenser, och de falska lösningarna, avsedda att undanröja den ursprungliga smärtan, för därmed bara med sig mer smärta.

Alla falska lösningar, utöver andra olika aspekter, införlivas i den idealiserade självbilden. Eftersom det är den idealiserade självbildens natur att förstora jaget, separerar den dig från andra. Eftersom dess natur är separation, isolerar den dig och gör dig och dem som du har att göra med ensamma. Eftersom dess natur är falskhet och förespeglingar, fjärrar den dig från dig själv, från livet och från andra. Allt detta medför oundvikligen smärta, skada, frustration, otillfredsställelse. Du valde en väg ut ur smärtan och frustrationen, men denna väg har inte bara visat sig vara otillräcklig, den medför i själva verket mycket mer av det som du ville undvika. Att tydligt inse detta faktum och se sambanden, kräver dock det aktiva arbetet med att uppriktigt undersöka sitt inre.

Perfektionismen som finns så djupt ingrodd inombords och i den idealiserade självbilden, gör det omöjligt för dig att acceptera dig själv och andra, att acceptera livet i dess verklighet och därför är du oförmögen att hantera livet och lösa dina egna problem. Den får dig att avstå från upplevelsen att leva i dess sanna bemärkelse.

De flesta av er, mina vänner, har stött på många igenkännanden och insikter som handlade om era felaktiga slutsatser, missuppfattningar, bilder, falska lösningar. Ni är, åtminstone i viss utsträckning, medvetna om er idealiserade självbilds särskilda natur. Du har en viss aning om på vilket sätt du är självvalienerad och perfektionistisk. Du har därför insett omfattningen av den skada du har vållat dig själv och andra och har sett hur otillfredsställande dessa falska försvar och skydd är. Alla ni kanske inte är fullt medvetna om samtliga dessa faktorer, men de flesta av er är tillräckligt medvetna om dem för att i ert inre vara redo att ge upp dem. Vissa av er har i själva verket nått tröskeln som öppnar vägen till ett nytt inre liv där du är känslomässigt villig att släppa taget om alla försvar. Genom att ständigt observera dina orealistiska och omogna känslor och reaktioner, försvagas deras inverkan och en process börjar där de löses upp nästan automatiskt. När en viss upplösning har ägt rum, är psyket redo att passera tröskeln. Men själva akten att ta sig över den är smärtsam i början.

Man skulle förvänta sig att när denna viktiga tröskel passeras, kan de nya, konstruktiva mönstren omedelbart ersätta de gamla destruktiva mönstren. En sådan förväntan är orealistisk och är inte

sanningsenlig. Konstruktiva mönster kan inte ha en fast grund innan man går igenom den ursprungliga smärta och frustration man rymde från. Du behöver först möta och känna, förstå, acceptera och införliva allt detta. Det som är osunt och orealistiskt kan då lösas upp, det som är omoget kan mogna och de friska men förträngda krafterna kan ledas in i sina rätta kanaler så att de kan arbeta konstruktivt för dig. Ju längre den här smärtsamma processen fördröjs, desto svårare blir det ofrånkomligen när du till slut är redo att gå över från barndom till vuxen ålder. Även om man dör i detta liv som ett barn, måste den här tröskeln passeras vid en eller annan tidpunkt i ens andliga utveckling. Smärtan är en frisk växtvärk och ljuset är i sikte när du övervinner ditt motstånd mot processen. Styrkan, självtilliten och förmågan att leva fullt ut med alla dina konstruktiva mönster som börjar vara verksamma, är en riklig kompensation för alla år av att ha levt destruktivt och ofruktbart, liksom för smärtan att passera tröskeln till emotionellt vuxen ålder.

Kan du föreställa dig att bli besparad att uppleva smärtan mot vilken du inrättade de destruktiva mönstren? Du använde dem för att fly från något som inträffade i ditt liv, huruvida det var något faktiskt eller inbillat gör liten skillnad. Det är den önsketänkande processen där man flyr och tittar bort från något som är eller var, och därmed inte möter och hanterar sin verklighet, som gav upphov till din själs sjuklighet. Det är därför som detta område behöver tas itu med nu. Detta är anledningen till att de av er som har tagit era första trevande steg över tröskeln – det kan finnas enstaka återfall, för ingen inre process utvecklas i en enda svepande handling – är förbryllade av den intensiva smärtan ni upplever. Ni förstår ofta inte riktigt varför det är så. Ni kanske har någon diffus idé och vissa delvisa svar, men detta föredrag kommer att hjälpa er att nå fram till en djupare förståelse.

Intellektuellt vet ni alla att denna väg inte är en saga där man hittar sina avvikelser och missuppfattningar och undanflykter, och efter att ha gjort det följer inte något annat än lycksalighet. I sin slutliga analys är det förstås sant att befrielsen från misstagens och avvikelsernas bojar ofrånkomligen bringar lycka. Men till dess att du uppnår detta stadium, behöver många områden i din själ upplevas tills ditt psyke verkligen är rustat att göra det bästa av livet. Även efter att den intensiva smärtan är grundligt införlivad och inte längre är närvarande, finns den orealistiska, om än ofta omedvetna, förväntan om att livet nu alltid kommer att ge dig det du önskar. Nej, mina vänner. Verkligheten är emellertid mycket bättre. I verkligheten kommer ni att lära er att hantera missödena och svårigheterna, snarare än att brytas ned av dem. Ni kommer inte att stärka era destruktiva försvar. Detta i sin tur kommer att rusta er med verktygen att göra det bästa av varje tillfälle och erhålla maximal nytta och glädje av varje upplevelse av livet.

Detta kan givetvis aldrig uppnås med de destruktiva försvarsmekanismerna och de olika bilderna. Låt mig upprepa vad jag ofta har sagt: Först kommer yttre negativa händelser att fortsätta att

komma i din väg som ett resultat av dina tidigare ingrodda mönster, men du kommer att möta dem på ett annat sätt. Allteftersom du lär dig att göra det, kommer du att bli medveten om många möjligheter till lycka som du tidigare inte såg. På detta sätt börjar du förändra mönstren, till dess att de olyckliga yttre händelserna mycket, mycket långsamt, kanske under en process av flera inkarnationer, upphör alltmer. Men när du befinner dig i början av detta skede, förvänta dig inte en omedelbar uppfyllelse och lycka i alla avseenden. Förvänta dig inte att den ska komma utifrån utan ditt skapande av den genom att lära dig och uppleva på ett fruktbart sätt. Först behöver du se dina möjligheter och chanser och din självständiga förmåga att välja, i stället för att vara fullständigt hjälplös och vänta på att ödet ska bringa dig lycka.

Ni måste vid det här laget förstå att ni i många avseenden har orsakat er egen olycka genom era egna destruktiva och orealistiska undanflykter och försvar. Ni kommer nu att inse, med en ny känsla av styrka, att ni kan frambringa er egen uppfyllelse och lycka. Detta kan återigen inte ske genom en intellektuell förståelse. Det är en inre process som växer organiskt. På samma sätt som ni nu på djupet förstår att det inte är ett ovänligt öde eller en grym gud som har straffat eller försummat er, kommer ni att förstå och veta på djupet att det är du själv som kan skapa all uppfyllelse som din själ törstar efter – en törst som du inte ens var medveten om när du först påbörjade denna väg.

Det nya medvetandet kan träda fram först efter att en mer fullständig förståelse av alla dina falska lösningar och missuppfattningar, vars djup kommer att göra dig medveten om dina behov, har uppnåtts. Det primära resultatet på denna väg består i förståelsen av dina egna orsaker och verkningar och känslan av styrka, självständighet, självtillit och rättvisa som denna förståelse ger en individ. Hur lång tid som behövs för att nå denna nya styrkas första trevande början och senare att öka den, beror på dina ansträngningar, din inre vilja och övervinnandet av det ständigt närvarande motståndet som klingar av endast när du vinner tillräcklig insikt i dess bedrägliga sätt att fungera.

Men, mina vänner, när man möter smärtan, är det verkligen bara smärtan som man en gång upplevde som barn? Är det verkligen frustrationen som barnet genomled från föräldrarna och ingenting annat? Nej, mina vänner, det stämmer inte helt. Det är sant att den ursprungliga smärtan och frustrationen har påverkat ditt psykes följsamhet och gjort dig oförmögen att kunna hantera smärtan på ett adekvat sätt. Den fick dig att vända dig bort från den och leta efter otillfredsställande "lösningar". Men smärtan du upplever nu består mycket mer av den nuvarande smärtan i den bristande uppfyllelsen, orsakad av dina ofruktbara mönster. Medvetet kan du inte urskilja detta. Du kanske inte ens är medveten om den ursprungliga barndomssmärtan. Det kan behövas tid och självobservation för att urskilja smärtan överhuvudtaget. När du har gjort det, kommer du att märka att den starkare smärtan består av din förtvivlan över dig själv och över livet

nu, inte i det förflutna. Det förflutna är viktigt bara för att det fick dig att inrätta de ofruktbara sätten som är ansvariga för din nuvarande smärta.

Om du inte drar dig undan smärtan, utan i stället går igenom den och blir medveten om dess innebörd, kommer du att inse att det är dina nuvarande ouppfyllda behov som orsakar smärtan. Din frustration kommer att vara över din oförmåga, just nu, att åstadkomma uppfyllelsen. Du kan inte ännu se vad du kan göra åt det. Du känner dig fångad i din egen fälla och ser inte hur du kan komma ut ur den och är därmed beroende av yttre ingripanden som du inte har någon kontroll över. Endast efter att modigt ha blivit medveten om alla dessa intryck och reaktioner, kommer du gradvis att se en väg ut och därmed minska din hjälplöshet och öka din självständiga styrka och resursrikedom.

I ett tidigare föredrag behandlade vi ämnet mänskliga behov. Innan de olika ”skyddslagren” har avtäckts, kan du inte ens vara fullt medveten om dina verkliga behov. Du kanske känner till vissa av dina överkliga, ovanpålagda behov, men endast efter en mer fullständig förståelse av dig själv, blir du gradvis mer medveten om de grundläggande, nakna behoven som du har hållit i schack. När du upplever smärtan, innan du har passerat tröskeln till emotionell mognad och fruktbara mönster, har du möjligheten, om du så väljer, att klart och tydligt bli medveten om dessa behov. Detta är oundvikligt om du vill komma ut ur ditt nuvarande ofruktbara sätt att leva.

Allteftersom du går igenom processen av att bli medveten om dina behov och om frustrationen över deras bristande uppfyllelse, kommer du först att upptäcka det obevekliga behovet av att vara älskad, precis som barnet behöver ta emot kärlek och ömhet. Det kan dock inte sägas att behovet att vara älskad är barnligt och omoget. Det är endast så när den vuxna personen har låst sin själ och vägrat att växa i sin förmåga att ge kärlek, så att behovet av att ta emot förblir isolerat och även övertäckt. Genom de destruktiva mönstren har du skjutit undan ditt smärtsamma behov av att få kärlek till det omedvetna. På grund av denna omedvetenhet och försvarsmekanismerna av olika slag, kunde din förmåga att ge aldrig växa i dittpsyke. Under allt arbete som ni har gjort, har ni dock inte bara blivit medvetna om så mycket som gömdes undan, utan ni har också börjat lösa upp vissa destruktiva nivåer. Detta har låtit er förmåga att ge kärlek komma upp till ytan, även om ni kanske ännu inte är fullt medvetna om det.

Allteftersom ni stöter på smärtan, upplever ni i själva verket det enorma trycket från era behov. Du möter å ena sidan behovet att ta emot, som förblir ostillat så länge som de destruktiva mönstren råder. Det krävs en del tid för att erhålla den nödvändiga styrkan och resursrikedomen för att få till stånd att behovet att ta emot uppfylls. Behovet att ge kan å andra sidan inte finna något utlopp innan detta skede har uppnåtts. Det uppstår därmed en dubbel frustration – och detta alstrar ett enormt tryck. Det är detta tryck som är så smärtsamt. Det tycks slita dig itu.

Tro inte, mina vänner, att trycket och frustrationen inte existerade innan du blev medveten om dem. De existerade, men de skapade andra utlopp, kanske i form av en fysisk sjuklighet eller i andra symptom. Allteftersom den centrala kärnan blir mer medveten, kan trycket och smärtan kännas mer starkt, men så måste läkningsprocessen vara. Du drar på så sätt din medvetenhet till den centrala orsaken där problemet egentligen ligger. Du fokuserar din uppmärksamhet på roten. Du skiftar ditt fokus från undvikande till verklighet. Den verkliga smärtan behöver upplevas i alla dess nyanser och varianter. Du behöver bli medveten om att dina behov är just både att ge och att ta emot. Du behöver känna och observera frustrationen i det ansamlade trycket, den tillfälliga hjälplösheten vad gäller att finna lättnad, frestelsen att fly än en gång. När du kämpar dig igenom den här fasen och växer dig starkare, kommer du inte längre att fly från dig själv och från den synbarliga risken att leva. Möjligheter kommer att visa sig för dig. Du kommer att se dem och använda dem. De kommer att lära dig att främja ditt växande och din styrka till dess att dina behov till viss del kan uppfyllas, och sedan öka det lite i taget allteftersom du växer och förändrar dina mönster.

Ni behöver givetvis att i denna fas finner man sig i ett övergångsskede. Du har blivit medveten om ditt behov att ta emot, vilket i sig är sunt. Men detta behov har blivit överdrivet starkt och därför omoget, på grund av att det trängs undan och att det sunda behovet att ta emot på så sätt frustreras. Om du inte tar emot tillräckligt, växer behovet oproportionerligt, särskilt när du är omedveten om det.

På grund av era framsteg och växandet som har skett inom er, har det mogna behovet att ge också vuxit. Tidigare kunde ni inte finna något utlopp för det på grund av att de destruktiva mönstren fortfarande var verksamma, kanske endast delvis eller i en modifierad form. Ni kan även ha gjort försök att kompromissa mellan det gamla och det nya, önskade sättet. Glöm dock inte att effektiva resultat kan komma först när de nya mönstren blir en integrerad och nästan automatisk reaktion hos er. Era gamla mönster har existerat i flera år, decennier och ofta genom flera livstider där ni har dragit er undan från att möta samma problem och att möta livet som det är. När ni nu lär er att göra det och har börjat förändras inombords, sker inte en yttre förändring på en gång. Under den här perioden kan det inre trycket bli mycket påtagligt. Om detta dock inses och du har modet att gå igenom det, kommer du ofrånkomligen ut som en starkare, lyckligare person, bättre rustad att leva i ordets sanna bemärkelse. Akta dig för att gå tillbaka till undvikandet helt om igen. Tro inte att den här övergångsperioden där du möter hela det ansamlade inre trycket med åtföljande hjälplöshet, otillräcklighet och förvirring, utgör det slutliga resultatet. Den utgör tunneln som behöver passeras, mina vänner.

Efter att du gör det, kommer din känsla av styrka, tillräcklighet och resursrikedom stadigt att växa – med tillfälliga återfall, naturligtvis – men om du låter varje återfall tjäna som en ytterligare språngbräda, en ytterligare lärdom, kommer de nya mönstren så småningom att upprätta sig själva i ditt inre väsen och kommer att få dig att se möjligheterna som du under så lång tid har förbisett. Du kommer då att ha modet att undersöka dessa möjligheter, i stället för att vara rädd för och avvisa dem. På så sätt, och endast på så sätt, kommer uppfyllelsen att infinna sig.

Det är så viktigt för er att förstå detta och ta in det på djupet, mina vänner. Om ni gör det, måste det hjälpa er. Har ni detta klart för er, mina vänner?

Finns det några frågor angående detta ämne?

FRÅGA: När jag går igenom vissa faser av olika rädslor, har detta något samband med ämnet som du har diskuterat i kväll?

SVAR: Ja, det har det absolut. Rädslor utgör så ofta en förevändning för att gömma sig från smärtans grundläggande kärna. De uppstår som ett resultat av ditt undvikande. Ni har ofta märkt i detta arbete, att efter vissa framsteg börjar rädslan försvinna mer och mer, och man blir då medveten om smärtan. Rädslan är ett oavsiktligt resultat av undvikandet, som givetvis inte valdes medvetet. Men allt undvikande måste ha följder som är obehagligare än att känna den ursprungliga smärtan. Obehaglig som den ursprungliga smärtan kan vara, när dess sanning väl accepteras, är den så mycket bättre, så mycket lättare och mycket mer ärlig och hälsosam att leva med än med vilka följder undvikandet än kan ha, låt det vara rädsla eller något annat. Eftersom rädslan försvinner först efter att den är sedd, mött och hanterad, behöver smärtan, rädslans underliggande orsak, behandlas på samma sätt.

Det är dock inte bara den bristande uppfyllelsens smärta som du försöker kränga dig undan. Du vill inte heller ta på dig ett moget eget ansvar. Detta behöver inte gälla för hela ditt yttre materiella liv, utan kan påverka det emotionella planet. Om du inte vill älska och lever i en rädsla för att bli sårad, om du inte själv vill ta risken att leva, har du en önskan om att förbli det barn som hjälplöst väntar på att livet ska uppfylla dess behov utan det nödvändiga, egna engagemanget. Priset som betalas för ett sådant undvikande är mycket högt. Många av er inser ännu inte hur högt detta pris är. Denna flykt från det egna ansvaret och från den synbarliga risken som finns i att leva och känna, orsakas av en ursprunglig otillräcklighetskänsla och när man fortsätter att fly ökar denna otillräcklighetskänsla. Endast när du förändrar detta mönster, kommer du att finna din känsla av tillräcklighet och självförtroende. Den psykiska lagen som säger att när man flyr från den bristande uppfyllelsens ursprungliga smärta så ökar den bristande uppfyllelsen, och därmed smärtan, är verksam även här.

FRÅGA: I mitt arbetes process har jag på senare tid ibland känt behovet att ge kärlek och inte bara att ta emot. Men den känslan försvinner igen. Hur kan jag lära mig att alltid känna behovet att ge?

SVAR: Min kära vän, det skulle vara mycket missvisande att säga att man kan lära sig det. Detta är något som man inte kan lära sig genom en frivillig handling. Att försöka det skulle innebära att du manipulerar dina känslor och detta skulle i sin slutliga analys vara oärligt. Om det är verkligt, sker det naturligt och av sig självt, som ni redan har märkt. Detta kommer att ske allt oftare och varar längre och blir starkare, men bara om du inte direkt framtvingar det. Det bästa sättet att komma till dithän vad gäller växande, mognad och att leva fruktbart, är genom att helt enkelt observera dina känslor. Lagg märke till hur de fortfarande är inkörda i den ensidiga, barnsliga önskan om att bara ta emot. Ju mer du observerar dig själv objektivt, desto mer kommer du att upptäcka de underliggande orsakerna till en sådan obalans och desto mer påskyndar du växandets process, som slutligen kommer att göra det möjligt för dig att inte bara uppleva behovet att ge lika mycket som behovet att ta emot kärlek, utan så småningom också hitta det nödvändiga utloppet.

Jag måste om och om igen upprepa att ett inre växande inte kan ske plötsligt. Först får du en glimt, en tillfällig upplevelse av ett nytt sätt att känna. Sedan försvinner den igen. Om du vid ett sådant tillfälle inte blir nedslagen och inte ger efter för känslan av att det inte gör någon nytta eftersom du uppenbarligen har återfallit i det gamla sättet, utan i stället framhärdar, kommer perioder med friska, goda känslor att infinna sig allt oftare och vara längre. Varje återfall ser ut att leda dig till samma gamla tunnel, men det gör den inte. Det är en ny tunnel. Om du tar dig igenom den, kommer den tillfälliga glimten av styrka, kärlek och ljus tillbaka igen, tills den till slut blir en del av dig.

FRÅGA: Jag upptäckte i mitt arbete att när jag njuter på ett sunt och givande sätt, finns det även en destruktiv eller självdestruktiv njutning inblandad. Den senare kan inte alltid identifieras som sådan och är svår att bli av med. Det tycks som att hos mig finns det en förvirring mellan behagsprincipen och avvisande, samt mellan lycka och själviskhet. Vad kan du föreslå?

SVAR: Bortsett från frågan om masochism som jag har pratat om en hel del tidigare och även som svar på en nyligen ställd fråga, har jag detta att säga: Här råder barnets antingen/eller-inställning. Barnet i dig känner att om du skulle sträva efter att njuta, befinner du dig inte i verkligheten. Verkligheten innebär avvisande och obehag, därför flyr du från den och skapar din njutning i fantasin. Detta tycks då bekräfta påståendet att verkligheten och njutning är oförenliga. Detta kan i mindre grad återfinnas i varje människa, men det återfinns i större utsträckning vid emotionell och psykisk ohälsa. Om denna missuppfattning inte existerade till att börja med, om

man visste att detta att befinna sig i verkligheten inte enbart består av att känna sig avvisad, utan också att känna njutning, skulle man inte behöva söka njutning endast i fantasin. Detta är förvirringen. På samma sätt har också förvirringen kring lycka och själviskhet sin grund i antingen/eller-principen. Barnet i dig känner att om du är lycklig, måste du vara självisk, medan all osjälviskhet automatiskt går emot ditt intresse och din tillfredsställelse. I verkligheten är det givetvis inte så. Endast växandets process kommer att ge dig den inre förståelsen och övertygelsen om att lycka och osjälviskhet inte är oförenliga.

FRÅGA: Du sa i det senaste föredraget att effekten av en person som är i sanning, har en större kosmisk betydelse än vi alls kan föreställa oss. Kan du förklara detta?

SVAR: Om ni tänker en stund på vilken effekt en människas negativa, förvrängda själsdelar har i den bemärkelse som diskuterades i kväll, kommer ni också att förstå det motsatta. Alla falska lösningar måste ofrånkomligen avvisa en annan människa. När du underkastar dig, upplever du inte sanningen av den andra personens mänsklighet, dennes behov, sårbarheter, problem och osäkerhet. I kravet på att äga en stark och ständigt kärleksfull beskyddare, måste du bli besviken, kanske omedvetet så, och i din besvikelse blir du fientlig – kanske återigen omedvetet.

När du är aggressivt arrogant och förnekar dina egna behov av att finna kärlek, ömhet, kommunikation, avvisar du direkt den andra personen. I tillbakadragelsen ger du aldrig värme, du uppfyller aldrig den andra personens behov. När du är självalienerad och perfektionistisk, kan du inte undgå att skada andra. När den idealiserade självbildens förespeglingar är verksamma, låter du inte någon annan komma nära på grund av den omedvetna rädslan för att ställas inför ett blottläggande och du avvisar ofrånkomligen honom eller henne om och om igen, kanske utan att någonsin inse att du gör det. Alla avvisanden, all isolering och smärta som du oavsiktligt vållar andra, stärker ofrånkomligen deras egna destruktiva försvarsmekanismer, precis som deras destruktiva försvar förstärker ditt eget. Detta kvarstår såvida man inte går på en väg som denna och börjat se processen för vad den är.

Vänd nu på processen. Föreställ er vilken effekt det måste ha på ens omgivning när man inte längre är defensiv, rädd, tillbakadragen och falskt överlägsen. Du är då öppen för livet och för en annan persons hjärta. Modet att leva och älska gör det möjligt för dig att hjälpa andra att försvaga deras egna försvar och destruktiva mönster, även om de ännu inte är tillräckligt utvecklade för att välja en väg för att finna sig själv. Alla du kommer i kontakt med påverkas därför. Och den här effekten sträcker sig vidare till alla dem som de i sin tur kommer i kontakt med. Det skapar ringar på ringar av verkningar som samspelar. Om ni tänker på det i dessa termer, kommer ni att visualisera sanningen.

Mina käraste vänner, var välsignade, var och en av er. Låt dessa ord bli en ytterligare nyckel och hjälp för ert fortsatta växande och er fortsatta frigörelse. Låt de hjälpa dig att bli dig själv, att vara i full besittning av den individ du är, med alla de resurser, all den styrka, sinnrikhet, kreativitet och kärlekskraft som finns inneboende i dig och som väntar på möjligheten att verka fritt. Var i frid. Var i Gud!

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-05-19