

Sorg kontra depression – Relationer

Välkomna, mina käraste vänner. Jag välsignar er alla.

Under detta nya arbetsår, som ger löfte om att vara lika fruktbart som varje tidigare år, kan ni med säkerhet förvänta er ytterligare växande och befrielse. Detta gäller för alla som verkligen har en önskan om att möta sig själv. Många av er, mina vänner, har gjort stora framsteg, även om du inte känner dig lycklig just nu. Sommaren var en tid för fullbordan.

Vissa av er känner er modfällda. Ni frågar er: "Vart leder den här vägen mig när jag är lika olycklig och förvirrad som tidigare?" Jag vill påminna er om två saker. Det ena är att de som känner sig befriade och är medvetna om sitt växande, har också gått igenom faser där de kände precis som ni känner nu. De fortsatte dock och nu börjar de känna mycket bestämda resultat. Det andra är att när man upplever stagnation, beror detta alltid på en inre, kanske dold, ovillighet att möta ett visst område i sitt inre. Detta motstånd gäller alltid det område som skulle vara viktigast att ta itu med vid just den tidpunkten. Detta är anledningen till att man känner att man har fastnat. Jag ber därför de vänner som känner sig modfällda och stagnerade att sannfärdigt fråga sig själva: "Finns det inte en mur inom mig som förhindrar insikt? Skyddar jag mig kanske mot att inse något, och använder rättfärdigande, självömkan, hopplöshet eller en ytlig rationalisering som beskyller yttre omständigheter?" Pröva er själva mycket noggrant och ni kommer att se att er stagnation ofrånkomligen beror på att ni undviker den inre sanningen. När du väl inser det, kommer du att ha kommit mycket närmare befrielse och växande.

Det är lätt att fokusera på ytliga handlingar och glömma att man behöver en fullständig inre vilja för att se och möta allting i det inre. Att lägga tonvikten på de yttre handlingarna kan så lätt leda till att man bedrar sig själv. Undvikandet kan ta många former. Jag upprepar, varhelst det finns stagnation, modlöshet och depression vad gäller hur meningsfullt ditt arbete är, undviker du dig själv i något hörn av ditt väsen. Alla som steg för steg övervinner detta universella motstånd känner verkligen sitt eget växande, de känner sig verkligen befriade från sina bojar.

I kväll skulle jag först och främst vilja diskutera skillnaden mellan sorg och depression. Vid den här tidpunkten är det viktigt att få en mer fullständig förståelse för den avgjorda skillnaden mellan dessa två känslor.

Om fallet är grovt är skillnaden mellan sorg och depression mycket distinkt, och jag tror att ni alla kan erinra er tillfällen när ni upplevde den ena eller den andra och vet hur olika de är. Ibland är det emellertid inte lätt att särskilja dem, då både sorg och depression existerar samtidigt. De blandar sig med varandra och överlappar. Sorgen kan få er att tro att depression inte är närvarande. Ni kanske tror att era sorgsna och smärtsamma känslor är helt normala och friska och inte inrymmer några negativa, destruktiva inslag. Ni behöver mer insikt och förståelse för att hitta inom er den ofruktbara depressionen med dess underliggande orsak, trots den rationella sorgen.

Låt oss först definiera skillnaden. I sorg accepterar du utan självömkan ett smärtsamt faktum i livet som något som ligger bortom din makt att förändra. När du verkligen är ledsen, utan depression, känner du det inte bara som en sund växtvärk fri från hopplöshet, utan du är ledsen på grund av en yttre omständighet, i vetskap om att den kommer att passera. Det finns inte något ovanpålagt lager, inte något döljande, inte någon förskjutning av känslor. I depression kan den yttre omständigheten vara densamma, men de smärtsamma känslorna beror i hög grad på andra orsaker än den yttre händelsen. Även om du inte kan förändra den yttre omständigheten, kan du förändra något i ditt inre, om du bara ser de verkliga anledningarna till att du lider av vissa känslor som du inte önskar möta – dessa kan vara smärta, ilska, avundsjuka eller oförrätter som har begåtts av dig eller någon annan.

Du har inte någon makt att få dig att känna annorlunda så länge du inte helt förstår vad som pågår inom dig. Det är därför som depressionen alltid är kopplad till frustration och hjälplöshet. För underligt nog känner du dig inte hjälplös mot en yttre händelse som du inte kan förändra om du har en sund inställning till den. Du känner dig endast deprimerad när du inte kan förändra den nu, omedelbart. Men du skulle kunna förändra något i ditt liv, i din egen inställning, om du tog dig besväret att titta inom dig. När du inte kan acceptera något med den enkla känslan av sorg, beror det på att den yttre omständigheten inte är den verkliga eller hela anledningen som ligger till grund för smärtan. Detta är mycket viktigt, mina vänner, och jag önskar att ni skulle fundera över det.

Låt oss ta exemplet när en älskad person förloras genom döden. Om du verkligen är ledsen – och ingenting annat – beror din känsla helt på denna förlust. Här finns något som du inte kan förändra; du vet det och trots sorgen vet du att du så småningom kommer att acceptera det. Även medan du fortfarande befinner dig i smärtans värsta skede, vet du och tror djupt inom dig att ditt liv kommer att fortsätta, att det inte ens behöver vara fattigare på grund av förlusten, oavsett hur äkta din

kärlek och tillgivenhet är för den avlidna. Den här smärtan kommer inte att lämna ett ärr, för varje frisk, äkta, oförskjuten, direkt känsla är en berikande upplevelse för hela ditt väsen.

När du är deprimerad på grund av att en älskad person har förlorats, finns det förvirrade, tvetydiga och även ambivalenta känslor inom dig som du inte är medveten om. De stör dig diffust och du tillskriver detta förlustens rättmätiga smärta. Du har således förskjutit dina känslor och använt en faktisk, giltig händelse för att täcka över något som du är ovillig att möta och hantera. Oavsett om det är något som är direkt kopplat till den avlidna – skuld, förbittring eller vad du hyser – eller om förlusten bara har utlöst vissa olösta, inre konflikter inom dig, spelar ingen roll. Det kan vara båda. Det kan vara din identifiering med den personen. Du kanske upplever din egen rädsla för döden och din rädsla för livets övergång som du inte tillåter dig att bli medveten om. Eftersom du inte är medveten, kan du inte hantera den. Detta ger då upphov till depression, och depression är till skillnad från sorg en mycket kvävande, frustrerande, osund känsla.

Låt oss tydligt se exakt vad som är osunt. Ta självömkan, som alltid är en biprodukt av depressionen. Den är osund eftersom den inte har någon verklig grund. Det finns alltid en väg ut om du är villig att se den. I självömkan är du ovillig att se vägen ut; i stället borde världen runt omkring dig förändras, sympatisera med dig och ursäkta dig. I depressionen bedrar du dessutom dig själv, som jag nyss förklarade, vad gäller den verkliga orsaken till att du är olycklig. Du använder en falsk orsak som du kallar ”rättmätig” för att berättiga att du flyr från dig själv och för att stärka din självömkan. På så sätt utövar du subtilt en tvingande ström på världen. Vidare är depressionen osund på grund av att du passivt förblir oförändrad och på ett felaktigt sätt accepterar det som inte behöver accepteras, eftersom du skulle kunna förändra det om du konfronterade dig själv. Samtidigt slåss du mot det som faktiskt inte kan förändras. Allt detta karakteriserar depressionens osunda tillstånd.

Exemplet med att förlora någon genom döden är ett avsiktligt grovt exempel. Det finns så många fall när man är deprimerad med mindre giltiga yttre orsaker och ibland utan några orsaker. Man vet helt enkelt inte varför. Man kan försöka hitta rättmätiga ursäkter och orsaker, men i djupet av sitt hjärta vet man mycket väl att den verkliga förklaringen till ens känslor är någon annan än de som man mödosamt försöker övertyga sig om.

Det är mycket viktigt, mina vänner, att förstå detta närhelst ni känner er deprimerade. När ni tror att ni är ledsna på grund av en god yttre anledning, undersök era känslor i den bemärkelse som jag har diskuterat. Är det verkligen bara sorg? Känner du dig inte hopplös och frustrerad? Är du fri från självömkan? Känner du dig stark och säker nog att veta att ditt liv inte kan skadas av omständigheter utanför dig själv, oavsett hur smärtsam en situation kan vara? Om du inte kan svara bekräftande på dessa frågor, behöver du använda en sund introspektion för att hitta de

gnagande underströmmarna som orsakar depressionen. Först då kan du för alltid frigöra dig från orsaken som kommer att dyka upp om och om igen i ditt liv tills du åstadkommer dess upplösning: inte genom att tvinga bort det du känner, utan genom att först lugnt titta på det i syfte att förstå det.

Att lösa upp orsaken till depressionen tjänar inte bara syftet att befria er från mycket obehagliga känslor, utan framför allt befriar det förmågor som kommer att arbeta för er snarare än mot er. Depressionen får er att känna som om livet glider undan utan att man fullt ut utnyttjar det. Livet kan då inte vara den dynamiska upplevelse som det annars är.

Depressioner alstrar sig själva. Eftersom depressionen är en verkan, är det dess orsak som hindrar dig från att verkligen leva och uppfylla dig själv. Vad som så lätt glöms bort är att depressionen behöver betraktas som ett problem i sig, snarare än något som inträffar och som så småningom kommer att försvinna. En viss depression kan verkligen göra just det efter ett tag, men du har inte skyddat dig mot att den återkommer när livet utmanar dig igen. Inte heller har du skyddat dig mot den inre orsakens destruktiva verkningar. Jag uppmanar er därför att ta upp depressioner som ett problem i ert arbete.

Varje ansatt område i psyket hindrar er från att leva. Det gör det för att det hindrar er från att relatera till andra. Vi började diskutera, arbeta med och förstå betydelsen av relationer. Ni har lärt er att givande relationer bara kan finnas i den grad som själen är frisk och fri. Men vi behöver förstå mer djupgående vad relationer och relaterande är.

Livet är relationer, mina vänner. ”Vad är livet?” är en fråga som ställs av många. Många svar kan ges, de kan alla vara sanningsenliga. Men framför allt är livet relationer! Om du inte relaterar överhuvudtaget, lever du inte. Livet, eller relationer, är relativt – relativt till din inställning. Man kan relatera positivt eller negativt. Men i den stund som du relaterar, lever du. Det är därför som den person som relaterar negativt lever mer än den person som relaterar lite. Jag kan inte säga inte relaterar alls, för den personen skulle inte leva. Destruktiva relationer leder till en klimax som i slutänden måste lösa upp destruktiviteten, medan ett icke-relaterande, även under skenet av en falsk frid, ligger längre ner på skalan.

Ni är vana vid att associera ordet ”relationer” med människor runt omkring er. Men detta ord gäller i sanning för allting, till och med för livlösa föremål, för begrepp och idéer. Det gäller för livets omständigheter, för världen, för dig själv, för dina tankar och inställningar. I den grad du relaterar, kommer du inte längre att uppleva frustration, utan ha en känsla av uppfyllelse.

Skalan för relaterandets möjligheter är enorm. Låt oss börja med den lägsta formen på jorden, som består av mineraler. Eftersom ett mineral är utan medvetande kan man tro att det inte relaterar. Det stämmer inte. Eftersom det lever, relaterar det, men dess grad av relaterande är begränsad till dess grad av liv – eller mer korrekt uttryckt, det utgör ett mineral på grund av att det är oförmöget att relatera mer. Mineralet relaterar genom det faktum att det låter sig varseblivas och användas. Det relaterar därmed på ett helt passivt sätt. Djurets förmåga att relatera är redan mer dynamisk. Det reagerar aktivt på andra djur, på naturen och på människor.

Skalan för förmågan att relatera är mycket bredare hos människor än vad ni för närvarande ens vagt kan inse. Låt oss börja med dem som befinner sig på den lägsta skalan hos människor. Detta skulle vara den fullständigt vansinniga personen, den som behöver placeras i isolerad fångenskap, eller brottslingen – som inte skiljer sig så mycket från den förra. De är båda helt och hållet tillbakadragna och lever i en yttre och inre isolering. De kan knappast relatera till andra människor. Men eftersom de fortfarande lever, måste de fortsätta att relatera på något sätt. De relaterar till andra aspekter av livet: till saker, till sin omgivning, även om det är på det mest negativa sätt, till mat, till vissa kroppsfunktioner, kanske till och med till vissa idéer, eller konst eller naturen. Det kommer att vara mycket användbart, mina vänner, att börja tänka kring livet och människor ur denna synvinkel. Om ni mediterar över detta ämne, kommer det att vara till stor hjälp för er och öka er förståelse för många saker, inte minst för era egna liv.

Låt mig som kontrast gå direkt till den högsta formen av människor. Detta är människor som relaterar på ett vackert sätt, som är djupt involverade med andra, som inte är rädda för att vara involverade, som inte har något skyddande hölje mot att uppleva och känna. Därför älskar de. De tillåter sig att älska. I sista hand innefattar förmågan att älska alltid den inre villigheten och beredskapen att göra det. Människor som tillhör denna kategori älskar inte bara på ett abstrakt och allmänt sätt, utan de älskar personligt och konkret, oavsett risk. Sådana människor är inte nödvändigtvis helgon, eller heliga, eller på något sätt fullkomliga. De kan ha sina brister. De kan ha fel ibland. De hyser även negativa känslor. Men på det stora taget älskar de, relaterar och är inte rädda för att vara involverade. De har befriat sig från försvar. Sådana människor har, trots tillfälliga besvikelser eller motgångar, ett liv fullt av fruktbara, meningsfulla relationer.

Vad är livet för den så kallade vanliga personen? Det är en kombination av de två ytterligheterna. Möjligheterna är mångfaldiga. En person kan vara relativt fri och relaterar bra inom vissa områden i livet och är mycket hindrad inom andra områden. Endast en djup personlig insikt gör det möjligt för dig att hitta sanningen om dig själv i detta avseende. De mest bedrägliga är dock fallen där synbarligen goda relationer finns på ytan, men de saknar djup och inre mening. Då är det så lätt att bedra sig och säga ”Se hur många goda vänner jag har! Det finns inget fel i mina

relationer och ändå är jag olycklig, ensam och ouppfylld.” Om detta är fallet, mina vänner, kan det inte vara sant att dina relationer är bra eller att du verkligen är villig att relatera.

Du kan inte vara ensam och olycklig om dina relationer är äkta. Sättet du relaterar på kan uppfylla en ytlig funktion. Det kan vara trevligt och distraherande, men på något sätt ytligt. Ditt sanna jag uppenbaras aldrig och därför känner du dig inte uppfylld. Du förhindrar därmed även andra från att relatera och ger inte vad de söker efter, oavsett om de vet om det eller ej. Detta beror på din omedvetna rädsla för att blottas, på dina olika inre konflikter. Så länge du inte är villig att lösa dem, kan du inte ha meningsfulla relationer – och du kommer därför inte att känna dig uppfylld.

Den genomsnittliga personen har en viss förmåga och vilja att vara involverad och relatera, men inte tillräcklig. Kommunikationen och det ömsesidiga utbytets drama äger rum på en ytlig nivå. Omedvetna tendenser och strömmar påverkar följaktligen de berörda parterna och orsakar förr eller senare en störning om den ytliga relationen är en nära relation. Om den ytliga relationen aldrig blir nära, kommer ingenting att hända, men man kan i detta fall inte heller lura sig att tro att relationen utgör ett äkta band. Omedvetna destruktiva tendenser kan endast lösas upp om man konfronterar och förstår dem. Detta kommer inte att skada relationen då kommunikationen automatiskt äger rum på en djupare nivå genom det ömsesidiga utbytet.

Ni har ofta inte klart för er vad som utgör en djup och meningsfull relation. Ibland tycker ni att ett ömsesidigt utbyte av idéer utgör kriteriet, medan det vid andra tillfällen är det ömsesidiga utbytet av sexuell njutning. Båda kan verkligen vara närvarande, men deras närvaro kommer inte nödvändigtvis att göra kommunikationen särskilt djup. Det enda sanna kriteriet är hur äkta du är, hur öppen och oförsvarad. Hur villig är du att känna, att involvera och blotta dig själv och allt som verkligen betyder något för dig? Hur många människor känner du för vilka du kan uttrycka dina verkliga sorger, behov, bekymmer, din längtan och dina önskningar? Mycket få, om några. I den grad du tillåter dig att bli medveten om dessa känslor, i samma grad kommer du att finna några personer som du kan dela med och vars liv du är i stånd att verkligen förstå. Om du vänder dig bort från dig själv, hur kan du vara villig att relatera till andra det som du inte vågar bekräfta för dig själv? Man lever på så sätt isolerad och ouppfylld. Man är rädd för döden eftersom man låter livet passera i den ensamma inhägnadens falska trygghet.

Det är därför som vi i detta arbete lägger så stor vikt vid att erkänna sanningen för sig själv, för endast då kan man börja ha riktiga relationer i stället för falska sådana och leva ett meningsfullt liv. Även er relation till andra av livets aspekter, som konst, naturen, idéer, kommer att ta en ny form som i hög grad är levande, medan ni tidigare använde dessa som substitut.

Att verkligen relatera och kommunicera förväxlas ofta med den barnsliga tvångsimpulsen att berätta allt för alla. Du kanske således delar dina känslor urskillningslöst och utsätter dig för risker i den missförstådda idén om att en omdömeslös uppriktighet eller ett oklokt blottande eller en grym ”ärlighet” utgör ett bevis på din öppenhet och villighet att relatera. I verkligheten täcker detta bara över ett tillbakadragande som finns på en mycket mer dold nivå och i en mer subtil form. Du provocerar därmed fram ”beviset” för att det inte lönar sig att involvera sig.

Med en sann förståelse för dig själv och den därmed följande befrielsen från ditt självpåförda fängelse, kommer det inte att finnas något ansträngt när du uppenbarar dig själv eller i dina relationer. Du kommer intuitivt att välja rätt personer och rätt tillfällen och rätt sätt. Enstaka felaktiga bedömningar kommer aldrig att krossa dig eller få dig att gömma dig igen. Men den här friheten, den här organiska växandeprocessen, sker endast gradvis och först efter att man har börjat följa denna väg mot självkänedom.

Psykiatriker diagnostiserar ofta människor efter deras förmåga att relatera, samt efter hur djupa och meningsfulla deras relationer är. Det är också sant att vissa av de mer allvarligt störda personerna lättare kan ta emot hjälp än de som har störningar som är mindre uppenbara, eftersom de senare lättare kan bedra sig själv och låtsas att saker inte är så dåliga och de kan sålunda fortsätta att gömma sig från den inre sanningen. Den undanflykten är inte tillgänglig för dem som är mer störda. De kommer därför till en punkt där de måste göra ett val: De kan rättfram titta på sitt inre liv, utan självbedrägeri, eller de kan ha ett allvarligt sammanbrott som kommer att skjuta upp självkonfrontationen. I ettdera fallet befinner de sig närmare denna beslutspunkt – som kanske nås först i det följande livet – än den mildare neurotiska personen som fortsätter att undvika.

Så länge du inte kan erkänna att du är mänsklig och att du behöver hjälp med att blottlägga dina sårbarheter, kan du inte bli hjälpt i dina problem och du kan inte heller skapa riktiga relationer. Ditt liv kommer därmed alltid att vara tomt, åtminstone inom vissa viktiga områden.

För tillfället har de flesta av er, mina vänner, inte ens en klar uppfattning om vad det innebär att verkligen relatera eller älska. Era bekymmer är fortfarande i huvudsak centrerade kring er själva. Om ni är utåtriktade mot andra, är detta inte en naturlig, spontan process, utan en konstlad och tvångsmässig sådan. Men den naturliga omtanken och värmen för andra kommer om ni fortsätter på denna väg.

Vi har tidigare diskuterat muren som ni har runt era hjärtan. Vi kommer att undersöka den ytterligare för att få mer förståelse för den. Detta är mycket viktigt och nödvändigt. Om ni inte förstår och är medvetna om denna mur inom er, kan ni inte förstå er ensamhet. Ni kan inte förstå

hur ni påverkar andra. Ofta förstår ni inte ens hur andra egentligen påverkar er, då ni inte tillåter er att känna den verkliga effekten på grund av de skäl som vi tidigare har diskuterat. Ni färgar på så sätt era verkliga intryck och upplevelser och ni är inte längre i sanning. Ni behöver bli mycket starkare medvetna om vad ni upplever och hur andra påverkar er i sanning. Ert fortlöpande arbete längs denna väg i privata sessioner utöver grupparbetet är mycket viktigt. Detta kommer att vara till stor hjälp för att öka er självmedvetenhet och förstå era relationer.

Och nu till era frågor.

FRÅGA: Hur är det med en relation som förändras? Och också, hur är det med att söka mångfald och flöde? Är det ett uttryck för ett sunt relaterande om en relation förändras och om en person önskar sig många relationer?

SVAR: Detta är återigen en av dessa frågor som inte kan besvaras med ett ”ja” eller ”nej”. Både en föränderlig relation och önskan om mångfald kan vara tecken på sunda eller osunda motiv. Ofta är det en kombination av båda, även om den ena sidan kan vara övervägande. Man måste vara försiktig med att överförenkla. Det faktum att en relation förändras till det sämre indikerar inte nödvändigtvis ett återfall eller en stagnation. Det kan vara en nödvändig, övergående reaktion på en osund undergivenhet, på en hunger efter tillgivenhet eller på något annat ensidigt neurotiskt slaveri. Innan en sund relation kan upprättas mellan två personer som har knutits samman genom en rad olika ömsesidiga förvrängningar, kan en sådan tillfällig yttre eller inre storm uppfylla samma balanserande funktion som ett åskväder eller jordbävning fyller i naturen.

Huruvida en relation kan bli övervägande fri och frisk eller inte, beror på båda parter. På samma sätt är en problemfri yttre relation, synbarligen fri från friktion, inte nödvändigtvis ett tecken på att den är frisk och meningsfull. En närmare granskning av banden och deras innebörd är det enda svaret. Man kan aldrig generalisera. Om två personer växer tillsammans i någon form av relation – låt det vara partnerskap, kärlek, vänskap, vad som helst – behöver de gå igenom olika faser. Om de samlar tillräcklig insikt om sig själva, och inte bara om den andra, kommer sådana relationer att stå på säkrare mark och blir alltmer fruktbara.

När det gäller att söka mångfald beror även detta på den verkliga motivationen. Om man strävar efter en mångfald på ett hastigt, tvångsmässigt sätt, främst på grund av att man är rädd, girig och sniken, på grund av att man inte kan relatera på ett genuint sätt till någon person alls och därför kompletterar den bristen med många ytliga band, om man ständigt söker efter andra som ett skydd mot att inte vara beroende av och bli övergiven av de få med vilka det finns en djupare relation, då indikerar det givetvis osunda tendenser. Men om man i en fri anda söker efter mångfald på grund av olika människors rikedom och i ens relation till dem, och inte för att använda den ena

relationen mot den andra, då är det sunt. Ofta finns båda motivationerna. Men även i det förra fallet kan det finnas en tillfällig nödvändighet på grund av en reaktion på att man tidigare har dragit sig tillbaka, och som sådan kan sökandet efter mångfald vara ett steg mot hälsa. En negativ manifestation utgör ofta en indikation på att en positiv övergångsfas äger rum.

FRÅGA: Hur kan detta knytas an till en person som manipulerar sättet på vilket han eller hon reagerar på andra människor?

SVAR: Den här frågan är i själva verket redan besvarad. Manipulationen sker utifrån en försvarsinställning och utifrån falska behov. Den som manipuleras, oavsett om han eller hon är medveten om det, kommer antingen att reagera genom att ge efter på grund av rädsla, behov och beroende, och förlora sin integritet, eller kommer att revoltera. Detta kommer då att ske för att man vill ha tillgivenhet utan att vara slav, personen vet dock ännu inte att det inte finns något behov av att revoltera om man kan släppa taget. Om en person är tillräckligt fri för att inte behöva en annan person så desperat som om det vore en fråga om liv och död, skulle han eller hon inte behöva harnas över omständigheten som den andras dominans omedvetet påför. Han eller hon kommer att släppa taget och i tysthet behålla sin integritet. Det är endast när båda strider om vem som är starkast – och denna strid sker oftast på ett dolt sätt – som deras relation pendlar mellan dominans, uppror, underkastelse, blidkande och harm. Båda vill ha något från varandra som ingen av dem är villig att ge. Båda fordringarna är förvrängda och orealistiska. Det utvecklas därmed en kamp som överskuggar potentialen för en sann relation som alltid är fri.

FRÅGA: Mellan två människor som vill relatera, men båda eller den ena manipulerar av olika anledningar, var kommer elementet av genuin kärlek in? Löser inte detta upp eller lindrar manipulationen?

SVAR: I den grad som en person känner behovet av att manipulera – vilket är en omedveten skyddsåtgärd – i samma grad kan en genuin kärlek inte finnas. Dessa två element är ömsesidigt uteslutande. Om man undersöker det, har det falska behovet av att manipulera sin upprinnelse i en egocentrisk rädsla och en överdriven försiktighet vad gäller att släppa taget och känna och vara. Manipulationen hindrar därför kärleken, även om en verklig kärlek i viss mån också kan finnas, men hindras av den aktuella aspekten.

Om den verkliga kärleken är större än förvrängningen, kommer den inte att lösa upp förvrängningen, men kärlekens tyngd kommer att vara större och relationen blir därmed mindre problematisk. Problematiska områden kan endast lösas upp genom en förståelse. Då kan kärleken blomma. Men där det finns mörker och förvirring och parterna inte ser och möter verkligheten, kan kärleken inte komma till stånd. Det faktum att du faktiskt älskar, löser inte utan vidare upp

alla negativa strömmar och förvrängningar, konflikter och rädslor, omedvetna försvarsåtgärder och manipuleringar. Det är inte så lätt som det.

Din förmåga att relatera är i själva verket enkel att mäta, ditt yttre liv ger dig många ledtrådar om du bara förstår dem. I den utsträckning som en relation har problem, finns det omedvetna förvrängningar hos båda parter. Den ena beskyller växelvis den andra eller skuldbelägger sig själv. Det krävs tid och förståelse samt en viss erfarenhet på denna väg för att inse att den ena oförrätten inte avlägsnar den andra, att alla berörda är ansvariga för alla problem i en relation. En sådan insikt har alltid en mycket befriande effekt, helt enkelt för att det är sanningen. Den här sanningen kommer att befria dig från skuld och från nödvändigheten att anklaga, beskylla och döma.

FRÅGA: Är det inte ibland mycket lättare att relatera till någon som man inte står alltför nära? Man är mindre kritisk...

SVAR: Ja, naturligtvis. Detta utgör bara beviset på att det inte är en verklig relation, utan en ytlig sådan. En verklig relation innebär att man är involverad. Detta innebär inte bara att titta på de negativa aspekterna och strömmarna. Att vara involverad innebär att man investerar hela sitt väsen. En djupt engagerad relation måste ofrånkomligen genomgå friktioner, eftersom det finns så många icke igenkända och olösta problemområden hos båda parter. Det är därför som varje friktion kan bli en sådan språngbräda om man närmar sig den med en konstruktiv inställning. Nu menar jag inte med allt detta att ni endast bör ha sådana djupa relationer. Detta skulle vara omöjligt och orealistiskt. Men det måste finnas ett flertal, alla olika, om du ska känna att ditt liv är dynamiskt och fruktbart.

För att vara mer specifik kan jag tillägga att omedvetna förväntningar, fordringar och krav orsakar förödelse i relationer. Detta beror inte på att alla förväntningar nödvändigtvis är ”fel”, utan för att de pyr under ytan och orsakar en ömsesidig påfrestning när de krockar med den andra personens krav. Bortsett från det faktum att vissa krav verkligen är oberättigade och orimliga – och detta kan endast kännas igen om de når medvetenhetens yta – kommer även berättigade förväntningar att orsaka problem för dig på grund av att du är omedveten om dem.

FRÅGA: I samband med detta, när en person tror att han relaterar omedelbart till andra människor, är inte detta en projektion av en slags ”svart magi”, på grund av den barnsliga tron på ens allmakt.

SVAR: Ja, förstås. Barnet som vill vara ofelbart finns hos varje människa. Det kan ofta vara sant att en person har en intuitiv förståelse för andra. Faran då är att han eller hon utvecklar en tendens

att tro att han eller hon alltid har rätt. Det krävs en hel del växande, mognad och visdom för att inse att man ibland kan ha rätt, men säkerligen inte alltid. När man väl inser detta och ens egna begränsningar accepteras, är det inte längre en förkrossande skam att ha fel.

Växandet i detta avseende fortskrider ofta i stadier. Först kan människor vara så totalt osäkra på sig själva att de inte sätter något värde alls på sig själva och sina förmågor. De kan känna sig så underlägsna att de inte litar på sin intuition överhuvudtaget – eller ens på sitt förnuft. De kan alltid tro att det bara är andra som har rätt, oavsett om det är sant eller inte, oavsett om de är medvetna om denna dolda övertygelse eller inte, som de med ett överdrivet hävdande felaktigt kan slåss mot – vilket givetvis är det värsta sättet för att lösa situationen, för ingenting som är sjukt kan försvinna innan man har erkänt dess förekomst. Sådana människor skulle sedan gå igenom en viss växandeprocess och erfara att deras förmågor ofta är giltiga. Detta är en stor lättnad och glädje. Självförtroendet börjar blomma. Men detta är bara ett litet steg på trappan och de är ännu inte helt säkra på att detta fenomen är verkligt. Eftersom de är så osäkra, är de rädda för att få reda på att de bara har inbillat sig allting och de skyddar sig därmed mot den befarade besvikelsen genom att tillkalla sina inneboende barnsliga anspråk på att vara allsmäktiga som en motåtgärd. Om de blir kvar i det stadiet utan att komma till insikt om den här faktorn, kommer de aldrig att helt växa ur sina underlägsenhetskänslor. Men genom att erkänna detta, kommer de att lära sig att de inte är onyttiga eller saknar värde bara för att de inte alltid har rätt. De kommer inte längre att vara rädda för att ha fel och kommer därför att gå in i en mer realistisk relation med sig själva.

Allt växande och lärande styrs av kurvor och kretslopp. Om kretsloppet hejdas, hejdas växandet och personen hemfaller till slut åt det gamla tillståndet där han eller hon hade börjat ta de första trevande stegen. När den tillfälliga förbättringen inte fullföljs, är personen förblindad av en viss faktisk framgång, men är ännu inte tillräckligt säker för att inte vara rädd för att upplevelsen kan visa sig vara en illusion. Ingenting har därför ännu riktigt blivit löst.

Det omogna psyket pendlar alltid mellan att överskatta och underskatta. Ingetdera är att vara i verkligheten. Endast genom att fortsätta på den här kurvan kan man uppnå ett sant perspektiv och då kommer självtilliten att erhållas på ett genuint sätt.

Om den vanligt förekommande felaktiga slutsatsen ”Om jag erkänner att jag inte alltid har rätt, faller jag tillbaka till mitt underlägsna tillstånd” känns igen, då är allt väl och rädslan för att ha fel kommer att försvinna. Du kommer att inse att ju mer du kan tillåta dig att inte behöva ha rätt, desto mer kommer din intuition att växa; giltigheten i dina bedömningar kommer att öka – men de kommer inte på något sätt alltid att vara korrekta. Av avgörande vikt vid detta skede av kurvan är

att bli medveten om rädslan för att ha fel, på grund av den ogrundade faran av att upplevelsen av att ha vuxit var illusorisk.

Jag avslutar med mycket speciella välsignelser för var och en av er, för alla som läser dessa ord, för alla som nu går in i detta arbete eller som redan befinner sig i det eller som kommer att gå in i det i framtiden. Jag välsignar hela detta arbetsår och jag lämnar er med min kärlek och värme för er alla och med löftet om en aktiv hjälp som kan komma till er i den grad som ni inser och går tillmötes ert eget motstånd mot att bli medvetna om er själva. Hitta viljan att känna igen rationaliseringarna som håller er borta från sanningen och verkligheten inom er, som hindrar er från att växa in i ett meningsfullt, fullödigt liv. Må denna välsignelse som går in i er och omsluter er hjälpa var och en, var ni än står. Och må ni börja veta att livet är gott och att era depressioner är överkliga. Livets flöde upphör aldrig och det är bara i er begränsade syn som det finns något behov av att vara rädd. Ju mer ni avlägsnar bojorna av er omedvetna, frivilliga blindhet, desto mer kommer ni att uppleva sanningen i dessa ord. Var välsignade 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.

2024-06-16