

Skam: ett arv av barndomsupplevelser, även gynnsamma sådana

Välkomna, mina käraste vänner. Ni är alla välsignade. Välsignade är era ansträngningar, era framsteg och era liv som helhet. Må kvällens föredrag hjälpa er att ta ett steg framåt på er väg. Kanske kan det även uppmuntra några nya vänner att påbörja denna väg. Detta föredrag har i första hand för avsikt att nå inre områden som är redo att avtäckas i ett djupt inre utforskande.

Alla era ansträngningar, även om du för närvarande känner dig modfälld eller hopplös, måste krönas med framgång om ni framhårdar. Vad som nu kan se ut som ett nederlag kommer snart att visa sig vara en seger, en absolut nödvändig upplevelse. Jag ber er att komma ihåg, när ni går igenom en svår period, att svårigheten inte orsakas av detta arbete, utan av era olösta problem som fortfarande existerar. Påminn er om att medvetenhet är nyckeln – att bli medveten om vad som finns inom dig just nu. Mina vänner, ni är ännu inte tillräckligt medvetna om vad som verkligen stör er. Om ni inser detta, kommer ni att veta hur man går vidare i rätt riktning. Ni kommer inte vara i förtvivlan, för ni kommer att se den saknade länken och upphöra med att vara förvirrade och vilsna.

I kväll skulle jag vilja diskutera två specifika ämnen. De kommer först inte att se ut att vara relaterade, men det är de och vi ska slå fast hur de hänger samman. Det första ämnet är *skam*. Detta har diskuterats tidigare i vissa sammanhang, såsom skam över det högre jaget eller skam över vissa tillkortakommanden. Jag kommer nu att fokusera på detta ämne ur ett mycket specifikt perspektiv.

När denna väg fullföljs upptäcker du vissa områden inom dig som du skäms över att erkänna, till och med för dig själv. Vad du kan skämmas över kan utgöra brister, men inte alltid och inte nödvändigtvis. Man kan skämmas lika mycket över mycket rättmätiga behov som man skäms över brister, eller över förmågor för den delen. Först är du inte ens medveten om att en sådan skam existerar. Det krävs avsevärd tid och möda innan du blir medveten om dessa fasetter inom dig som du djupt skäms över att se och möta. Dessa fasetter täcks över med en förespegling som utgör det motsatta till din specifika skam.

Sakta men säkert, allteftersom arbetet på denna väg fortskrider i rätt riktning, lär du dig att erkänna skammen för dig själv, men kan ännu inte yppa den för andra. När den fasen har uppnåtts,

har ett visst mått av självbedrägeri avlägsnats. Vad din personliga, särskilda skam och åtföljande förespeglning kan vara varierar. Men vad den än är, behövs det, när du står ansikte mot ansikte med en sådan aspekt, en avsevärd kamp och ett avsevärt mod att erkänna det som hittills har varit otillåtet. När kampen har övervunnits, har en betydande inre frihet och lätthet uppnåtts. En sådan kamp har sällan sin kulmination i en enda slutgiltig seger. Processen kan behöva upprepas då psyket vanligtvis inte är redo att se och möta alla sina förespeglningar samtidigt. I den grad som du upphör med att förespegla något inför dig själv och ser det som du hade betraktat som alltför skamligt för att se i vitögat, kommer du att känna en känslomässig lätthet och bekvämlighet. De som har nått den punkt där ett sådant eget erkännande har skett, kan exakt peka ut sin skam, sina förespeglningar, sitt självbedrägeri. De har verkligen tagit ett stort steg i sitt självförverkligande. De ligger långt fram jämfört med dem som ännu inte är medvetna om sin egen skam och sina förespeglningar och som därför tror att de inte döljer något.

Men sedan finns det ytterligare ett steg. Detta nästa steg ger dig ett underbart tillfälle att mäta din befrielse. Hur fritt kan du diskutera din skam med din hjälpare? Graden av lätthet och känslomässig bekvämlighet som du kan göra detta med, indikerar din inre frihet. Denna viktiga markör på denna väg kringgås ofta, och då glöms betydelsen av vad man hade erkänt för sig själv gradvis bort. Så länge det delvisa erkännandet inte utforskas fullt ut, fortsätter förespeglandet gentemot den yttre världen och även gentemot jaget.

Jag skulle vilja ge specifika råd i detta avseende. Först och främst, bevara er uppmärksamhet i den här riktningen. Det första skedet på denna särskilda väg inom vägen, är att bli medveten om vad du hittills har dolt för dig själv. När detta görs i viss utsträckning, fråga dig själv om du har använt sådana upptäckter eller om du har låtit dem bli suddiga igen. En sann befrielse kan inte komma som en halvmesyr. Att göra den medvetna insikten halvmedveten igen, beror på den specifika anledningen, mina vänner, att du kanske ännu inte är redo och tillräckligt fri för att inför en annan person – din hjälpare – uttrycka skammen som du till slut erkände för dig själv. Och på grund av att du inte kan få dig att erkänna den, fördunklas den igen. Insikten blir dimmig igen.

Det skulle vara mycket bättre och betydligt mer konstruktivt för dig att erkänna för dig själv: ”Jag kan ännu inte förmå mig att yppa och diskutera den ena eller andra aspekten av min personlighet.” Tvinga dig inte, för då kommer din vanda att orsaka en sådan stark motström att nyttan kan förloras och du skulle presentera aspekten som du tycker är skamlig på ett något förvrängt, osannfärdigt, färgat sätt. Vinsten skulle därmed vara tvivelaktig. Detta skulle få dig att känna dig skyldig och i sin tur ge upphov till nya problem i relationen mellan dig och din hjälpare. Detta är mer skadligt än att frivilligt erkänna ”Jag är inte redo att blotta mig”. I detta erkännande är du ärlig. Du använder inte för mycket kraft. Du skapar då inte någon skuld och därför bitterhet. Detta

är oändligt mycket bättre än att tala ut utifrån en plikttrogen och plågad självdisciplin där du gör något som du ännu inte är redo för.

Konstatera i din dagliga återblick: ”Den här eller den där faktorn gör mig förlägen. Jag känner mig för obekvämt för att diskutera den.” Acceptera detta i stället för att låta bli att inse innebörden av din bristande frihet. Ta reda på var du står, hur långt har du kommit, vad som återstår att åstadkomma för att uppnå din frihet från skam och förespeglingar. Acceptera din begränsning och hämning och säg till dig själv att kanske om en vecka, om en månad, om ett år, kan du komma dithän. Men observera dig själv under tiden och kanske kommer du lite i taget, utan att tvinga dig själv, att blotta mer än du trodde att du kunde. I början kommer du att vara obekvämt och ängslig, generad och hämmad, men varje gång blir det lättare. Allteftersom du blir mer bekväm inombords medan du fritt uttrycker det som tycktes vara så skamligt, kommer du plötsligt att se att hela din skam var en illusion. Detta utgör din måttstock på befrielse.

Jag råder er alla att fundera över den här specifika delen av denna väg. Är du medveten om vad du skäms över? Om inte, behöver du finna det. Om du är det, i vilken grad hanterar du problemet? Ta in det i din självkonfrontation, på egen hand, och sondera djupt och ta fram vad som orsakar din skam. Försök inte att hitta omedelbara anledningar och svar, förklaringar och berättiganden. Erkänn helt enkelt de aspekter som framkallar din skam. Skriv ner i exakta och precisa termer vad det är och varför du känner att du behöver skämmas. Det vanliga svaret är att du är rädd för att framstå som mindre i andras ögon, mindre älskvärd och respektabel, där du bjuder in till förnedring och förödmjukelse. Upptäck hur denna allmänna observation gäller specifikt för dig. Utmana dig sedan med att konfrontera frågan om att diskutera det öppet. Observera hur den inre friheten ökar allteftersom du lyckas, även om det bara är i en liten grad i taget. Bevara din medvetenhet. Forcera inte ditt blottande av dig själv på ett överdrivet sätt, även om ett visst mod kan vara nödvändigt. Om du bestämmer dig för att vänta, glöm inte frågan; fortsätt att observera dina dagliga reaktioner ur denna synvinkel. Du kan vara säker på att dina djupt rotade, olösta problem står i direkt relation till din skam, dina hämningar och dina dagliga disharmoniska känslor.

Varje privat session ger dig en möjlighet att öppna den här dörren lite ytterligare. Varje gång kommer du att tycka att det är lättare att diskutera det som tidigare var otillåtet. Efter varje session, notera dina reaktioner: Hur långt har du kommit jämfört med tidigare tillfällen vad gäller att blotta dig själv och hur mycket förfalskar du fortfarande och visar upp en annan framsida, om än så subtilt? Ett bra sätt att börja kanske kan vara att diskutera med din hjälpare på vilket sätt du fortfarande har begränsningar och känner att du ännu inte är villig eller förmögen att ge upp dem. På så sätt berör du det allmänna området för din skam, utan att ännu gå in i detaljer. Detta kan bereda vägen och skapa rätt klimat. Det som är ”otillåtligt” gäller naturligtvis mycket mindre för

vissa fakta i ditt tidigare liv än för en känslomässig förespegling, en personlighetsförfalskning. Det senare är oändligt mycket mer skadligt.

Ni kan inte ens ana hur viktigt detta förfarande är för era fortsatta framsteg och er inre hälsa. Jag råder också de av mina vänner som är hjälpare att vara medvetna om den här faktorn, inte bara i sitt eget inre, utan också som ett problem hos dem som de hjälper. De bör komma ihåg att i den grad som de fortfarande är ofria i detta avseende, kan de inte förvänta sig det egna blottandets frihet från dem som de hjälper. Det är så viktigt att komma ihåg att inte piska sig själv med ett självfördömande om man inte lyckas, utan tyst observera var man står.

De som hävdar att de inte har något område inom sig som de inte fritt och bekvämt kan diskutera, har ännu inte upptäckt det. De ser inte i vilken grad de fortfarande lever i en hämning och i ett självbedrägeri. Om du upptäcker att du inte har kommit så långt som du trodde, ska detta inte göra dig orolig. Om man tar sig an att upptäcka sig själv på det sätt jag råder till, där du accepterar ditt nuvarande tillstånd och arbetar på det på ett avslappnat sätt, behöver det inte finnas något tvång, ingen skuld, ingen otålighet med dig själv – endast en bekräftelse av din goda vilja.

Det andra ämnet som jag vill diskutera är något som vi hittills bara har tittat på flyktigt. I arbetet med att förstå och lösa upp bilder, missuppfattningar, förvrängda och osunda inställningar, i korthet allt som ger upphov till problem i era liv, har vi under lång tid koncentrerat oss på olyckliga, smärtsamma händelser och omständigheter i barndomen. Vi upptäckte att dessa var ansvariga för att skapa psykiska betingelser som skadade ert jags utveckling. Smärtor och frustrationer i barndomen har identifierats som orsaken till djupt inbäddade problem i personligheten. Nu skulle jag vilja belysa det precis motsatta. Synbarligen gynnsamma och positiva faktorer i barndomen kan vara lika ansvariga för inre förvrängningar.

Vid en första anblick kan detta förefalla helt omöjligt, för det tycks strida så mycket mot hur man idag uppfattar det. Men låt oss titta lite närmare på detta ämne. Ni kan notera att jag sa *synbarligen* gynnsamma omständigheter. Er bedömning av vad som är bra eller dåligt, konstruktivt eller destruktivt, rätt eller fel, är ofta knutet till det som tillfälligt är behagligt eller obehagligt eller till det som stämmer överens med eller strider mot tillfälliga, ovanpålagda värden. Ni kan anse någonting vara konstruktivt och bra för att det tycks vara behagligt för er, men ni kan också säga ja till något obehagligt på grund av att det stämmer överens med det ovanpålagda, godtyckliga värdesystem ni ofta följer.

Jag nämner ibland skillnaden mellan eviga värden och tillfälliga värden. Tillfälliga värden kan förbli desamma i århundraden, men detta gör dem inte eviga; de är tillfälliga om deras kärna är icke-evig. De uppstår på grund av en särskild civilisations behov och blir kvar på grund av

mänsklighetens begränsade förmåga att greppa eviga värden. De tillfälliga behoven dikteras av omständigheterna som råder i ett specifikt samhälle. Sociala, ekonomiska, politiska faktorer spelar en roll, liksom geografi och vilken typ av ande som övervägande är inkarnerad i samhället. Värdena skiljer sig exempelvis drastiskt åt mellan ett patriarkat och ett matriarkat. De skiljer sig åt mellan en monarki och en demokrati. Många andra faktorer bidrar också till att bestämma ett samhälles värdesystem. På grund av människors benägenhet att vara lata, följer de blint det som är etablerat och bevarar värden långt efter deras tillfälliga användbarhet. Människors självalienation och brist på självständigt tänkande får dem att hålla sig kvar vid det som ges till dem.

Det är därför som det på denna väg är så viktigt att ifrågasätta allting som ni accepterar eller avvisar och att finna era egna skäl för att göra det. Detta är det enda sättet som eviga värden kan bli funna. Varje fall, varje händelse, varje fråga måste prövas och sonderas, ifrågasättas och uppriktigt besvaras från djupet av ens egna övertygelser. De behöver undersökas på djupet. Först då kan de gudomliga kännetecknande egenskaperna bli funna och accepteras – inte för att alla säger det, inte på grund av samhällsnormer, utan för att du själv finner det vara sant. De gudomliga kännetecknande egenskaperna och de eviga värdena är oföränderliga i sig, men deras tillämpning fortsätter att förändras. Det är precis motsatsen med tillfälliga värden. Tillfälliga värden bortser ofta från de eviga värdena, men även när de ser ut att vara samma, är deras klimat mycket annorlunda.

Kärlek, sanning, visdom, mod – det som är gott och konstruktivt i det långa loppet och därför för alla berörda – utgör de eviga värdenas enda kriterium. Dessa värden kan inte nås genom en blind acceptans. Eviga värden kan förefalla behagliga samtidigt som de går emot det tillfälliga värdesystemet eller de kan vara obehagliga och samtidigt stämma överens med det tillfälliga värdesystemet. Om du agerar i enlighet med sanna värden bara för att de stämmer överens med det tillfälliga värdesystemet och förblir omedveten om de eviga värdena, kommer du dock inte att komma till ro. Varje personligt val och beslut, varje handling eller känslomässig riktning eller inställning, är avhängig av huruvida beslutet vilar i det ena eller andra värdesystemet. Det finns inte någon formel. Du kan inte komma in din egen jagförnimmelse genom att följa värden som inte är granskade, utan genom att undersöka, känna och leva enligt din egen uppfattning. Då kan du säga ”Det är så här det är”.

Behandlingen av barn har under senare tid genomgått en drastisk förändring i ert samhälle. Fram tills för en relativt kort tid sedan var begränsningar och stränghet allmänt accepterat som det rätta sättet. Föräldrarnas olösta problem fann ett utlopp i sådana regler och de utagerade sin återhållna fientlighet genom att följa det rådande värdesystemet. På senare tid har normen varit tillåtelse, brist på disciplin, omhuldande. Detta innebär inte att föräldrarnas återhållna fientlighet inte fortplantade sig till barnet. De följer de nya värdena genom att använda omhuldande och tillåtelse

för att kompensera för sin latent fiendlighet. Att anpassa sig till de nya reglerna kan utåt sett se ut som kärlek. En verklig kärlek kan utan tvivel också finnas, men i den grad som den förtunnas av skulden för fiendligheten som inte identifieras, liksom av skulden för att inte riktigt anpassa sig till de nuvarande värdena, kommer det behagliga omhuldandet och tillåtandet att skapa lika många problematiska betingelser i barnets psyke som smärta och frustrationer gör.

Om föräldrar inte är tillräckligt motiverade av kärlek och inte framsynta nog att begränsa barnet när så är nödvändigt, då kommer deras skuld, förvirring och oförmåga att hantera problemen som ett barn representerar att skapa en inre störning. För att sona för sina vanliga mänskliga brister, såsom otålighet eller irritation, kan föräldrarna överdriva omhuldandet och skämma bort sitt barn. Barnet kan i stunden uppleva detta som gynnsamt och behagligt, men det kan finnas en negativ effekt. Det är inte handlingen eller dess konsekvenser ensamt som skapar skadan, utan föräldrarnas skuld, förvirring och konflikter. Samma identiska handling kan komma från ett överdrivet omhuldande eller från ett klart psyke som inte är förvirrat. Effekten på barnet beror på huruvida det är det ena eller det andra. Barnets medfödda hälsa eller avsaknaden av den, avgör dessutom huruvida det påverkas av föräldrarnas olösta problem. Detta gäller inte bara för tillfogad smärta, utan lika mycket för ett behagligt, överdrivet omhuldande. Inte heller detta kommer att ha någon negativ inverkan på barnets psyke om det inte finns några motsvarande problem.

Låt oss nu undersöka vad de specifika verkningarna är av synbarligen behagliga omständigheter, såsom att växa upp i en tillåtande, daltande, omhuldande omgivning. Psyket vänjer sig vid det och när livet senare förhindrar en liknande tillfredsställelse, drivs personligheten till att försöka duplicera det behagliga tillståndet som den en gång åtnjöt. Han eller hon söker efter det som upplevdes som kärlek under barndomen, om och om igen, men kan inte finna det eftersom andra människor som inte är bundna av skuld inte kommer att ha något behov av att sona den, och kommer därför inte att tillhandahålla ett sådant daltande. Oförmågan att upprepa vad man en gång hade, framkallar smärta, ilska och fiendlighet. Insisterandet på att erhålla skyddet och den verkliga kärlek liksom den falska kärlek som åtnjöts i barndomen, hänger samman med de smärtor och frustrationer som genomleds. Precis som föräldern kan omhulda barnet på ett överdrivet sätt, som ett substitut för att han eller hon känner sig irriterad och ovillig att ta itu med problemen som barnet har, så kan barnet med andra ord använda det tvångsmässiga behovet av ett överdrivet omhuldande för att kompensera för de negativa strömmarna hos föräldrarna som det omedvetet känner – och ibland även medvetet upplever.

Det är dags, mina kära vänner, att undersöka dessa aspekter i er barndom som ni upplevde på ett behagligt sätt. Det krävdes en avsevärd inblick i er själva för att avtäcka såren och frustrationerna. Ett barn är benäget att ta vad det upplever för givet och som ett permanent tillstånd. Om barnet är sårat, kan det lida av det, göra uppror mot det, men ett barn kan inte utvärdera sina

livsomständigheter objektivt. Samma sak gäller för de behagliga aspekterna. Båda är en del av det allmänna klimatet som barnet inte ifrågasätter. Du behöver därför på ett avsevärt sätt sondera och undersöka dig själv för att bli specifikt medveten om dessa element. Erfarenheterna av det arbete som vissa av er tidigare redan har gjort, vad gäller såren och smärtan under barndomen, kommer nu att visa sig vara till nytta såtillvida att det blir lättare att bli medveten om det motsatta, behaget. Detta kommer att kräva uppmärksamhet, koncentration och egen inre granskning.

När vissa steg har tagits i detta avseende, kommer du att upptäcka hur viktigt det är att förstå din nuvarande personlighet i sin helhet, hur mycket det förflutna spelar en roll i din mentala och emotionella beskaffenhet. Du kommer att se hur du strävar efter att återskapa inte bara dina känslor kring vad du inte hade, utan också kring vad du faktiskt hade. Du försöker med andra ord inte enbart rätta till det som du saknade i din barndom, utan du försöker också återskapa det som du hade då. Denna infallsvinkel är vida förbisedd i utforskandet av mänskliga psykiska störningar.

Jag understryker återigen att uppträdandet ensamt inte indikerar huruvida agerandet är riktigt och konstruktivt. De inre omständigheterna, motivationerna och psykets underliggande förening gör hela skillnaden. I ett visst fall kan det vara rätt att vara mild, i ett annat kan det vara rätt att begränsa och till och med straffa. De som är beroende av yttre regler som talar om för dem vilket alternativ man ska välja vid vilket tillfälle, måste vara vilsna och förvirrade och deras agerande kommer att visa sig vara fruktlöst. Men de som känner sig själva och förstår sina inre problem kommer också att veta vilka val som ska göras, även långt innan de inre problemen är helt lösta. Man är då i stånd att handla i överensstämmelse med och vara samstämmig med eviga värdena. Detta gäller hur man behandlar barn såväl som för andra mänskliga relationer eller situationer. En förvirring signalerar alltid att det saknas en kunskap om jaget.

Mina vänner, undersök alltså denna nya infallsvinkel. Var uppmärksam på följande: I den grad du kände dig oälskad, kommer de motstridiga känslorna av kärlek och skuld att ha skadat dig. Båda spelar en roll endast för att psykiska överkligheter redan existerade inom dig innan du föddes in i detta liv. Du kommer att se att det finns en hel del ilska och harm inte bara i samband med vad du inte hade, utan också när det gäller vad du faktiskt hade och önskar fortsätta att ha.

Ytligt betraktat kanske ni undrar hur kvällens två ämnen är kopplade till varandra och varför jag har valt att diskutera dem i ett och samma föredrag. Men när båda ämnena väl förstås mer på djupet, är sambandet uppenbart. Det kanske kan vara konstruktivt, mina vänner, om jag nu låter er delta. Kan någon av er se hur dessa skulle kunna hänga samman? Har någon en tanke om detta?

DELTAGARE: Jag tror att det skulle vara en mycket skamlig känsla att inte vara tacksam för det som var menat att vara bra, om du inte kände att det var bra eller om du fick något som du inte önskade.

SVAR: Detta kan vara helt sant, men det som jag i själva verket avsåg var inte att du fick något som du inte önskade, utan något som du i hög grad njöt av. Du kan dock vara lika omedveten om skadan av det som när det gäller en smärta.

DELTAGARE: Om en flicka älskar sin far väldigt mycket kanske hon senare söker efter samma kärlek hos en man. Barnet kan uppleva kärleken till fadern nästan på ett sexuellt sätt och senare vill hon ha samma kärlek från mannen, men kan inte få den, och då kanske hon känner skam i detta avseende.

GUIDEN: Detta är ett bra exempel.

DELTAGARE: Om föräldrarna är försumliga på vissa sätt och genom sin skuld är särskilt omhuldande när barnet är sjukt, kommer barnet att vilja vara sjukt för att erhålla kärleken. När personen senare i livet är sjuk, blir han besviken och sårad när kärleken inte visar sig. Samtidigt kommer han att skämmas för att använda sjukdom för att få kärlek.

GUIDEN: Detta är också ett bra exempel.

DELTAGARE: Man kan också skämmas när andra säger till dig att du är älskad som barn, men inte känner det.

GUIDEN: Ja.

FRÅGA: Skam är alltid kopplad till skuld, eller hur?

SVAR: Inte alltid. Det är också möjligt att känna skam utan skuld och skuld utan skam.

DELTAGARE: När barnet tar emot en ersättning och han känner sig skyldig för att han behåller den, under det att han i själva verket inte förtjänar den, känner han senare skam för att ta emot en lön.

GUIDEN: Ett sådant fall kräver en ytterligare förståelse för varför den här skulden och skammen över att ha tagit emot en ersättning finns.

DELTAGARE: Jag känner till ett fall med ett adopterat barn där föräldrarna gav barnet alltför mycket spelrum och ständigt beundrade det. Detta berodde troligen på en brist på verklig kärlek. Senare, när barnet var omkring arton år, blev han ännu mer krävande och föräldrarna kunde inte tillfredsställa dessa krav. Jag tror att barnet skämdes för att inte ha sina verkliga föräldrar.

GUIDEN: Det kan vara så. Dessa är delvis bra exempel. Ett sådant deltagande hjälper er att ta in mina ord bättre. Låt mig nu visa er, i princip, sambandet mellan skadan av behagliga barndomsupplevelser och skam.

Om en människa vill återskapa behagliga barndomsförhållanden senare i livet, indikerar det en önskan om att förbli ett barn. Det indikerar girighet och brist på eget ansvar. Detta kan vara svårt för vissa att erkänna, särskilt för dem som är stolta över att vara mogna vuxna. De flesta människor vill betraktas som mogna, medan de samtidigt eftertraktar barndomens fördelar. Önskan om att vara ett barn, liksom ilska över frustrationen, måste ge upphov till skam. Den här tendensen strider helt och hållet mot det ideal som är lagt ovanpå och som visas upp för världen och för det medvetna jaget.

Den idealiserade självbilden förnekar, som ni vet, alla begränsningar. Den ger skenet av att den har allt det som personligheten känner saknas. Det idealiserade jagets förespegling är den springande punkten i detta. Förespeglingen döljer inte bara vad barnet kände saknades i sitt liv, utan också vad det faktiskt hade och vad det vill fortsätta att ha. Om du undersöker ditt idealiserade jag, kommer denna dubbla förespegling att återfinnas. Under ytan ligger dess motsats. Att avslöja den tycks vara ett fasansfullt erkännande. Du kan inte upptäcka skammen om du inte föreställer dig just motsatsen till din förespegling. Det är denna motsats som skapar den djupa skammen och som också är knuten till både behagliga och obehagliga barndomsförhållanden.

Att beakta den idealiserade självbildens precisa motsats, är något som bör tas in i detta arbete av er alla. Leta efter skammen och också hur den är knuten till vissa behagliga omständigheter i barndomen. Du kanske fick beröm för vissa verkliga egenskaper som du misstänkte att du inte ägde i samma grad som dina föräldrar hävdade. Eller du kanske fortfarande tror att dessa kvaliteter saknas på grund av att de har förtunnats av dina diverse tvivel på dig själv och förvrängningar. Upptäck det som är särskilt relevant för dig. Om ni studerar det här föredraget och arbetar igenom det, lovar jag att er befrielse och era framsteg kommer att vara betydande. Detta kommer verkligen att vara den springande punkten i förståelsen för vad som får er att lida, vad som fjärrar er från livet och er själva, vad som gör er förbryllade och förvirrade. Med denna ingång får ni en direkt nyckel, mina käraste vänner, var och en av er, helt på ert eget sätt. För vissa vänner kan denna utforskning vara för tidig. Många andra aspekter kan först behöva utforskas.

Det handlar dock inte alltid om hur lång tid som har fortlöpt. Någon som har varit på denna väg en kortare tid kan ibland upptäcka vissa aspekter som en annan individ kommer att stöta på först efter ett mer utökat arbete. Det beror helt på karaktärstypen och på psykiska betingelser, liksom på vilken inställningen man har till sitt problem. Var du än står nu, ta med detta i beaktande.

Finns det några frågor som rör detta föredrag?

FRÅGA: Om ett barn var en favorit och hade en privilegierad ställning, är det så att han senare omedvetet kan kräva en liknande privilegierad ställning? Att han vill ha ett särskilt beaktande?

SVAR: Ja, verkligen. Detta kan vara helt omedvetet, för det kan helt gå emot ens idealiserade jag. Om barnet hade denna särskilda ställning på grund av att det var ett snällt barn, då blir detta att vara snäll en väsentlig del av det idealiserade jaget. Godhet innebär också självupppoffring och osjälviskhet. Detta krockar dock med kravet på särskild behandling. I denna inre förvirring är så mycket skymt och förträngt. När alla diverse inre krav och inställningar är framtagna i ljuset, måste klargörandet, befrielsen och lindringen bli stor. Jag säger dig, min vän, du är på väg, du är nästan där. Genom att ställa den här frågan och med ljuset som fladdrade in nu [*sic*], är du nästan där. Du kommer också att förstå din specifika gudsbild.

Kärlek strömmar till var och en av er. Den är en vibrerande, verklig kraft. Må alla ni som gör så tappra insatser för att konfrontera er själva inse hur meningsfulla och betydelsefulla dessa insatser är. Fortsätt – alla ni! Livet kommer att tacka er för det, men jag menar inte detta i bemärkelsen av en belönande eller straffande Gud. De kosmiska krafterna som ni kommer i harmoni med genom att sannfärdigt undersöka er själva svarar på ett lagenligt sätt, medan självbedrägeri och bristande medvetenhet inte kan bringa er i harmoni med de kosmiska krafterna. Var välsignade, var och en av er, så att era fortsatta bemödanden kommer att stärkas, så att ni blir friare och lyckligare. 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.

2024-06-16