

## Förskjutning, substituering, överlagring

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne var och en av er. Välsignad vare denna stund. Välsignad vare varje steg mot växande och utveckling, som var och en av er fullföljer. Till de av mina vänner som redan är djupt engagerade i självkonfrontationens väg, säger jag: må era framsteg fortsätta. Och må de av er som ännu inte har klivit in på denna väg på ett mer direkt sätt, finna den insikt och upplysning som behövs för att påbörja arbetet inom er.

I kväll skulle jag vilja diskutera ett ämne som har kommit upp tidigare, men som ingen av er förstår fullt ut i dess djupare betydelse: det vill säga, *förskjutning, substituering och överlagring*<sup>1</sup> av känslor och behov. Detta ämne förtjänar en noggrann undersökning och förståelse, särskilt vid den här tidpunkten. Det är viktigt för er alla att förstå dessa begrepp för att göra ytterligare framsteg. Vissa av er befinner er i negativa invecklingar som ni inte helt kan förstå och därför inte kan lösa – såvida ni inte får insikt om denna grundläggande faktor så som den gäller specifikt för er som individer.

Närhelst en person är förvirrad i en situation, negativt invecklad i en relation och inte kan komma ut ur en störd känsla trots vissa insikter, är detta ett definitivt tecken på att vissa känslomässiga behov eller specifika känslor har förskjutits till andra kanaler eller överlagrats av andra känslor. Oavsett hur djupt ett problem är, hur allvarligt ett tillkortakommande är, skulle det aldrig kunna skapa en varaktig störning om personen vore helt medveten om det i sin ursprungliga form utan att förskjuta de genuina känslorna, ersätta dem med andra känslor eller lägga andra känslor ovanpå de genuina känslorna.

Som ni vet från mina tidigare föredrag, utgör varje emotion, varje känsla, varje tanke, varje inställning, varje behov en energiström. Det finns många olika slags energier som motsvarar olika slags känslor eller behov. Den integrerade individen med ett fullödigt rikt liv uttrycker en rad olika behov och känslor – inte bara några få. Ju mer integrerad en person är, desto mindre stör de olika behoven varandra och desto mindre friktion orsakar de inom och utanför personens liv. Det

---

<sup>1</sup> "Substituering" och "överlagring" (eng. "superimposition") har på vissa ställen i texten även uttryckts som "ersätta med" respektive "lägga ovanpå".

friska psyket kräver att bli uppfyllt i många riktningar. Individens är av naturen avsedd att uppnå denna mångfaldighet.

Att utesluta vissa uppfyllelser på bekostnad av andra, är ett resultat av felaktiga, omedvetna föreställningar, en begränsad förståelse och en bristande egen medvetenhet. Att förskjuta och lägga lager ovanpå leder till en konflikt exempelvis mellan behovet att uttrycka sig själv yrkesmässigt och behovet av ömsesidighet i en kärleksrelation, mellan behovet att vara ensam och behovet att ha sällskap, behovet av fysisk aktivitet och mental aktivitet, behovet att uttrycka sig sexuellt och att uttrycka sig kreativt, behovet att hävda sig själv och att följsamt anpassa sig, behovet att tillfredsställa egot och att vara osjälvisk. Dessa och många andra synbarligen motstridiga behov och egna uttryck kan leva harmoniskt sida vid sida i ett sunt samspel om det inte finns någon förvirring vad gäller de olika uttrycksformernas rättmätighet och grundläggande genuinitet, så att det inte uppstår några överlagringar och förskjutningar. Det som för den konfliktfyllda, blinda personen framstår som en motsättning, utgör i själva verket inte någon motsättning, utan enbart ett bevis på skapelsens rikedom och mångfald. I det friska psyket stöder och stärker det ena slags självuttryck det andra, snarare än ger upphov till konflikter.

Om man tror att ett behov eller en känsla ofrånkomligen är fel, gör den tron att behovet eller känslan till slut blir fel. Osäkerhet, rädsla, skuld och skam kring att det finns en känsla som du tror att du inte borde ha – medan du i själva verket lider av att försöka hejda det behovet och harmas över ”nödvändigheten” att göra så – skapar ett osunt klimat som gör det sundaste känslomässiga behovet till något dåligt. Detta faktum kräver ett döljande, förnekande, undertryckande. Den befintliga energin upplöses i tomt intet. Som en ström söker den ett utlopp. Den ursprungliga energin omvänds till en annan slags energi – förskjutning – eller den förändras till dess motsats, på grund av känslan av att den ursprungliga känslan eller det ursprungliga behovet inte kan accepteras.

Det är mycket viktigt att bli medveten om vad som kan se ut som två motstridiga behov och att inse att de inte nödvändigtvis är det, utan utgör en del av ett fullt liv. Det vanligaste förnekandet på grund av falsk skuld finns inom området av att ta emot. Allt vad ni önskar uppnå för er själva, bär ofta med sig en diffus känsla av att detta är fel. Eftersom behovet av att ta emot helt avvisas eller förnekas, kan dess motpart – behovet av att ge, som en del av ett rikt, sunt, uppfyllt liv – inte växa sig moget. Att förneka behovet av att ta emot gör att psyket i detta avseende förblir barnligt själviskt, så att det finns en ensidig girighet. Ovanpå girigheten läggs kanske då ett falskt, tvångsmässigt givande som medför – just för att det är ovanpålagt och inte ett resultat av ett naturligt växande – disharmoni, harm, självömkan och bjuder in till ett orättvist utnyttjande.

Ett bra exempel är behovet av att uttrycka sig sexuellt. Jag har diskuterat detta i ett annat sammanhang. På grund av falska skulder, kan en persons sexualitet förbli själviskt barnslig och kan därför inte smälta samman med behovet av att ge och ta emot kärlek och ömhet. Behovet av sex förnekas följaktligen och överlagras med behov som fungerar som substitut.

Att felaktigt känna sig skyldig kring det naturliga behovet av att ta emot, försämrar automatiskt förmågan att ge – oavsett på hur kraftfullt och konstlat sätt givandet kan praktiseras för att kväva den gnagande skulden. Denna försämring uppmuntrar det falska antagandet om att det är fel att vilja ta emot och ökar därmed förnekelsen, förskjutningen och substitueringen. För att sammanfatta: Ett ofritt, tvångsmässigt, problematiskt givande följer ofta av att ett behov av att ta emot förnekas. Det senare kan ha vuxit sig oproportionerligt starkt, just för att det anses vara fel och dåligt och därför har undertryckts. Varje individ behöver specifikt ta reda på i vilket särskilt avseende detta gäller för hans eller hennes personlighet. Genom att nysta upp hela den här processen och få kännedom om den, upplever själen en stor lättnad.

Det finns en särskild och ganska vanlig konflikt mellan tvångshandlingen att ge och skulden för att ta emot. Dessa två känslor kan vara relativt lätta att känna igen. Personen känner sig orättvist behandlad, utnyttjad, som ett offer, harmsen, samtidigt som han fortfarande inte kan hejda tvångshandlingen att ge och skulden för att vilja ta emot. Han eller hon står inför det otillfredsställande alternativet av att antingen ge och harnas över det, eller att ta emot och känna sig ofri, hämmad och skyldig. Han eller hon kan inte hitta vägen ut ur denna bekymmersamma situation. Om så är fallet, kan man vara säker på, mina vänner, att det finns en underliggande självisk girighet som inte har blivit sedd i vitögat och det saknas också en fullständig förståelse av att girigheten endast är ett resultat av en förvirring som blundar för det faktum att du har rätt att ta emot. Om denna konflikt arbetas igenom, kommer ditt givande att bli friare och också din förmåga att ta emot.

Jag nämnde tidigare att om det ursprungliga tillkortakommandet vore helt medvetet, skulle störningen vara relativt liten. Låt oss tillämpa den sanningen på just denna aspekt av det mänskliga psyket. Om en person tydligt kunde se den barnsliga, giriga själviskheten och uttrycka den – ”Eftersom jag är så självisk att jag vill ha allting för mig själv, förtjänar jag inte att ta emot” – skulle konflikten upphöra, även innan den giriga själviskheten helt försvann. Enbart det faktum att man är medveten om själviskheten – och dess medföljande felaktiga slutsats om att man måste förneka sig själv – skulle göra det möjligt för personen att förstå att samtidigt som den hittills dolda girigheten är orättvis, är den medföljande åtgärden mot den – detta att helt förneka sig själv – lika orättvis i dess motsatta ytterlighet.

Oavsett om det handlar om aspekten av att ge och ta emot eller om något annat naturligt, rättmätigt behov och eget uttryck, skapar den dolda ensidigheten ofta en öppen ensidighet i den motsatta ytterligheten. Detta sätt att ersätta behovet eller känslan som inte accepteras med dess motsats, är mycket vanligt förekommande och finns vid roten till många konflikter som trots olika insikter inte löser sig.

Låt oss ta ett annat aktuellt problem: Självhävdelse. Anta att en man känner sig skyldig kring att uttrycka sin sunda, maskulina aggressivitet på grund av att han förväxlar den med en osund, fientlig aggressivitet. Han befinner sig i följande situation och konflikt: Han avstår från att uttrycka sitt naturliga behov av maskulin självhävdelse i villfarelsen att detta är felaktigt av honom. Han förvekligar således sig själv. Hans svaghet får honom att förakta sig själv och harnas på andra som han skuldbelägger för de obehagliga resultaten av hans svaghet. Eller så uttrycker han en aggressivitet och på grund av att han diffust känner att det är ”ovänligt” eller ”oandligt”, vacklar han. Detta vacklande i sig gör det självhävdande uttrycket – självständighet, sund naturlig aggressivitet – problematiskt, på grund av att hans egen inställning till det är osäker, antingen medvetet eller omedvetet. Hans harm – som följer av att han undertrycker sin naturliga aggressivitet – blandar sig dessutom nu med förväxlingen. Han uttrycker inte längre aggressivitetens sunda aspekt, utan i stället en negativ version av den.

Vissa av mina vänner på denna väg har nått den punkt där de inser att de har en konflikt mellan två otillfredsställande alternativ: svaghet kontra fientlighet. De kan inte hitta sin väg ut förrän de inser att de har förnekat sitt ursprungliga behov av att uttrycka en naturlig maskulin aggressivitet utifrån en okunnighet om att detta utgör ett sunt behov. När aggressiviteten ges rätten att finnas, kommer det inte att finnas någon anledning att känna sig fientlig och att uttrycka aggression kommer på så sätt inte att ge upphov till skuld. Du kommer också att kunna skilja mellan det rättmätiga i detta behov och det likaså rättmätiga i behovet av ömsesidigt beroende, avstående, följsamhet. Dessa sistnämnda aspekter förnekas mycket ivrigt av den som försvagar sig själv på grund av ovannämnda missuppfattning. Han ersätter svagheten och skammen med dess följeslagare – en överdriven ”styrka”. Han förväxlar följsamhet, anpassningsförmåga och förmågan att ta emot råd med svaghet, och omedgörlig envishet med styrka. Han vacklar ständigt mellan att ge efter vid fel tid och på fel plats – på grund av att han inte accepterar sina aggressiva tendenser – och hävdar sig själv där förnuftet antyder att det är skadligt att göra det.

En annan form av förskjutning, förutom att ersätta den förnekade egenskapen med den motsatta egenskapen, är att leda in ett behov i en annan kanal. Varhelst det finns ett överdrivet engagemang, ett engagemang som stör den inre och/eller yttre friden, ett engagemang som lämnar andra viktiga funktioner i livet ouppfyllda, kan man vara säker på att det har skett ett sådant skifte. Låt oss återigen ta några illustrativa exempel. Att överdrivet ägna sig åt sina kreativa förmågor

lämnar knappt utrymme för andra behov att uttryckas, oavsett hur konstruktivt ett sådant självuttryck kan vara i sig. En sådan överbetoning kan vara en indikation på ett förnekat behov inom annat område av personligheten. Den påföljande inre friktionen kanske endast märks gradvis, efter att den inre medvetenheten har utvecklats i betydande grad. Spändhet, frustration, missnöje, oförklarlig fientlighet, överreaktioner – där man ser att intensiteten i känslorna inte står i proportion till händelsen, samtidigt som man inte kan förhindra det – eller avtrubbade eller utarmade känslor inom andra områden, är vanliga tecken på en inre friktion som är ett resultat av att ett rättmätigt behov har förnekats. Yttre friktion med omgivningen är ofta ett ytterligare resultat.

Det finns många möjliga skäl till att det ursprungliga behovets rättmätighet förnekas eller ignoreras. Oavsett vilka de specifika omständigheterna, tidiga influenserna eller personliga bilderna kan vara, behöver du inse att detta ursprungliga behov finns, även om du är rädd för att erkänna det. Under tidigare perioder i ditt liv kan behovet tydligt ha gett sig till känna. Nu kanske det ger sig till känna i en förskjuten form. Om du verkligen är angelägen om att veta sanningen om dig själv, kommer det inte att vara alltför svårt att synkronisera det ursprungliga, förnekade behovets känslor med substitutets känslor. Att göra det kommer att ge en enorm lättnad och frid.

Du kanske är rädd för kärlek och ersätter ditt behov av kärlek med att uttrycka en talang. Du blundar för det faktum att det finns utrymme för båda – och för många fler uttrycksformer – i ditt känsloliv. Din rädsla för att erkänna det ursprungliga behovet tvingar dig att överge ett annat, men lika rättmätigt behov. Du kanske fortfarande saknar den nödvändiga informationen om de inre missförstånden och missuppfattningarna som är ansvariga för din rädsla för kärlek. Du är rädd för att du blir tvungen att dyka in i den när du får insikt om behovets förekomst. Du kämpar därför emot att känna igen förskjutningen – eller om du faktiskt känner igen den, gör du det bara på ett platt, intellektuellt sätt. Du blundar också för skadan du åsamkar dig själv, förutom den ständiga svälten du utsätter dig för.

Alla bristande uppfyllelser, smärtor, avvisanden eller besvikelser orsakar ett oändligt djupare lidande i det förskjutna området än det lidande som är kopplat till det ursprungliga behovet. Om du är fullt medveten om ditt psykes uttryck – ”Jag är fortfarande rädd för kärlek. Jag förstår ännu inte helt varför och därför är jag inte redo att älska och bli älskad. Men jag vet att kärlek är ett universellt behov. Att förneka det – vad gör det mot mig? Hur känner jag *egentligen* denna avsaknad? Hur många av mina känslor som är inblandade i mitt substitut tillhör i själva verket behovet av kärlek?” – kommer din växande frid, insikt och förmåga att hantera problem som du tidigare inte kunde hantera, att visa hur viktigt det är att leva i sanning. Även om du kanske fortfarande undandrar dig kärlek, vinner du ett fullt ägande av dig själv genom att inte undandra

dig sanningen. Du förhindrar därmed att verkliga, undvikbara skulder ackumuleras och att i onödan försätta dig i skadliga inflytandens makt som uppmuntrar det inom dig som är så skadligt.

Att leda in ursprungliga behov i andra kanaler kan ta olika former, förutom det ovan angivna exemplet. Hos andra personligheter kanske en rädsla för kärlek skapar en överbetoning, ett överdrivet behov av ett rent sexuellt uttryck. En sexuell tvångsimpuls kan också utgöra ett förnekande av behovet av att hävda sig själv eller behovet av att utveckla en skapartalang. Ett obalanserat, ensidigt behov av andlighet och avskildhet kan vara ett uttryck för förskjutna behov i alla ovannämnda avseendena: rädsla för kärlek, sex, självhävdelse, att uttrycka sig yrkesmässigt. Rädslan är ett resultat av, jag upprepar, att man blundar för att alla dessa behov, och fler, samspelar på ett sunt sätt, är naturliga och universella och är därför inte någon orsak till skuld och förnekelse.

Ett allmänt försummat behov är behovet av att tillfredsställa egot. De mest upplysta människorna är under intrycket av att alla sådana slags behov tyder på neuros, störning, omognad. Hos den välfungerande personligheten erkänns behovet av att tillfredsställa egot, men det är inte överdrivet på bekostnad av andra funktioner och uttryck hos jaget. En bristande förmåga att ge egot dess nödvändiga tillfredsställelse är ett resultat av att dess sunda, icke överdrivna existens ignoreras. Att vara beroende av andra som kommer till korta med att uppfylla detta behov, utgör tecknet på att jaget förbiser sin rättmätiga plats i den övergripande planen. Om du däremot kan erkänna: ”Jag behöver faktiskt ett visst mått av godkännande, en viss grad av tillfredsställelse av mitt ego” finns möjligheten, förutsatt att du inte känner dig skyldig kring detta, att vägar öppnas för dig för att ge dig denna uppfyllelse. Och det kommer att vara oändligt mycket lättare att upptäcka vissa faktorer inom dig som förhindrade att detta behov uppfylls, vissa destruktiva beteendemönster som du inte kunde se, när du väl kan erkänna detta behov utan skuld.

Det är av största vikt, mina vänner, att förvissa er om alla era behov – i vilken utsträckning de är uppfyllda, i vilken utsträckning de är ouppfyllda. Tänk på alla olika universella behov och undersök sedan om du har gett dem alla en rättmätig plats. Ta reda på vilka särskilda behov som får dig att känna skuld och skam. Ta reda på vilka behov som måste förbli ouppfyllda på grund av dina personliga bilder, huvudsakliga problem, olösta konflikter, falska lösningar och din idealiserade självbild. Undersök vidare dina personliga förskjutningar. På vilket sätt har du förskjutit dina behov – genom att ersätta dem med det motsatta eller leda in behovet eller den förnekade känslan i en annan kanal – och i vilken utsträckning? Titta sedan på dina förskjutningar från motsatt håll. Undersök dina nuvarande negativa invecklingar, störande känslor, återvändsgränderna som du inte kan befria dig från då alternativen som är tillgängliga för dig – både inre och yttre – är lika otillfredsställande. Vilka möjliga verkliga behov finns vid roten till en

sådan kärna? Vilka behov har vuxit sig oproportionerligt starka på grund av förnekelse och falsk skuld?

Värdet av att närma sig själv på ett sådant sätt kan inte mätas, mina vänner. Jag kan se att det är ytterst viktigt för er alla att ta er an detta viktiga steg. Många kvardröjande negativa situationer är en följd av att detta ignoreras. Efter att omfattande insikter har vunnits, kräver ofta era stadigvarande personlighetsproblem och bristande uppfyllelser bara att dessa principer slutgiltigt tillämpas innan en verklig, befriande transformation kan äga rum. Den här processen är också det bästa sättet att öka er förmåga att acceptera er själva i en realistisk anda.

Förskjutning och substituering sker inte enbart vad gäller ens grundläggande problem, huvudsakliga bilder och medfödda konflikt som alla väntar på den nödvändiga förståelsen för att kunna lösas; förskjutning och substituering sker också vid tillfälliga situationer. Efter en stark besvikelse kan en individ förneka ett hittills accepterat behov och därefter leda in den relevanta energin i ett annat utlopp. Det kan givetvis vara så att ett grundläggande personlighetsproblem på något sätt hänger samman med detta sätt att reagera. Förskjutningen behöver emellertid inte vara beständig. Det är lika viktigt att vara medveten om situationsbundna förskjutningar, annars kan det uppstå en bestående förnekelse av ett behov och substituering.

Sådana tillfälliga förskjutningar kan äga rum som en övergångsfas, i synnerhet under det arbete som ni gör. Låt oss återigen ta ett exempel. Anta att du har ett problem med partnerskap, en svårighet att relatera till det motsatta könet. Låt oss vidare anta att innan du började röra dig framåt på denna väg, har dina falska lösningar, din idealiserade självbild, dina försvarsmekanismer gett dig en viss grad av uppfyllelse trots problemens förekomst. En sådan uppfyllelse var naturligtvis begränsad, problematisk, full med spändhet och i slutänden en besvikelse. Den kan inte vara annat om man försöker lösa ett problem med falska medel. Likväl fanns det en viss grad av uppfyllelse. Framstegen i detta arbete börjar i stor utsträckning lösa upp de falska lösningarna, den idealiserade självbild, försvarsmekanismerna, men det ursprungliga problemet behöver ännu inte ha bearbetats fullt ut och blivit förstått på de djupaste nivåerna av ditt väsen. Inte heller är du helt medveten om dina behov och deras rättmätiga plats i ditt liv. Under mellantiden befinner du dig därmed i ett övergångsstadium som kan förvirra dig. Du vet att du har vuxit, samtidigt som du upplever en större tomhet än tidigare i detta specifika område i ditt liv. Du vet inte varför det är så. Dina behov är nu mindre uppfyllda än tidigare, men eftersom du inte medvetet bekräftar detta faktum, leds energiströmmen in i ett annat utlopp.

Att inte vara medveten om detta ursprungliga behov och dess nuvarande bristande uppfyllelse, får det att haka sig fast vid en annan situation. Det kanske framkallar ett spánt överdrivet engagemang

i ditt arbete och orsakar alltför många intensiva reaktioner. Eller det kanske framkallar ett överdrivet engagemang i en viss vänskap som du överför alla känslor och behov till.

Det räcker inte att på ett allmänt sätt vara medveten om det uppfyllda behovet av en ömsesidig relation, av en partner. Du behöver specifikt känna igen att flera behov är inbäddade i detta uttryck. Förutom behagsprincipen, finns till exempel behovet att vara behövd och viktig, behovet att ge och ta emot, behovet att vara beskyddande eller beskyddad – eller båda, samt behovet att tillfredsställa egot. Alla dessa är rättmätiga behov, förutsatt att de inte är övervuxna och att det ena inte står i oproportionerlig relation till det andra. Om exempelvis behovet av att tillfredsställa egot i en relation är oproportionerligt starkare än behovet av att ge och ta emot kärlek, ömhet, njutning, behöver en sådan obalans inses och orsaken upptäckas. Även där alla dessa olika partnerskapsbehov samspelar på ett sunt sätt, kan hela behovskärnan blint ledas in i ett annat utlopp om de negligeras i en tillfällig fas. Alla dessa behov skulle i viss mån kunna uppfyllas i det nya överförda området – i en annan form, givetvis. Att vara fullt medveten om substitueringen kommer att göra skiftet ofarligt, till och med sunt och nödvändigt. Men att blunda för processen måste skapa en omätlig och onödig motgång och förvirring.

Om en chef, en anställd, en person du jobbar för, en vän eller en grupp människor eller en verksamhet eller ett intresse är tänkt att förse dig med alla de uppfyllda behoven av den saknade partnern, måste du bli överdrivet intensiv, orolig, fientlig, osäker. Varje liten kränkning, eller synbarlig kränkning, kommer att såra mycket mer än om du vore medveten om vad som pågår i dig. En sådan medvetenhet kommer att få dig att i glädje acceptera de uppfyllelser som kan ersättas, utan att få dig att förvänta dig vad som omöjligt kan förväntas. Du kommer därför att undvika besvikelse och frustration.

Jag avser inte att antyda att behagsprincipen kan förskjutas till ett annat utlopp i sin ursprungliga form – givetvis inte. Den omvandlar sig. En trängtan efter lyx kan utgöra en sådan omvandling, eller en törst efter mat och dryck. En full medvetenhet om detta skifte kommer att minska intensiteten och spändheten, även om det förskjutna behovet behöver hitta ett annat utlopp tills det kan uppfyllas på sitt naturliga sätt.

Låt oss ta ytterligare ett exempel och anta att ditt huvudsakliga problem består av en svårighet att göra det bästa av dig själv. Under detta arbetes gång har du upptäckt och löst upp den idealiserade självbilden, de falska lösningarna och så vidare. Den lilla, vanskliga framgången som du tidigare hade, minskar således temporärt. Du kommer nu att finna det svårare att hävda dig själv eftersom försvaren inte längre fungerar, samtidigt som du ännu inte har hittat klarheten för att erkänna dina verkliga behov utan att föreställa dig förskräckliga konsekvenser och skapa en falsk skuld. Du förstår nu att dina tidigare begränsade prestationer inte var en tillfredsställande lösning. Dessa



tilltag, fyllda av anspänning och oro, misslyckades alltid utan att du riktigt såg varför. Nu vet du. Men du är inte ännu i stånd att uttrycka dina förmågor och talanger utan konflikt och osäkerhet. Det behövs lite mer insikt och förståelse innan du kan göra det. I denna övergångsfas, där du finner dig vara mer frustrerad än tidigare, lämnas respektive behov utan något utlopp. Du söker omedvetet efter en kanal som kan fungera som substitut.

Det är återigen viktigt att känna igen de olika behoven som är kopplade till denna enda sak som handlar om att uttrycka sig själv yrkesmässigt. Bortsett från behovet av att tjäna sitt levebröd, vilket är det mest uppenbara och lättast att erkänna, finns det andra: behovet att kreativt åstadkomma något, behovet att tillfredsställa egot och behovet av självkänsla, behovet av glädjen i att uppnå något, behovet att bära ansvar och hantera utmaningar, behovet att hävda sig själv liksom behovet av samarbete och interaktion. Förutsatt att ett visst behov inte är oproportionerligt i relation till de andra, har alla sin rättmätiga plats och borde inte ge upphov till skuld. Genom att inte erkänna dessa behov kommer du att förskjuta dem till en relation eller sidoverksamhet. Som i det tidigare exemplet kan förskjutningen i sig inte skada, förutsatt att du är fullt medveten om den. Detta besparar dig otillbörliga överreaktioner, anspänning, frustration samt den inre störningen och obalansen som alltid följer av en bristande egen medvetenhet.

Titta på era nuvarande aktiviteter och relationer i detta ljus. Konstatera eventuella överreaktioner, kvardröjande eller ofta återkommande oro och andra negativa känslor. Undersök och sondera sedan på djupet behoven som ligger bakom aktiviteten eller relationen. Det kommer då att bli möjligt att upptäcka och tydligt fastställa förskjutningen. Det är särskilt viktigt att se i vilken grad du känner att du inte borde ha dessa behov och huruvida de är förvrängda eller inte, på grund av att de förnekas.

Det är också nödvändigt att bekräfta de olika lagren av överlagringar och substitut. Ju mer du upplever dessa olika lager känslomässigt och förstår deras sanna betydelse, desto tidigare kan uppfyllelsen ske. Behovens bristande uppfyllelse gör dock inte hälften så ont som att medvetet eller omedvetet tro att frustrerade behov nödvändigtvis är smärtsamma. Detta är en av de främsta orsakerna till att behov undertrycks – tron på att de därmed kommer att upphöra att existera. Genom att undertrycka behov, antas frustrationens inbillade smärta avlägsnas. Förskjutning och substituering leder i själva verket till ett mycket svårare och bittrare lidande än vad ett avslappnat erkännande av en bristande uppfyllelse skulle göra.

Låt oss nu betrakta möjligheten vad gäller de olika ersättningslagren. Ursprungligen existerar behovet. Detta är ett lager. Men du kan – omedvetet eller diffust halvmedvetet – känna att du, som en mogen och god person, inte borde ha det behovet. Du förnekar därför dess existens. Detta förnekande är nästa lager. För att göra förnekandet framgångsrikt, framkallar du dess överdrivna

motsats. Du försöker inte bara övertyga dig själv om att behovet är obefintligt, utan du ”bevisar” det genom att betona det motsatta. Detta blir då tvångsmässigt. Detta är det tredje lagret. Som ett ytterligare resultat måste det komma harm, missnöje – det fjärde lagret. Som ett femte kommer en skuld för harmen. Som ett sjätte finns det en förvirring eftersom alla dessa kraftfulla känslor inte kan hanteras. De är enbart ett resultat av att det ursprungliga behovet eller den ursprungliga känslan förnekas.

Förskjutningen, så som den diskuteras här, är så att säga *horisontell*. Det ena lagret täcker över det andra. En *vertikal* förskjutning ersätter en viss form av självuttryck med ett annat.

Tvångsmässighet är ett resultat av både vertikala och horisontella förskjutningar. Intensiteten i upptagenheten som följer av sådana förskjutningar gäller för båda formerna. Om man är rädd för att bli avvisad i kärleken och därför förskjuter denna särskilda energiström till kanalen för yrkesmässig framgång, kommer det minsta verkliga eller inbillade avvisandet i din karriär att göra oändligt mycket mer ont än ett verkligt avvisande i din relation.

Diskussionen av ett sådant ämne måste av nödvändighet bli överförenklad. När det gäller det mänskliga psykets dynamik måste många detaljer beaktas. Det handlar inte längre om ett tydligt förnekande eller erkännande. Medvetenheten är ofta någonstans däremellan – en halvmesyr som inte är mer tillfredsställande än en fullständig brist på medvetenhet om dessa processer.

Om du befinner dig i en invecklad situation, undersök dig själv ur det perspektiv som diskuteras. Bekräfta dina behov – även om du kanske ännu inte kan skilja mellan förvrängda och sunda behov och känslomässiga inställningar – men att bekräfta dem på gott och ont kommer att lätta den invecklade situationen från överskottsintensiteten och de smärtsamt förvridna, motstridiga känslorna. Du kan med all din makt försöka förstå en smärtsam och invecklad situation genom att analysera dig själv och den andra personen, men så länge du inte finner frid, kan du vara säker på att någonting har förskjutits.

Att se detta om och om igen, i större eller mindre grad hos er alla, mina vänner, gör detta ämne särskilt viktigt. Oavsett hur god vilja ni har och hur uppriktigt ni försöker, misslyckas ni fortfarande ofta med att titta i rätt riktning. Mycket av det jag ständigt säger till er glöms bort när det behövs som mest.

Jag diskuterade nyligen ämnet överföring. Överföring är naturligtvis också en form av förskjutning eller substituering. Men fenomenet av överförda känslor inses ofta inte i dess fulla betydelse och detaljer. Förskjutna behov överförs precis som man kan förskjuta, eller överföra, känslorna som man ursprungligen hade för en förälder till en annan person. I föredraget som

handlar om överföring, nämnde jag att det är nödvändigt att identifiera en negativ känsla gentemot en person som är ihållande och som inte kan lösas, genom att upptäcka att du ursprungligen kände på ett liknande sätt gentemot en förälder, men vågade inte erkänna det. I den stund som du tillåter dig att känna den ursprungliga känslan gentemot föräldern i samband med den nya personen, måste den negativt invecklade situationen klaras upp. Under tiden har du vuxit betydligt i processen där du möter sanningen inom dig. Samma mekanism är verksam vad gäller förskjutna känslor och behov.

Finns det nu några frågor?

FRÅGA: Jag har en känsla av att jag på grund av min barndom har en barnlig girighet inom mig, som visar sig som ett behov av att bli beaktad på ett speciellt sätt. Förskjuter eller överför jag detta ursprungliga behov?

SVAR: Ja, du har helt rätt. Fram tills nyligen förnekade du så fullständigt denna barnliga girighet, att det gick överstyr genom att du förnekade dig själv varje tillfredsställelse och uppfyllelse. Du känner dig kolossalt skyldig, inte bara över den här ännu outvecklade delen av dig där den barnliga girigheten finns, utan också över den rättmätiga, berättigade längtan efter att ta emot. Du känner dig lika skyldig över det ena som över det andra.

Det faktum att du nu kan ställa den här frågan visar på ett enormt steg framåt och en stor ny öppning av insikt i dig själv, av klargörande. Detta kommer att visa sig vara av större betydelse än du alls inser just nu. Det är verkligen en tröskel.

FRÅGA: I ett engagemang med en ny person, hur kan man vara säker på att man inte överför från en förälder?

SVAR: Man kan bara vara säker genom att djupt undersöka sina känslor och fastställa parallellerna, likheterna i reaktionerna. Men en relation behöver inte undvikas på grund av att den också kan innehålla inslag av överförda känslor. Inte bara kan man växa i en sådan relation, särskilt när man är uppmärksam på sig själv, utan oftast finns det också spontana känslor för den nya personen, vilket fortfarande kan göra relationen givande för båda. I den grad som självinsikten växer, i samma grad kommer relationen att växa sig mer verklig och bli mindre av en upprepning av gamla mönster.

Jag skulle också råda dig till att undersöka dina omedvetna motivationer avseende den här frågan. Du hade kanske hoppats på att höra att ett engagemang med någon verkligen bara är en överföring och därför inte bra. Ett sådant svar kanske kan ha förefallit förenkla vissa störande frågor.

Även om det inte är helt nytt, kan detta ämne öppna fler dörrar för mina vänner än vad en introduktion av ett helt nytt ämne skulle ha gjort vid denna tidpunkt. Det är viktigt för er alla att arbeta er igenom detta material.

Låt mig lämna er med kärleksfulla, varma välsignelser till var och en av er på er egen väg – även till dem som läser detta föredrag. Må ni alla ta emot och känna denna kärlek, även om vissa av er – på grund av era nuvarande problem och invecklingar som gör er tillfälligt blinda – inte inser hur mycket jag är med er och för er! Var välsignade, 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](http://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