

## Tvångsimpulsen att återskapa och övervinna barndomssmärter

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne er alla. Må de gudomliga välsignelserna som ges till var och en av er hjälpa er att ta in orden jag talar i kväll, så att detta blir en givande kväll för er.

Vår senaste diskussion handlade om rädslan för att älska. Ämnet kärlek har behandlats mycket utförligt och ur olika aspekter i tidigare sessioner. Ni kommer ihåg att jag ofta nämnde hur barnet vill bli älskat på ett odelat och gränslöst sätt. Barnets önskan om att vara älskat är med andra ord orealistisk. Det är emellertid även sant att barnet skulle vara mycket tillfreds med en verklig, mogen kärlek. Om den gavs, skulle i själva verket det orealistiska kravet på odelad kärlek minska avsevärt. Förmågan att erbjuda äkta, mogen kärlek är dock sällsynt.

Eftersom barn så sällan tar emot tillräckligt med mogen kärlek och värme, fortsätter de att hungra efter den genom hela livet om inte denna avsaknad och smärta identifieras och hanteras på ett lämpligt sätt. Om inte, kommer de som vuxna att gå genom livet och omedvetet ropa efter vad de saknade i barndomen. Detta gör dem oförmögna att älska på ett moget sätt. Ni kan se hur detta tillstånd fortsätter från generation till generation.

Botemedlet kan inte hittas genom att önska att saker vore annorlunda och att människor skulle lära sig att praktisera mogen kärlek. Botemedlet finns enbart hos dig själv. Det är sant, om du hade fått en sådan kärlek från dina föräldrar, skulle du inte ha detta problem som du inte är helt och fullt medveten om. Men denna avsaknad av att ta emot mogen kärlek behöver besvara varken dig eller ditt liv om du blir medveten om den, ser den och omformar dina tidigare omedvetna önskningar, beklaganden, tankar och föreställningar genom att anpassa dem till verkligheten i varje situation. Som en följd av det, blir du inte bara en lyckligare person, utan du kommer också att kunna erbjuda mogen kärlek till andra – till dina barn, om du har några, eller till andra människor i din omgivning – så att en gynnsam kedjereaktion kan börja. En sådan realistisk självkorrigering går i hög grad emot ert nuvarande inre beteende som vi nu ska beakta.

Alla människor, däribland även de få som har börjat utforska sitt eget omedvetna sinne och sina omedvetna känslor, förbiser ständigt det starka sambandet mellan barnets längtan och otillfredsställelse och den vuxnas nuvarande svårigheter och problem, eftersom endast mycket få

människor personligen upplever – och inte bara erkänner i teorin – hur starkt detta samband är. Det är helt avgörande att man är fullt medveten om det.

Det kan finnas enstaka, mycket sällsynta fall där den ena föräldern erbjuder en tillräcklig grad av mogen kärlek. Även om den ena föräldern har gjort det i en viss utsträckning, har den andra med stor sannolikhet inte gjort det. Eftersom mogen kärlek endast förekommer i en viss grad på den här jorden, kommer barnet att lida även av en kärleksfull förälders tillkortakommanden.

Oftare är dock båda föräldrarna emotionellt omogna och kan inte ge den kärlek som barnet hungrar efter, eller kan bara ge den i otillräcklig grad. Under barndomen är detta behov sällan medvetet. Barn har ingen förmåga att översätta sina behov till tankar. De kan inte jämföra vad de har med vad andra har. De vet inte att något annat skulle kunna finnas. De tror att det är så här det ska vara. Eller i extrema fall känner de sig särskilt isolerade i tron om att deras lott är som ingen annans. Båda inställningarna avviker från sanningen. I båda fallen är den verkliga känslan inte medveten och kan därför inte utvärderas på ett riktigt sätt och hanteras. Barn växer således upp utan att riktigt förstå varför de är olyckliga, inte ens att de är olyckliga. Många av er ser tillbaka på er barndom övertygade om att ni fick all den kärlek ni önskade, bara för att ni faktiskt fick en del kärlek.

Det finns ett antal föräldrar som uppvisar kärlek i rikligt mått. De kan skämma bort sina barn. Ett sådant bortskämande och daltande kan vara en överkompensation och en slags ursäkt för en djupt misstänkt oförmåga att älska på ett moget sätt. Barn känner sanningen mycket starkt. De kanske inte tänker det eller medvetet observerar det, men i det inre känner barn intensivt skillnaden mellan mogen, äkta kärlek och omogna, överdrivet demonstrativa varianter som ges i stället.

Adekvat vägledning och trygghet är föräldrarnas ansvar och påkallar auktoritet från deras sida. Det finns föräldrar som aldrig vågar straffa eller utöva en sund auktoritet. Denna brist beror på en skuld på grund av att en verklig, givande, värmande, tröstande kärlek saknas i deras egna omogna personligheter. Andra föräldrar kanske är alltför stränga, alltför strikta. De utövar därmed en dominerande auktoritet genom att trakassera barnet och inte tillåta dess individualitet att utvecklas. Båda slagen kommer till korta som föräldrar och deras felaktiga inställningar, absorberade av barnet, kommer att orsaka smärta och otillfredsställelse.

Hos barnen till de stränga föräldrarna kommer förbittringen och upproret att vara öppet och därför lättare att spåra. I det andra fallet är upproret lika starkt, men dolt, och därför oändligt mycket svårare att spåra. Om du hade en förälder som kvävde dig med ömhet, eller en skenbar ömhet, men som saknade en genuin värme, eller om du hade en förälder som samvetsgrant gjorde allting

rätt men som också saknade en verklig värme, visste du omedvetet det som barn och harmades över det. Medvetet behöver du inte alls ha vetat om det, för när du var barn kunde du inte riktigt sätta fingret på vad som saknades. I det yttre fick du allt du önskade och behövde. Hur skulle du med ditt barns intellekt kunna dra den subtila, fina gränslinjen som särskiljer verklig ömhet från skenbar ömhet? Det faktum att något störde dig utan att du kunde förklara det på ett rationellt sätt, fick dig att känna dig skyldig och obekvä. Du fördrev det därför så långt som möjligt ur sikte.

Så länge som smärtan, besvikelsen och de ouppfyllda behoven i de tidiga åren förblir omedvetna, kan man inte komma till rätta med dem. Oavsett hur mycket du må älska dina föräldrar, finns det en omedveten förbittring inom dig som hindrar dig från att förlåta dem för smärtan. Du kan bara förlåta och släppa taget om du får insikt om ditt djupt dolda sår och din förbittring. Som en vuxen människa kommer du att inse att även dina föräldrar bara är människor. De var inte så felfria och fullkomliga som barnet trodde och hoppades, de ska dock inte avvisas nu eftersom de hade sina egna konflikter och omogenheter. Det medvetna förnuftets ljus behöver tillämpas på just dessa känslor som du aldrig tillåtit dig att vara helt medveten om.

Så länge du är omedveten om den här konflikten mellan din längtan efter en fullkomlig kärlek från dina föräldrar och din förbittring mot dem, försöker du ofrånkomligen avhjälpa situationen senare i livet. Denna strävan kan yttra sig i olika aspekter av ditt liv. Du stöter ständigt på problem och upprepade mönster som har sitt ursprung i ditt försök att återskapa barndomssituationen för att rätta till den. Denna omedvetna tvångsimpuls är en mycket stark faktor, men är så djupt dold från er medvetna förståelse!

Det vanligaste sättet att försöka råda bot på situationen ligger i valet av kärlekspartner. Du kommer omedvetet att veta hur du i partnern väljer aspekter av den förälder som särskilt har brustit i en ömhet och kärlek som är verklig och äkta. Men du söker också i din partner aspekter av den andra föräldern som nära nog uppfyllde dina krav. Viktigt som det är att finna båda föräldrarna representerade i din partner, är det ännu viktigare och svårare att finna aspekterna som representerar föräldern som gjorde dig särskilt besviken och som sårade dig, den som du harmas mer över eller föraktar mer och som du hade lite eller ingen kärlek för. Du söker alltså föräldrarna igen – på ett subtilt sätt som inte alltid är lätt att upptäcka – i din äktenskapliga partner, i dina vänner eller i andra mänskliga relationer. I ditt undermedvetna äger följande reaktioner rum: Eftersom barnet i dig inte kan släppa det förflutna, inte kan komma till rätta med det, inte kan förlåta, inte kan förstå och acceptera, skapar just detta barn i dig alltid liknande förhållanden och försöker vinna till slut, för att äntligen råda över situationen i stället för att duka under för den. Att förlora innebär att krossas – detta måste undvikas till varje pris. Priset är verkligen högt, för hela strategin är omöjlig. Vad barnet i dig avser att uppnå kan aldrig förverkligas.

Hela detta förfaringssätt är fullständigt destruktivt. För det första är det en illusion att du besegrades. Det är därför en illusion att du nu kan segra. Dessutom är det en illusion att bristen på kärlek, sorglig som den kan ha varit när du var barn, verkligen är den tragedi som ditt undermedvetna fortfarande känner att den är. Den enda tragedin ligger i det faktum att du hindrar din framtida lycka genom att fortsätta återskapa situationen och sedan försöker vinna över den. Mina vänner, den här processen är en djupt omedveten process. Ingenting är förstås längre bort från ert sinne när ni fokuserar på era medvetna mål och önskningar. Det kommer att krävas en hel del grävande för att uppdaga känslorna som om och om igen leder er in i situationer där ert hemliga mål är att avhjälpa barndomens lidanden.

I försöket att återskapa barndomssituationen väljer du omedvetet en partner med liknande aspekter som återfinns hos föräldern. Samtidigt är det just dessa aspekter som gör det lika omöjligt att ta emot den mogna kärleken som du rättmätigt längtar efter nu på samma sätt som det var då. Du tror blint att genom att vilja ha den på ett starkare och kraftfullare sätt, kommer föräldrapartnern nu att ge efter, medan kärleken i verkligheten inte kan komma på det sättet. Bara när du är befriad från denna ständigt fortsatta upprepning, kommer du inte längre att ropa efter att vara älskad av föräldern. Du kommer i stället att leta efter en partner eller andra mänskliga relationer i syfte att hitta den mognad som du egentligen behöver och önskar. Genom att inte kräva att vara älskad som ett barn, kommer du att vara lika villig att älska. Barnet i dig finner dock detta vara omöjligt, oavsett hur mycket du annars är förmögen till det genom din utveckling och ditt framskridande. Denna dolda konflikt förmörkar din annars växande själ.

Om du redan har en partner, kan uppdagandet av denna konflikt visa hur han eller hon är lik dina föräldrar i vissa omogna aspekter. Men eftersom du nu vet att det knappast finns någon riktigt mogen person, kommer dessa omogenheter hos din partner inte längre att vara den tragedi som de var när du ständigt försökte finna din förälder eller dina föräldrar igen, vilket förstås aldrig kunde ske. Med din rådande omognad och oförmåga kan du likväl skapa en mer mogen relation, fri från det barnliga tvånget att återskapa och rätta till det förflutna.

Ni anar inte hur sysselsatt ert undermedvetna är med processen att uppföra pjäsen på nytt, så att säga, och bara hoppas att ”denna gång kommer det att vara annorlunda”. Och det är det aldrig! När tiden går, väger varje besvikelse tyngre och din själ blir mer och mer nedslagen.

För de av mina vänner som ännu inte har nått vissa djup i sitt utforskade undermedvetna, kan detta låta helt absurt och krystat. De av er som har börjat se vilken makt era dolda tendenser, tvångsimpulser och bilder har, kommer dock inte bara lätt att tro på det, utan kommer snart att uppleva sanningen i dessa ord i era egna personliga liv. Ni vet redan från andra upptäckter hur

kraftfulla det undermedvetna sinnets aktiviteter är, hur listiga dess destruktiva och ologiska vägar är.

Om ni lär er att se på era problem och er bristande uppfyllelse ur detta perspektiv och följer den vanliga processen att låta era känslor träda fram, kommer ni att vinna mycket större insikt. Men det blir nödvändigt, mina vänner, att återuppleva längtan och smärtan hos det gråtande barn som du en gång var, även om du också var ett lyckligt barn. Din lycka kan ha varit välgrundad och utan något självbedrägeri alls, eftersom det är möjligt att vara både lycklig och olycklig. Du kanske nu är fullt medveten om de lyckliga aspekterna i din barndom, men det som sårade djupt och detta bestämda något som du starkt längtade efter – du visste inte ens riktigt vad – var du inte medveten om. Du tog situationen för given. Du visste inte vad som saknades eller ens att något saknades. Denna grundläggande olyckliga känsla behöver få bli medveten nu, om du verkligen vill fortsätta att växa i ditt inre. Du behöver återuppleva den intensiva smärtan som du en gång genomled, men som du har fördrivit ur sikte. Du behöver nu titta på den smärtan, medveten om förståelsen som du har erhållit. Endast genom att göra detta, kommer du att förstå dina nuvarande problems verklighetsvärde och se dem i sitt sanna ljus.

Hur kan man då lyckas återuppleva de sedan länge förflutna smärtorna? Det finns bara ett sätt, mina vänner. Ta ett aktuellt problem. Skala bort alla lager av dina reaktioner som har lagts ovanpå. Det första och mest lättåtkomliga lagret är det som består av rationaliseringar, det som ”bevisar” att felet ligger hos andra eller hos situationer, inte i dina innersta konflikter som får dig att inta fel inställning till det faktiska problemet du står inför. Nästa lager kan vara ilska, bitterhet, oro, frustration. Bortom alla dessa reaktioner kommer du att hitta smärtan att inte vara älskad. När du upplever smärtan att inte vara älskad i ditt nuvarande trångmål, kommer detta att tjäna till att återuppväcka barndomssmärtan. Medan du möter den nuvarande smärtan, tänk tillbaka och försök att på nytt beakta situationen med dina föräldrar: vad de gav dig, hur du verkligen kände för dem. Du kommer att bli medveten om att du på många sätt saknade detta något som du aldrig tidigare såg klart – du ville inte se det. Du kommer att upptäcka att detta måste ha sårat dig när du var barn, men du kan ha glömt den här smärtan på en medveten nivå. Den är dock inte alls bortglömd. Smärtan i dina nuvarande problem är precis samma smärta. Utvärdera nu din nuvarande smärta på nytt och jämför den med barndomssmärtan. Du kommer till sist tydligt att se hur den utgör en och samma smärta. Oavsett hur sann och förståelig din nuvarande smärta är, är det likväl samma barndomssmärta. Du kommer lite senare att börja se hur du bidrog till att framkalla den nuvarande smärtan på grund av din önskan om att rätta till barndomssmärtan. Men först behöver du bara känna smärtans likhet. Detta kräver dock avsevärd möda, för det finns många lager av känslor som täcker över den nuvarande smärtan liksom den tidigare smärtan. Innan du har lyckats kristallisera smärtan som du upplever, går det inte att förstå något mer i detta avseende.

När du väl kan synkronisera dessa två smärtor och inse att de är en och samma, är nästa steg mycket lättare. Genom att då se över de upprepade mönstren i dina olika svårigheter, lär du dig att känna igen likheterna mellan dina föräldrar och människorna som har vållat dig smärta eller som vållar dig smärta nu. Att känslomässigt uppleva dessa likheter kommer att föra dig vidare på den särskilda vägen mot att lösa den här grundläggande konflikten. Enbart en intellektuell utvärdering kommer inte att göra någon nytta. När du känner likheterna, medan du upplever nuets smärta och dåtidens smärta samtidigt, kommer du långsamt att börja förstå hur du trodde att du behövde välja den nuvarande situationen på grund av att du djupt inom dig absolut inte kunde erkänna dig ”besegrad”.

Många människor är naturligtvis inte ens medvetna om någon smärta, tidigare eller nuvarande. De driver den nitiskt utom synhåll. Deras problem visar sig inte som ”smärta”. För dem är det allra första steget att bli medveten om att den här smärtan är närvarande och att den gör oändligt mycket mer ont så länge man inte har blivit medveten om den. Många människor är rädda för den här smärtan och vill gärna tro att de kan få den att försvinna genom att ignorera den. De valde ett sådant sätt att uppnå lättnad bara för att deras konflikter har blivit för stora för dem. Hur mycket mer underbart är det inte för en person att välja den här vägen med visheten och övertygelsen om att en dold konflikt gör så mycket mer skada i det långa loppet än en uppenbarad sådan. De kommer inte att vara rädda för att blotta den verkliga känslan och kommer att känna, till och med i upplevelsen av intensiv smärta, att den i samma stund omvandlas till en frisk växande smärta, fri från bitterhet, spändhet, ångest och frustration.

Det finns också de som tolererar smärtan, men på ett negativt sätt, där de alltid förväntar sig att den ska avhjälpas från utsidan. Sådana människor är på ett sätt närmare lösningen eftersom det blir relativt lätt för dem att se hur den barnsliga processen fortfarande är verksam. Utsidan är den kränkande föräldern eller båda föräldrarna, projicerade på andra människor. De behöver bara ställa om inställningen till sina smärtor. De behöver inte upptäcka den.

Först efter att du har upplevt alla dessa känslor och synkroniserat detta ”nu” och ”då”, kommer du att bli medveten om hur du har försökt rätta till situationen. Du kommer vidare att se dårskapen i den omedvetna önskan om att återskapa barndomssmärtan, dess frustrerande värdelöshet. Du kommer att undersöka alla dina handlingar och reaktioner med denna nya kunskap och insikt, varpå du frigör dina föräldrar. Du kommer verkligen att lämna din barndom bakom dig och börja ett nytt inre beteendemönster som blir oändligt mycket mer konstruktivt och givande för dig och för andra. Du kommer inte längre att försöka vinna över situationen som du inte kunde vinna över som barn. Du kommer att gå vidare varifrån du befinner dig och verkligen glömma och förlåta inom dig, utan att ens tänka på att du har gjort det. Du kommer inte längre att behöva vara älskad på det sätt som du behövde vara älskad när du var barn. Först blir du medveten om att detta är vad

du fortfarande önskar och sedan söker du inte längre kärleken av detta slag. Eftersom du inte längre är ett barn, söker du kärlek på ett annat sätt, genom att ge den i stället för att förvänta dig den. Det måste dock alltid understrykas att många människor inte är medvetna om att de faktiskt förväntar sig den. Eftersom den barnsliga, omedvetna förväntan så ofta kullkastades, förmådde de sig ge upp all förväntan och all önskan om kärlek. Detta är givetvis varken äkta eller hälsosamt, för detta är en felaktig ytterlighet.

För att den ska vara fruktbar och bringa verkliga resultat, måste processen där du ger upp återskapandet gå bortom en enbart intellektuell vetskap. Du behöver tillåta dig att känna smärtan i vissa bristande uppfyllelser nu och också smärtan i din barndoms bristande uppfyllelse, sedan jämföra dessa två tills de, liksom två separata diabilder, så småningom rör sig in i fokus och blir ett. När detta väl sker, kommer insikten som du får, upplevelsen som du känner precis som jag här säger, att göra det möjligt för dig att ta de antydda fortsatta stegen.

Att arbeta på den här inre konflikten är av stor betydelse för vissa av mina vänner som har gjort tillräckliga framsteg på denna väg. De behöver dessa anvisningar för att få ett nytt perspektiv och vinna ytterligare klargöranden bortom den punkt de har nått fram till. Mina ord kommer att göra det möjligt för dem att gå vidare i rätt riktning. För andra som ännu inte har kommit lika långt eller för dem som inte riktigt har påbörjat ett eget inre sökande, kan dessa ord kanske vara något oklara. Intellektuellt kan ni förstå dem väl, men ni kan ännu inte tillämpa dem på era egna känslor och livsproblem. Jag uppmanar er alla likväl att tänka på detta: Den tid kommer när ni plockar upp en ny förståelse av er själva från dessa ord. Kanske kan en tillfällig glimt även nu, en flyktig dallrande känsla som dessa ord kan framkalla hos dig, vara till hjälp och öppna en dörr till att känna dig själv bättre, till att utvärdera ditt liv med en mer realistisk och mer mogen syn.

Finns det nu några frågor i samband med detta föredrag?

FRÅGA: Det är mycket svårt för mig att förstå att man ständigt väljer ett kärleksobjekt som har precis samma negativa tendenser som den ena eller den andra föräldern hade. Är det i verkligheten så att just den här personen har dessa tendenser? Eller är det projektion och reaktion?

SVAR: Det kan vara både och, och det kan vara antingen eller. Det är i själva verket oftast en kombination. Vissa aspekter söks och återfinns omedvetet och de är i verkligheten liknande. Men de befintliga likheterna intensifieras av personen som gör återskapandet. De utgör inte enbart projicerade egenskaper, "sedda" samtidigt som de inte riktigt finns där, utan de är i viss grad latent utan att de manifesteras. Dessa uppmuntras och framkallas starkt av inställningen hos personen med det dolda inre problemet. Han eller hon befrämjar något hos den andra personen

genom att provocera reaktionen som liknar föräldrarnas reaktion. Provocerandet, som förstås är helt omedvetet, är en mycket stark faktor här.

Den mänskliga personligheten i sin totala helhet består av många aspekter. Av dessa kan, låt oss säga tre eller fyra, i verkligheten likna vissa drag hos återskaparens förälder. Det mest framträdande skulle vara en liknande slags omognad och oförmåga att älska. Detta i sig räcker och är i grunden tillräckligt potent för att återskapa samma situation.

Samma person skulle inte reagera på andra på samma sätt som han eller hon reagerar på dig, på grund av att det är du som ständigt utför provocerandet och därigenom återskapar omständigheter som liknar din barndom för dig att rätta till. Din rädsla, din självbestraffning, din frustration, din ilska, din fientlighet, ditt tillbakadragande från att ge ut kärlek och tillgivenhet, alla dessa tendenser hos barnet i dig provocerar ständigt den andra personen och förstärker en reaktion som kommer från den delen som är svag och omogen. En mer mogen person kommer dock att påverka andra på ett annat sätt och tar fram det som är moget och helt hos dem, för det finns ingen person som inte har vissa mogna aspekter.

FRÅGA: Jag är mycket förvirrad vad gäller tankekontroll. Jag tycker det är oerhört tröttsamt att ständigt vara alert under hela dagen och leva i detta omedelbara här och nu. I mitt arbete är jag emellertid helt försjunken, absorberad och helt koncentrerad. Jag kan förbli koncentrerad till och med i timmar. Men efteråt tycker jag att det är avkopplande att låta mitt sinne vandra och inte använda det som en strålkastare på allting som sker runt omkring mig.

SVAR: Detta är en stor missuppfattning. Jag har aldrig antytt att ni ständigt ska ha ert sinne redo, för att inte tala om att vara spända i ert sinne. Ni behöver inte ständigt koncentrera er på ett visst ämne. Detta är inte sättet att gå till väga. Om ni kan få er att engagera er i denna femminutersövning varje dag på ett mycket avslappnat sätt, kommer ni att märka att ni gradvis blir naturligt mer alerta och mer vakna på ett sätt som inte är forcerat. Detta är en gradvis växandeprocess som äger rum utan någon direkt viljekraft, utan forcering. Om ni slappnar av och låter ert sinne vandra efter en ansträngning, är det helt i sin ordning. Det finns ingenting fel i det. Jag har aldrig sagt att ni ska göra dessa koncentrationsövningar tjugofyra timmar om dygnet. Jag sa att ni borde prova det under ungefär fem minuter om dagen. Det finns en stor skillnad i det. Efter att ni har blivit lite skickliga, kommer ni automatiskt och utan ansträngning att vara mer vakna och koncentrerade utan att bli trötta. Ni kommer då att börja fungera bättre på många sätt. Det faktum att det gör dig trött att vara "just här, i detta nu" och att din ande behöver vandra iväg, är ett tecken på att din inre beskaffenhet på något sätt inte hanteras rätt. Varje person behöver en tillfällig vila när anden lämnar kroppen. Detta sker regelbundet under sömnen. Men om anden halvt behöver vandra iväg under vakna timmar för att vara avslappnad, betyder det att det är något



som inte hanteras på rätt sätt mellan anden, kroppen och sinnet. Det har många skadliga effekter såtillvida att det får dig att gå miste om livet, att du inte ser och uppfattar verkligheten och människorna omkring dig. För att råda bot på situationen, bör du inte på ett forcerat sätt koncentrera dig under alla dina vakna timmar.

Många psykologiska faktorer spelar en roll och förorsakar denna felhantering. Din fortsatta utveckling i den här riktningen kommer att vara av stor betydelse. Men utöver detta kommer femminutersövningen att vara till hjälp.

En av de psykologiska faktorerna som är ansvariga för tendensen att låta anden vandra iväg är rädsla: rädsla för livet, därmed rädsla för att vara i livets nuvarande verklighet och rädsla för att hantera livet. En annan faktor är en viss egocentricitet, ett bristande intresse för vad som verkligen pågår och en känsla av att det är trevligare att vandra i molnen. Men, jag upprepar, den här processen bör inte och kan inte ändras genom att ständigt tvinga dig att ägna dina tankar och ditt sinne åt saker som inte intresserar dig. Detta måste vara en naturlig process som utvecklas organiskt. Genom att göra koncentrationsövningarna, kommer du så småningom att upptäcka en mycket gradvis och långsam förändring. Du kommer på ett naturligt sätt att bli mer uppmärksam på nuet och mer observant. Du kommer att intressera dig för det som är runt omkring dig utan att känna dig spänd inombords.

FRÅGA: Du har sagt att emotionell mognad består av villigheten och förmågan att älska. Det verkar för mig som att intellektuell mognad måste betyda något annat. Hur samspelar och påverkar dessa varandra?

SVAR: Båda är nödvändiga funktioner hos den friska individen. Som jag en gång uttryckte det, de är som de två benen som du behöver för att gå genom livet. Intellektuell mognad utgör din förmåga att tänka, att bedöma, att utvärdera, att urskilja, att forma begrepp, att planera, att använda din vilja, att använda ditt sinne, att fatta beslut, att använda dina tillgångar, att styra ditt liv och sist men inte minst, att utbilda eller omskola de barnsliga känslorna genom att inplantera dina egna begrepp som du självständigt har nått fram till genom att tänka igenom saker. Inte för att andra har sagt så, utan för att du har begrundat dem och därmed gjort dem till dina egna. Ditt intellekt kan således påverka dina känslor genom din förmåga att tänka. Okontrollerade och barnsliga känslor påverkar å andra sidan din tankeförmåga genom att färga din syn och få dig att förlora objektivitet. Din förmåga att tänka utgör intellektuell mognad. Och sättet som du hanterar dina känslomässiga reaktioner, känslor och instinkter avgör din emotionella mognad eller avsaknad av den.

FRÅGA: Kan man vara utvecklad mycket längre i den ena riktningen än i den andra?

SVAR: Ja verkligen, det finns mycket ofta en obalans mellan dessa två ben, där det ena benet är mer utvecklat än det andra. Denna obalans hindrar människans integrering. Bland andra aspekter, är syftet och målet med detta arbete att uppnå en lämplig balans. I många fall är en person mer utvecklad i den ena riktningen eller det ena området av personligheten, med en svaghet i det andra. Många som inte följer sådan en väg som er, fortsätter att främja och odla den redan överutvecklade aspekten. Detta är förstås inte hälsosamt; det åstadkommer inte den önskade harmonin och balansen. Det görs på grund av att människor föredrar att tänka på sina styrkor snarare än sina svagheter.

FRÅGA: Skulle du säga att emotionell omognad indikeras av en betoning på starka sympatier och antipatier utan urskillning när det kommer till vad värdena är? Vi använder fel måttstock. I stället för att mäta och urskilja, är vi antingen för eller emot något för att vi gillar eller ogillar det, oavsett dess inneboende värde.

SVAR: Precis. Detta är subjektiviteten som uppstår ur barnsliga känslor. En halvvägs intellektuellt mogen person kommer förstås att finna fullgoda skäl för att dölja den här känslomässiga reaktionen och subjektiviteten. Detta är vad som kallas rationalisering. En intellektuellt mogen person kommer därmed att hitta skäl för och förklaringar till sitt irrationella, känslomässiga, subjektiva beteende eller förhållningssätt.

FRÅGA: Du sa vid ett tillfälle att du kunde höra själen skrika. Fungerar det även så mellan två separata människors olika undermedvetna sinnen? Hör det ena undermedvetna det andra undermedvetnas skrik? Är det därför som man känner fientligheten som emanerar från den andra personen?

SVAR: Ja. Det är därför som jag alltid säger att ert undermedvetna påverkar den andra personens undermedvetna. Ni går genom livet och harmas över andra människor för att de inte svarar på era yttre handlingar. Du själv är omedveten om vilka dina inre handlingar är. Dina inre handlingar eller reaktioner förnimms korrekt av dina medmänniskor och de reagerar på den delen i dig. Deras själar hör den rösten eller förnimmer den med andra inre sinnesorgan motsvarande hörsel, syn, lukt och smak. Det är därför som den ena personens undermedvetna påverkar den andras undermedvetna.

Det händer så ofta att människor känner sig orättvist behandlade när de vet att deras handlingar var helt i sin ordning. De koncentrerar sig på alla sina yttre riktiga handlingar, men utelämnar de inre omedvetna motivationerna som finns utöver de medvetna och riktiga yttre sådana. Om du lär dig att vara helt ärlig mot dig själv och erkänner dina dolda motivationer och känslor, då kommer

du att förstå varför andra människor reagerar på dig som de gör och du kommer inte längre att betrakta dig som ett offer för orättvisa.

FRÅGA: Hur kan jag särskilja vad gäller huruvida den andra personen provocerade mig eller om det var jag som provocerade den andra personen?

SVAR: Det är inte nödvändigt att finna den som började, för detta är en kedjereaktion, en ond cirkel. Det är till nytta att börja med att finna sin egen provokation, kanske i svaret på en öppen eller dold provokation från den andra personen. Du kommer därmed att inse att på grund av att du provocerades, provocerar du den andra personen. Och på grund av att du gör det, svarar den andra på samma sätt. Men när du undersöker den verkliga orsaken, inte den ytliga, till att du sårades i första hand och därför provocerades, kommer du enligt kvällens föredrag inte längre att betrakta den här smärtan som katastrofal. Du kommer att ha en annan reaktion på smärtan och som en konsekvens kommer den här smärtan automatiskt att minska. Du känner därför inte längre behovet av att provocera den andra personen. När behovet att återskapa barndomssituationen också minskar, blir du mindre tillbakadragen och du sårar andra mindre och mindre så att de inte behöver provocera dig. Om de gör det, kommer du nu också att förstå att de reagerade utifrån samma barnsliga blinda behov som du gjorde. Du kan nu se hur du tillskriver olikartade motivationer till den andra personens provokation än till din egen, även om och när du faktiskt inser att du initierade provokationen. Allteftersom du erhåller en annan syn på din egen smärta, förstår dess verkliga ursprung, erhåller du samma obundenhet till den andra personens reaktion. Du kommer att upptäcka precis samma reaktioner i dig själv och i den andra. Så länge barnets konflikt förblir olöst i dig, tycks skillnaden vara enorm, men när du uppfattar verkligheten, börjar du bryta den repetitiva onda cirkeln.

När ni verkligen blir varse om ett sådant ömsesidigt samspel, kommer detta att lindra känslan av isolation och skuld som ni alla tyngs av. Ni pendlar ständigt mellan er skuld och er anklagelse om orättvisa som ni riktar till dem omkring er. Barnet inom er känner sig helt olikt andra, i sin egen värld. Det lever i en så skadlig illusion. Allteftersom ni löser den här konflikten, ökar er medvetenhet om andra människor. Än så länge är ni så omedvetna om andra människors verklighet. Å ena sidan anklagar ni dem och är överdrivet sårade av dem på grund av att ni inte förstår er själva och därför inte förstår den andra personen. Å andra sidan, och på samma gång, vägrar ni att bli medvetna om när ni såras. Detta tycks paradoxalt och ändå är det inte det. När du själv upplever spelet som läggs fram i kväll, kommer du att upptäcka att detta är sant. Medan du ibland kan överdriva en smärta, tillåter du dig inte vid andra tillfällen att veta att den alls ägde rum, för att den kanske inte passar in i bilden du har av situationen. Den kan förstöra din egenkonstruerade idé eller den kanske inte motsvarar din önskan vid den tidpunkten. Om situationen i övrigt tycks vara gynnsam och passar in i din förutfattade idé, utelämnar du allting

som skakar dig och låter det pyra under ytan och skapa en omedveten fientlighet. Hela den här reaktionen hämmar dina intuitiva förmågor, åtminstone i detta avseende.

Den ständiga provokationen som pågår bland människor, medan den är dold från er medvetenhet nu, är en verklighet som ni kommer att uppfatta mycket tydligt. Detta kommer att ha en mycket befriande effekt på er och er omgivning. Men den kan inte uppfattas om man inte förstår mönstren i sitt eget inre som jag diskuterade i kväll.

FRÅGA: Är det möjligt att på något sätt skapa en vapenvila, för bara två eller tre minuter, mellan ens eget undermedvetna och den andra personens undermedvetna? Ibland ser man verkligheten intellektuellt, men vid det laget när man befäller sitt undermedvetna att göra något, befinner det sig redan i uppror och har gjort den andra personen olycklig, och då är även man själv olycklig. Allt detta skulle kunna ha undvikits om det hade funnits några minuters vapenvila.

SVAR: Du förstår, min kära vän, det är i första hand inte en fråga om att befälla sitt undermedvetna. Du kan inte befälla det. Det är omöjligt. Så länge du försöker göra sådana kommandon, kommer det att vara mycket motståndskraftigt. Eller så kan det lura dig, så att du lurar dig själv. Det undermedvetna kan bara omskolas genom den långsamma och gradvisa process som fullföljs i vårt arbete. Viktigast är att du blir fullt medveten om vad du verkligen känner. I själva verket är du för det mesta bara halvt medveten om det och tar din tillflykt i att lägga en annan uppsättning känslor ovanpå dina verkliga reaktioner. Dessa kan vara andra negativa känslor och om de är positiva bedrar du dig själv ännu mer. Bara genom att skala bort alla dessa ovanpålagda lager, kan du förstå anledningen till att ditt undermedvetna ofta är så envist. Om det fortsätter att stå emot dina goda ansträngningar, måste det finnas något som är närvarande som du inte har förstått och inte har kontakt med. Det handlar då om att upptäcka blockeringen som orsakar just detta hinder. När detta sker, kommer du inte att behöva en kort vapenvila. Du kommer verkligen att vara i ro med dig själv och därmed med andra. Medan du kan befälla en vapenvila i dina yttre handlingar, i dina ord och även i dina tankar, svarar inte det undermedvetna på en sådan disciplin. Vapenvilan, på det sätt som du ser den, kan inte riktigt fungera. Den är lika överklig som effekten av att försöka kommendera den skulle vara.

FRÅGA: Anta att vi är förmögna att ställa vårt eget hus i ordning. Kommer vi då att avlägsna provokationer i den andra personen?

SVAR: Du behöver inte ens att ställa ditt hus i ordning i den utsträckning att du är helt mogen och mer eller mindre fullkomlig. Denna fullkomlighet finns knappast någonsin i den mänskliga sfären. Men medvetenheten om din omognad, en verklig insikt i och förståelse för dina reaktioner och känslor som orsakar provokation, kommer att försvaga vanan att provocera i tillräcklig grad, tills

du slutligen upphör att framkalla provokationer och du kommer inte heller att provoceras av andra. När du får en viss obundenhet till dig själv på ett mycket sunt sätt, kommer den pyrande, osunda driften och kraften att avlägsnas från dina känslomässiga reaktioner. Jag skulle i själva verket vilja säga att detta är den enda slags giltiga vapenvila som kan åstadkommas.

Tillåt dig att se vad du verkligen känner och varför. Och när du har en överblick, utan ytterligare undanflykt och självbedrägeri, kommer en sådan vetskap inte längre att oroa dig. Den kommer att ha en mycket lugnande effekt. Du kommer att ha skapat fred med dig själv genom att acceptera dina ännu befintliga ofullkomligheter och du plågar inte längre dig själv genom att försöka dig på en fullkomlighet som du omöjligen kan uppnå just nu. När du väl accepterar verkligheten av ditt ofullkomliga jag, är de resulterande smärtorna inte längre lika allvarliga och tragiska. Du accepterar dem som en konsekvens av dina accepterade ofullkomligheter som du nu lugnt kan observera, samtidigt som du vinner en större förståelse av dem och därmed närmar dig fullkomlighet och mognad. På detta sätt försvinner din fientlighet och likaså dina provokationer. Återfall inträffar säkerligen, men du accepterar dem med ett realistiskt perspektiv. Du erhåller ytterligare insikt från dem och vet att de är möjliga för att någonting inte har trängt in djupt nog och behöver upptäckas på nytt för att införlivas på djupare nivåer av ditt väsen.

Fientligheten finns inom dig på grund av att du är omedveten om att du är sårad och varför du är sårad. Tänk bara på stunder när du är riktigt medveten om en smärta utan ilska och utan att känna fientlighet. Du kanske känner dig ledsen, men att känna sig ledsen tycks för många människor vara så förödmjukande att de föredrar att vara arga och därför fientliga. Detta är en särskild slags barnslighet som finns hos alla. Du tror att det är mer i sin ordning att vara arg och fientlig än att vara ledsen, så du förtränger den verkliga smärtan. Men även fientligheten måste döljas, eftersom den får dig att känna dig skyldig av andra orsaker, och den kommer därför ut på ett slugt, dolt sätt, vilket i sin tur frambringar ytterligare provokation. Provokationen är ett resultat av en omedveten och förträngd fientlighet och fientligheten uppstår ur en omedveten och förträngd smärta.

Gå på er väg, mina käraste vänner, och må välsignelserna som vi skänker er alla omsluta och tränga in i din kropp, själ och ande, så att du öppnar upp din själ och blir ditt verkliga jag, ditt eget verkliga jag. Var välsignade, mina vänner, 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.

2024-05-19