

## Den idealiserade självbilden

Välkomna. Gud välsigne er alla, mina käraste vänner. Välkomna är alla mina gamla och nya vänner som är samlade här.

Låt oss fortsätta i serien av föredrag för att hjälpa er att få ytterligare inblick i er själva och därmed i livet. De två föregående föredragen behandlade den stora dualiteten, kampen mellan liv och död, illusionen av att det är en fråga om antingen/eller. Ju mer involverad man är i dualiteten, desto mer ser man livet i termer av ytterligheter, såsom lycka kontra olycka, där lycka står för livet och olycka för döden.

Medan man fortfarande kämpar i denna dualitet, är det omöjligt att acceptera livet som av nödvändighet inrymmer båda. Intellectuellt kan ni acceptera och tro på detta, men känslomässigt gör ni inte det. Vad ni känner är att om du är olycklig nu, kommer du fortsätta att vara olycklig för alltid. Då börjar den tragiska, onödiga och destruktiva kampen mot döden eller olyckan.

Födelsen är en smärtsam upplevelse för spädbarnet. Andra smärtsamma upplevelser följer ofrånkomligen, även om också behagliga upplevelser äger rum. Men eftersom vetenskapen om obehagliga upplevelser, eller deras möjlighet, alltid är närvarande, skapar rädslan för dem ett grundläggande problem.

Den mest betydelsefulla motåtgärden som människor tillgriper i den felaktiga tron att den kommer att kringgå olyckliga tillstånd, obehag och död, är skapandet av den idealiserade självbilden som ett universellt skenbart skydd. De inser aldrig att just denna motåtgärd inte bara inte undviker, utan snarare framkallar just det som man fruktade mest och kämpade emot. Om ni inte fullt ut förstår kampen med dualiteten, som jag talade om i de två föregående föredragen, kan ni emellertid inte fullt ut förstå den idealiserade självbildens skapelse och funktion.

Jag har ibland använt benämningen det maskerade jaget<sup>1</sup> i det förflutna. Det maskerade jaget och den idealiserade självbilden är i själva verket en och samma sak. Det idealiserade jaget maskerar det verkliga jaget.

---

<sup>1</sup> Eng. "the mask self", Övers. anm.

Det låtsas att vara något som du inte är. Den idealiserade självbilden antas vara ett medel för att undvika att vara olycklig. Eftersom ett olyckligt tillstånd automatiskt berövar barnet dess trygghet, minskar dess självförtroende i förhållande till hur olyckligt det är, även om den upplevelsen inte kan mätas objektivt. Vad en viss typ av personlighet kanske kan hantera ganska bra och inte upplever som en drastisk olycka, känner en annan läggning och karaktär som ett dystert elände.

Att vara olycklig och att sakna tro på sig själv hänger under alla omständigheter samman. Skapandet av den idealiserade självbilden tjänar till att tillgodose det saknade självförtroendet och därigenom uppnå högsta välbehag. Detta är i alla fall den omedvetna tankegången och den skiljer sig inte helt från sanningen.

Ett sunt och genuint självförtroende utgör verkligen och i sanning sinnesfrid. Det utgör trygghet och en sund självständighet och tillåter en att uppnå maximal lycka genom man utvecklar sina inneboende talanger, lever ett konstruktivt liv och går in i givande mänskliga relationer i ett sunt ömsesidigt beroende. Men eftersom självförtroendet som upprättas genom det idealiserade jaget är konstlat, kan resultatet omöjligen vara vad som förväntades. Konsekvensen är i själva verket helt den motsatta och frustrerande på grund av att orsak och verkan inte är uppenbar för dig. Det kan krävas en hel del livserfarenhet och inre vilja att finna sanningen. Då och först då kommer du långsamt att upptäcka sambanden mellan ditt olyckliga tillstånd och din idealiserade självbild.

Ni behöver förstå betydelsen, verkningarna, skadorna som följer i den idealiserade självbildens kölvatten och fullt ut inse dess existens, på just det sätt som den manifesteras i ditt enskilda fall. Detta kräver en hel del arbete för vilket allt föregående arbete var nödvändigt. Att lösa upp det idealiserade jaget är det enda möjliga sättet att finna ditt sanna jag, att finna lugn och självaktning och att leva ditt liv fullt ut.

Det finns mycket att säga om detta ämne, men nu ska jag bara diskutera det mest basala. När mer tid har förflutit, ska jag vara mer specifik och gå in i ytterligare detaljer, men resultaten och upptäckterna i ert personliga arbete är i detta avseende viktigare.

Som barn, oavsett vilka dina särskilda omständigheter var, indoktrinerades du med förmaningar om vikten av att vara god, helig, perfekt. När du inte var det, blev du ofta straffad på ett eller annat sätt. Kanske var det värsta straffet att dina föräldrar drog tillbaka sin tillgivenhet från dig; de var arga och du fick intrycket av att du inte längre var älskad. Inte undra på att "dålighet" förknippades med straff och olycka, "godhet" med belöning och lycka. Att bli "god" och "perfekt" blev därför ett absolut måste; det blev en fråga om liv eller död för dig. Samtidigt visste du mycket väl att du inte var så god och så perfekt som världen tycktes förvänta sig av dig. Den

här sanningen behövde döljas; den blev en skuldyngd hemlighet och du började bygga upp ett falskt jag. Detta, trodde du, var ditt skydd och ditt medel för att uppnå det som du desperat ville ha – liv, lycka, trygghet, självförtroende. Medvetenheten om denna falska fasad började försvinna, men du var och är ständigt fylld av skulden över att låtsas vara något som du inte är. Du anstränger dig mer och mer för att bli detta falska jag, detta idealiserade jag. Du var och är fortfarande omedvetet övertygad om att, om du anstränger dig tillräckligt mycket kommer du en dag att vara detta jag. Men denna konstlade pressa-dig-till-något-du-inte-är-process kan aldrig uppnå en genuin förbättring och rening av jaget och ett genuint växande, eftersom du började bygga ett överkligt jag på en falsk grund och utelämna ditt verkliga jag. I själva verket döljer du det desperat.

Den idealiserade självbilden kan anta många former. Den dikterar inte alltid normer som representerar en erkänd fullkomlighet. Åh ja, mycket av den idealiserade självbilden dikterar höga moraliska normer, vilket gör det desto svårare att ifrågasätta dess giltighet. ”Men är det inte rätt att alltid vilja vara anständig, kärleksfull, förstående, aldrig arg och inte ha några brister, utan försöka uppnå fullkomlighet? Är det inte det vi ska göra?” Sådana beaktanden gör det svårt för dig att upptäcka den tvångsmässiga inställningen som förnekar den nuvarande ofullkomligheten, högmodet och bristen på ödmjukhet som hindrar dig från att acceptera dig själv som du är nu, och framför allt, förespeglingen med dess medföljande skam, rädsla för att bli blottad, hemlighetsmakeri, spänning, ansträngning, skuld och oro. Det krävs en del framsteg i detta arbete innan man börjar uppleva skillnaden i känslan mellan den äkta önskan om att gradvis arbeta mot ett växande och den oäkta förespeglingen som den idealiserade självbildens diktat har pålagt dig. Du kommer att upptäcka den djupt dolda rädslan som säger att din värld kommer att upphöra om du inte lever upp till dess normer. Du kommer att förnimma och känna många andra aspekter och skillnader mellan det äkta och det oäkta jaget. Och du kommer också att upptäcka vad just ditt idealiserade jag kräver.

Det finns också fasetter av det idealiserade jaget, beroende på personligheten, livsomständigheter och tidiga influenser, som inte är och inte kan anses vara goda, etiska eller moraliska. Aggressiva, fientliga, högmodiga, överambitiösa drag förhärsligas eller idealiseras. Det stämmer att dessa negativa tendenser finns bakom alla idealiserade självbilder. Men de är dolda och eftersom de grovt strider mot det särskilda idealiserade jagets moraliskt höga normer, ger de upphov till ytterligare oro för att det idealiserade jaget ska blottas som den bluff det är. Personen som förhärsligar sådana negativa tendenser, i tron att de visar styrka och oberoende, överlägsenhet och distans, skulle skämmas djupt över den ”godhet” som en annan persons idealiserade jag insisterar på och skulle betrakta den som en svaghet, en sårbarhet och ett beroende i en osund bemärkelse. En sådan person förbiser helt det faktum att det finns ingenting som gör en person så sårbar som högmod; ingenting orsakar så mycket rädsla.

I de flesta fall kombineras dessa två tendenser: överdrivet krävande moraliska normer som är omöjliga att leva upp till, samt högmodet att vara osårbar, distanserad och överlägsen. Den samtidiga förekomsten av dessa två ömsesidigt uteslutande tendenser utgör en särskild svårighet för psyket. Medvetenheten om den här motsättningen saknas givetvis, till dess att detta särskilda arbete har kommit i gång på riktigt.

Det finns många fler fasetter, möjligheter, individuella falska lösningar som kombinerar alla möjliga ömsesidigt uteslutande drag. Allt detta behöver upptäckas individuellt.

Låt oss nu beakta vissa av det idealiserade jagets allmänna effekter samt vissa av implikationerna. Eftersom det idealiserade jagets normer och diktat är omöjliga att förverkliga, och ändå ger du aldrig upp försöket att upprätthålla dem, odlar du inom dig en inre tyrann av värsta sort. Du inser inte det omöjliga i att vara så perfekt som ditt idealiserade jag kräver och ger aldrig upp med att piska dig, klandra dig och känna ett fullständigt misslyckande närhelst det bevisas att du inte kan leva upp till dess krav. En känsla av att vara föraktligt värdelös kommer över dig närhelst du inte lyckas uppfylla dessa fantastiska krav och uppslukar dig i bedrövelse. Denna bedrövelse kan ibland vara medveten, men för det mesta är den inte det. Även om den är det, inser du inte hela betydelsen, det omöjliga i vad du förväntar dig av dig själv. När du försöker dölja dina reaktioner på ditt eget ”misslyckande”, använder du speciella medel för att undvika att se det. Ett av det vanligaste medlet är att projicera skulden för ”misslyckandet” på den yttre världen, på andra, på livet.

Ju mer du försöker identifiera dig med din idealiserade självbild, desto svårare blir desillusionen närhelst livet leder dig till ett läge där den här maskeraden inte längre kan upprätthållas. Många personliga kriser har sin grund i detta dilemma, snarare än i yttre svårigheter. Dessa svårigheter utgör då ett ytterligare hot, utöver deras objektiva svårighet. Svårigheternas förekomst är ett bevis för dig att du inte är ditt idealiserade jag, och detta berövar dig det falska självförtroendet som du på ett falskt sätt försökte upprätta genom att skapa det idealiserade jaget. Det finns andra personlighetstyper som mycket väl vet om att de inte kan identifiera sig med sitt idealiserade jag. Men de vet inte om detta på ett sunt sätt. De förtvivlar. De tror att de borde kunna leva upp till det. Hela deras liv genomsyras av en känsla av misslyckande, medan den förra typen upplever det på mer medvetna nivåer endast när yttre och inre förhållanden kulminerar i att det idealiserade jagets fantom visas upp för vad det egentligen är – en illusion, en förespegling, en oärlighet. Det kan summeras till att säga ”Jag vet att jag är ofullkomlig, men jag låtsas att jag inte är det”. Det är förhållandevis lätt att inte inse denna oärlighet när den rationaliseras av samvetsgrannhet, hedervärda normer och mål och en önskan om att vara god.

Den genuina önskan om att förbättra sig själv leder till att man accepterar personligheten som den är nu. Om denna grundläggande utgångspunkt utgör den huvudsakliga drivkraften till din motivation för att bli fullkomlig, kommer alla upptäckter av var du kommer till korta i dina ideal inte att kasta dig in i depression, ångest och skuld, utan kommer snarare att stärka dig. Du kommer inte att behöva överdriva "dåligheten" i egenskapen i fråga, inte heller försvara dig mot den med ursäkten att det är andras, livets, ödes fel. Du erhåller en objektiv syn av dig själv i detta avseende och den synen kommer att befria dig. Du kommer att ta fullt ansvar för den felande inställningen och vara villig att själv ta på dig konsekvenserna. När du utagerar ditt idealiserade jag, fruktar du ingenting mer än detta, eftersom detta att själv ta på sig ansvaret för sina tillkortakommanden är likvärdigt med att säga "Jag är inte mitt idealiserade jag".

En känsla av misslyckande, frustration och tvångsmässighet, liksom skuld och skam, är de mest framträdande indikationerna på att det idealiserade jaget är verksamt. Dessa är de medvetet upplevda känslorna av alla de känslor som ligger dolda under ytan.

Det idealiserade jaget har kommit till stånd för att uppnå självförtroende och därmed, i slutändan, glädje, högsta välbehag. Ju starkare dess närvaro är, desto mer tynar det genuina självförtroendet bort. Eftersom du inte kan leva upp till dess normer, tror du ännu mindre om dig själv än vad du ursprungligen gjorde. Det är därför uppenbart att ett genuint självförtroende endast kan upprättas när du avlägsnar den överbyggnad som denna skoningslösa tyrann, ditt idealiserade jag, utgör.

Ja, du skulle kunna ha självförtroende om det idealiserade jaget verkligen vore du och om du skulle kunna leva upp till dessa normer. Eftersom detta är omöjligt och eftersom du djupt inom dig vet mycket väl att du inte alls är vad du tror att du är tänkt att vara, bygger du med detta "superjag" upp ytterligare otrygghet och det uppstår ytterligare onda cirkel. Den ursprungliga otryggheten som var tänkt att svepas bort genom upprättandet av det idealiserade jaget, ökar stadigt. Den växer sig större och blir värre och värre. Ju otryggare du känner dig, ju strängare överbyggnadens eller det idealiserade jagets krav är, desto mindre kan du leva upp till dem och desto otryggare känner du dig. Det är mycket viktigt att se hur den här onda cirkeln fungerar. Men detta låter sig inte göras förrän och såvida du inte blir fullt medveten om de sluga, subtila, omedvetna sätten som denna idealiserade självbild förekommer på i ditt specifika fall. Fråga dig själv vilka specifika områden den yttrar sig på. Vilka orsaker och verkningar är kopplade till det?

Ett ytterligare och drastiskt resultat av detta problem är det ständigt ökande fjärmandet av det verkliga jaget. Det idealiserade jaget är en falskhet. Det är en stel och på konstlad väg uppbyggd efterbildning av en levande människa. Du kan förse det med många aspekter av ditt verkliga väsen, likväl förblir det en konstlad konstruktion. Ju mer du investerar i det med dina energier, din personlighet, dina tankeprocesser, begrepp, idéer och ideal, desto mer styrka tar du från ditt

väsens centrum, som ensamt är mottagligt för att växa. Detta centrum av ditt väsen är den enda delen av dig, det verkliga du, som kan leva, växa och vara. Det är den enda delen som på ett riktigt sätt kan vägleda dig. Det ensamt är verksamt med alla dina förmågor. Det är följsamt och intuitivt. Dess känslor ensamt är sanna och giltiga, även om de för närvarande ännu inte helt befinner sig i sanning och verklighet, i fullkomlighet och renhet. Men det verkliga jagets känslor är verksamma på ett fullkomligt sätt i relation till vad du är nu, där de inte kan vara mer, i varje given situation i ditt liv. Ju mer du tar ut från det levande centrumet för att investera i roboten som du skapat, desto mer fjärrad blir du från det verkliga jaget och desto mer försvagar och utarmar du det.

Under detta arbetes gång har ni ibland stött på den förbryllande och ofta skrämmande frågan: ”Vem är jag egentligen?” Detta är resultatet av avvikelsen och kampen mellan det verkliga och det falska jaget. Bara när du löser den här mycket avgörande och djupa frågan, kommer ditt levande centrum att reagera och fungera i sin fulla kapacitet, din intuition börjar fungera i sin fulla kapacitet, du blir spontan, fri från alla tvångsmässigheter, du kommer att lita på dina känslor eftersom de får möjlighet att mogna och växa. Känslor blir precis lika pålitliga för dig som din tankeförmåga och ditt intellekt.

Allt detta är att slutligen finna jaget. Innan detta låter sig göras, behöver en hel del hinder övervinnas. Det verkar för dig som att detta är en kamp på liv och död. Du tror fortfarande att du behöver det idealiserade jaget för att leva och vara lycklig. När du väl förstår att det inte är så, kommer du att kunna ge upp det falska försvaret som gör att det tycks vara nödvändigt att upprätthålla och odla det idealiserade jaget. När du väl förstår att det idealiserade jaget var tänkt att lösa de särskilda problemen i ditt liv utöver ditt behov av lycka, njutning och trygghet, kommer du att inse den felaktiga slutsatsen i den här teorin. När du väl tar ett ytterligare fortsatt steg och inser skadan som det idealiserade jaget har fört in i ditt liv, kommer du att göra dig av med det som den börda det är. Ingen övertygelse, ingen teori, inga ord du hör kommer att få dig att ge upp det, men insikten om vad det specifikt var tänkt att lösa och vilken skada det har gjort och fortsätter att göra, kommer att göra det möjligt för dig att lösa upp denna fundamentala bild.

Du behöver givetvis också mycket specifikt och i detalj inse vilka dina specifika krav och normer är och du behöver vidare se deras orimlighet, deras omöjlighet. När du har en stark känsla av oro och depression, överväg det faktum att ditt idealiserade jag kan känna sig ifrågasatt och hotat, antingen av dina egna begränsningar, av andra eller av livet. Känn igen självföraktet som ligger bakom oron eller depressionen. När du är tvångsmässigt arg på andra, överväg möjligheten att detta endast är en externalisering av din ilska på dig själv för att inte leva upp till ditt falska jags normer. Låt den inte komma undan genom att använda de yttre problemens ursäkt för att förklara en stark depression eller rädsla. Undersök frågan ur denna nya infallsvinkel. Ditt privata och

personliga arbete hjälper dig i den här riktningen, men det är nästan omöjligt att göra det ensam. Först efter att du har gjort vissa betydande framsteg, kommer du att inse att så många av dessa yttre problem direkt eller indirekt är ett resultat av diskrepansen mellan dina förmågor och ditt idealiserade jags normer och hur du hanterar denna konflikt.

När du fortsätter i denna särskilda fas av arbetet, kommer du således att förstå ditt idealiserade jags exakta natur: dess krav, dess fordringar på jaget och på andra för att upprätthålla illusionen. När du väl ser fullt ut att det som du betraktar som berömvärdt i själva verket utgör högmod och förespeglningar, har du vunnit en mycket väsentlig insikt som gör det möjligt för dig att försvaga det idealiserade jagets inverkan. Då och först då, kommer du att inse den enorma självbestraffningen du påför dig själv. För närhelst du kommer till korta, som du ofrånkomligen gör, känner du dig så otålig, så irriterad, att dina känslor kan växa till ett raseri och vrede mot dig själv. Detta raseri och denna vrede projiceras ofta på andra eftersom det är för outhärdligt att vara medveten om självhatet, såvida man inte rullar upp hela den här processen och ser dess helhet i ljuset. Även om hatet avlastas på andra, är effekten på jaget fortfarande likväl kvar och kan orsaka sjukdom, olyckshändelser, förlust och yttre misslyckande på många sätt.

När du tar de allra första stegen mot att ge upp det idealiserade jaget, kommer du att känna en förnimmelse av befrielse som aldrig förr. Du blir då verkligen pånyttfödd; ditt verkliga jag kommer att träda fram. Du vilar då i ditt verkliga jag, centrerad i ditt inre. Då kommer du verkligen att växa, inte bara i de perifera delarna som kan ha varit fria från det idealiserade jagets diktatur, utan helt och fullt fri i varje del av ditt väsen. Detta kommer att förändra många saker. Förändringar kommer först att visa sig i dina reaktioner på livet, på händelser, på dig själv och andra. Den här förändrade reaktionen kommer att vara förbluffande nog, men lite i taget kommer också yttre saker ofrånkomligen att förändras. Din annorlunda inställning kommer att få nya verkningar. Att övervinna ditt idealiserade jag betyder att övervinna en viktig aspekt av dualiteten mellan liv och död.

För närvarande är ni inte ens medvetna om pressen från det idealiserade jaget, om skammen, förödmjukelsen, exponeringen som ni är rädda för och ibland känner, om anspänningen, ansträngningen och tvånget. Om ni har en tillfällig glimt av sådana känslor, kopplar ni dem ännu inte till det idealiserade jagets fantastiska krav. Bara efter att du fullt ut har sett dessa fantastiska förväntningar och deras ofta motstridiga uppmaningar, kommer du att släppa taget om dem. Den initiala inre friheten som erhålls på detta sätt kommer att tillåta dig att hantera livet och stå i livet. Du kommer inte längre att frenetiskt behöva hålla fast vid det idealiserade jaget. Den inre aktiviteten i sig av att hålla fast så frenetiskt, skapar ett genomträngande klimat av att hålla fast generellt. Detta levs ibland ut i yttre inställningar, men oftast är det en inre kvalitet eller inställning. Allteftersom du fortskrider i denna nya fas av arbetet, kommer du att förnimma och

känna denna inre stramhet och gradvis kommer du att inse den grundläggande skada den orsakar. Den gör det omöjligt att släppa taget om många inställningar. Den gör det ogörligt svårt att gå igenom någon form av förändring som skulle tillåta livet att bringa glädje och en stärkande anda. Du håller dig instängd och därmed går du emot livet i en av dess mest grundläggande aspekter.

Ord räcker inte till, ni behöver snarare förnimma vad jag menar. Du kommer att veta precis när du har försvagat ditt idealiserade jag genom att fullt ut förstå dess funktion, dess orsaker och verkningar. Du kommer då att vinna den stora friheten att ge dig själv till livet, eftersom du inte längre behöver dölja något för dig själv och andra. Du kommer att kunna slösa dig själv till livet, inte på ett osunt, oförnuftigt sätt, utan sunt, såsom naturen slösar sig självt. Då och endast då kommer du känna skönheten i att leva.

Det går inte att närma sig denna mycket viktiga del av det inre arbetet med ett allmänt begrepp. Som vanligt kommer era mest obetydliga dagliga reaktioner, betraktade ur den här synvinkeln, att ge de nödvändiga resultaten. Fortsätt därför ert inre sökande utifrån dessa nya beaktanden och var inte otåliga om det krävs tid och en avslappnad ansträngning.

En sak till: Skillnaden mellan det verkliga och det idealiserade jaget är ofta inte en fråga om kvantitet, utan snarare kvalitet. Det vill säga, den ursprungliga motivationen skiljer sig mellan dessa två jag. Detta kommer inte att vara lätt att se, men allteftersom du känner igen kraven, motsägelserna, sekvenserna av orsak och verkan, kommer skillnaden i motivationen gradvis att bli tydlig för dig. Ett annat viktigt beaktande är tidsaspekten. Det idealiserade jaget vill vara fullkomligt, enligt sina specifika krav, precis nu. Det verkliga jaget vet att det inte kan vara så, det vet att det är ofullkomligt och lider inte av detta faktum.

Det verkliga jaget utgör ett komplex av allting som du är just nu. Du har förstås din grundläggande egocentricitet, men om du tar ansvar för den, kan du hantera den. Du kan lära dig att förstå den och därför minska den med varje ny insikt. Du kommer då verkligen att uppleva sanningen att ju mer egocentrisk du är, desto mindre självförtroende kan du ha. Det idealiserade jaget tror precis motsatsen. Dess krav på fullkomlighet motiveras av rent egocentriska skäl och just denna egocentricitet gör självförtroendet omöjligt.

Den stora friheten i att komma hem, mina vänner, är att finna din väg tillbaka till det verkliga du. Uttrycket "komma hem" har ofta använts i andlig litteratur och undervisning, men det har varit mycket missförstått. Det tolkas ofta som att det skulle innebära återvändandet till andevärlden efter den fysiska döden. Mycket mer menas med att komma hem. Du kan dö många gånger, det ena jordelivet efter det andra, men om du inte har funnit ditt verkliga jag, kan du inte komma hem. Du kan vara vilse och förbli vilse, tills du finner vägen in till ditt väsens centrum. Du kan å andra



sidan finna din väg hem just här och just nu, medan du fortfarande befinner dig i kroppen. När du samlar modet att bli ditt verkliga jag, även om det skulle förefalla mycket mindre än det idealiserade jaget, kommer du att upptäcka att det är mycket mer. Friden i att vara hemma i dig själv blir då din. Du finner då trygghet. Du kommer då att fungera som en hel människa. Du kommer då att ha frigjort dig från en slavdrivares järngrepp som är omöjlig att efterleva. Du kommer då att veta vad frid och trygghet verkligen innebär. Du kommer en gång för alla att upphöra med att söka dem genom falska medel.

Finns det några frågor?

FRÅGA: Det verkliga jaget har alltså inte två själar, ingen dualitet?

SVAR: Naturligtvis inte. Dualiteten upphör att existera när du väl accepterar dig själv som delvis god och delvis dålig, som bestående av delvis det högre och delvis det lägre jaget. Dessa två sidor kommer att integreras och leva i fred med varandra när du väl accepterar dig själv som att ha båda. Och först då kan den lägre sidan gradvis utvecklas och växa ut ur sin blindhet. Men så länge du inte försonar dig med att vara både god och dålig, så länge du slåss mot denna ”dålighet” och tror att du inte kan tolerera den, finns det en dualitet. Genom att acceptera ditt lägre jag kan du gradvis övervinna det, liksom dualiteten mellan det högre och det lägre jaget. Genom icke-acceptansen ökar du dualiteten. Detta är också fallet med livet och döden. Genom att acceptera döden, minskar dualiteten mellan livet och döden gradvis tills den försvinner helt och hållet. Genom att kämpa emot döden, så som du kämpar emot ditt lägre jag, ökar dualiteten.

FRÅGA: Kan du berätta för oss vad Goethe menade med att säga: ”Två själar bor det i mitt bröst”?

SVAR: Det kan tolkas som att betyda det högre och det lägre jaget. Och det kan också tolkas som att betyda dualiteten mellan det idealiserade och det verkliga jaget. Avsaknaden av fred mellan det högre och det lägre jaget frambringar det idealiserade jagets existens. Dessa två dualiteter är ömsesidigt beroende av varandra. Ju mer det idealiserade jaget placeras mellan det verkliga jaget och livet, desto mindre kan livet växa, desto mer krymper det och förhindras att fungera.

FRÅGA: I den moderna psykologin hör vi ofta ordet schizofreni tillämpas på personer som är psykotiska. Enligt vad du har sagt, i kväll och tidigare, är vi alla fragmenterade och delade. Är denna dualitet endast en fråga om grader?

SVAR: Ja, det är en fråga om grader, intensitet och hur många områden av personligheten den innefattar. Hos den kliniskt psykotiska, är områdena där jaget inte accepteras överväldigande. Hos

en mer normal person som kan fungera i livet, kan det idealiserade jaget genomsyra hela personligheten, men det finns fortfarande en viss förnimmelse av verkligheten.

FRÅGA: I det förra föredraget lärde vi oss att det är viktigt för oss att möta döden för att leva fullt ut. Det ges för närvarande stor publicitet till förhöret av Adolf Eichmann. Mina frågor är: För det första, kan vi och bör vi försöka ställa oss inför dessa miljontals olycksaligas död för att lära oss något individuellt för oss själva? För det andra, är det hälsosamt att väcka en tidsepok fylld med död och förstörelse till liv igen? För det tredje, kan mänskligheten lära sig något positivt genom att väcka detta till liv igen?

SVAR: För att svara på den första frågan: Kan någon lärdom erhållas om livet och döden eller något annat ämne för den delen? Detta beror helt och hållet på dig, individen, huruvida du kan eller vill lära dig något. Men när det gäller lärdomen om döden, vågar jag säga att varje enskild person måste gå igenom den personligen, oavsett om det är den fysiska döden eller den lilla döden som sker så många gånger i det dagliga livet som jag diskuterade nyligen.

Jag tror att det skulle vara mycket farligt att anta att en person kan lära sig genom någon annans tragedi i just denna bemärkelse. Det skulle vara farligt på grund av att det skulle skapa en självbelåtenhet hos den individen, som möjligen skulle kunna sluta i en passiv, eller så småningom till och med aktiv, grymhet. En sådan person skulle kunna ha överseende med grymhet på ett lömskt och subilt sätt. Vissa saker kan man bara lära sig genom att själv gå igenom dem. Det finns andra sätt på vilka man, åtminstone teoretiskt, skulle kunna lära sig genom andras upplevelser, om man är öppen. Erfarenhet visar dock att de flesta individer behöver erhålla sina egna lärdomar genom sina egna misstag, inte genom de misstag som andra gör och inte genom erfarenheterna som andra har. Om detta faktiskt sker i enskilda fall, desto bättre. Men det finns ingen allmän lag som kan säga att man kan lära sig bättre av en viss händelse än av någon annan. Teoretiskt sett skulle man kunna lära sig av alla slags händelser i livet. För det mesta är det lättare att lära sig något av sina egna små obetydliga besvikelser än av någon annan persons tragedi.

När det gäller den andra frågan, mina kära vänner, kan jag inte svara på den med ja eller nej. Det beror återigen på individen. Något positivt skulle kunna läras av individer, liksom av mänskligheten generellt, om de erinrar sig denna tidsepok som utmärks av förstörelse och grymhet. Något negativt skulle också kunna läras genom detta. På samma sätt skulle såväl något positivt som negativt kunna läras genom att inte väcka det till liv igen. Det finns inget ja eller nej. Det finns inte något rakt svar på något av dessa två alternativ.

Så länge människor mestadels styrs av hämndlystnad, av hat och av hämnd och dessa känslor förblir övervägande, kommer ingen lärdom att ske. Om de huvudsakliga motiven å andra sidan verkligen och genuint är mer konstruktiva än destruktiva – inte bara uttalade, utan verkligen upplevda i känslan – kommer lärdomen att vara positiv. Att inte väcka det till liv igen skulle å andra sidan också kunna ske utifrån negativa motiv, såsom feighet, rädsla, likgiltighet, opportunist, resignation. Detta skulle då vara en negativ lärdom. Att inte väcka det till liv igen skulle även kunna ha sin grund i en sann visdom som vet att den gudomliga världens lagar tar hand om allting. Men detta betyder absolut inte att brottslingar inte ska genomgå konsekvenserna. Förfarandet att själv ta på sig att straffa en annan människa skiljer sig mycket från ett förfarande där man förhindrar ytterligare grymhet, samtidigt som man läker brottslingarna från sin sjukdom – om de alls är villiga att acceptera den nödvändiga hjälpen.

FRÅGA: I vilken utsträckning bör människor själva ta på sig att straffa en brottsling?

SVAR: Det är inte upp till människor att straffa. Er handlingsåtgärd bör vara, och kommer en dag att vara, att också själva ta på er ansvaret för att brott kan äga rum genom felaktiga värden, felaktiga system, felaktig utbildning, felaktiga förhållningssätt. Med den insikten kommer tyngdpunkten att skiftas från straff till läkning. Men möjligheten för sådana människor att begå ytterligare brott bör absolut förhindras genom att begränsa deras yttre frihet, samtidigt som man hjälper dem att vinna sin inre frihet genom behandling. Detta skulle kännas som ett straff för brottslingar oavsett, för kränkningen av den personliga friheten, liksom den smärtsamma processen att läka själen, kan vara precis lika svår som döden eller livet i fängelse, det skulle bara vara mycket mer konstruktivt. Allt detta kommer att ske en dag.

Må ni alla finna sanning och hjälp och fortsatt upplysning genom orden jag gav er i kväll. Ni bör dock förstå och förvänta er att en teoretisk förståelse, särskilt nu, inte kommer att vara er till någon nytta. Så länge som dessa ord förblir teori, kommer du inte att bli hjälpt av dem. När du börjar eller fortsätter att arbeta i den här riktningen och tillåter dig känna och observera dina känslomässiga reaktioner som hänger samman med ditt idealiserade jag, kommer du att göra betydande framsteg i din egen befrielse och i din egen upptäckt av dig själv i ordets mest sanna bemärkelse.

Mina käraste vänner, var och en av er, ta nu emot vår kärlek, vår styrka och våra välsignelser. 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<sup>®</sup> och detta föredragsmaterial.

#### Varumärke

Pathwork<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>.

#### 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