

Kärlek, makt, frid som gudomliga egenskaper och som förvrängningar

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne var och en av er. Välsignad är denna stund.

Jag skulle vilja diskutera tre stora gudomliga egenskaper: kärlek, makt och frid och hur de yttrar sig i sina förvrängda former. Hos en frisk person är dessa tre principer verksamma sida vid sida, i perfekt harmoni, omväxlande beroende på den specifika situationen. De kompletterar och stärker varandra. En följsamhet upprätthålls mellan dem, så att ingen av dessa tre egenskaper någonsin kan strida mot eller störa någon av de andra.

I den förvrängda personligheten blir de dock ömsesidigt uteslutande. Den ena strider mot den andra, så att de skapar konflikter. Detta sker på grund av att en av dessa egenskaper omedvetet väljs av personen för att lösa livets problem.

Den undergivna, den aggressiva och den tillbakadragna inställningen utgör förvrängningarna av kärlek, makt och frid. Jag skulle nu vilja tala i detalj om hur de fungerar i psyket, hur de formar en tänkt lösning och hur den dominerande inställningen skapar dogmatiska, rigida normer som sedan införlivas i den idealiserade självbilden.

Som barn möter människan besvikelse, hjälplöshet och avvisande – både verkliga och inbillade. Dessa känslor skapar osäkerhet och brist på självförtroende som personen försöker övervinna, olyckligtvis ofta på fel sätt. För att bemästra svårigheterna som skapas, inte bara i barndomen utan också senare i livet som en följd av att tillgripa fel lösningar, blir människor mer och mer indragna i en ond cirkel. Omedvetna om att just den "lösning" som de tillgriper medför problem och besvikelser, försöker de ännu mer ihärdigt att driva igenom det som de betraktar som lösningen. Ju mindre framgångsrika de är, desto mer tvivlar de på sig själva. Ju mer de tvivlar, desto mer irrar de in i den felaktiga lösningen.

En av dessa falska lösningar är *kärlek*. Känslan är "Om jag bara vore älskad, skulle allting vara bra". Kärlek antas med andra ord lösa alla problem. Givetvis är det inte så, särskilt när man beaktar hur denna kärlek är tänkt att ges. En störd person som anammar en sådan lösning är i verkligheten knappast förmögen att uppleva kärlek. För att få kärlek, utvecklar sådana människor flera typiska personlighetsdrag och inre och yttre beteende- och reaktionsmönster som tenderar att

göra dem svagare och mer hjälplösa än de vad de i själva verket är. När de tar på sig allt fler självutplånande egenskaper för att erhålla den kärlek och det skydd som ensamt tycks utlova en trygghet från förintelse, rättar de sig efter andras människors verkliga eller inbillade krav, är inställsamma och krypande i den grad att de säljer sina själar för att få godkännande, sympati, hjälp och kärlek. Omedvetet tror sådana människor att om man hävdar sig och står upp för sina önskemål och behov, så förlorar man det enda värdet i livet: detta att bli omhändertaget som barn, inte nödvändigtvis i ekonomisk bemärkelse, utan känslomässigt. På ett konstlat och oärligt sätt, i sin slutliga analys, hävdar således sådana människor en ofullkomlighet, en hjälplöshet, en undergivenhet som inte är äkta. De använder dessa förfalskade svagheter som ett vapen och ett medel för att slutligen vinna och styra över sitt liv.

För att undvika avtäckandet av detta falsarium, införlivas dessa drag i den idealiserade självbilden. Sådana människor lyckas således tro att alla dessa drag utgör tecken på deras godhet, helighet, osjälviskhet. När de ”offrar sig” för att slutligen äga en stark och kärleksfull beskyddare, är de stolta över sin förmåga att osjälviskt offra sig, att aldrig hävda någon kunskap, prestation, styrka. De hoppas därigenom kunna tvinga andra att känna sig kärleksfulla och beskyddande mot dem. Det finns många, många aspekter av den här falska lösningen. Ni behöver noggrant hitta dem i arbetet som ni gör. Det är inte lätt att upptäcka dem eftersom dessa inställningar är djupt ingrodda och tycks ha blivit en del av ens natur. De kan dessutom ofta rationaliseras bort av synbarligen verkliga behov. Sist men inte minst motarbetas de alltid av de motsatta falska lösningarna som också alltid är närvarande i själen, om än kanske inte i lika övervägande grad. De som har andra falska lösningar kommer på samma sätt att även hitta aspekter av denna undergivenhet i sitt psyke. I vilken grad den här falska lösningen överväger varierar hos varje individ. Det gör också graden som den motverkas av de andra ”lösningarna”.

En person med den övervägande undergivna inställningen får det något svårare att upptäcka högmodet som råder i alla dessa inställningar. Högmodet hos de andra typerna ligger mer på ytan. De andra typerna kan till och med vara stolta över sitt högmod; de kan vara stolta över sin aggressivitet och cynism, men när de väl har sett det, kan det inte längre täckas över av ”kärlek”, ”osjälviskhet” eller någon annan ”helig” inställning. Den undergivna typen måste leta efter dessa drag med mycket skarp blick för att ta reda på hur han eller hon idealiserade dem. Han eller hon kan upptäcka en reaktion i sitt inre som utgör en reserverad kritik av och ett förakt för alla människor som hävdar sig, även för ett sunt hävdande och inte det slags hävdande som uppstår ur maktens förvrängning. Den undergivna typen kan samtidigt också beundra och avundas andras föraktade aggression, trots att han eller hon känner sig överlägsen i sin ”andliga utveckling” eller sina ”etiska normer”, och kan längtansfullt tänka ”Om jag bara skulle kunna vara sådan, skulle jag komma mycket längre i livet”. Vid den tanken understryker dock personen ”godheten” som hindrar honom eller henne från att få det som ”mindre goda” människor uppnår. Högmodet i det

självpuffande martyrskapet gör det svårt att upptäcka vad som finns under ytan. Bara en mycket sannfärdig insikt i dessa motivs verkliga natur kommer att avslöja den grundläggande självviskheten och egocentriciteten som finns i den här inställningen, lika mycket som detta finns i de andra inställningarna som är kopplade till falska lösningar. Högmod, hyckleri och förespeglingar är närvarande hos dem alla när de införlivas i den idealiserade självbilden. Den undergivna typen får det svårare att upptäcka högmodet, medan den aggressiva typen får det svårare att upptäcka förespeglingarna, eftersom den senare förespeglar en "ärlighet" i att vara hänsynslös, cynisk och ute efter sin egen fördel.

Behovet av en beskyddande kärlek har en viss giltighet för barnet, men om det bevaras i vuxen ålder är detta behov inte längre giltigt. I sökandet efter att vara älskad – bortsett från hungern efter högsta välbehag – finns det ett inslag av: "Jag måste vara älskad, så att jag kan tro på mitt värde. Jag kan då vara villig att älska tillbaka." Detta är i slutändan en självcentrerad, ensidig önskan. Verkningarna av hela den här inställningen är djupgående.

Behovet av en sådan kärlek och ett sådant beroende, gör dig faktiskt hjälplös. Du odlar inte förmågan i dig att stå på egna ben. I stället använder du hela din psykiska styrka för att leva upp till detta ideal av dig själv för att tvinga andra att rätta sig efter dina behov. Du rättar dig med andra ord efter andra för att få andra att rätta sig efter dig; du underkastar dig för att dominera, även om en sådan dominans alltid måste uttryckas i en mjuk, svag hjälplöshet.

Det är inte konstigt att en person som är uppslukad av den här inställningen blir fjärrad från det verkliga jaget. Det verkliga jaget måste förnekas, eftersom att hävda det tycks vara oförsämrat och aggressivt. Detta måste undvikas till varje pris. Men förödmjukelsen som påförs individen genom en sådan självförnekelse leder till självförakt och självogillande. Eftersom detta är smärtsamt, bortsett från att det strider mot den idealiserade självbilden som förordar självutplåning som högsta dygd, måste det projiceras på andra. Sådana känslor av förakt och bitterhet strider i sin tur mot det idealiserade jagets normer. De måste följaktligen döljas. Detta dubbla döljande orsakar en omkastning och har allvarliga återverkningar på personligheten, vilket också yttrar sig i fysiska symptom av alla de slag.

Ilska, raseri, skam, frustration, självförakt och självhat finns av två skäl. De finns för det första för att man förnekar ens sanna jag och på grund av förödmjukelsen i att vara förhindrad att vara den man verkligen är. Man tror då att världen förhindrar ens självförverkligande och att den missbrukar och drar fördel av ens "godhet". Detta är en projektion. För det andra finns de för att man är oförmögen att leva upp till sitt särskilda idealiserade jags normer som säger att man aldrig får harnas, förakta, ogilla, beskylla, hitta fel hos andra och så vidare. Som ett resultat av detta är man inte lika "god" som man borde vara.

Detta är i korthet bilden av en person som har valt ”kärlek”, med alla dess underavdelningar medkänsla, förståelse, förlåtelse, förening, kommunikation, broderskap, uppoffring som en rigid, ensidig lösning. Detta är en förvrängning av kärlekens gudomliga egenskap. Denna typ av idealiserad självbild kommer att ha motsvarande förvrängningar som beteendenormer. Man måste alltid vara i bakgrunden, alltid ge efter, älska alla, man får aldrig hävda sig, aldrig hitta fel hos andra, aldrig erkänna sina sanna värden eller prestationer, och så vidare. På ytan ser detta verkligen ut som en mycket helig bild, men, mina vänner, detta bara en karikatyr av sann kärlek, förståelse, förlåtelse eller medkänsla. Giftet i det underliggande motivet förvränger och förstör det som verkligen skulle kunna vara äkta.

I den andra kategorin finns den som söker efter *makt*. Denna person tror att makt och ett oberoende av andra löser alla problem. Denna typ, precis som den andra, kan återfinnas i många variationer och underavdelningar. Den kan vara förhärskande eller vara underordnad den ena eller båda av de andra inställningarna. Här tror det växande barnet att det enda sättet som det kan vara tryggt på, är genom att bli så stark och osårbar, så oberoende och känslolös, att ingenting och ingen kan beröra en. Nästa steg är att göra sig avskuren från alla mänskliga känslor. När de likväl visar sig, känner sig barnet djupt skamset och betraktar alla känslor som en svaghet, oavsett om den är en faktisk svaghet eller en inbillad sådan. Kärlek och godhet betraktas som svaghet och hyckleri, inte bara i sina förvrängda former som hos den undergivna typen, utan också i sina sanna och sunda former. Värme, ömhet, kommunikation, osjälviskhet: allt detta föraktas, och närhelst en impuls av detta slag misstänks, känner den aggressiva typen en lika djup skam som den undergivna typen känner över ilskan och de självhävdande egenskaperna som pyr under ytan.

Maktbegär och aggressivitet kan komma till uttryck på många sätt och inom många områden. Det kan riktas huvudsakligen mot prestationer, mot att tävla och försöka vara bättre än alla andra. All konkurrens kommer att kännas som en kränkning av den särskilda uppsatta position man behöver för att åstadkomma denna slags privata lösning. Eller det kan vara en mer generell och mindre definierad inställning gentemot människor i allmänhet. Genom att på ett konstlat sätt odla en tuffhet som inte är mer verklig än den undergivna personens hjälplösa mjukhet, är makttypen lika oärlig och hycklande, eftersom även en sådan person behöver mänsklig värme och tillgivenhet och lider av isolering utan dessa. Genom att inte erkänna lidandet, är denna typ lika oärlig som de två andra typerna. Denna särskilda idealiserade självbild dikterar normer som representerar ett gudalikt oberoende och en gudalikt makt. Genom att tro på en sådan fullständig självtillräcklighet, känner en sådan person inte behovet av någon, i motsats till de vanliga dödliga som gör det. Inte heller erkänns kärlek, vänskap eller hjälp som viktigt. Högmodet i den här självbilden är mycket uppenbart, men oärligheten kommer att vara mindre lätt att upptäcka, eftersom en sådan typ gömmer sig bakom rationaliseringen av hur hycklande den ”skenhelige” typen är.

Eftersom denna idealiserade självbild kräver en sådan makt och ett sådant oberoende från känslor och mänskliga emotioner som ingen människa någonsin kan ha, bevisas det ständigt att personen inte kan leva upp till detta ideala jag. Ett sådant "misslyckande" kastar personen in i attacker av depression och självförakt, som återigen måste projiceras på andra för att man ska förbli omedveten om smärtan i ett sådant självtuktande. Oförmågan att leva upp till den idealiserade självbilden har alltid den verkan. När man noggrant analyserar kraven hos alla idealiserade självbilder, finner man att de alltid inrymmer en allmakt. Dessa känslomässiga reaktioner är dock så subtila och svårfångade och så övertäckta av rationaliseringar, att det krävs att man letar mycket noggrant och fokuserat för att bli medveten om allt detta. Endast arbetet som ni gör kan ta fram hur dessa inställningar finns inom er. De är förstås mycket lättare att upptäcka när en viss typ av falsk lösning är mycket dominerande i personligheten. I de flesta fall är dock inställningarna mer dolda och står i konflikt med varandra.

Ett ytterligare symptom hos den aggressiva typen, som tror att makt utgör lösningen, är den på konstlad väg odlade synen på "hur illa det egentligen är ställt med världen och människor". En person som letar efter bevis för denna negativa syn, får gott om bekräftelse och är stolt över att vara "objektiv" och motsatsen till att vara godtrogen. Detta tjänar då som en ursäkt för att inte tycka om någon. Den idealiserade självbilden kräver i detta fall att man inte får älska. Att älska, eller ibland visa sin sanna natur, utgör en grov kränkning av deras idealiserade självbild och framkallar djup skam. Omvänt är den undergivna typen stolt över att älska alla och betrakta alla andra människor som goda. Detta synsätt behövs för att upprätthålla den undergivna inställningen. I själva verket bryr sig denna person inte riktigt om huruvida andra är goda eller dåliga, så länge de älskar, uppskattar, godkänner och skyddar honom eller henne. All utvärdering av andra hänger på det. Eftersom alla besitter både dygder och brister, kan endera framhållas beroende på hur den andra personen relaterar till den undergivna.

De som söker efter makt får aldrig misslyckas i något. I motsats till den undergivna typen som förhårlig misslyckanden, eftersom det bevisar deras hjälplöshet och tvingar andra att ge dem kärlek och skydd, är de som söker makt stolta över att aldrig misslyckas i något. I vissa kombinationer av de falska lösningarna kan ett misslyckande tillåtas på grund av att den rådande inställningen inom vissa specifika områden kan vara undergivenhet. Den undergivna typen kan på samma sätt i vissa fall tillgripa maktens lösning. Båda "lösningarna" är lika oböjliga, orealistiska och orealiserbara. Var och en av dem utgör en ständig källa till smärta och desillusion vad gäller jaget och frambringar därför en allt större brist på självaktning.

Jag antydde tidigare att det alltid finns en blandning av alla tre "lösningar" i en person, även om en av dem kan överväga. Personen kan därför inte ens göra den valda lösningens diktat rättvisa.

Även om det vore möjligt att aldrig misslyckas, eller att älska alla eller vara helt oberoende av andra, blir detta alltmer omöjligt när diktaten från en persons idealiserade självbild på en och samma gång kräver att man älskar och älskas av alla och också övervinner dem. För ett sådant mål behöver man vara aggressiv och ofta hänsynslös. En idealiserad självbild kan därför på en och samma gång kräva av en person att alltid vara osjälvisk för att vinna kärlek å ena sidan och att alltid vara självisk för att vinna makt å andra sidan. Man behöver därtill också vara helt oberörd och distanserad från alla mänskliga känslor för att inte bli störd. Kan ni föreställa er vilken konflikt detta utgör i själen? Hur sliten måste inte själen vara! Vad den än gör är fel och framkallar skuld, skam, en känsla av otillräcklighet och därför frustration och självförakt.

Låt oss nu betrakta den tredje gudomliga egenskapen, *frid*, vald som en lösning och som därigenom förvrängs. Ursprungligen kan en person ha varit så sliten mellan de två första aspekterna att man behöver finna en utväg genom att dra sig tillbaka från inre problem och således från livet som sådant. Under ytan av tillbakadragandet, eller den falska friden, slits själen fortfarande itu, men är inte längre medveten om det. En så stark fasad av falsk frid har byggts upp att den här personen, så länge som livets omständigheter tillåter, är övertygad om att ha uppnått en sann frid. Men låt livets stormar röra vid honom eller henne, låt verkningarna av den rasande underliggande konflikten till slut träda fram, och det kommer att visa hur falsk den här friden var. Det kommer att framgå att byggnaden verkligen vilade på sand.

Den tillbakadragna typen samt sökaren efter makt tycks ha något gemensamt: en distansering från sina känslor, en obundenhet till andra och en stark angelägenhet om att vara självständig. Hur mycket de underliggande känslomässiga motiven än kan likna varandra – rädsla för att bli sårad och besviken, rädsla för att bli beroende av andra och därför känna sig osäker – är den idealiserade självbildens diktat hos dessa två typer mycket olika. Medan sökaren efter makt känner en nöjsamhet i fientlighet och i en aggressiv kämparanda, är den tillbakadragna typen helt omedveten om sådana känslor och chockas av dem närhelst de visar sig, eftersom de strider mot diktaten i den tillbakadragnas lösning. Dessa diktat är: "Du måste se på alla människor välvilligt och obundet, i kännedom om deras svagheter och goda kvaliteter, men utan att störas eller påverkas av endera." Detta skulle, om det vore sant, verkligen vara frid. Men ingen människa är någonsin riktigt så fridfull. Sådana diktat är således orealistiska och orealiserbara. Även dessa innefattar högmod och hyckleri: Högmod, eftersom denna obundenhet tycks vara så gudalik i sin rättvisa och objektivitet. Ens syn kan i själva verket vara lika färgad av vad andra tänker som är fallet med den undergivna typen. Men genom att vara alltför stolt för att erkänna att en upphöjd person kan beröras av mänskliga svagheter, försöker en sådan person höja sig över allt detta. Detta är inte möjligt. Eftersom även denna typ är lika beroende av andra som de två andra typerna, är oärligheten densamma. Och eftersom obundenheten inte är sann, och aldrig kan vara sann om den används som en falsk lösning, måste även en sådan person komma till korta med

denna särskilda idealiserade självbilds normer och diktat. Detta får honom eller henne att känna lika mycket självförakt, skuld och frustration som de andra två typerna känner när de kommer till korta med sina respektive normer.

Jag har skisserat dessa tre huvudtyper mycket kortfattat, på ett mycket generellt sätt. Det finns givetvis många variationer. I enlighet med dessa lösningars styrka, intensitet och fördelning, kommer den idealiserade självbildens tyrann att manifesteras. Allt detta behöver upptäckas i ert individuella arbete. Glöm inte att sådana inställningar som kommer från det idealiserade jaget knappast aldrig gäller för hela personen. Den förvrängda inställningen kan vara närvarande i högre grad inom vissa områden av livet och i mindre grad inom andra; inom ytterligare andra aspekter av livet visar den sig inte alls. Den viktigaste delen av detta arbete är att *känna* dessa känslor, att verkligen uppleva dem. Det är omöjligt att bli av med den livsförhindrande idealiserade självbildens om du endast observerar vad som finns i dig på ett obundet sätt, med ditt intellekt. Du behöver bli klart medveten om alla dessa ofta motstridiga tendenser och detta kommer att vara smärtsamt.

Smärtan som alltid fanns inom dig men som var dold och som du ”skyddade” dig mot genom att lasta över den på andra, på livet och på ödet, blir en medveten upplevelse som du absolut behöver. Vid en första anblick kommer detta att se ut som en tillbakagång. Du kommer att tro att du ligger ännu värre till än innan du började med detta arbete. Men så är det inte. Det är just dina framsteg som gjorde det möjligt för alla dessa hittills dolda känslor att bli medvetna, så att du verkligen kan använda dem för en analys. Annars skulle du omöjligen kunna lösa upp din tyranns överbyggnad, din idealiserade självbild med all den onödiga skada den orsakar dig. Du är så inkörd i de känslomässiga reaktionerna som du har blivit van vid, du är så insyltad i dem, att du inte kan se vad som finns mitt framför dig. Du ser förbi de synbarligen oviktiga känslomässiga reaktionerna i vissa situationer, helt enkelt för att de har blivit en del av dig, medan du letar efter nya och dolda igenkännanden. Men det är dessa faktiska känslomässiga reaktioner som förser dig med ledtråden, när du väl fokuserar din uppmärksamhet mot dem. Detta skulle vara omöjligt om du inte vore störd. Störningen kommer därför ofrånkomligen att visa sig och detta är stunden när du kan se och acceptera den.

Mina vänner, börja alltså se era känslor i detta ljus. Du kommer då att märka vilka omöjliga krav din idealiserade självbild ställer på dig. Du kommer att se att det är din idealiserade självbild och inte Gud, inte livet, inte andra människor, som kräver allt detta. Du kommer också att börja se att du, på grund av jagets krav, behöver andra människor för att hjälpa dig att hantera dessa krav. Du sätter omedvetet press på andra att ge dig vad de är oförmögna att ge. Du är då mycket mer beroende än vad du behöver vara, trots all din strävan mot ett förvrängt oberoende av antingen den aggressiva eller tillbakadragna sorten.

Man behöver även upptäcka dessa omständigheters orsak och verkan. Du kommer att se på ditt liv och dina tidigare och nuvarande svårigheter med ett nytt perspektiv. Du kommer att förstå att du har skapat många, om inte alla, av dessa svårigheter, bara på grund av din "lösning".

Det räcker inte att intellektuellt förstå att ju mer involverad du är i dina falska lösningar, desto mindre av ditt verkliga jag kan komma till uttryck. Detta behöver också upplevas. En sådan upplevelse kommer att äga rum om du tillåter dina känslor att komma fram och arbeta med dem. Då och endast då börjar du förnimma ditt verkliga jags inneboende värde. Endast då blir det möjligt att släppa ditt idealiserade jags falska värde. Det är en ömsesidig process: Genom att tillåta dig att se de falska värdena, hur smärtsamt detta än kan vara, kommer dina verkliga värden gradvis att träda fram så att du inte längre behöver de falska värdena.

Eftersom det idealiserade jaget fjärrar dig från ditt verkliga jag, är du helt omedveten om dina verkliga värden. Genom hela ditt liv koncentrerar du dig omedvetet på falska värden: antingen på värden du saknar men tänker att du borde ha, medan du låtsas för dig själv och för andra att du har dem, eller så koncentrerar du dig på värden som potentiellt finns där, men som ännu inte har utvecklats i den utsträckning att de rättmätigt kan kallas dina. Eftersom ditt idealiserade jag inte erkänner att dessa värden fortfarande behöver utvecklas, utvecklar du dem inte och samtidigt hävdar du dem som om de redan vore helt mogna. På grund av att du använder alla dina ansträngningar för att koncentrera dig på dessa falska eller omogna värden, ser du inte de verkliga värdena. Eftersom du inte kan se dem, är du rädd för att släppa taget om de falska värdena i rädsla för att du då inte har någonting alls. Dina verkliga värden räknas således inte. Du känner inte att de existerar, antingen för att de strider mot din idealiserade självbilds krav eller för att allting som kommer naturligt och utan ansträngning inte tycks vara verkligt. Du är så van vid att pressa dig för att nå det omöjliga, att det inte faller dig in att det inte finns något att pressa sig för, för det som i själva verket är värdefullt, finns redan där. Men då du inte utnyttjar dessa värden, ligger de ofta i träda. Detta är mycket synd, mina vänner, för den idealiserade självbilden upprättades trots allt, som jag antydde i det tidigare föredraget, för att du inte trodde på ditt verkliga värde. Eftersom du bygger upp det idealiserade jaget och försöker att vara det, kan du inte se det som faktiskt är värt att acceptera och uppskatta hos dig.

Att rulla upp hela den här processen är smärtsamt i början, eftersom känslor av ångest, frustration, skuld, skam och så vidare, måste upplevas intensivt. Men allteftersom du modigt fortskrider, får du en helt annan syn på allting. Sist men absolut inte minst börjar du för första gången se dig själv som du verkligen är. Du kommer att se dina begränsningar. I början blir det en chock att behöva acceptera dessa begränsningar som ligger så långt bort från det idealiserade jaget. Men allteftersom du lär dig att göra det, kommer du att börja förnimma värden i dig som du aldrig

riktigt har varit medveten om. Då kommer en känsla av styrka och självförtroende att få dig att se livet och dig själv på ett helt annat sätt. Gradvis sker processen av att växa in i det verkliga jaget. Det kommer att stärka ditt sanna oberoende, så att detta att vara uppskattad av andra inte längre kommer att utgöra måttstocken för ditt egenvärde. Andras bekräftelse får en så stor vikt bara för att du inte utvärderar dig själv på ett ärligt sätt. Andras bekräftelse blir därmed ett substitut. När du börjar lita på och tycka om ditt eget jag, kommer vad andra människor tycker om dig inte att betyda hälften så mycket. Du vilar tryggt i ditt inre och du behöver inte längre bygga upp falska värden med högmod och förespeglingar. Du kommer inte längre att förlita dig på ett idealiserat jag, som inte riktigt går att lita på och som därför försvagar dig. Friheten att göra dig av med denna börda kan inte beskrivas i ord.

Men, mina vänner, detta är en långsam process. Den sker inte över en natt. Den sker genom ett varaktigt inre utforskande och analys av dina problem, dina inställningar och dina känslor. Allteftersom du fortsätter på detta sätt, kommer det verkliga jaget med dess verkliga värden och förmågor att utvecklas genom en inre och naturlig växandeprocess. Din individualitet blir då starkare och starkare. Din intuitiva natur kommer till uttryck utan hinder, med en naturlig och pålitlig spontanitet. Detta är hur du kommer att göra det bästa av ditt liv – inte felfritt, inte genom att vara fri från allt misslyckande, inte genom att utesluta möjligheten att göra misstag. Men din inställning till dina misslyckanden och misstag kommer att vara mycket annorlunda. Du kommer mer och mer att kombinera kärlekens, maktens och fridens gudomliga inställningar på ett sunt sätt, i motsats till ett förvrängt sätt.

Kärlek kommer inte att utgöra ett medel för att nå målet. Den kommer inte att vara ett behov som räddar dig från förintelse. Den upphör därför att vara självcentrerad. Din egen förmåga att älska kommer att kombinera makt och frid. Eller för att uttrycka det annorlunda, du kommer att kommunicera i kärlek och förståelse, samtidigt som du är sant självständig. Kärlek, makt och frid kommer inte att användas för att fylla ut din bristande självaktning. En genuin, icke självcentrerad kärlek står då inte längre i motsättning till en sund makt, som inte utgör högmodets och trotsets makt, inte heller makten att triumfera över andra, utan makten att vara herre över sig själv och sina svårigheter utan att bevisa något för någon. När man söker herravälde genom att förvränga maktens egenskap, gör man det för att visa sin överlägsenhet. När man vinner herravälde genom en sund makt, gör man det för att växa. Att emellanåt inte ha herraväldet kommer inte att utgöra ett hot som det gjorde när du befann dig i förvrängning. Det minskar inte ditt värde i dina egna ögon. Du kommer därmed verkligen att växa med varje livsupplevelse. Du lär dig, uppnår och vinner en verklig makt, inte det falska slaget. Det kommer inte att finnas någon förvrängd ambition, tvångsmässighet och brådska.

Frid på det sunda sättet kommer inte att få dig att gömma dig från känslor, upplevelser, livet och

dina egna konflikter; kärlek och makt i sina sunda former kommer att ge dig en sund obundenhet när du tittar på dig själv så att du verkligen blir mer objektiv. En sann frid ligger inte i att undvika upplevelser och känslor som kan vara smärtsamma i stunden, men som kan ge en viktig nyckel när modet finns att gå igenom dem och hitta vad som ligger bakom dem.

Kärlek, makt och frid kan gå hand i hand. När var och en är sund, kompletterar de i själva verket varandra. Men de kan orsaka det största kriget inom dig om de är förvrängda.

Mina vänner, finns det nu några frågor?

FRÅGA: När ett barn framtvingar kärlek genom ett lynnesutbrott och senare som vuxen repeterar detta mönster – inte nödvändigtvis utåt, utan med inre utbrott – skulle detta komma ur maktens ”lösning”?

SVAR: Man kan inte peka ut orsaken så lätt. Generaliseringar kan vara missvisande. Varje fall skiljer sig åt. I ett visst fall kan det säkert vara så. Maktbegäret är frustrerat eftersom personens idealiserade jag kräver att alltid få sin vilja igenom. Men det kan också finnas hos den undergivna typen som behöver kärlek som en lösning för alla problem. Den personen är så övertygad om att kärlek kommer att vara lösningen och är så beroende av den, att personen blir uppriven när andra inte lyder detta krav. Raseriet och självföraktet är då så starka att det måste externaliseras och projiceras på den andra personen. Detta skapar i sin tur skuld, eftersom det strider mot det idealiserade jagets påbud om att man aldrig ska vara arg på andra.

Här kan det även finnas en kombination av att söka efter makt och kärlek. Dessa två inställningar är ständigt i krig mot varandra. Behovet av att vara älskad är å ena sidan mycket starkt. Men på den andra sidan står makttypens överlägsenhet, som känner sig särskilt förödmjukad och blottad av detta beroende av kärlek och som strävar efter att framstå som osårbar lika mycket som han törstar efter att vara älskad.

Lynnesutbrottet kan alltså utgöra en kombination. Varje person måste upptäcka vilken av de falska lösningarna som gäller för den egna personen separat och individuellt, inte bara med hänsyn till barndomssituationen när dessa ”lösningar” omedvetet inrättades, utan också i nuvarande besvärliga situationer och problem i livet. Ni behöver ta reda på hur en viss tendens kan vara mer övervägande i en viss situation och en annan tendens under andra omständigheter.

FRÅGA: Du har visat oss hur förvrängningen av dessa egenskaper yttrar sig. Du har också visat oss hur dessa egenskaper fungerar hand i hand på det sunda sättet. Men utöver det känner jag att de inte bara kan gå hand i hand på det gudomliga sättet, utan de är i själva verket biprodukter av

varandra: kärlek i form av styrka, och styrka som kommer genom kärlek, och båda tillsammans frambringa frid. Nu är min fråga: Finns det en förvrängning av detta förenande i sig, där man tror att man kan kombinera dem, men man gör det på ett förvrängt sätt?

SVAR: Det finns återigen en mycket motsägelsefull inställning. Personen kan tro att kärlek och styrka kan kombineras, att han eller hon är både kärleksfull och stark. Och detta skulle vara sant om dessa kvaliteter vore sunda, men i den förvrängda formen kan de inte kombineras. En närmare analys kommer att visa att de ömsesidigt utesluter varandra, på grund av förvrängningen. Varje person behöver i sitt arbete upptäcka exakt varför och på vilket sätt de två tendenserna går emot varandra genom att se varderas orsak och verkan.

Samtidigt kan en person omedvetet vara övertygad om att dessa egenskaper inte kan kombineras. När de underkastar sig, känner sådana människor därför ett självhat, eftersom de tror att de borde vara stolta, distanserade och oberoende och ser inte att man ibland skulle kunna ge efter, medan man fortfarande hävdar ett sunt oberoende.

FRÅGA: Jag undrar, skulle ett förvrängt försök till förenande kunna maskeras av tron att man är anpassbar och alltid har det rätta omdömet?

SVAR: Ja, verkligen, det gör det väldigt ofta.

FRÅGA: Skulle du kunna ge oss en inblick i orsakerna till tvångsmässiga handlingar? I synnerhet, vad är den generella känslomässiga grunden för ett tvångsmässigt handlande och ätande? Och hur kan dessa särskilda två handlingar bekämpas?

SVAR: Det enda sättet att bekämpa dem är genom att göra detta arbete och hitta de bakomliggande orsakerna. Det måste finnas en mycket personlig, särskild orsak som behöver upptäckas. Om försöket görs för att tvinga bort det tvångsmässiga beteendet genom disciplin, är det bästa du kan hoppas uppnå att symptomen tvingas bort, medan andra symptom utvecklas i stället och framkallar en ännu större ångest.

Varför människor har dessa tvångsimpulser kan återigen inte generaliseras. Jag kan bara säga att alla tvångsmässiga handlingar kommer från en omedveten slutsats om att någonting måste erhållas, uppnås, förvärvas. Men vid den tidpunkt när detta når den yttre personligheten, kan målet ha skiftat till ett substitut. Den idealiserade självbilden kan till exempel diktera att man ska leva upp till något eller erhålla något, och personen kan inte göra det. Då söks andra utlopp på ett tvångsmässigt sätt. Man är så frustrerad över sin egen oförmåga att leva upp till prestationens måsten och möjligheter, att ett substitut måste hittas. En tvångsimpuls att köpa saker kommer att

visa, när den analyseras med avseende på dess symboliska innebörd, att den representerar ett habegär. Detta kan komma från en förvrängning av makten att ha och äga. Det kan komma från en förvrängning av kärlek: ”Om jag inte kan ha kärlek, vill jag ha saker i stället.” Tvångsimpulsen att äta kan ha liknande rötter. Den kan utgöra ett substitut för frustrationen att inte kunna ta emot den njutning man trängtar efter. Brist på njutning är ett tecken på att personen har gjort felaktiga försök för att lösa sitt liv. När verkningarna av dessa försök och förvrängda inställningar analyseras tillräckligt, kommer det att visa sig att de förhindrade just det som man ville uppnå. När detta väl ses, kommer substitutet med sin övertygande natur att minska i samma grad som man förstår den inre orsaken och dess verkan.

Även om den allmänna förklaringen och exemplen som jag här citerade skulle råka gälla för en person, kommer det inte riktigt att hjälpa till. Personen behöver hitta orsaken till missbruket genom att uppleva den som sitt eget igenkännande, som om den vore helt ny och olik den förklaring som gavs. Då och först då, kommer den att bli till nytta.

FRÅGA: Vad är den psykologiska förklaringen till att en person blir en drogmisbrukare?

SVAR: Återigen kan jag inte gå bortom en mycket allmän förklaring. Varje enskilt fall kan skilja sig åt. Allt jag kan säga här är att livet blir så svårt att hantera – inte för att livet i verkligheten är så svårt, utan på grund av inre problem som sliter itu människan – att självalienationen stadigt ökar och verkligheten därför inte bara blir ännu mer motbjudande, utan också mer avlägsen. Illusionens smärta blir outhärdlig. Allt detta framkallar en fortsatt avsiktlig flykt, såsom drogmisbruk eller alkoholism eller psykos eller andra medel. Missbruk motiveras också ofta av den starka hungern efter kärlek, njutning och extas. En ytterligare av dessa onda cirklar uppstår därmed. Ju mer fjärrad man är från det verkliga jaget, desto mindre njutning är möjlig och desto större blir längtan efter det. Då söks en genväg i form av ett substitut i sådana substanser.

FRÅGA: Vi omges av tankeformer av olika kvalitet och styrka. På vilket sätt samspelar de med våra olika jag?

SVAR: De negativa eller förvrängda tanke- och känslöformerna som emanerar från andra, kommer att påverka motsvarande nivåer hos dig där det också finns förvrängningar. Tanke- och känslöformerna som emanerar från det verkliga jaget, kommer att påverka den andra människans verkliga jag. Du är under inga omständigheter ett offer för andras förvrängda former, eftersom sådana verkningar, om du verkligen söker inom dig, hjälper dig att föra fram dina egna förvrängningar, så att du kan bli medveten om dem och lära dig att hantera dem genom att lösa de underliggande problemen.

När det gäller verkan som dina egna tanke- och känslöformer har på dig själv, skulle det vara missvisande att säga att de orsakar svårigheter för dig. De utgör produkten av dina egna konflikter och de falska lösningarna du söker. Att dessa konflikter och felaktiga lösningar ger upphov till motsvarande former är underordnat. Du får inte tro att det är tankeformerna som stör. De existerar, men den faktiska störningen kommer från den felaktiga inställningen. Dina egna eller andra människors förvrängda tankeformer kan bara ta fram dina underliggande problem – och detta är gott.

Jag välsignar var och en av er. Må dessa ord återigen ge er näring, inte bara för fortsatt begrundan, utan för insikt och förståelse. Må ni således vinna ett ytterligare steg mot ljus och frihet: ljuset och friheten som kan vara din om din idealiserade självbilds tyranni och högmod försvagas av detta arbete. Fortsätt på denna lyckans väg. Vinn mer och mer styrka och låt våra välsignelser och kärlek hjälpa och stärka er. Var välsignade, mina kära 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

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