

## Förvrängningar av självbevaringsdriften och fortplantningsinstinkten

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

I kväll kommer jag att diskutera två grundläggande mänskliga instinkter så som de framstår i sina förvrängningar: självbevaringsdriften och fortplantningsinstinkten. Dessa instinkter har i sina rena former en mycket viktig roll. Men där det finns psykiska störningar och omogenheter, där det finns förvrängning och överklighet, blir dessa instinkter skeva och fungerar inte längre konstruktivt.

Överlevnadsinstinkten – eller självbevaringsdriften – syftar till att vinna, bevara och förbättra livet. I sin själva natur arbetar den emot allting som förstör eller äventyrar livet. Precis som kroppen behöver hälsa för att leva, behöver själen hälsa för att leva som mest konstruktivt. För att leva, behöver man vara skyddad från förstörelse och skada.

Vi vet nu att vad den sunda själen betraktar som tryggt skiljer sig från vad den osunda, omogna själen betraktar som tryggt. Den osunda själen upplever varje avvisande – tillbakahållandet av kärlek, beundran och godkännande – inte bara som otryggt, utan faktiskt som en död. Alla ni som följer denna väg har stött på liknande känslomässiga reaktioner. Här är ett typiskt exempel på hur självbevaringsdriften skiftas in i fel kanal och manifesteras på ett felaktigt sätt. Din själ tror att du, för att bevara ditt liv och din trygghet, behöver kämpa emot avvisandets illusion i alla dess former. Kampen antar olika form. En av dem är att man skapar den idealiserade självbilden.

Emotionell otrygghet är något som alla i viss grad upplever i barndomen. När självbevaringsdriften förvrängs, kämpar den emot den här känslan på ett destruktivt sätt. Allteftersom du fortsätter med detta arbete, lär du dig att bli alltmer medveten om känslor av rent hot, även om ditt förnuft vet att de är överdrivna, irrationella och ofta helt osanna. Ändå kan du inte rå för att du känner dig hotad, i fara. Djupt inom dig får du panik, som om ditt liv stod på spel, närhelst en verklig eller inbillad ringaktning inträffar. Denna disharmoni är din förvrängda självbevaringsdrift som är verksam, som kämpar för en själslig trygghet eller, som det oftare kallas, emotionell trygghet.

Du kämpar för tryggheten och stabiliteten på fel sätt. I stället för att bygga den sunda självaktning som kommer naturligt som ett resultat av att avlägsna felaktigheter, försöker du invändigt och subtilt att tvinga andra att ge dig trygghet genom att försöka locka fram känslor som du tror att de borde ha för dig. Du kämpar emot emotionell fara genom att hålla dig i schack och dämna upp dina utflödande själskrafter, för att det omedvetet tycks vara skyddande. När den är sund leder självbevarelsedriften en person till att avstå från aktiviteter som utsätter jaget för fara. Men när den förvrängda självbevarelsedriften är verksam, betraktas inre eller yttre handlingar som i sig skulle kunna vara konstruktiva, som farliga och man försöker sig därför inte på dem.

Självbevarelsedriftens förvanskning för med sig ytterligare förvrängningar i sitt kölvatten. Vissa brister uppstår, beroende på ens karaktärsstruktur, som till exempel girighet, rigiditet, fördomar. Kort sagt, varje slags trängande behov som håller fast vid något, som inte kan släppa taget. Behovet kan yttra sig på alla nivåer i personligheten. I det yttre kanske du exempelvis kan vara generös med materiella saker, men inom vissa områden av ditt inre liv kan du vara känslomässigt snål. Vid en noggrann undersökning av fördomarnas känslor, kommer ni att märka att förutbestämda idéer har samma ursprung som girighet, snålhet, stramhet, samma fasthållande av något som verkar tryggt.

Stramheten är inte uppenbar. Även efter att du har gjort detta arbete under en tid, känner du den först bara vagt. Men allteftersom du fortsätter med ditt inre utforskande, blir känslan tydlig. Du blir klart medveten om den och förstår dess betydelse. Här, liksom i alla andra aspekter av detta arbete, ju mer medveten du blir om och ju mer du förstår negativa de känslornas orsaker och verkningar, desto svagare kommer de automatiskt att bli.

Inre reaktioner är själsrörelser. Just denna förvrängnings själsrörelse består i att stramt hålla tillbaka en kraft som borde flöda. Den är en omvänd, begränsande rörelse som slutligen leder till stagnation och inre svält. Detta kanske inte påverkar hela personligheten. Det beror på var förvrängningen finns och i vilken grad. Begränsningen hindrar nya idéer och inställningar från att införlivas. Den skapar också stela regler för beteenden och inställningar; den fryser idéer och känslor så länge den grundläggande förvrängningen inte förändras. Allting innebär en emotionell förstoppning, som kan, men inte behöver, manifesteras fysiskt.

Fortplantningsinstinkten innefattar mer än det mänskliga släktets fysiska fortlevnad. Den innefattar alla former av kreativitet på alla väsensnivåer. I sin sunda form får den dig att sträcka dig ut och kommunicera. Du är redo för nya händelser, redo att glädjas, att ge och ta emot och uppleva njutning och lycka. Med andra ord, din längtan efter högsta välbehag är förbunden med fortplantningsinstinkten.

I sin förvrängning, när psykologiska svårigheter inte hanteras medvetet och falska lösningar anammas, kan även den här instinkten ledas in i en fel kanal och därigenom alstra ett gift.

I förvrängningen uppstår följande tendenser, återigen beroende på karaktärsstrukturen: habegär, att sträcka sig ut för att gripa tag och ta emot på ett grovt, lystet sätt snarare än på ett sunt, följsamt och mottagligt sätt, girighet, trängande begär som i grova fall leder till missbruk. Det trängande begäret efter njutning, även om det kanske är helt omedvetet, kan vara så starkt att många återverkningar uppträder i psyket. Jag vill inte att ni missförstår mig och tror mig ha sagt att en önskan om njutning som sådan är fel. Helt tvärtom. Den friska själen eftersträvar njutning, men på ett helt annat sätt.

Ju mer omedvetet det trängande begäret är, desto större är förödelsen i själen. Det är till exempel mycket möjligt att inte uppleva längtan efter njutning, uppfyllelse, lycka. Du kan i själva verket helt har resignerat till ett liv i en fridfull obundenhet, samtidigt som det trängande begäret och otillfredsställelsen gör en hel del skada under ytan. Att på ett ovanpålagt sätt förneka längtan efter högsta välbehag kan förefalla passande, då psyket kan känna sig utsatt för fara om det skulle ge uttryck för den. I ett sådant fall är den förvanskade självbevaringsdriften starkare. Men det betyder inte att den, kvävd som den kan vara, inte gör lika stor skada.

Här har ni två distinkta själsrörelser. Den ena håller stramt fast och släpper inte taget om förlegade saker, vilket gör att nytt material inte kan införlivas i själen. Detta är den restriktiva rörelsen. Den andra rörelsen sträcker sig ut, inte på ett avslappnat sätt, utan girigt, tvångsmässigt.

Dessa själsrörelser är mycket subtila. Endast detta arbete kan föra in dem i ert medvetande. Eftersom båda förvrängningar i sin natur är självcentrerade, blir personligheten också självcentrerad. Självcentreringen medför frustration, oro, spänning, tvångsmässighet, skuld och osäkerhet, för att bara nämna några av de negativa känslor som därmed uppkommer. Misstaget blir desto mer tragiskt eftersom psyket felaktigt tror att genom att vara självcentrerat, bevarar det sin trygghet eller tillfredsställer sitt trängande begär. Ingenting kan vara längre från sanningen. Ingenting framkallar en större otrygghet än att vara egocentrisk. Egocentriciteten fordrar bestämda, föreskrivna beteendemönster och regler, oavsett hur subtilt och diffust det känns. När andra inte hör sammar dessa regler och förväntningar, smulas den noggrant planerade tryggheten som man hoppas på sönder. Den ständiga rädslan för att andra kanske inte hör sammar dina regler underminerar dessutom den inre friden. Du bygger på sand och behöver förlita dig på saker som du inte kan kontrollera.

Om du inte är självcentrerad, emellertid, kan du tillåta dig att vara följsam. Du kan se och uppleva varje situation på nytt och anpassa dig till dess särskilda krav. Eftersom din egennyttan inte

kommer att vara ditt centrala fokus, är du trygg i att anpassa dig till varje given situation, person eller oförutsedda krav. I motsats till din omedvetna övertygelse, ligger tryggheten i icke-självcentrering.

I självcentreringen behöver du få kärlek, beundran, godkännande. Du *måste* få detta. Detta behov kräver planering i enlighet med dina förbestämda regler. Eftersom livet inte fungerar på det sättet, hörsammas ofta inte dina befallningar. När reglerna visar sig vara ineffektiva, ökar din otrygghet av två anledningar: 1) du tar inte emot det du tror att du borde, samt 2) dina regler visar sig inte fungera. All din planering och förberedelse gör dig därför ofrånkomligen blind för verkligheten. Den hämmar din spontanitet och intuition och hindrar dig från att anpassa dig till det som är möjligt. Och detta är ofta lika bra eller ännu bättre än det du hade planerat. Du inser olyckligtvis inte det, för närhelst dina planer störs, känner du att ditt liv är i fara. Du förstör således lyckan genom själva processen som förmodas förvärva den.

Till dess att man avancerar till dessa själsområden och förstår deras fulla betydelse, ökar otryggheten. Du tenderar att stärka de rigida reglerna och befallningarna och förtvivlar mer och mer när de successivt inte visar sig fungera.

Den inre förberedelseprocessen, som bottnar i ett inbillat behov av trygghet, utgår från obalansen vad gäller inre vikt. Du fokuserar hela din uppmärksamhet uteslutande på dig själv. Du kanske inte tror det, men känslomässigt är detta ofta sant. En sådan ensidighet är otrygg, ändå försöker du avlägsna faran inte genom att bli mindre egocentrisk, utan genom att bli mer så och skapa föreskrifter som är tänkta att skydda din egocentricitet. Du befinner dig därmed i ytterligare en av dessa beklagliga onda cirklar. Den sanna tryggheten kommer från att se människorna som du måste hantera, inte bara i teorin, utan förstå dem känslomässigt. Men detta är omöjligt om du fokuserar din uppmärksamhet nästan uteslutande på dig själv.

Den här processen är återigen subtil och svår att upptäcka. Även om du teoretiskt kan förstå den ganska väl och tror att du agerar utifrån din förståelse, behöver du upptäcka var det inte är så. Som ett resultat bidrar du på ett väsentligt sätt till att upprätta en verklig säkerhet och trygghet. Detta kan bara göras genom att sanningsenligt undersöka dina känslomässiga reaktioner på situationer. Närhelst du känner någon form av disharmoni eller blyghet och skygghet, hittar du ofrånkomligen vissa av dessa reaktioner djupt dolda inom dig.

Båda själsströmmarna, som är helt självcentrerade, förhindrar er att uppleva och hantera nederlag. Från upptäckterna som ni har gjort i samband med den idealiserade självbilden, vet ni att dess natur är mycket stolt. Denna stolthet kan inte erkänna ett nederlag. Eftersom nederlag ibland är oundvikligt, hotar det, när det faktiskt kommer, marken du står på, din idealiserade självbilds

ömtåliga falska trygghet. Den sunda personligheten kan ta nederlag. Ni behöver alla kunna ta det. Ingen kan fly från det. Men på vilket sätt tar du ett nederlag? Det är frågan! Det är möjligt att ditt yttre beteende i ett nederlag inte lämnar något övrigt att önska. Men vi ägnar oss inte åt framträdanden. Vi ägnar oss inte ens åt era tankar. Vi ägnar oss åt den inre sanningen, åt den inre upplevelsen, åt det du verkligen känner. Och detta är inte så lätt att ta fram i medvetenheten. Det krävs en avsevärd viljekraft, egen ärlighet och ett avsevärt tålamod att bli medveten om hur du verkligen känner.

Det är ibland lätt för en person att på ett framgångsrikt sätt erfara ett stort nederlag i en viktig fråga i livet. Men de små dagliga avvisandena och misslyckandena hotar din trygghet och tro på dig själv. De ger upphov till en skam eller förödmjukelse som behöver döljas från andra, så att ditt nederlag inte blottas. Pröva dig själv vad gäller hur du förskönar en situation för dina vänner; hur du döljer genom att subtilt färga det som tycks vara smärtsamt och förödmjukande för dig, hur du förminskar andra som antas vara ansvariga för ditt nederlag för att rädda ditt ansikte. Alla dessa reaktioner och många fler, indikerar sanningen om vad din inställning till nederlag verkligen är. Pröva på vilket sätt du är rädd för att blotta vissa reaktioner och händelser och hur du undviker dem. Att undersöka dessa ingrodda reaktioner som verkligen har blivit en naturlig vana, är svårare än att upptäcka djupt dolda, viktiga nya insikter. Här behöver man hantera det som är på ytan. Men ni har blivit så vana vid att undersöka de djupare reaktionerna, att det knappt faller er in att undersöka reaktionerna och beteendemönstren som finns på ytan.

Att uppleva nederlag på ett sunt, moget sätt förutsätter en sann ödmjukhet, inte en falsk sådan lagd som ett lager ovanpå. Det förutsätter en viss generositet i att känna, en viss storhet i detta att du kan erkänna ett nederlag utan att förlora din värdighet. Just den inställningen ger i själva verket värdighet. Barnet i dig tror att ju mindre nederlag du drabbas av, desto större är du. Ingenting kunde vara längre från sanningen. Sanningen är att du är stor i den grad som du kan hantera nederlag på ett ärligt, ödmjukt sätt, med värdighet och hållning, utan att försköna, projicera, förnedra eller förespegla.

Förespeglandet kan gå i endera av två motsatta riktningar, återigen beroende på din personlighetsstruktur och valda falska lösning. Om din falska lösning består av strävan efter makt, då kommer din reaktion på nederlag att bli en kolossal förödmjukelse som behöver döljas till varje pris. Själva denna döljandeprocess tär på din livskraft. Den framkallar en så djup skuld och rädsla för att avslöjas, att dess effekter är för många för att diskuteras här. Du kanske eller kanske inte lyckas med att hålla sanningen från dig själv. Vanligtvis ser man bedrägeriet och förespeglningen endast delvis och förblir delvis omedveten om i vilken utsträckning man lurar andra såväl som sig själv.

Ett sätt att hantera ett nederlag som inte kan döljas, är att förminska andra genom att få dem att verka vara ansvariga, så att ditt nederlag blir deras. Detta skapar en ytterligare skuld inom dig. Fientligheten flödar i två riktningar, mot andra och dig själv.

Om din falska lösning består av strävan efter frid, kommer du så långt det går att förneka nederlagets själva existens. Om man följer denna linje uppstår ett farligt självbedrägeri: bristen på medvetenhet om vad du verkligen känner, varför du agerar på vissa sätt som ett resultat.

Även om en person till övervägande del använder endast en av dessa falska lösningar, finns fortfarande en eller båda av de andra tendenserna. Det är möjligt att hantera ett visst nederlag på ett visst sätt och ett annat nederlag på ett annat. Allt detta behöver upptäckas och tillämpas individuellt.

Mitt råd är att fråga dig själv ”Hur tar jag egentligen nederlag?”. Inte hur det framstår som, utan hur du känner kring det, djupt inombords. Tänk tillbaka på de senaste händelserna eller i det förflutna. När inträffade det något som var ett nederlag för dig? Vad som är eller inte är ett nederlag kan variera för varje person. Vad som för en viss person skulle verka som en stor personlig katastrof, som att ha gjort bort sig, kommer en annan inte att uppleva på samma sätt. Ett yrkesmässigt bakslag behöver kanske inte vara ett nederlag om din inställning är relativt mogen på detta område. Du kanske kan ångra eller ogilla materiella nackdelar som bakslaget leder till, men du kommer inte att känna det som om ditt värde som människa, din värdighet, står på spel. Du kanske emellertid kan ha en alltför stark reaktion på små händelser, såsom att en person är ovänlig eller obehaglig en dag. Att någon inte hälsar på dig kan verka som ett nederlag. Även om du kanske inte tänker på det i dessa termer, kan din känslomässiga reaktion uppgå till just det.

När jag bjuder in er att ifrågasätta er inställning till nederlag, tänk alltså inte bara på sådant som i allmänhet erkänns som nederlag. Ni behöver upptäcka vad ni upplever som nederlag, förnedring, misslyckande. Sök i den här riktningen, mina vänner. För när ni väl får insikt om detta, kommer en stor våg av inre styrka att infinna sig, som det alltid gör från sunda självinsikter och igenkännanden. Enbart genom att observera dina reaktioner, kommer du att försvaga nederlagets negativa inverkan. Akta er för att lägga den ideala reaktionen som du ännu inte är redo för ovanpå dina faktiska känslor.

Bara observera, och du kommer lite i taget att växa in i en sann värdighet. Du kommer att förlora din känsla av skam, som trots allt inte utgör något annat än den omvända sidan av den idealiserade självbildens omåttliga stolthet som inte kan tillåta någon tillstymmelse av nederlag. Allteftersom din idealiserade självbild försvagas, kommer du inte längre att befalla dig att alltid segra och du känner dig på så sätt inte längre blottad och förödmjukad när du drabbas av nederlag. Du vinner

därmed den sanna värdigheten som gör dig fri. Du behöver inte längre kämpa mot omöjliga odds. Du behöver inte längre hålla uppe en förespegling. Du behöver inte längre på ett meningslöst sätt utmatta dig för att gripa tag i en seger som inte alltid kan vara din. Du behöver inte längre utmatta dig för att bevisa något. Vi har ofta diskuterat denna ”bevisande ström”. Vissa av er har upptäckt dess förekomst. Vissa av er inser hur mycket energi den tar.

I början är allt detta svårt att upptäcka, även om det delvis finns på ytan. Ni tittar bort från det, eftersom det är så subtilt och så lätt kamouflerat. Ju mindre medveten du är om det, desto större är hindret för frihet och styrka, för lycka, inre hälsa och frid.

Finns det nu några frågor?

FRÅGA: Det är väldigt svårt att hitta endast en tendens i känslorna. När man till exempel känner sig förödmjukad, kan en viss uppsättning av känslor inse att vad den andra personen gjorde kanske kom ur en otrygghet. Sen bryter en annan uppsättning av känslor ut, som innebär ilska. Mellan dessa två uppsättningar av känslor – den ena förlåtande och förstående, den andra ilsken – finns det alltid en konflikt. Hur kan man ta reda på vilken är den rätta känslan?

SVAR: Jag tror inte att det är alltför svårt att veta vilken som är den rätta känslan, förutsatt att båda känslor är genuina. Det kan naturligtvis vara så att den första och uppenbarligen rätta reaktionen, är ovanpålagd. Man försöker reagera så, för att man har insett det teoretiska värdet i det. Men det har ännu inte landat i känslan. Den här reaktionen störs därför ständigt av känslan som fortfarande dominerar, den barnsligt stolta känslan som är desto mer envis på grund av att man försöker lägga något ovanpå den och inte tillåter den att helt nå medvetenhetens yta.

Den negativa känslan behöver därför släppas ut i sin fulla verkan. Detta innebär inte att man ska agera efter den, men man behöver bli medveten om ilskans intensitet, de barnsliga kraven och hävdandena som utgör den verkliga orsaken till ilskan, där nederlag är otillåtet. Om dessa känslomässiga reaktioner tillåts att komma till ytan med all sin barnslighet och irrationalitet, utan att rationalisera och bortförklara dem, försvagas de till slut, så att den andra uppsättningen av känslor blir genuin och dominerande. Om en god vilja är ovanpålagd, blir den ofta ett hinder för sig själv. Den goda viljan att renas behöver alltså ledas in i rätt kanal. Om den används på fel sätt, kan den vara ett hinder och leda till en forcerad reaktion som inte är uppriktig och till självbedrägeri.

Tillåt alla känslor att komma fram utan att bevaka dem som en polis. Då och bara då kommer det att bli helt tydligt hur hårresande och barnsliga dina krav är på andra och på dig själv, hur du, åtminstone känslomässigt, avvisar världen du lever i, inbegripet dig själv. Du kräver en

fullkomlighet av dig själv som du ännu inte kan ha. Och vad du tror att du kräver av den andra, är, som jag påpekade, en externalisering av dina egna krav på dig själv. Du resonerar att om andra skulle vara som de borde vara, då skulle du i sin tur kunna vara som du vill vara, eller som du tror att du borde vara: ditt idealiserade jag. Ilskan på andra är i verkligheten ingenting annat än att skylla på att de hindrar dig från att vara som du tror att du borde vara.

Ingenting av detta är förstås medvetet. Det omedvetna inser inte att om det idealiserade jaget vore en verklighet och inte en bluff, skulle du aldrig kunna hindras av andra från att vara vad du är. Men den idealiserade självbilden förespeglar. Den goda viljan att lägga idealiska normer ovanpå, utgör en blandning av de sanna goda intentionerna och det idealiserade jagets krav. Förespeglingen är därför hindrande. Den tillåter inte sanningen att komma till ytan.

Jag kan inte understryka tillräckligt starkt att erkännandet av dessa barnsliga känslor inte tvingar er att agera utifrån dem. Detta missförstås ständigt. Människor drar ofta den felaktiga slutsatsen att detta att erkänna en känsla och att agera utifrån den är samma sak. Denna felaktiga slutsats utgör i själva verket också en förespeglning som används för att upprätthålla ett sken av anständighet, samtidigt som det under förespeglingen finns ett behov av att slåss mot igenkännandet av den idealiserade självbildens falsarium och den åtföljande motviljan att ge upp den.

Det verkliga jaget uttrycker sig i själva verket ofta och det som du beskrev som den första uppsättningen av känslor behöver inte ens vara kraftfullt pålagda. Den kan vara helt genuin, men dess röst hörsammas inte. Den idealiserade självbildens tvångsmässiga stolthet utövar sina regler och dikterar personligheten att handla därefter. Ett "borde" är ibland inte ens rätt utåt sett och kan inte rationaliseras som att det lever upp till de andliga normer man vill efterleva: man borde vara arg och oförlåtande, man borde förakta och inte förstå, man borde inte vara vänlig och kärleksfull och så vidare. Sådana regler kan utvecklas i den grad att man faktiskt borde hata. Detta är ett typiskt exempel på hur orealistiska alla negativa känslor är.

I sin slutliga analys är alla negativa känslor tvångsmässiga. Det kommer en tid på denna väg när ni tydligt ser detta. Vid den tidpunkten kanske man ännu inte är redo att släppa taget om tvångsmässigheten, men man inser både dess natur samt den verkliga känslans bakomliggande verklighet, visshet och stabilitet som långsamt träder fram. Ändå håller en del av personligheten fortfarande fast vid den negativa reaktionens förmodade trygghet.

Detta gäller särskilt för människor som inte litar på sina känslor och intuitioner, utan lägger all sin tillit till sin intellektuella, viljemässiga natur. Intellektet förbjuder ibland hat och negativa känslor. Men närhelst den kan rationaliseras och rättfärdigas, håller förnuftet fast vid den ovanpålagda,



tvångsmässiga aspekten och tillåter inte de sanna känslorna att vägleda dig. På grund av vissa fall där du upptäckte negativa instinkter, gjorde du vid en tidpunkt misstaget att dra slutsatsen att alla instinkter och känslor är negativa. Du ger därför inte de delar av din intuitiva natur som fortfarande behöver växa, möjligheten att växa. De delar som redan är konstruktiva och mogna, blockeras av en ovanpålagd nivå, långt underlägsen intuitionen.

En sådan överbetoning på intellektet förhindrar ständigt det verkliga jaget att komma fram. Den motarbetar på så sätt systematiskt din inre natur från att fungera, från att vägleda dig och du håller fast vid det som tycks vara tryggt, den lilla stoltheten.

FRÅGA: Här är en fråga från en person som inte är här, som jag tror redan delvis är besvarad. Jag ska läsa upp den: ”Vi visar upp vår idealiserade självbild för oss själva såväl som för världen. Detta måste vara en outhärdlig påfrestning för mänskliga relationer och även ta fram massor av negativa reaktioner. Skulle du kunna du prata om detta och skulle du kunna berätta för oss hur man känner igen och accepterar det verkliga jaget i den andra personen?”

SVAR: Ja, den är till stor del besvarad. Låt mig bara tillägga ytterligare en sak. Det skulle vara ett stort misstag att börja tänka ”Hur kan jag känna igen det verkliga jaget i den andra personen?” Du har ett tillräckligt svårt arbete med att göra det med dig själv. Att göra det med andra är helt omöjligt. Men allteftersom du fortsätter och gör framsteg i att bli medveten om ditt eget verkliga jag – som bara kommer efter den oavbrutna ansträngningen att upptäcka och förstå ditt idealiserade jag – i samma grad kommer du automatiskt att förnimma, uppleva och nå den andra personens verkliga jag. Omvänt, dina förvrängningar påverkar och når på samma sätt motsvarande förvrängningar i den andra personen.

Att känna igen det verkliga jaget i en annan person kan därför inte bara odlas och läras. Det är en naturlig biprodukt av växande och medvetenhet. Du blir mer seende, mer vaken, mer intuitiv. Detta kan inte vara en viljemässig process. Jag vågar säga att den som ställde den frågan skulle falla in under samma kategori som vännen som ställde den sista frågan: han lägger en överbetoning på tankar och intellekt, snarare än på känsla och intuition. Själva det faktum att den här frågan ställdes är en indikation på det.

FRÅGA: Sker inte ofta denna korrespondens mellan två verkliga jag i tystnad?

SVAR: Den kan ske på alla sätt, i alla former av kommunikation. Om ni nu läser föredraget igen som jag gav för en tid sedan om kommunikation, kommer ni att märka att det gäller även här. När ditt verkliga jag manifesteras, leder det till en avslappnad mottaglighet och når därför den andra personens inre eller verkliga jag. Den gripande, trängande rörelsen som jag beskrev i det här

föredraget, fortplantningsinstinkternas förvrängning, får däremot den andra personen att dra sig tillbaka på grund av att rörelsen är alltför greppande. Självbevaringsdriftens förvrängning, som skapar den restriktiva, återhållande, omvända rörelsen, förhindrar på andra sidan en kommunikation. Vad jag har sagt i alla dessa senaste föredrag kan alltså knytas samman med kommunikation. Varje föredrag är nära kopplat till alla andra.

På vilket sätt denna kommunikation mellan de verkliga jagen äger rum är alltså helt oväsentligt och sker i överensstämmelse med den aktuella situationen. Den kan ske i tystnad, den kan ske i ord, den kan ske genom alla de mänskliga förmågor som används i kommunikation.

FRÅGA: Människor är många gånger ovilliga att förändra något hos sig själva. Det kan vara något antingen fysiskt eller psykiskt. Vi ger oss själva ursäkten ”Om jag faktiskt förändras på det ena eller andra sättet, då kommer jag inte längre att vara mig själv”. Är detta en förvanskning av självbevaringsdriften?

SVAR: Du har helt rätt. Självbevaringsdriftens förvanskning är immun mot all förändring eller allt växande. Detta är dess natur. Den är statisk och tenderar mot stagnation. Alla ni som har gjort detta arbete har upplevt den och den traditionella psykoanalysen i alla former känner också till den. Motståndet mot att förändras utgör ett av de största hindren att övervinna. Det kan rationaliseras på många sätt, men oavsett vad den medvetna orsaken till ett sådant motstånd är, brottas ni alla djupt inom er mot att ge upp det idealiserade jagets prakt. Det finns en särskild rädsla för det som går bortom allting annat. Du tror eller känner att du måste hålla fast vid din idealiserade självbild för ditt liv, för den valdes trots allt som en lösning. Och eftersom processen där valet gjordes var omedveten, får samma omedvetna orsaker dig att fortfarande hålla fast vid övertygelsen om att ditt idealiserade jag kanske trots allt kan ge dig trygghet och säkerhet genom självbevaringsdriftens förvrängning, liksom lycka och välbehag genom fortplantningsinstinkternas förvrängning. Detta är alltid motståndets bakomliggande kraft, oavsett vilka de yttre rationaliseringarna kan vara.

Att upptäcka att motståndet existerar är viktigt nog. Men sedan måste den djupa bakomliggande orsaken medvetandegöras, för bara då kommer det att visa sig att din lösning inte fungerar och du börjar ge upp den, lite i taget. Så länge den verkliga orsaken till motståndet mot att förändras är omedveten, finns det inte någon mottaglighet att förändras, att korrigera eller ompröva, eftersom allting som aktiveras utifrån det omedvetna motstår verkligheten. Samtidigt som du medvetet kan få vissa nya idéer och förändra vissa inställningar och sätt att närma sig livet, har denna dolda del inom dig förblivit statisk och har brottats mot den andra delen som vill förändras. Omedvetet håller du fast vid det du valde som räddning och trygghet: den falska lösningen. Den gör det extremt svårt att förändras, växa och befrias.

Orsaken som du angav är bara en av de många andra möjliga ursäkterna eller rationaliseringarna. Vad gäller värdet av just denna rationalisering – rädslan för att inte förbli sig själv – tror jag inte behöver en längre utredning. Den håller knappast, för det helt motsatta är sant. Ju mer konfliktbunden du är, desto mindre är du ditt verkliga jag. Att förändras och växa kommer att ta fram det verkliga jaget och detta verkliga jag kommer inte på något sätt att kännas konstigt, för du är, förstås, genomsyrad av det, trots alla förvrängningar.

FRÅGA: I den här processen där man förbättrar sig själv, ju mer vi förstår andra och förlåter, desto mer kommer våra känslomässiga reaktioner att tonas ner. Tenderar vi därmed inte att plana ut alla våra känslor på något sätt, även ilska eller andra starka känslor? Våra känslor blir inte lika starka längre.

SVAR: Det är svårt att generalisera. Ett visst utvecklingskede tonar faktiskt ner de våldsamma känslorna. Du känner dig genuint lugnare. Men du bör alltid komma ihåg att ett sådant lugn kan vara konstlat om du i själva verket omedvetet sjuder med starka undertryckta känslor. Dessa behöver nå medvetenhetens yta innan de kan införlivas på ett lämpligt sätt och göras av med.

Om du till exempel är väldigt rädd för dina känslor, kanske du tror att din avsaknad av starka negativa känslor är ett tecken på andliga framsteg och emotionellt växande. Det går alltså inte att bedöma huruvida en avsaknad av ilska eller andra negativa känslor är ett tecken på växande och harmoni eller om det är ett tecken på undertryckande. Avsaknaden kan vara antingen konstlad eller genuin. Det allra första steget i växandet och i processen att uppnå mognad, är att bli medveten om känslor som du kanske aldrig har trott att du hade.

FRÅGA: Min fråga var egentligen huruvida detta i slutändan skulle utvecklas i den grad att vi har mindre starka reaktioner.

SVAR: Nej, så är det inte, förutom för negativa känslor. Gör det till ditt mål att plana ut negativa känslor. Så småningom kommer ett sant lugn att medföra detta. Men jag kan säga att det alltid är farligt att sätta upp ett avlägset mål när du först behöver uppnå mer närliggande mål. Farorna är mångfaldiga. Du kan till exempel bli frestad att hoppa över en mycket nödvändig fas som är obehaglig i stunden, men som är nödvändig för att kunna uppnå det slutgiltiga målet. Detta kan leda dig vidare in i ett ökat självbedrägeri, precis samma självbedrägeri som du vill avtäcka i stället för att undvika. Detta bör vara ett av de närliggande målen. Endast gradvis kan ytterligare mål visualiseras, tills ett sant lugn kommer av sig självt. Utsikten av det bortre målet kan förstöra den idealiserade självbilden. Det närliggande målet bör alltså vara nästa steg, inte slutresultatet.

Det närliggande målet skulle vara ”Jag vill bli medveten om vad som verkligen finns i mig”. När detta uppnås i viss grad, kommer nästa mål att visa sig.

Detta är som att vara en vandrare eller bergsklättrare. Om du är klok, startar du inte med det slutliga målet i sikte. Den avlägsna bergstoppen som du till slut vill nå, kan ta dagar och veckor av svår klättring och uthållighet. Genom att kontempera över denna mycket avlägsna topp, blir du trött innan du har börjat. Du kanske då lägger dig ner och drömmer att du vandrar uppåt. Drömmen kan förefalla mycket verklig, men i verkligheten rör du dig inte ett uns framåt, för att du är för trött för att nå toppen innan du ens har börjat. Men om du ställer in dina mål timme för timme, där du kan se målet, vila och sedan fortsätta igen, kommer du inte att bli utmattad. Du kommer inte att behöva bedra dig själv genom att bara drömma att du rör dig uppåt. Detta är vad jag har att säga.

Må ni alla erhålla ytterligare vägledning och nytta av dessa ord. Må de öppna ytterligare perspektiv, ytterligare dörrar, ytterligare förståelse. Må de stärka dig lite mer för att möta dig själv som du är nu. För ingenting kommer att vara så livgivande, livsbevarande och främja lycka och en sann njutning så mycket som din inre sanning.

Var i frid, mina käraste vänner. Vara välsignade. 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