

Moraliserande – Oproportionerliga reaktioner – Behov

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne er alla. Välsignad är denna stund.

I det senaste föredraget diskuterade jag vikten av att bli medveten om era känslor. Jag talade generellt om försummelsen av den emotionella utvecklingen. Jag vill nu fokusera på vad ni kan förvänta er att upptäcka när ni väl tillåter era känslor att nå medvetenhetens yta.

När ni väl upphör med att trycka undan era känslor, kommer ni att upptäcka inte bara vissa enskilda negativa känslor såsom fientlighet, harm, aggressivitet och avund, utan också vissa psykologiska omständigheter. Det är viktigt att känna igen deras förekomst och innebörd. Är de verkliga? Är de mogna? När ni ställer er dessa frågor, kommer ni att förstå hur de ger näring åt de negativa känslorna som ni medvetet eller omedvetet känner er så skyldiga över.

Låt mig diskutera tre sådana omständigheter. Den första är *en tendens att moralisera* – med dig själv och därmed också med andra. Ett sådant moraliserande visar sig ofta inte alls utåt. Utåt sett kan i själva verket precis det motsatta framträda. Men ett inre moraliserande finns i viss utsträckning hos alla människor. Vi har redan diskuterat detta i samband med den idealiserade självbilden och med de överdrivna kraven och förväntningarna du har på dig själv – och därmed på andra. Men vi har inte diskuterat sådana perfektionistiska förväntningar utifrån en moralisk synvinkel. Om du förväntar dig omöjliga normer av dig själv, följer oundvikligen ett moraliserande med det.

Jag vill visa er hur ett sådant moraliserande kväver den levande andan i det goda och det sanna som ni strävar efter, hur det gör dig arrogant och intolerant, hur det förhindrar ödmjukheten att acceptera dig själv och därför hindrar dig från att tycka om dig själv. Utan detta är självaktning omöjlig.

Allt detta kan återfinnas i era känslor. Det är en sak att förstå teorier, men det är en helt annan sak att uppleva dessa tendenser inom dig. Endast genom att undersöka djupet av dina känslor och tydligt förstå deras betydelse, blir det möjligt att förändra dessa skadliga tendenser. Den moraliserande tendensen kan förekomma i många subtila former, även hos dem som utåt sett tycks vara upproriska mot alla moraliserande lagar och regler. Oavsett vilka ord man använder för

att beskriva detta fenomen, indikerar det definitivt ett framsteg att upptäcka dess närvaro. Jag ska ta upp detta ämne mer detaljerat nu och visa er samband som ni tidigare inte skulle ha förstått. Detta gäller även för de andra två fenomenen – oproportionerliga reaktioner och behov – som jag också ska behandla.

Vad är innebörden av att moralisera? Vid en ytlig betraktelse kan man fråga sig: ”Vad är fel med det? Får vi inte lära oss, inte bara av religionen, utan av alla filosofier, vikten av att vara god, anständig, rättfärdig? Borde vi inte efterleva dessa regler? Behöver vi inte dessa? Utan dem skulle vi kanske inte vara så goda människor.” Det är sant att mänskligheten, som jag så ofta redan har sagt, fortfarande är alltför outvecklad för att leva utan yttre lagar. När det kommer till uppförande, tjänar sådana lagar som ett skydd och är nödvändiga. Men det är något helt annat att förvänta dig att du ska vara helt fri från negativa impulser och känslor och avvisa dig själv för att dessa existerar. Denna bristande acceptans av dig själv så som du fortfarande är, får dig att dölja det du inte tycker om och får dig att ha en sträng, rigid, moraliserande inställning till dig själv närhelst en kris för fram det negativa.

Det är en sak att veta att du är långt ifrån fullkomlig. Det är en annan sak att förbjuda dig att känna vad du inte kan undgå att känna när som helst och sedan ogilla hela dig själv för det, som ni så ofta gör, även om ni kanske inte är medvetna om det.

Så länge ditt ”rätta” beteende motiveras av ett strängt självmoralisande, baserat på ”bra eller dåligt”, är din godhet eller rättfärdighet inte äkta. Den vilar inte i en naturlig insikt och ett inre växande, utan i rädsla: rädslan för din ofullkomlighet. En sådan ”godhet” är därför verkningslös och övertygar inte dig själv och andra. Den utgör ett tvång, inte ett val. Och man kan inte vara i verkligheten när man är tvångsmässig, för verkligheten kan inte utvärderas i ytterlighetstermerna bra eller dåligt. När dessa termer upphör att gälla för allting utom för mycket grova frågor, blir gränslinjerna subtila och oklara. Frågan kan inte längre avgöras genom en snabb bedömning av vad som är bra eller dåligt. Sanningen kan då endast bli funnen djupt inom dig, i stället för i de rigida lagarna och reglerna som du lånar för att du är för osäker för att utforska din egen själ. Men eftersom du inte vågar finna sanningen där, följer du färdiga regler och i samma stund som du gör det, moraliserar du.

Alla former av godhet som kommer från den här tendensen är alltid en undermålig och ytlig efterbildning av den verkliga godheten. Bara för att du är alltför osäker för att lita på dig själv, tror du att du behöver regler och föreskrifter för att styra dig. Du kan dessutom inte bli av med den osäkerheten, eftersom reglerna och föreskrifterna för det mesta är så otillräckliga att du blir lämnad utan något att hålla fast vid. Detta skapar en annan ond cirkel.

Om du inte litar på dig själv, behöver du med andra ord låna en rigid moralstruktur för att skydda dig själv från dina otämjda instinkter. Du tror att alternativen består av att antingen utagera dessa otämjda, destruktiva impulser eller att leva i överensstämmelse med de fasta yttre reglerna. I verkligheten är dessa alternativ inte alls genomförbara. Den sunda, konstruktiva lösningen består av ett inre växande som till slut får dig att växa ut ur de destruktiva impulserna. Men där detta ännu inte kan ske, för att du helt enkelt inte har utvecklats så långt, behöver du inte utagera dessa impulser, utan bör helt enkelt bara notera dem. Du kan då se dem utan att falla in i misstaget att se dig själv som helt och hållet dålig. Att på ett överdrivet sätt fördöma dig själv hänger samman med den andra omständigheten som vi ska diskutera, nämligen oproportionerliga reaktioner. En enda ofullkomlighet har makten att färga hela din känslomässiga upplevelse av dig själv. Detta är inte en intellektuell, medveten bedömning, utan en känslomässig reaktion.

Den här extrema, negativa synen som uppstår ur vissa negativa instinkter eller känslor, framkallar en överdimensionerad rädsla. Ju räddare du är för dina ofullkomligheter, desto strängare kommer du att moralisera. Ju mer krävande din idealiserade självbilds normer är, desto rigidare blir din överbyggnad. Men detta är inte din verkliga natur. Alienationen från dig själv är både en följd av och ursprunget till denna belägenhet. Rigiditet, rädsla, osäkerhet, intolerans – allt detta finns inom dig på grund av denna självalienation. Och denna självnedvärdering projiceras sedan ofta på andra.

Din idealiserade självbild skapas inte bara för att vinna kärlek och godkännande från andra – som du tror att den gör – utan också för att skydda dig från dig själv.

Varhelst det finns omognad och känslomässiga störningar, finns det också en stel följsamhet av regler i en eller annan form, vilket alltid för med sig ett moraliserande. Detta fenomen kan ofta vara svårt att upptäcka. Det kanske också bara förekommer inom vissa isolerade områden och yttrar sig mycket indirekt, vilket kräver ett enträget öga för att upptäcka. Mitt råd är: Arbeta inte med att upptäcka detta fenomen genom en konstlad och intellektuell process. Var dock medveten om att det finns hos dig, förvänta dig att upptäcka det någon gång och ditt arbete kommer att leda dig till det, förr eller senare. Du kommer då att bli fullt medveten om det och se på vilket sätt och var i ditt inre liv detta gäller.

Bekräfta hur du föraktar dig själv för att du inte lever upp till fullkomligheten, hur du inte accepterar och tycker om dig själv på grund av att oväntade negativa tendenser finns inom dig. I stället för att försöka vifta undan sådana känslor, lär dig att acceptera dig själv trots dem. Lär dig att se dina verkliga värden, trots dina destruktiva tendenser. Detta är det *enda* sättet. Försöket att på ett magiskt vis göra dig av med det som fortfarande finns inom dig, leder till förträngning och därför till en falsk självbild. Det leder inte bara till att du bedrar dig själv, utan också till att du

alienerar dig från ditt verkliga jag genom att låna färdiga regler. Detta tillstånd framkallar den moraliserande inställningen och all rigiditet som är knuten till den.

Reglerna och föreskrifterna som används som substitut för det verkliga jaget, behöver inte alltid vara allmänna. De varierar beroende på personlighet, bakgrund, tidig undervisning, omständigheter och temperament. Vad en viss person kanske betraktar som fel och oacceptabelt, kanske en annan person har en annan uppfattning om.

Denna moralstruktur intar i själva verket jagets plats: du litar på regler snarare än på dig själv. Detta är en mycket skakig tillit, för sådana regler kan ofta inte tillämpas på vissa verkliga situationer. Du kan ofta behöva treva dig fram när du finner dig ovetande om vad som är rätt. Om du emellertid inte kan acceptera dig själv som människa, felbar och ofta förvirrad, då har denna oundvikliga förvirring makten att störa dig totalt. Du kan tillskriva störningen situationen i sig, men i verkligheten har den sin grund i din inställning till dig själv. Du vill alltid hitta den slutliga lösningen med detsamma. Och detta trängande behov dikteras av den falska övertygelsen om att du visar dig vara ovärdig om du erkänner att du inte vet svaret eller helt enkelt har negativa, utvecklade reaktioner.

Det första att lära sig på denna väg är nu alltså förmågan att acceptera inte bara din felbarhet, utan att du ofta inte vet svaret. Om du lär dig detta och samtidigt fortfarande tycker om dig själv, då kommer dina känslor sakta men säkert att mogna, dina reaktioner förändras och en sund tillit till dig själv, till dina naturliga, spontana reaktioner att följa. Du blir mildare mot dig själv och behöver inte längre fullkomlighet som den enda grunden för respekt.

Om det är svårt för dig att släppa de fasta reglernas överbyggnad, är det bara så för att du inte kan acceptera din mänskliga felbarhet. Jag avstår här avsiktligt från att visa er hur den sunda, mogna och följsamma personen hanterar förvirringar och önskan om att göra det rätta. Detta skulle bara framkalla ett forcerat svar från er sida som inte är uppriktigt. I stället bör du först lära dig att acceptera din ofullkomlighet utan att förlora tilltron till dig själv. Många av er känner er nu så olyckliga närhelst ett problem är luddigt och era kända regler och föreskrifter inte kan tillämpas. Först behöver du upptäcka vad som stör dig mest. Detta är inte en så obehaglig situation i sig; det är snarare rollen du spelar i den, som inte når upp till dina ideal och som kräver att du alltid har fullkomliga reaktioner och att du omedelbart känner till alla svar. När detta visar sig vara omöjligt, misslyckas du med, inunder din bitterhet och självömkan, att förlåta dig själv för den här ofullkomligheten. Du moraliserar med dig själv. Du finner dig vara "dålig" eller "fel", även om du kanske inte medvetet erkänner sådana uppfattningar.

Detta ämne kräver ett intensivt arbete. Vissa av er har börjat upptäcka vissa aspekter av det. För några av er har upptäckten utvecklats naturligt. Andra är inte helt där än, men vissa insikter kommer att leda till det, så var vaksamma. Upptäck var du har en oförlåtande inställning som får dig att moralisera med dig själv för att falla till korta med fullkomligheten. Upptäck var och hur du använder förutbestämda och fasta regler för att vägleda dig, snarare än din egen inre övertygelse, uppnådd genom en grundlig undersökning av situationen och din roll i den. För vissa av er kanske de första stegen bara är att bli medveten om en inre rigiditet och intolerans mot dig själv och andra. Därifrån leder vägen till ytterligare insikt. Det kan inte upprepas tillräckligt ofta att många depressioner och mycket förtvivlan har sin grund i förväntningar på dig själv som är omöjliga att uppnå.

Låt oss nu gå över till det andra ämnet: era *oproportionerliga reaktioner och överdrifter*. Jag har tidigare nämnt hur ni ofta överdramatiserar er själva. Men tidigare hänvisade jag framför allt till grova yttre manifestationer, särskilt vad gäller vissa personlighetsstrukturer. Men denna aspekt finns också hos människor som utåt sett är mycket odramatiska vad gäller sig själva. Denna tendens behöver med andra ord inte alltid visa sig. På en viss känslomässig reaktionsnivå förekommer dock alltid en sådan överdrift.

När du lär dig att låta dina känslor nå medvetenhetens yta och då identifierar deras innebörd, kommer du inte bara att upptäcka negativa känslor som du har varit omedveten om, som den moraliserande inställningen. Du kommer även att upptäcka hur du upplever dina reaktioner och andras reaktioner helt oproportionerligt vad gäller deras verkliga värde. Vissa av er har som ett resultat av ert arbete återigen redan upptäckt att det finns sådana överdrivna känslomässiga reaktioner. Ni har börjat ana, åtminstone i viss grad och i isolerade fall, hur vissa reaktioner är alltför starka i relation till verkligheten. Detta gäller inte bara för negativa utan även för positiva eller gynnsamma händelser.

Denna dramatisering grundar sig i barnets syn på världen som antingen alltigenom bra och lycklig eller totalt dålig och olycklig. Ni har ännu inte insett i vilken utsträckning den här inställningen fortfarande existerar inom er alla, även de av er som har gjort vissa upptäckter i den här riktningen. Denna antingen/eller-inställning utgör grunden för känslomässiga störningar, omognad och ohälsa, men den skapar särskilt den moraliserande inställningen och de oproportionerliga känslomässiga reaktionerna, även om detta medvetet och utåt sett inte behöver vara uppenbart.

En liten komplimang, exempelvis, i sig oviktig, kan rädda din dag. Ett flyktigt godkännande kan förändra hela din sinnesstämning. På samma sätt kan varje liten kritik eller ett missnöje helt förstöra din sinnesstämning. Den kan kasta dig in i depression och dåligt humör. Det förstnämnda ökar ditt självförtroende oproportionerligt; det sistnämnda sänker det oproportionerligt. Det finns

många andra exempel, men ni behöver upptäcka dessa reaktioner inom er allteftersom ni lär er att ta fram era känslomässiga reaktioner ur det dolda. I båda fallen stiger eller faller du beroende på en enda aspekt – oavsett om den är sann eller falsk – av hur en annan person tänker om eller känner för dig. I det första fallet upplever du dig känslomässigt som underbar, bra, perfekt, älskvärd, felfri. I det andra fallet får en liten kritik dig att känna att du inte alls är bra, åtminstone i den andra människans ögon. Detta är så svårt att upptäcka eftersom intellektuellt är allt detta, som ni väl känner till, nonsens. Närhelst sådana reaktioner uppträder, kväver ni en fullständig utvärdering av dem. De starka reaktionerna tillskrivs andra faktorer som inte är hälften så ansvariga eller så ignorerar ni helt enkelt vad det nu var som gjorde att ni reagerade på det sättet. Känslornas sanna ursprung trycks snabbt undan och förskjuts, och du rör dig på så sätt bort från verkligheten. Du ser inte längre dig själv i relation till världen omkring dig i sanningens ljus.

Sambandet mellan oproportionerliga känslomässiga reaktioner och självmoraliserande är helt uppenbart. Båda har sin grund i en antingen/eller-inställning liksom i dina egna stränga normer och krav på dig själv, som utvecklas av att du inte accepterar att du blott är mänsklig. Godkännande och komplimanger får dig således att känna att du lever upp till dina egna förväntningar. De gör att världen tycks vara god och riktig och vacker. I sådana barnsliga antingen/eller-inställningar är så här det är, tills din nästa desillusion. Och eftersom världen är god och vacker, kan du vara det som du tror att du borde vara. Missnöje, kritik eller misslyckande är å andra sidan också slutgiltiga. Nu är världen alltigenom mörk och dålig. Du kan inte leva upp till det som du tror att du borde vara. Den enstaka bristen förvränger hela din syn och du är nu alltigenom dålig, hopplös och följaktligen krossad. Du är således oförmögen att ta kritik på ett konstruktivt sätt. Ja, du kan göra de yttre gesterna och ser ut att göra det, men dina inre reaktioner vederlägger det yttre beteendet.

Det sägs ofta att ett tecken på mognad är förmågan att ta kritik och frustration på ett avslappnat och konstruktivt sätt. Mogna människor kan göra detta för att de befinner sig i verkligheten. De förväntar sig inte det omöjliga av sig själva och accepterar därför sig själva som anständiga och sympatiska utan att vara fullkomliga. De vet därför att kritiken inte gör dem alltigenom dåliga eller att de har alltigenom fel.

Arbetet på denna väg påkallar nu en medvetenhet om vad ni verkligen känner och att ni släpper fram era sanna känslor och reaktioner. Utan det kan ni aldrig upptäcka vad som förhindrar ert sanna växande. Detta arbete kräver att man gör sig av med framträdandets yttre mask och att man uppåddar modet att erkänna sådana barnsliga reaktioner. Ju starkare du håller fast vid perfektionistiska ideal av dig själv och inte är villig att ge upp dem, desto mer kommer du att motstå att visa dina känslor där det skulle vara konstruktivt att göra det.

Förfarandet är återigen helt enkelt att låta dessa känslor komma fram, utan att försöka förändra dem, för du kan ännu inte göra det. Se och erkänn helt enkelt deras förekomst inom dig och lär dig att acceptera dig själv. Detta kommer att göra mer för en genuin självvaktning än alla de forcerade, icke uppriktiga strävandena efter en idealiserad fullkomlighet som inte utgör växandets sanna mål. Genom blotta handlingen av att upprepade gånger observera dina reaktioner, minskar deras styrka. Du blir i stånd att observera sådana känslor utan självförakt och därför utan att tränga undan och självmoralisera. Den gnagande, mestadels omedvetna misstanken om att du är oförmögen att vara det som du tror att du borde vara, kommer att sjunka undan då du börjar acceptera dig själv. Denna misstanke är givetvis välgrundad; det är bara det att du inte accepterar det omöjliga, du brottas fortfarande med det. Allteftersom den misstanken och din ilska mot dig själv avtar, bygger du automatiskt på en verklig, trygg mark – på det som är möjligt. Ditt självförtroende kommer därför att växa i proportion till din självacceptans. Du kommer att basera din ofta omedvetna uppfattning om dig själv på vad som är realiserbart, möjligt och genomförbart: således är du säker. När du baserade din självvaktning och självkänsla på normer som var orealiserbara, omöjliga och ogenomförbara, var du osäker. Du kan vara säker endast när dina förväntningar stämmer överens med det som är möjligt.

När kritik kommer i din väg eller din vilja frustreras på grund av dina egna eller andras misslyckanden, kan du med andra ord acceptera det på ett avslappnat sätt. Du vet att hela ditt väsen inte står på spel, att det i själva verket endast är en viss aspekt av dig eller ditt liv som är i fråga. Du kommer då att lita på dig själv och veta att du är förmögen att ta kritik med följsamhet och kan lära från den. Kritik kommer således inte att krossa dig; den ger dig snarare en ny insikt i dig själv och andra. Du kommer därför inte att vara rädd för vare sig kritik, frustration eller misslyckande som om de vore en plåga som du ständigt behöver skydda dig mot.

Sådana försvar är destruktiva i sig, som ni alla väl känner till. Utan dessa försvar kommer din själ att vara öppen och avslappnad och alltid förse dig med en förnimmelse av och inre upplevelse av verkligheten. Med ett sådant fundament följer oundvikligen självförtroende och självvaktning av ett verkligt, tryggt slag, inte deras förfalskningar. Stela, perfektionistiska normer förbjuder dig att göra misstag, ta emot kritik, uppleva misslyckanden. De pekar på din felbarhet som du inte vill acceptera. Någonting djupt inom dig vet mycket väl att du inte är fullkomlig och att du ofrånkomligen kommer att göra misstag då och då, ta emot kritik och misslyckas med att få dina önskningar uppfyllda. Om du förnekar denna inre vetskap, förnekar du sanningen och försöker bygga ditt liv på falska grundvalar. Om du accepterar denna vetskap, accepterar du inte bara sanningen, utan du bygger ditt liv på något som kan ge dig en verklig säkerhet. När du reagerar på ett lämpligt sätt på din egen mänskliga natur med alla dess misslyckanden, bygger du på berg. När du förnekar den, bygger du på sand. Din säkerhet och ditt självförtroende vilar i dessa alternativ.

Att observera dessa känslomässiga reaktioner innebär att observera din omognad. Endast genom att göra det, kommer din mognad att växa.

Och nu kommer vi till en tredje omständighet som ni kommer att upptäcka när ni noggrant observerar era känslor. Och den är det helt centrala ämnet om era *behov*. Allteftersom ni fortsätter att nå djupare nivåer i er självförståelse, kan jag visa er några fler länkar mellan dessa olika tendenser som tidigare endast kunde diskuteras som osammanhängande drag.

Låt oss först kortfattat rekapitulera vad som utgör ett behov. Ett behov kan vara något faktiskt och verkligt eller det kan vara något helt inbillat och överkligt. Låt mig ge er ett exempel på ett verkligt behov på det fysiska området. Om du inte har ätit under en tid behöver du definitivt mat. Om du inte får tag i det, kan du inte överleva. Detta är alltså ett verkligt behov. Av samma skäl kan du ha ett falskt behov av mat. Om din kropp har tagit emot all den mat som den behöver för att förbli frisk, men om en hunger efter något som inte är nödvändigt kvarstår, då har du ett falskt behov. Även om detta falska behov visar sig på den fysiska nivån, emanerar den från en störning eller ett missförhållande av emotionell och/eller andlig natur.

På både den emotionella och den andliga nivån finns det också verkliga och överkliga behov. Om ett verkligt behov försummas på grund av att hela den mänskliga personligheten är oordnad och vanskött, kommer ett falskt behov att visa sig någonstans. Överkliga behov har alltid en tvångsmässig och trängande karaktär. Vanskötsel gör människor hjälplösa och beroende av andra för att få sina behov uppfyllda.

Skillnaden mellan barn och vuxna är att barn i själva verket är beroende av andra för alla sina behov. De är oförmögna att tillgodose sina egna behov. Den verkligt mogna personen kan göra det. Hos en mogen person betyder ett uppfyllt känslomässigt behov inte nödvändigtvis att detta behov är falskt; det kan mycket väl vara verkligt. Men en inre blockering måste ha gjort det omöjligt att uppnå uppfyllelsen av detta behov. Alla är rustade med de nödvändiga förmågorna för att uppfylla alla behov på alla nivåer. Om personligheten inte fungerar på ett sunt sätt, kommer vissa av dessa förmågor att vara förslamade eller felaktigt kanaliserade.

Eftersom människor tenderar att vara underutvecklade på det emotionella området, är det logiskt att deras bristande uppfyllelser främst är känslomässiga. Men en sådan emotionell underutveckling kan även manifesteras på andra nivåer och fysiska eller andliga behov kan således också ha sitt ursprung i känslomässiga störningar.

När man försummar att tillfredsställa sina verkliga behov, måste illusoriska eller inbillade behov uppstå. Dessa bör betraktas som symptom på ett verkligt behov som inte är uppfyllt.

Vid en första anblick kan man säga att ett överdrivet behov av godkännande i sig är överkligt. Så är det inte nödvändigtvis. I viss grad behöver alla människor då och då godkännande, låt oss säga i form av uppmuntran. Om det finns ett överdrivet och därmed överkligt behov av godkännande, beror detta ofta på att det verkliga behovet av godkännande, uppmuntran, framgång, omedvetet har förverkats. Men i stället för att harmas över världen för att den inte ger det efterlängtnade godkännandet, försöker människor som arbetar på sitt emotionella växande upptäcka hur de har försakat tillfredsställelsen av ett rättmätigt behov.

Det första steget måste som alltid vara att bli medveten om ens behov. Er väg hjälper er att bli medvetna om det genom att vid denna tidpunkt ta fram era känslor. När detta väl sker, när du väl kan känna tomheten som orsakats av ett ouppfyllt behov och kan ringa in det, kan du gå in för att förstå varför du har förnekat dig det som du verkligen behövde. Du behöver försona dig med vetenskapen om att dina behov, verkliga och överkliga, inte omedelbart kommer att uppfyllas för att du är medveten om dem. Du behöver först lära dig att leva med frustrationen över ett ouppfyllt behov. Du kommer att märka att detta är möjligt och att man fortfarande kan vara lycklig och fortfarande hysa självaktning. Detta utgör förmågan att ta en frustration med den mogna inställningen där en bristande uppfyllelse inte utgör en avgrund. Bara med den inställningen kan du sedan upptäcka varför och på vilket sätt du orsakade denna bristande uppfyllelse. Detta är en långsam process. Om du närmar dig den med den kanske outtalade inställningen att det måste ske en omedelbar förbättring i ditt liv, gör du det omöjligt att upptäcka det som du behöver veta om dig själv.

Allteftersom ni fortsätter i den här riktningen, blir ni medvetna om era behov. Ni kommer då att lära er att skilja mellan verkliga och överkliga behov genom att upptäcka att verkliga behov kan bäras, medan falska behov har en överdriven och tvångsmässig kraft. På grund av detta trycker ni ofta undan dem; de är så starka att när de förnekas, får de er att känna er som om ni dör.

Låt oss nu finna sambandet mellan de två känslomässiga aspekterna som tidigare behandlats och de ouppfyllda behoven. För det första kan ni säkert se att alla tre har den barnsliga antingen/eller-inställningen som gemensam nämnare. Det är omöjligt att utstå frustrationen över ett ouppfyllt behov om frustrationen betraktas som ett permanent tillstånd. I det fallet känner du att inget gott och gynnsamt någonsin kan upplevas. Barn känner att alla tillfälliga situationer är permanenta. Och dina barnsliga känslor, trots din intellektuella förståelse, känner fortfarande på det sättet. Du överdriver vikten av din nuvarande situation. Du är uppfylld av en tillfällig avsaknad och känslomässigt vet du inte om något annat.

För det andra pekar en bristande uppfyllelse på din ofullkomlighet, på din sårbarhet som människa. Din perfektionism tillåter inte detta. Ju mer uppslukad du är av den här känslomässiga diskrepansen, desto mer trycker du undan dina verkliga behov, medvetenheten om din otillfredsställelse och det konstruktiva sökandet som härrör från det. Otillfredsställelsen ökar därför, förnyar sig och blir starkare.

Låt oss ta följande exempel: I den utsträckning som du är oförmögen att ge mogen kärlek och ömhet, kommer du att ha ett tvångsmässigt behov av att ta emot kärlek och ömhet. Eller om ditt behov av godkännande är överdrivet starkt, står det i proportion till ditt ogillande av dig själv. Eftersom du inte kan leva upp till dina stränga normer, fortsätter du att moralisera med dig själv.

Det är mycket viktigt att ni blir medvetna om era behov. Man kan inte bli det genom intellektet. Du kan endast bli det om du tillåter dig att känna. Allteftersom du lär dig att göra det, kommer du att bli förbluffad över att upptäcka vilka behov du har. Du kommer då att utvärdera vad som har hållit dig tillbaka från att uppfylla dina egna behov. Ju mer du vinner en verklig insikt i detta, desto mindre bindande blir de falska behoven och desto mer förmögen blir du att uppfylla dina verkliga behov. Att detta minskar ditt beroende av andra och följaktligen ökar ditt självförtroende behöver knappast sägas.

Du kommer att finna tillit till din egen styrka och resursrikedom när du hanterar dina svårigheter. Men allt detta kräver att du först accepterar dig själv som du är. Genom att på så sätt träda in i en god cirkel, kommer givetvis negativa känslor såsom självömkan, hjälplöshet, fientlighet, skuld och harm ofrånkomligen att minska tills de så småningom försvinner.

Dessa tre företeelser, det vill säga moraliserande, oproportionerliga reaktioner och behov, återstår att upptäckas och upplevas känslomässigt, mina vänner. Ni bör uppleva dessa känslors djup, vidd och långtgående betydelse. Då och först då kommer du att träda in i en god cirkel efter att ha brutit den onda cirkeln.

FRÅGA: Vad är det för skillnad mellan moraliserande och rättfärdighet?

SVAR: Det beror på hur orden används. Det är en tolkningsfråga. "Rättfärdighet" används exempelvis ofta i Bibeln, i bemärkelsen av att göra det rätta och vara god. Men på senare tid har detta ord tagit på sig en annan innebörd för många människor. När de använder det, tänker de på självrättfärdighet, på just den moraliserande karaktär som jag har diskuterat. Denna användning är i själva verket passande, eftersom rättfärdighet i verkligheten ofta utgör självrättfärdighet, då den grundar sig i den felaktiga inställningen som vi just har diskuterat i detalj. Det är ett annat sätt att

säga att en falsk godhet, en framtvindad godhet som inte är uppriktig, framkallar ett moraliserande som många människor revolterar mot. Genuin godhet, som kommer från ett verkligt växande, har aldrig den effekten på andra.

FRÅGA: Hur är det med de människor som låter sina känslor styra deras liv utan att erkänna de etiska lagarna?

SVAR: Jag måste säga att jag förväntade mig den frågan. Låt oss först och främst skilja mellan moral och moraliserande. Dessa är inte samma sak. För det andra har jag aldrig förordat att människor bör utagera sina destruktiva impulser. Det är en sak att vara destruktiv på ett tanklöst och hänsynslöst sätt och en annan att vilja vara ett helgon, att vara övermänsklig och inte acceptera sin outvecklade sida. Att acceptera den, innebär inte att godkänna den eller utagera den. Att acceptera innebär bara att du utan ilska inser att dessa negativa aspekter fortfarande finns inom dig, att du inte står över dem, men du ogillar inte dig själv för dem. Ett sådant självförakt hänger ihop med att förvänta sig för mycket och därmed med ett moraliserande.

Jag kanske här kan tillägga att just de människor som visar upp sin omoral inför världen – kanske för att de inte kan skilja mellan en sann moral och ett självrättfärdigt moraliserande – är ofta de som starkast drabbas av en känsla av skuld. Det kanske inte syns, de kan förskjuta sin skuld genom ännu starkare omoraliska handlingar. Det skulle leda oss alltför långt bort från ämnet för att gå in på detta i detalj nu. Kanske kan svaret här bäst sammanfattas genom att säga att din existerande, faktiska omoral, som du är ovillig att se, får dig att moralisera med dig själv och andra.

Det är mycket svårt för er att bedöma en annan persons sinness tillstånd och känslor. Du kan inte läsa andras tankar, men ju mer utvecklad din intuition är, som ett resultat av att du befriar dig från dina hinder, desto mer kommer du att förnimma det. Denna intuition kan inte komma utifrån en kunskap, eftersom man aldrig kan ha tillräcklig information om dessa saker. På ett intuitivt sätt kommer du emellertid att känna en viss tolerans och avsaknad av ångslan kring dina egna misslyckanden och andras.

Allteftersom du utvecklar denna moralkänsla inom dig, förnimmar du intuitivt var andra står. Du kommer till slut att nå den punkt där den verkliga moralen är levande och följsam inom dig och du avstår då från att moralisera på ett falskt och stelt sätt. Den som trodde att min diskussion innehöll ett budskap om att förkasta moraliska koder har ännu inte förstått dess innebörd. Men i ett friskt och moget tillstånd, blir dessa befintliga koder dina egna. Genom att blint följa dem, tar du andan ur dem och gör dem till något livlöst och osant. Förstår du vad jag menar?

FRÅGA: Nej, det gör jag inte. Det verkar för mig som att du i ditt föredrag använde, innan frågan kom in, ordet ”moraliserande”. Nu använde du ”moral”. Det verkar också som att det som du nu benämner ”moraliserande” har en annan nyans än det du tidigare kallade ”moraliserande” eller ”självrättfärdighet”. Hur kan jag veta när något är rätt eller fel om jag inte jämför det med något, till exempel bergspredikan eller den gyllene regeln? Utgör dessa också stela regler?

SVAR: För det första skilde jag, i svaret på frågan, mellan en levande moral och ett livlöst moraliserande. Jag sa dessutom uttryckligen att alla sanningar som gavs till mänskligheten genom de stora personerna i historien förblir sanna. Huruvida de förblir genuina eller förfalskade beror på mänsklighetens inre tillstånd, era känslor och ert sinne. Enbart detta att leva efter dessa stora sanningar indikerar vare sig ett falskt moraliserande eller en sann moral grundad i ett inre växande, som är grundat i det verkliga jaget. De underliggande motivationerna och känslomässiga krafterna som är verksamma indikerar detta. I Jesus många uttalanden, liksom i andra stora lärares ord, kommer du att finna ord som ger stöd för detta föredrag. Dessa lärare använde sin egen terminologi, anpassad till sin tid, men den grundläggande innebörden förblir densamma.

En stor del av din fråga är redan besvarad av det föregående och när du lugnt studerar det kommer du att se det. Jag vill inte vara alltför repetitiv nu. Låt mig bara upprepa detta: Ju mer du behöver regler, desto starkare är signalen att du inte litar på dig själv. All sanning som någonsin förkunnas och lärs ut i det yttre lever inom dig. Om du inte vågar gå tillräckligt djupt in i ditt verkliga väsen, når du aldrig till den delen av dig där du upptäcker den på egen hand och på så sätt gör den till en levande verklighet. Du fortsätter därmed att vara beroende av att iaktta yttre regler. Oavsett hur sanna och vackra dessa regler är, kommer de inte att vara levande och sanna inom dig. I mänsklighetens osäkerhet, i rädslan för och förnekelsen av den mänskliga ofullkomligheten, lånar människor det som en gång var levande och som återigen skulle kunna bli levande. De behöver bara modet att bli sig själva, att släppa den stela strukturen av det som skulle kunna och borde vara levande inom dem. Följer du med i vad jag menar?

FRÅGA: Jo, både ja och nej. Om jag till exempel stjälar äpplen, hur kan jag veta att jag stjälar om jag inte har möjlighet att jämföra den handlingen med en annan handling som inte innebär att stjäla?

SVAR: Mitt kära barn, om du aldrig skulle ha hört i ditt liv att det är fel att stjäla, skulle du fortfarande veta, som den vuxna person du är, att du tar något som tillhör någon annan och att det är orättvist för den andra personen. Även människor som inte går en väg för att utveckla sig själva och växa, skulle veta detta om de ställer sig frågan hur deras handlingar påverkar andra. Att beakta sig själv i relation till andra kommer ofrånkomligen att bringa vetskapen om vad som är rätt och fel. Detta är precis vad jag försöker säga: medvetenhet och övervägande, att tänka vidare kring orsak och verkan, kommer alltid att visa vad som är rätt och sant.

FRÅGA: Men när det gäller moraliserande så sa du att allting är en stelhet.

SVAR: Det finns ett djupt missförstånd här. Du verkar nu tro att jag antydde att varje moralisk handling är moraliserande och stel. Allt jag bad er att göra var att finna var dessa tendenser finns inom er. Du tror nu att du borde avstå från rätta handlingar. Så är det inte. Vad du emellertid bör göra är att ta reda på var du bär på övermänskliga förväntningar, normer som du inte kan leva upp till i ditt emotionella väsen och upptäcka din bristande acceptans av dig själv som helhet på grund av att du fördömer dessa tendenser. Detta är det moraliserande jag talar om. Ett sådant moraliserande gäller dessutom sällan för grova frågor, utan snarare för det subtila i mänskliga relationer där saker inte bara enkelt kan utvärderas i termer av bra eller dåligt. Moraliserandet yttrar sig också när allting, åtminstone känslomässigt, upplevs som antingen bra eller dåligt, rätt eller fel.

Eftersom ni inte tycker om de sociala eller omoraliska instinkterna som ni fortfarande bär på, förnekar ni deras förekomst inom er. Och detta förnekande leder till ett moraliserande. Er förvirring uppstår ur att ni känner att om man blir medveten om sina omoraliska instinkter, kommer det att leda till att de utageras. Ni är också förvirrade för att ni tror att om man fördömer sina omoraliska impulser, fördömer man hela sig själv. Ni kan nu säkert vara omedvetna om att ni tror så här, men det är sant för var och en av er. Ert stränga behov av att vara fri från alla ofullkomligheter, alla omoraliska instinkter, får er att dölja det. Du känner ”Jag borde inte vara så här” och närhelst sådana ofullkomligheter sipprar in i ditt medvetande, förlåter du inte dig själv. Du hatar och straffar dig själv. Allt detta kan i avsevärd grad vara omedvetet, men det betyder inte att det inte är så.

Ni bör sätta fingret på den här tendensen, men detta innebär inte att släppa alla moraliska normer som ni har levt med. Du kommer så småningom att leva i överensstämmelse med dessa moraliska normer utifrån nya motivationer, önskningar och skäl. Och detta kommer att ha en helt annan effekt på dig och andra.

Din ingång till detta ämne förde hela frågan till ett annat område – detta om görandet. Jag diskuterade inte handlingar. När det gäller känslor, din egen emotionella inställning till dig själv, kan förutsättningen för din självvaktning endast vila på sanningen. Sanningen är idag att du ännu inte är så fullkomlig som du vill vara. Om du inte kan acceptera dig själv som du är, trots instinkterna som du inte tycker om, kan du inte växa ur dem.

Jag kanske kan sammanfatta den inre processen på följande sätt: ”Om jag har destruktiva instinkter, är jag hemsk och kan inte tycka om eller respektera mig själv. Eftersom detta är alltför

smärtsamt att bära, måste jag titta bort från mina destruktiva impulser och hoppas att de försvinner genom att jag tittar bort från dem.” Förstår du nu lite bättre?

FRÅGA: Ja, det gör jag. Men jag ser fortfarande inte var moralisandet kommer in.

SVAR: När man dömer en helhet utifrån endast en del, uppstår moraliserandet. När helheten blir ”svart” på grund av delvis ”svarta” tendenser, eller ”vita” för den delen, då uppstår moralisandet. När problem upplevs i termer av bra eller dåligt, uppstår moralisandet. Det finns så mycket spelrum, så mycket annat som inte har något att göra med vare sig svart eller vitt.

Spara era andra frågor till nästa gång. Jag har gett er mycket material. Om ni utifrån detta material har tillräckligt med frågor för en diskussion och om ni så önskar, lägger jag gärna in en session med frågor och svar nästa gång.

Var välsignade, var och en av er, i kropp, själ och ande. Må den förnyade styrkan som du tar emot, främst på grund av dina ansträngningar, göra det möjligt för dig att känna, acceptera och tycka om dig själv.

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