

Undertryckta behov – Att ge upp blinda behov – Primära och sekundära reaktioner

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

Vi började diskutera behov, men berörde bara själva ytan av detta ytterst viktiga ämne. Så låt oss gå in i det lite mer grundligt. Att förstå och vara medveten om behovens betydelse kommer att utgöra mer än bara upplysning och insikt. Det kommer att visa att i samband med undertryckta¹ behov, och i kombination med omedvetenheten om dem, finner du alla snedvridningar och olösta konflikter i din själ och därför i ditt liv. Den här fasen av arbetet bär oss alltså betydligt längre och djupare än bilderna med deras felaktiga slutsatser.

Det finns i princip två slags behov: de instinktiva behoven och den idealiserade självbildens behov. De instinktiva behoven har sin upprinnelse i självbevarelsedriften och fortplantningsinstinkten, de två grundläggande instinkterna. Dessa behov kan vara friska och normala. Om de är undertryckta, förvandlas de dock till potenta destruktiva krafter. Det är inte nödvändigtvis enbart de falska och överkliga behoven som är destruktiva. Ett behov som i sig är friskt och normalt, kan vara destruktivt när medvetenheten om det är förträngd eller obefintlig.

Bland den idealiserade självbildens behov finns till exempel behovet av ära, behovet av att triumfera, behovet av att tillfredsställa fåfänga eller högmod. För att förstå den här särskilda processen, behöver ni se tillbaka på hur den idealiserade självbilden uppstod.

De två slags behoven blandar sig ofta och smälter samman, så att man inte längre är medveten om – även omedvetet, om jag får använda denna synbarliga paradox – vad som är ett friskt och rättmätigt behov och vad som inte är det. De flätas samman och överlappar varandra. Det är inte bara det idealiserade jagets ovanpålagda, osunda och på konstlad väg skapade behov som ger upphov till skuld känslor, utan precis lika ofta ger de friska, normala och rättmätiga behoven hos varje frisk människa upphov till lika starka skuld känslor. Detta beror på omgivningens inverkan, på massbilder och allmänt utbredda missuppfattningar. Din okunnighet och lärares och föräldrars

¹ Eng. "repressed", som i andra föredrag ibland har översatts till "förträngda", t ex i samband med känslor. Övers. anm.

okunnighet, har skapat en förvrängd syn som får dig att trycka undan och kuva det som borde uppmuntras på ett konstruktivt sätt. Denna allmänna okunnighet misslyckas med att erkänna det som är naturligt mänskligt och till och med nödvändigt.

När du väl frigör dig från motstånd och undertryckande, blir det en stor lättnad att inse att vad du kände mest skuld kring ofta inte bara är normalt och friskt, utan är i själva verket mycket kreativt. På grund av dessa missuppfattningar har du avsiktligt låtit sådana behov svälta. Detta kan inte få dem att försvinna; genom en förskjutningsprocess uppstår de i stället på nytt i en destruktiv form. Du försöker då omedvetet tillfredsställa deras enträgna krav på ett sätt som inte kan göra rättvisa åt deras verkliga behov. Drivkraften att stilla hungern är missriktad. Verkliga, rättmätiga behov kan endast tillfredsställas med en full medvetenhet, så att de instinktiva krafterna kan kombineras med en förståelse.

Er missuppfattning kring detta att tillmötesgå verkliga behov, får till följd att de undertrycks och det skapas en försvarsmekanism som är mycket destruktiv. Vissa av er, mina vänner, har börjat få en skynt av den. Ni kanske undrar ”Vad har försvarsmekanismen med detta att göra?”. Svaret är att undertryckta behov får dig att handla i strid med dina egna bästa intressen när du försöker tillfredsställa dem. Dina försök frambringar därför upplevelser som svälter ut dessa behov ännu mer. Eftersom detta smärta, skapar du ett försvar mot sådana smärtor som ännu mer förhindrar den uppfyllelse du törstar efter.

Eftersom du fortsätter att undertrycka dina behov, behöver hela processen rullas upp och tas fram i medvetandet. Du kommer då att kunna utveckla ett mer passande beteendemönster som utlovar att ge det resultat du önskar, det vill säga lycka och uppfyllelse. Du kan då upptäcka att din försvarsmekanism har uppstått inte bara för att du är rädd för riskerna i livet, för kärleken och engagemanget, utan också för att du felaktigt tror att vissa behov är förbjudna och felaktiga och därmed försvarar dig mot dessa behov i dig.

Jag talar inte enbart om vad som redan är allmänt känt i detta avseende: sexuella behov. Det går mycket längre än så. Mänskligheten har vid det här laget lärt sig att sexuella behov inte behöver undertryckas. De är inte skadliga och syndiga i sig. Men mänskligheten har ännu inte insett att det även finns många andra behov som har behandlats på samma undertryckta sätt som sexuella behov. Dessa andra behov, som sträcker sig in i ett djupare lager av det mänskliga medvetandet, behöver också tas fram, erkännas och riktas om på ett adekvat sätt, som i viss grad redan har gjorts med sexuella behov.

Om dina behov är undertryckta, blir, som redan nämnts, begäret efter tillfredsställelse mycket starkare. Detta är logiskt, för när du är medveten om ett behov och har en klar kännedom om det,

kan du hantera det på ett sätt som är mest lämpligt under de särskilda omständigheterna. Det möjliggör för dig att göra ett val: att ge upp en sak för att så småningom erhålla det som är mer berikande för dig. Förmågan att ge upp indikerar mognad. Att undertrycka, å andra sidan, och därigenom skapa blinda behov och deras blinda strävan, gör det omöjligt att se vad problemen är. Du kan därför inte handla i ditt eget bästa intresse. Där det kan vara nödvändigt att ge upp för att ta emot en större uppfyllelse, kan du inte göra det då du inte klart ser omständigheten. Det trängande behovet får dig att hårt hålla fast vid det du önskar att du kan få, även om det kan ofta kan vara helt otillräckligt.

Blindheten uppmuntrar den barnsliga girigheten i att sträva efter omedelbar tillfredsställelse längs hela vägen. Om detta visar sig vara omöjligt, blir frustrationen outhärdlig och du finner dig vara fångad, snärjd i din egen onda cirkel där du fortsätter att göra det som strider mot ditt bästa intresse. Endast genom att vara medveten om dina behov, förmår du att tolerera en tillfällig frustration. Du blir förmögen att ge upp det trängande behovet av omedelbar tillfredsställelse om du beaktar den framsynta vetskapen om att det tjänar dina friska behovs intressen, om inte just nu så vid en senare tidpunkt, om du skjuter upp tillfredsställelsen. Du gör detta val frivilligt eftersom du har den nödvändiga medvetenheten.

Om du saknar medvetenhet om dina behov för att det finns en omedveten skuld, som vilar i tron på att de är felaktiga, fryser de till en hård knut. I ett sådant fall blir trycket att få tillfredsställelse så starkt, att det blir omöjligt att utstå frustrationen. Oförmågan att tolerera frustration är ett av omognadens kännetecken. Denna brist på tillfredsställelse i kombination med frustrationen, bekräftar då att det är fel av dig att ha behovet. Medvetenheten drivs ännu mer under jorden och detta får dig att tvångsmässigt fortsätta att sträva efter tillfredsställelse. Tillsammans med åtföljande självbestraffning, blir behovets intensitet ännu kraftigare och därför svårare att hantera.

Att vara medveten om sina verkliga behov och deras rättmätighet, gör det dock paradoxalt nog möjligt att sträva efter deras tillfredsställelse. För att göra det blir frustration ibland nödvändigt och kan uthärdas. Omedvetenhet och undertryckande, å andra sidan, skapar ett så trängande behov, att det omogna, omedvetna tillståndet där du inte kan utstå frustrationen blir förhärskande. Du kan inte ge upp ens den minsta omedelbara tillfredsställelse och du saboterar därmed möjligheten att uppfylla de verkliga behoven.

Vid en hastig blick kan allt detta vara mycket svårt att förstå, för inga generella regler kan upprättas. Processen kan endast förstås om och när du upptäcker den inom dig och ser hur den yttrar sig specifikt i ditt fall. När du tillåter dig att bli medveten om de ursprungliga behoven, om deras betydelse, deras giltighet, deras önskade mål, kan du fortsätta att observera vad du har gjort i det förflutna för att sabotera dem, på vilket sätt du har gjort det, vilka försvarsmekanismer som

orsakade ett sådant sabotage.

Till slut kommer du att hitta en brännpunkt djupt inom dig, där du upptäcker att du är låst och förslavad i vad i er nuvarande mänskliga terminologi kallas en neurotisk situation. Alla neuroser är uppbyggda kring en kärna av undertryckta behov och inrymmer oförmågan att ge upp vissa tillfredsställelser. Detta ger då upphov till neurotiska symptom som att vara hjälplös, beroende, oförmögen att göra ett val och att bara se två lika otillfredsställande alternativ. Man slits itu av detta inre tillstånd. Om en del av dig inte ogillade dessa behov, skulle du inte finna det nödvändigt att trycka undan dem. Som det är nu, säger en del av dig ”nej” till dem, och ju mer du säger ”nej”, desto mer trängande blir de. Den andra delen inom dig slåss mot detta ”nej” och slåss mot världen som inte opåkallat erbjuder tillfredsställelse. Endast din egen helhjärtade beslutsamhet kan förmå dig att vidta de nödvändiga åtgärderna som slutligen frambringar ett tillräckligt mått av tillfredsställelse, om än inte i dina barnsliga fantasiernas ideala utsträckning. Den faktiska uppfyllelsen kommer dock att frambringa en mycket större glädje än de barnsliga fantasierna, trots dess bristande fullkomlighet. En sådan realism följer av den styrka och tillit till dig själv som du har uppnått längs vägen och av vetskapen om att din uppfyllelse är upp till dig och inte upp till andra. Denna vetskap kommer att kompensera dig mer än väl för skillnaden mellan verklighet och illusion.

Att hitta denna betingelse i ditt inre som du hittills inte har kunnat ge upp, tar tid. Tiden varierar för varje individ. Ingenting kan eller bör generaliseras, återigen. Det skulle bara vilseleda och fresta er att söka lösningen genom en intellektuell process, snarare än att låta era känslor nå medvetenhetens yta och därigenom hitta svaren inom er. Bara genom att bli medveten om allt detta, blir det också möjligt för er att skilja mellan de naturliga, friska behoven och den ovanpålagda idealiserade självbildens konstlade behov.

Endast när du lär dig att ta itu med att uppfylla de friska, naturliga behoven på ett moget sätt, blir du förmögen att ge upp de falska behoven. Försök inte ens att kraftfullt slå ner dessa falska behov. Det skulle inte göra någon nytta. Allt du kan och bör göra är att bli medveten om dem, samtidigt som du gradvis lär dig att göra vad som är realistiskt och tillräckligt för att uppfylla de verkliga behoven. Detta i sig kommer automatiskt att göra att de falska behoven försvinner. Deras intensitet kommer sakta att minska och de kommer gradvis att försvinna helt och hållet när en verklig tillfredsställelse kommer till dig utifrån dina egna sunda inre, och därmed också yttre, aktiviteter. Falska behov, även om de ibland tillfredsställs, lämnar dig tom och missnöjd.

I den här kärnan av tudelning och undertryckande och därmed självdestruktiva aktiviteter och oönskade resultat, fångas man som i en fälla och är oförmögen att göra ett konstruktivt val. Ett pyrande, förvridet tillstånd råder i psyket som leder till en mängd ytterligare konflikter, som

slutligen manifesteras i en yttre situation som du inte kan hantera. Du kan inte avgöra vad det är som du verkligen möter och göra ett val. Du drivs. I det inre liksom i det yttre ser du bara två lika otillfredsställande alternativ och du slits itu av dem. Å ena sidan ger du efter för behoven, och genom att underkasta dig, blidka och rätta dig efter dem, blir du arg på och föraktar dig själv. Å andra sidan gör du uppror mot just själva nödvändigheten av att tillfredsställa dina behov. Inget av dessa två alternativ ger ett konstruktivt resultat. Du har inte funnit punkten där du ger upp endera av dem, som skulle möjliggöra det konstruktiva målet där du så småningom uppfyller dina behov.

När hela den här processen har nått medvetenhetens yta, har ett av de viktigaste stegen på vägen mot frihet tagits. När du väl förstår hur du förslavar dig själv, kommer du också att bli medveten om ditt självförakt. Omedvetet hade du flyttat över detta självförakt till behovens förekomst. Men när allt detta väl når medvetandet, märker du att det inte finns någon anledning att känna förakt för sina sunda behov. Du kommer att se att den verkliga orsaken till självföraktet är din inre ovillighet att ge upp. Och allteftersom du lär dig att göra det, kommer en ny styrka och självaktning att utvecklas som blir en stor upplevelse för dig. I början visar den sig bara ibland. Men med varje ny seger stannar den längre hos dig och återfallen blir svagare och mindre frekventa.

När du upptäcker den subtila punkten där du ger upp, kommer du dessutom inte längre att vara en slav under dina behov eftersom du nu är medveten om dem. Du kan vidare ta itu med att hitta det bästa sättet att frambringa din uppfyllelse. Oförmågan att ge upp utgör den mest grundläggande faktorn i era känslor av underlägsenhet och otillräcklighet. Den destruktiva försvarsmekanismen som försöker göra rättvisa åt två ömsesidigt uteslutande drifter – för och emot behovens tillfredsställelse – är i stor utsträckningen ett resultat av ditt självförakt på grund av oförmågan att ge upp. Förmågan att ge upp kommer att ge dig styrka, självförtroende och en sund självaktning som ingenting annat skulle kunna ge dig. Och just på grund av att denna styrka utvecklas inombords, kan du först ge upp de falska, förvrängda, ovanpålagda, konstlade behoven och sedan gå vidare med att göra det som är nödvändigt, steg för steg, för att uppnå tillfredsställelsen av dina verkliga behov. Men självaktning behöver först upprättas. Utan den du är låst och blockerad.

Akta er för att hitta ett snabbt svar på vad punkten av att ge upp utgör. Ta inte ett visst yttligt behov och offra det utifrån den felaktiga idén om att du här har funnit den. Detta kan vara mycket vilseledande och kan uppmuntra falsk självuppoffring, undfallenhet och självdestruktivitet. Denna punkt kan endast upptäckas efter att en avsevärd medvetenhet om processen har uppnåtts. När den kommer, känns det så rätt. Det finns inte något tvivel i ditt sinne. Det kommer framför allt inte att finnas någon känsla av förlust, av att ge upp något värdefullt. Inte heller kommer du att känna dig särskilt dygdig. Du ger upp det i den fulla vetskapen om vad du gör och varför. Du vill göra det för att du fullt ut förstår att detta tjänar ditt eget intresse. Först när sådana känslor åtföljer punkten

av att ge upp, har du verkligen hittat den. Fram till dess behöver du plöja vidare, utforska dina känslor, ta fram de undertryckta behoven till ytan och rulla upp den inre processen medan du observerar de åtföljande yttre handlingarna och reaktionerna.

När det kommer till det mänskliga psykets subtiliteter, är missförstånd och feltolkningar ännu mer benägna att äga rum än på det mänskliga livets mer ytliga nivåer. Akta er för den falska uppoffringen som ofta kan användas som ett substitut för det verkliga avståendet. Det senare är aldrig en uppoffring. Det är en intelligent ändamålsenlighet, ernådd genom att man fullt ut ser och möter en verklig situation. Om du ger upp något som från början inte är ditt, offerar du ingenting. Du leds därmed inte in i den farliga illusionen av att ge upp något som skulle kunna vara ditt – och sedan känna falsk självbelåtenhet i motsats till sann självaktning. Punkten av att ge upp innebär helt enkelt att upptäcka var din viljekraft inte har något berättigande, att anpassa sig till det som är, samtidigt som du samlar din styrka för att göra det du kan göra. Det innebär att ge upp en illusion som du har hållit fast vid på grund av dina trängande omedvetna behov.

Låt det inte besvära er om ni för närvarande är helt vilsekomna när jag talar om denna punkt av att ge upp. Förståelsen kommer att infinna sig, sakta men säkert, allteftersom ni fortsätter i detta arbete. De som inte gör detta arbete med hjälp av någon annan person, kan verkligen finna det svårt att ens få en vag förståelse vad jag talar om.

Tillståndet där det finns undertryckta och felkanaliserade behov, med alla de konsekvenser som suger ut din energi, styrka och självaktning, påverkar din förmåga att relatera och reagera. Detta är självklart när man tänker på det. För ju mer trängande behoven är, samtidigt som du är omedveten om dem, desto blindare måste du vara och desto mindre förmögen att vara levande och fri i en verklig situation. Du kan därför inte svara på situationen på ett lämpligt sätt. Ett sådant otillräckligt svar kan inte undgå att sätta negativa kedjereaktioner i rörelse.

I detta sammanhang kan vi tala om primära och sekundära reaktioner. Ju friskare ett psyke är, desto friare är det från det neurotiska tillståndet som vi just har diskuterat. För ju mindre förslavning det finns, desto mer förmögen blir man att reagera på ett primärt sätt. Det vill säga, du reagerar ursprungligt och spontant på en annan person eller situation när du inte är fångad i fällan av dina egna undertryckta behov med det åtföljande negativa tillståndet. Om du är oförmögen att utstå en frustration, oförmögen att ge upp, på grund av att du inte vågar möta en ovälkommen verklighet och hantera den, kan du inte vara spontan. Du vågar inte rådfråga dina intuitiva intryck som är så värdefulla. Du är fångad, beroende och väntar på ledtrådar, och dina gensvar och reaktioner kommer att vara sekundära och ha sin grund i dina gissningar om vad andras reaktioner gentemot dig är. Detta förhindrar givetvis sanningen, spontaniteten och verkligheten. I en sekundär reaktion fokuserar du din inre, ofta omedvetna uppmärksamhet enbart på att svara på

vad du tror existerar, inte på vad som faktiskt existerar. I en primär reaktion, fri från hoppets illusion av att få undertryckta behov tillfredsställda, är du förmögen att se vad som faktiskt är.

Ju mer undertryckta och därför ju mer trängande dina naturliga behov är, desto mer blind kommer du att bli och desto mer begränsad måste din utblick bli. Du kommer därför med större sannolikhet att missbedöma människors reaktioner på dig. Du kan till exempel ta det för givet att någon avsåg att skada eller avvisa dig, när det i själva verket inte fanns någon sådan avsikt. Att vara omedveten om behoven förvränger verkligheten. Allting är överdrivet bra eller dåligt, gynnsamt eller ogynnsamt. Du är oförmögen att hantera situationen på ett adekvat sätt, att utvärdera människor. Du är endast i stånd att uppleva sekundära, betingade reaktioner, som är opålitliga och kommer aldrig att ge dig en känsla av trygghet. Endast förmågan att uppleva primära, ursprungliga, direkta reaktioner tar fram den intuitiva pålitliga bilden som vilar på fast grund. Den har sin upprinnelse i dig själv, i din egen frihet, i möjligheten att möta och hantera en situation, även om du inte gillar den – vilket gör dig kapabel att ge upp din illusion.

Sekundära reaktioner har sin upprinnelse i att man håller fast vid en illusion och inte vågar se det som faktiskt är. Om ditt behov av att vara omtyckt, exempelvis, är så starkt att du inte kan möta möjligheten av att inte vara omtyckt, då är du oförmögen att på ett objektivt och fritt sätt observera situationen, att ta reda på vad den verkligen är. Du vågar inte tillåta dig att tycka om den andra personen förrän du är säker på att du är omtyckt. Om det visar sig att du är omtyckt, då kommer du att tycka om den andra personen. Detta utgör en sekundär reaktion. Det kan vara sant att du tycker om den andra personen, men det kan också grunda sig i beaktanden som inte har något med verkligheten att göra. Om du är tillräckligt fri att klara av att inte vara omtyckt, kommer du att reagera spontant på den personen, opåverkad av dina behov. Du har därmed för sanningens skull gett upp det trängande behovet av att vara omtyckt. Att vara i sanningen gör dig i stånd att göra det som är nödvändigt för att uppfylla dina behov. Antingen kommer dina fria och spontana reaktioner att ge upphov till gynnsamma omständigheter för dig, så att du blir omtyckt, eller så inser du i din spontana primära reaktion, när du ser sanningen, att det ändå inte ger dig någon tillfredsställelse att just den här personen godkänner och gillar dig och du är fri att hitta en kompatibel person någon annanstans. Huruvida detta gäller en partner, vänner eller en allmän mänsklig kontakt, gör inte någon skillnad. Kanske får ni med detta exempel, enkelt som det är, en bättre uppfattning om processen jag här beskriver.

Förmågan att reagera på ett primärt sätt är ytterst viktig. Oförmågan att göra det kommer från att behoven har tryckts undan, att man håller fast vid en illusion och från den åtföljande oförmågan att ge upp illusionen och se den verkliga situationen. Avsaknaden av primära reaktioner förstärker samtidigt din förslavning. Du blir mer och mer beroende av andra och därför är du rädd för andra. Det tragiska är att ditt beroende ofta är avhängigt illusoriska förhållanden. Du slåss alltså mot

något som inte finns och går miste om chansen att tillgodose dina goda och sunda behov. Friheten och styrkan att utveckla primära reaktioner är en nödvändig förutsättning för det. Detta behöver tacklas från båda håll.

Genom att mer och mer ta fram undertryckta känslor och behov i medvetandet, kommer du att avtäcka ditt enträgna fasthållande vid illusioner och falska förhoppningar, din motvilja att möta verkligheten eller ge upp ett eftertraktat illusoriskt mål. Den här processen gör dig fri att utveckla primära reaktioner. Genom att observera det faktum att du bara svarar på ett betingat sätt och inte på ett ursprungligt sätt, blir du till slut förmögen att våga reagera på ett obetingat, ursprungligt sätt och därmed framkalla primära reaktioner. Detta kommer att hjälpa dig att möta verkligheten och ge upp illusionen, så att du blir fri att sträva efter dina behovs verkliga uppfyllelse.

Jag inser, mina vänner, att detta inte är ett lätt föredrag. För de flesta av er kommer det att ta ett bra tag att verkligen ta in det. Ju snabbare ni utvecklas i ert personliga arbete på denna väg, desto förr kommer detta att ske. Och jag är glad att notera att vissa av mina vänner är mycket nära. Men även en aningens förståelse av mina ord kommer att vara till stor hjälp. När ni väl stöter på det inre tillståndet som jag har beskrivit, med alla dess olika aspekter, kommer ni att uppleva mer än bara en ytterligare seger – det kommer att bli ett stort steg framåt. Du kommer att vara nära att lösa upp en sjuk, förvrängd del av din själ som har åsamkat dig mycket onödig bedrövelse och frustration.

Finns det nu några frågor?

FRÅGA: Hur kan man avgöra vad som är ett konstlat behov och vad som är ett naturligt behov?

SVAR: Låt oss anta att du upptäcker ett behov av att tillfredsställa din fåfänga. Du vet mycket väl att detta inte är en livsnödvändighet. Eller låt oss anta att du upptäcker ett behov av att triumfera över andra. Man kan mycket väl leva utan det. En sådan upptäckt kan dock inte och bör inte användas för att moralisera och tvinga bort behovet. Detta skulle bara leda till fortsatt undertryckande. Ta reda på varför dessa behov finns. Du kommer ofrånkomligen att upptäcka att ett verkligt och friskt behov har svultit och det konstlade behovet har intagit dess plats. Det faktum att vissa behov är falska bör inte accepteras bara för att jag säger det. Det bästa sättet att skilja mellan det verkliga och det falska är att beakta vad det ger dig och andra när behovet uppfylls.

När ett falskt behov uppfylls, ger det en ytlig, tillfällig och kortlivad tillfredställelse, ofta på bekostnad av en annan person eller på bekostnad av ett mer trängande behov hos dig. När ett verkligt behov uppfylls, å andra sidan, frambringas något konstruktivt för alla inblandade. Din

tillfredsställelse kommer även att vara konstruktiv för andra och kommer inte att hindra andra viktiga aspekter av din egen personlighet. Den utgör resultatet av ett växande och frambringar ett ytterligare växande, förutom lycka och uppfyllelse.

Du kommer att upptäcka att om medvetenheten om ett i sig sunt behov har tryckts undan, måste vissa osunda faktorer ha knutits till det. Detta får då att det sunda behovet att hamna utanför kontroll och blir intensivt, så att det blir omöjligt att möta verkligheten, att hantera en frustration, att ge upp en illusion som är kopplad till den. När du undersöker alla dessa faktorer inom dig, kan du inte undgå att bli mycket medveten om vilka behov som är konstruktiva och sunda och vilka som inte är det.

FRÅGA: Hur är det med ett starkt behov av harmoni?

SVAR: Harmoni i sig är ett friskt behov. Men om det blir så starkt att för du för harmonins skull försakar ditt lika sunda och rättmätiga behov av att hävda dig själv, självständighet, framgång, lycka, uppfyllelse – som alla kräver ett visst mått av sund kämparanda – då är det något som inte står rätt till som är mycket skadligt för dig. Du håller fast vid behovet av harmoni och begår således våld mot en annan viktig del av ditt väsen, vilket resulterar i undertryckande, missnöje, oro, en känsla av misslyckande och självförakt. Detta projiceras ofta på andra. Så länge behovet av harmoni inte stör andra behov och du är förmögen att emellanåt ge upp behovet av harmoni för att tillfredsställa andra behov, är allting gott. Endast du kan vara den att bedöma huruvida det är så eller inte. I ditt fortsatta inre sökande, kommer du ofrånkomligen att avgöra detta – och sedan gå vidare därifrån.

FRÅGA: När man kommer i beröring med dessa djupa rötter, när man är förmögen att se vad som orsakar denna fullständiga snedvridning i ens psyke och hur den visar sig på många områden och detta område då går överstyr, blir man sjuk och kämpar för att överleva detta. Hur övervinner man sådana allvarliga reaktioner när man verkligen når fram till dessa mönster?

SVAR: När det uppstår en sådan stark reaktion, en sådan negativ upplevelse, finns det något inom dig som fortfarande kämpar mot att ge upp det. Detta måste innebära att en del av dig fortfarande tror att dess existens ger dig en fördel eller ett skydd. I stället för att tvinga bort det, försök snarare att ta reda på i vilket avseende du tror att det är en fördel för dig att vidmakthålla denna snedvridning och på vilket sätt du tror, i någon del av ditt väsen, att dess frånvaro kommer att vara en nackdel av något slag. Din strid, din allvarliga reaktion, beror delvis på att du försöker tvinga bort den utan att förstå den irrationella övertygelsen om fördelen kontra nackdelen. Så länge en sådan förståelse saknas, måste du uppleva en mycket stor oro, eftersom det snedvridna tillståndet

yller en funktion i din felaktiga, omedvetna övertygelse. Gå in för att upptäcka den och din kamp kommer att upphöra.

På grund av att du ignorerar detta, är du temporärt oförmögen att förändra något. Detta gör dig ännu mer otålig med dig själv. Du vill skynda på för att befria dig och samtidigt kan du inte göra det utan att uppleva ett mycket stort obehag. Otåligheten i denna fördröjning får dig att slåss mot dig själv, vilket ökar rädslan för att ge upp ett värdefullt "försvar".

Otåligheten orsakas i hög grad av den omedvetna missuppfattningen om att du måste vara fullkomlig för att uppleva lycka och uppfyllelse. Men detta är inte sant, som vissa av mina vänner börjar upptäcka. På grund av den missuppfattningen blir du helt utom dig när du har upptäckt en förvrängning och ännu inte är förmögen att släppa taget om den på grund av att en ytterligare förståelse för den fortfarande saknas. I detta desperata tillstånd är det ännu svårare att upptäcka den inbillade nackdelen som gör att du håller dig fast vid tillståndet i fråga.

FRÅGA: När man börjar få insikt om den djupa frustrationen, den djupa aggressionen man har, som orsakas av neurosen, blir man sjuk innan insikten har nått en medveten nivå. Man flyr för att inte konfrontera det som man känner förstör hela ens struktur. När man väl faktiskt inser det, försvinner det i viss grad, men då kommer något annat ännu djupare upp och man flyr ännu en gång in i samma sjukdom. Detta är mitt problem. Hur bryter man detta mönster av att fly in i en sjukdom?

SVAR: Du nämnde att något ännu djupare kommer upp. I detta fall utgör det svaret på varför du kämpar emot att ge upp den sjuka, felaktiga lösningen – vare sig det är en sjukdom eller något annat som erbjuder en flykt. Som jag tidigare nämnde, den falska lösningens inbillade fördel pressar sig upp till ytan, men personligheten är rädd för att konfrontera den. Samma process för att övervinna motståndet behöver alltså gås igenom igen.

I den här processen kan det ofta se ut som att man upptäcker samma element om och om igen. Detta är evolutionens och utvecklingens spiralrörelse. Allteftersom du fortskrider, blir du medveten om din flyktmekanism och ditt motstånd i samma stund som de manifesterar sig, medan du tidigare bara upptäckte det i efterhand. En sådan synkronisering utgör den enda indikatorn på verkliga framsteg.

De negativa manifestationerna försvinner inte bara efter att ha blivit upptäckta en gång. De återkommer om och om igen, allteftersom du observerar dem i sin verksamhet, med kortare och kortare intervall mellan förekomsten och upptäckten, tills de två synkroniseras och slutligen

försvinner. Detta utgör spiralen som blir smalare och smalare, tills den slutligen upphör vid en punkt.

Att bortse från denna process orsakar ofta bedrävelse eftersom du kan tro att du har återfallit och detta gör dig mer otålig, mer desperat och hopplös. Men genom att förstå vad du kan förvänta dig, kan du slappna av, fortsätta att observera, så att svaren som fortfarande är dolda träder fram. Svaren kommer inte bara att göra det lättare att minska klyftan mellan de felaktiga reaktionerna som grundar sig i det negativa tillståndet och dess åtföljande manifestationer, utan leder till slut till att den förvrängda försvarsmekanismen slutligen ges upp. Förstår du?

FRÅGA: Ja, men det verkar bara så ändlöst.

SVAR: Nej, det är inte ändlöst. Spiralrörelsen blir mindre och smalare, som jag just sa. Men till slut kommer det en punkt när en förändring sker i det inre, nästan som av sig själv. Ett nytt reaktionsmönster blir märkbart som du igångsätte nästan omedvetet, så att säga. Detta är resultatet av en lång kamp, men om du inte upphör, utan i stället om och om igen går igenom de till synes nedslående upprepningarna och varje gång upptäcker samma sak på nytt, kommer du till slut att uppleva den här automatiska, spontana nya reaktionen. Den är aldrig något som är forcerat och avsiktligt. Om den är det, är den inte genuin.

FRÅGA: Vad händer när man inser att man inte kan vara nöjd med det näst bästa, samtidigt som man vet att detta är omoget och orealistiskt. Men jag kan inte känna annorlunda. Det är omöjligt.

SVAR: Även i detta fall finns det en underliggande ”orsak” som saknas. Du behöver acceptera att den här förvrängningen förstör saker för dig snarare än ger dig fördelar. Ju mer du observerar och förstår detta, desto lättare blir det att upptäcka att du vidmakthåller den på grund av att barnet inom dig tror att den kommer att förse dig med mer lycka. Endast en lugn observation av vad som är sant, vad som verkligen är mer fördelaktigt och vad som inte är det, kommer till slut att göra det möjligt för dig att släppa den. Även denna förändring kommer till synes av sig själv. Att observera den här processen och förstå varför psyket bevarar den, frambringar resultat. Att kraftfullt kämpa emot den gör inte det.

FRÅGA: Förutom det psykologiska tillvägagångssättet, är det inte sant att bön och att vända sig till Gud, att be om hjälp, är till stor hjälp för oss?

SVAR: Det psykologiska tillvägagångssättet är i själva verket bön i handling. Om du verkligen analyserar vad som sker här, märker du att när du bekräftar och förstår alla förvrängningar – utan att moralisera med dig själv – gör du det bästa för att rena dig själv. Som diskuterats i några av de

senaste föredragen, strider inte det så kallade psykologiska tillvägagångssättet mot det andliga tillvägagångssättet. Naturligtvis hjälper bön och rekommenderas. Men jag behöver ge er mer än att förespråka bön. Och ni behöver göra mer än att bara be om hjälp. Ni behöver observera er inställning i bönen. Detta är en mycket djup och subtil sak. Om du ber och upptäcker den dolda inställningen där du förväntar dig att ska Gud göra det åt dig, då är ditt tillvägagångssätt inte bara destruktivt, utan det indikerar också en mer djupt rotad felaktig inställning till livet och din roll i det. Om du ber om hjälp, men med den fulla intentionen och insikten om att du behöver se saker i vitögat och så småningom förändras, att du vill se sanningen, att det är avhängigt dina ansträngningar och din villighet, då är bönen mycket användbar. Det finns en hårfin skillnad mellan en sådan sund och riktig inställning och idén om att man ska sitta och vänta på att Gud ska ge det till dig. Bönen av det senare slaget gör ingen nytta alls.

FRÅGA: Men det andliga tillvägagångssättet som du har undervisat och som har tillfört det psykoanalytiska tillvägagångssättet så mycket – jag undrade bara?

SVAR: Jag diskuterade utförligt i några av de senaste föredragen varför det är hälsosamt och bra för er i just den här fasen av er utveckling att lägga mindre tonvikt på det så kallade andliga och mer på det så kallade psykologiska. För oss är det hela en och samma sak, de utgör bara olika aspekter, tillvägagångssätt och vägar mot samma mål. Tonvikten på det andliga, om den vidmakthålls alltför länge och på bekostnad av det egna inre arbetet, leder till eskapism och den falska religionen som jag nyligen diskuterade. Det leder till ett felaktigt gudsbegrepp. Om ni läser det föredraget igen, förstår ni vad jag menar.

Idén om att man försummar Gud genom att inte diskutera Gud och att det skulle leda er bort från andligheten när ni fokuserar uppmärksamheten på förvrängningarna för att göra det möjligt att förändras, stämmer förstås inte alls. Det bekräftar det sunda förnuftet. Om sådana diffusa idéer finns hos er, kan det bero på att det finns en rädsla för att upptäcka och förändra det som vill förbli dolt. Det kan vara ett uttryck för en barnlig förhoppning om att genom att tala om Gud och andevärlden och dess lagar, kommer du att kunna förändra dig själv utan smärta och obehag. Detta låter sig förstås inte göra. En ytterligare intellektuell förståelse av andliga faktorer skulle inte frambringa en inre förändring. Men det som ni nu alla gör på denna väg, kommer ofrånkomligen att åstadkomma en inre förändring som för er närmare en sann andlighet än alla ord ni hör i världen, oavsett hur sanna och vackra de är. Yttre övertygelse är en sak; den inre förmågan att leva dessa övertygelser är en helt annan fråga. Det krävs avsevärt mer tid, arbete och smärta för att uppnå det senare. Denna aspekt är olyckligtvis mycket försummad av alla religiösa samfund och sammanslutningar. De uppehåller sig fortfarande enbart vid tankeprocessen, som ofta motsäger och står i strid med det verkliga inre livet, känslornas liv.

Må ni alla, var och en av er, finna något i kvällens föredrag som ger lite mer ljus och hjälp i ert arbete, lite ytterligare incitament, hopp, styrka och inre drivkraft, utan spänning eller oro, för att frigöra er från er egen förslavning, för att göra er hela i stället för delade. Gå alla i frid, mina käraste vänner, på denna lysande väg mot självförverkligande och frihet. Var 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

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