

Hur den huvudsakliga bilden, undertryckta behov och försvar hänger samman

Välkomna, mina käraste vänner. Gud välsigne er. Gud välsigne denna stund. Många av mina goda vänner befinner sig i ett tillstånd av inre kamp och kris i just detta skede av sin väg och utveckling. Det är ingen tillfällighet att detta sker vid den här tidpunkten och för många av er. Med den lämpliga utvecklingen och det lämpliga arbetet, är det meningen att det inre problemets kärna ska komma upp till ytan mer och mer. Innan en övergripande förståelse för hela den inre konflikten uppnås, lider man ofrånkomligen av depression och förvirring.

Du kan tidigare ha inhämtat en betydande mängd partiell insikt i avskilda problem. Men du har ännu inte erhållit en övergripande och koncis förståelse av ditt liv, av vad som är problematiskt kring det och varför. Du saknar fortfarande de viktigaste sambanden mellan orsak och verkan. Innan en sådan förståelse kan bli din, finner du ofrånkomligen att en del av dig själv går in i en påtaglig kamp. Innan hela ditt liv, med dess tillfredsställelser och frustrationer, kan få en ny mening, kan man inte undgå att gå igenom förnyad förvirring, så att säga. Det är denna förvirring som är mest deprimerande – och det första steget mot att lindra den är att bli medveten om exakt vad du är förvirrad kring, snarare än att bara diffust känna den.

Barnet inom dig gör motstånd mot att växa, det vill förbli omoget och är belastat med felaktiga slutsatser och destruktiva försvarsmekanismer som inte fungerar. Utan de falska lösningarna och försvaren, tror en del av dig att du är förlorad och i fara. Att släppa taget om det som för dig tycks utgöra just det skydd du söker, får psyket att göra motstånd. En sådan kamp beror dock inte helt på motståndet mot att växa och förändras och på rädslan för att släppa taget om välbekanta, om än bristfälliga, beteendemönster.

Om du fortfarande befinner dig i ett tillstånd som utåt sett liknar kampen mot förändring, beror det på att du känner missmod över dig själv, över dina synbarliga återfall, eftersom du inte förstår varför detta inträffar. Återfallen inträffar inte bara för att det tar avsevärd tid för en ny vana att formas i dina känslomässiga reaktioner, utan också för att du inte kan forma nya vanor förrän du har fått en fullständigare syn och förståelse av dina konflikter i sin helhet. Med detta menar jag inte en allmän, teoretisk förståelse, utan en verklig inre, specifik och personlig förståelse. En

sådan inre förståelse kommer först efter betydande djupa insikter, växande och förändring inom vissa områden. Allt detta är nödvändigt innan kärnan kan påverkas.

För att ge er lite hjälp utifrån för att öka den inre förståelsen av helhetsbilden av er själva, låt mig föreslå en viktig länk som leder till den nödvändiga insikten och friheten. Ni måste dock inse att alla ord som kommer till er utifrån, endast kan ge er en teoretisk förståelse till att börja med. Det får inte stanna vid det. Ni måste använda dessa ord som vägledande anvisningar, för att på så sätt erhålla en personlig, emotionell förståelse utifrån dem. Kopplingen till era dina resultat, inställningar och bilder behöver göras.

Låt oss beakta de tre stora riktningarna i vårt arbete hittills. Först uppehöll vi oss vid era bilder. Det finns, som ni vet, alltid en huvudsaklig bild som orsakar den viktigaste bristande uppfyllelsen i ditt liv. På grund av den, går ni igenom upprepade besvikelser. Vi behöver alltså ta itu med de olika felaktiga slutsatserna och de falska lösningarna som den huvudsakliga bilden består av.

Nästa sak som vi ägnar oss åt är att ta itu med de undertryckta behoven och, i samband med dem, undertryckta¹ känslor, positiva och negativa.

I den tredje fasen undersöker vi den försvarsmekanism som ni har utvecklat för att erhålla det som tycks utgöra ett skydd för er. I denna kategori återfinns den underkastande, den aggressiva och den tillbakadragande inställningen. Dessa tre aspekter, liksom den idealiserade självbilden, är en del av försvaret. Men försvaret är mer än allt detta. Det grundläggande försvaret består av ett allmänt inre klimat som ännu återstår för er att börja känna. Ni behöver inse dess närvaro för att bli fullt medvetna om skadan det gör. Du behöver känna det intensivt, nästan som om det vore en främmande kropp, innan du kan övertyga dig själv om dess destruktiva inflytande som orsakar många onödiga och ogynnsamma följder.

Låt oss nu se hur dessa tre stora inre mekanismer hänger samman, hur de är kopplade till varandra. Endast när du har en full förståelse för hur allt detta gäller för ditt eget enskilda fall, kommer förvirringen, och sedan depressionen och missmodet, att försvinna.

Låt oss i korthet blicka tillbaka på hur en bild uppstår. Barndomens smärtor och frustrationer, som alla barn upplever åtminstone i viss grad, ger upphov till olyckliga känslor och missbelåtenhet. Situationen som frambringar detta får barnet att dra den felaktiga slutsatsen att varje liknande situation kommer att frambringa ett liknande resultat. Det som en gång var en verklighet, omvandlas på så sätt nu till en illusion, eftersom ingen sådan generalisering kan vara giltig. Generaliseringen fryser till en stel, oföränderlig massa i själssubstansen som borde vara rörlig och

¹ Eng. "repressed" som på vissa ställen i texten (och ibland i andra föredrag) också har översatts till "förträngda". Övers. anm.

dynamisk helt igenom. Detta utgör då bilden, som senare kommer att visa sig som en förutbestämd idé. Men bilden inrymmer också alltid den förmodade lösningen mot smärtan. Eftersom bilden är överklig, måste även lösningen vara det, som därför aldrig fungerar. Detta är desto mer nedslående, eftersom i verkligheten sker just det motsatta till det som "lösningen" skulle åstadkomma. Det behöver knappas sägas att hela processen är omedveten, till dess att du har lyckats att göra den medveten.

Denna brydsamma situation leder till ytterligare negativa kedjereaktioner. Försvarsmekanismerna blir starkare och starkare i varje möjligt avseende. Ju mer det är så, desto mindre är det möjligt att undvika smärtorna som du omedvetet har arbetat så hårt för att undvika. Och så länge som den är omedveten, har du inget sätt att hejda den destruktiva processen, som helt går emot ditt eget intresse.

Mycket snart efter dess första inverkan, börjar du förtränga den ursprungliga smärtan som fick dig att forma en bild. Du förtränger inte bara smärtan, så att du inte längre är medveten om den och upplever den bara som ett diffust, allmänt klimat, utan du trycker också undan många av dina behov. Detta sker eftersom upplevelsen som ledde till att bilden formades, var så smärtsam och så förödmjukande att du inte ville möta den. Upplevelsen fick dig också att tro att dessa behov inte kan uppfyllas och du trodde därför att du kunde bli kvitt dina behov genom att helt enkelt inte erkänna dem.

De falska lösningarna är tänkta att ge dig uppfyllelsen utan att behöva ta risken att bli sårad eller förödmjukad igen. Eftersom detta inte kan ske, blir ditt försvar starkare och uppfyllelsen blir ännu mindre sannolik. Men du fortsätter att förtränga dina behov, dina smärtor och dina besvikelser. Du kanske upplever dem i viss grad, men sällan i sin fulla inverkan och nästan aldrig med förståelsen för vad som verkligen sårar dig och varför.

Det upprepade mönstret bekräftar inte bara bilden, utan det visar också att ditt försvar mot den inte fungerar. Detta ökar den ursprungliga smärtan i upplevelsen som frambringade bilden. Detta är desto mer förvirrande, eftersom en del av bilden fungerar. Det bästa sättet att förklara detta är genom ett exempel. Exemplet kan naturligtvis bara vara förenklat, eftersom vi inte kan ta med de många sidoeffekter och detaljer som är relevanta för en enskild människas personlighet i beräkningen. Men exemplet kan klargöra lite bättre vad jag menar än vad en beskrivning i abstrakta termer skulle kunna göra.

Låt oss anta att en pojke har haft en grym mor, eller kanske egentligen inte ens grym, men det tycktes så för barnet på grund av att hon kanske var hämmad, återhållsam eller konfliktfylld och hon därför saknade förståelse och föreställningsförmåga. Barnet upplevde i vilket fall en stark

brist på ömhet, värme och förståelse och blev därför frustrerat. I en situation som denna, formas bilden av att kvinnor är kalla, avvisande och inte ger kärlek. Barnet känner därför oro och ångest gentemot kvinnor när han blir vuxen. Detta kan förnekas utåt sett, men om känslorna undersöks, kommer misstron att återfinnas. Men eftersom det grundläggande behovet av det motsatta könet och av värme, kärlek och ömhet inte riktigt kan släckas ut, kommer han att söka efter ett botemedel mot denna bild. På grund av det överkliga antagandet att alla kvinnor är på det sättet som modern var, måste, som jag tidigare nämnde, även botemedlet vara falskt och ineffektivt.

Låt oss vidare anta att samma moder var tämligen krävande vad gäller skolarbetet. Hon förväntade sig en hög standard från barnet. Och när barnet verkligen var framgångsrikt, godkände hon honom och var frikostig med sitt beröm. Barnet kunde därmed uppleva en slags tillfredsställelse, förutsatt att han kämpade tillräckligt hårt för att lyckas. Denna situation kommer att lägga följande slutsats till bilden: ”Även om kvinnor inte ger den kärlek och tröst som min själ egentligen törstar efter, kan jag få det näst bästa; jag kan få en viss betydelse genom att vara framgångsrik i mitt arbete.”

Sådana tankar är givetvis inte riktigt uttalade, ens omedvetet. För i barnets omedvetna finns det ingen tydlig skillnad mellan att ta emot kärlek och att ta emot godkännande. Han har bara ett diffust minne av att något gynnsamt stundades när han var ambitiös, medan det annars inte hände något gynnsamt. När godkännandet visade sig, var pojken inte medveten om att det saknades något. Det var snarare ett inre klimat som talade om för honom att det som han trängde efter, kunde han i viss grad få om han gjorde ansträngningar i vissa riktningar. Det verkliga behovet av att vara älskad var redan förträngt när bilden uppstod.

Den huvudsakliga bilden skulle i ett fall som detta vara: ”Jag måste vara framgångsrik för att vara älskad.” Och: ”Att mitt yrkesmässiga arbete godkänns är en och samma sak som att vara älskad.” Bilder av detta slag är ganska vanligt förekommande. Men låt oss nu, med vår nya förståelse, undersöka lite närmare vad detta innebär. På grund av en sådan bild – om det inte finns någon stark ytterligare bild som motverkar den huvudsakliga bilden – kommer en sådan person faktiskt att bli mycket framgångsrik. Han kommer att vara ambitiös och kommer att använda alla sina resurser för att tillfredsställa bildkraven för att vara framgångsrik och ta emot godkännande. Detta bildkrav kommer att beviljas. Men det underliggande kravet, att godkännande är liktydigt med kärlek, kan inte beviljas, för här ligger den felaktiga slutsatsen. Att sträva efter framgång är i sig inte fel. Det kan vara ett slöseri med för mycket energi på en viss aspekt av livet på bekostnad av en annan som kanske kunde ha varit viktigare för lycka och frid. Det kanske kan visa sig som en obalans när hela livet och dess olika behov beaktas, men det baseras i sig inte på ett felaktigt antagande. Det kommer därför att fungera. Kravet på framgång kommer att uppfyllas och kommer

att bringa godkännande. Oavsett om överbetoningen leder till en obalans i personens liv eller inte, finns det i sig inte något logiskt fel i kravet på framgång.

Det omedvetna målet och kravet på ett erhålla kärlek genom framgång kan dock inte beviljas, eftersom godkännande och kärlek inte är samma sak. Att tro det, medvetet eller omedvetet, är ett logiskt fel, en missuppfattning, och det kan därför inte fungera. Genom att vinna det ena, vinner man inte det andra. Om du faktiskt vinner kärlek och framgång, beror det på en logiskt riktig inställning till båda. Det är alltså här som bilden inte fungerar. De ständigt frustrerade behoven växer därför och undertrycks om och om igen på grund av att personligheten inte är villig att se i vitögat antingen längtan och smärtan i den bristande uppfyllelsen, eller den felaktiga bildslutsatsen. Det ouppfyllda behovet av kärlek, värme, sällskap, förening, inryms i den huvudsakliga bildens outtalade krav. Här kan ni tydligt se en av länkarna mellan den huvudsakliga bilden och de undertryckta behoven.

Det undertryckta behovet av kärlek är i sig ett sunt och rättmätigt behov. Men behovet av godkännande, på bekostnad av att erhålla kärlek, är ett osunt behov. Varför säger jag ”på bekostnad av”? Därför att om du koncentrerar dig på att vara framgångsrik, på att imponera på andra, på att ta emot beundran – vilka alla faller in under kategorin godkännande – kommer du ofrånkomligen att följa just det beteendemönster som stöter bort kärleken från dig. Det som du behöver mest, men som du är omedveten om, som ursprungligen gjorde att du skapade din huvudsakliga bild, avvisar du nu på grund av den felaktiga slutsatsen som du har format. Om mannen i exemplet är älskad i vilket fall, skulle lite efterforskning visa att den kärleksfulla personen inte älskar honom för de egenskaper som är inbäddade i bilden och som ger honom framgång. Hon kommer att älska honom för att hon förnimmer en annan kvalitet, bortsett från de egenskaper som är avsedda att få bilden att fungera.

Låt oss nu gå vidare till nästa steg och fortsätta med samma exempel. En sådan person kan vara medveten om sin drivkraft att vara framgångsrik. Men han är inte medveten om varför detta är så viktigt, var den kommer ifrån och vad frustrationen och behovet bakom den egentligen innebär. Varje gång han skördar framgång utan att det outtalade inre kravet på att vara älskad tillgodoses, är det därför inte bara en ny frustration; det är samma smärta från barndomen som upplevs helt på nytt, men den ökar hans inre osäkerhet och underlägsenhet. Ursprungligen drog han slutsatsen att om han hade varit mer värd att älskas, skulle hans mamma ha gett honom mer av det han behövde. Som barn kunde han inte bedöma att hans mamma kanske inte var förmögen att känna eller visa kärlek. Nu är han oförmögen att dra slutsatsen att han själv går miste om kärlek, inte för att han inte är värd det, utan för att hans försvar mot att bli sårad ligger i att vara arrogant, avvisande, överlägsen och räddhågad. Alla dessa är egenskaper som inte inspirerar kärlek.

Endast genom att nysta upp hela processen kan den smärtsamma underlägsenhetskänslan försvinna. Det är känslan av att inte vara värd att älskas som själen gör motstånd mot att möta. Han är rädd för att vad han kommer att upptäcka verkligen är att han inte är värd att älskas och därför förtränger han detta. Samtidigt som han gör det, förtränger han inte bara den smärtsamma rädslan, utan han förtränger också hela bildformationsprocessen, behoven, de falska kraven, de destruktiva försvarsmekanismerna, tillsammans med den idealiserade självbildens alla egenskaper samt de olika falska lösningarna. Endast genom att modigt gå igenom den här processen kommer han att få veta att han i själva verket inte alls inte är värd att älskas, förutom när han gör sig sådan genom sin försvarsmekanism. Den insikten är en av de viktigaste på denna väg. Den gäller för alla, på något sätt, oavsett vilka bilderna är, oavsett vad den idealiserade självbilden är och vilka de olika falska lösningarna är. Även om den falska lösningen är att vara undergiven, som tycks stå i sådan motsats till den aggressiva framgångsökarens arrogans som förnekar behov, kan man under ytan av undergivenheten återfinna lika mycket arrogans och överlägsenhet som hos de andra falska lösningarna. Den är iklädd en synbarligen mer acceptabel mantel, men den inrymmer ett lika förhårdnat försvar som den motsatta ytterligheten. Försvarsstrukturen utgör en osynlig mur, omedvetet uppfattad av alla, som förhindrar kärleken samtidigt som den ber om den. Endast vid en ingående analys av de olika emotionerna och känslorna, kommer det att bli tydligt att den undergivna personen avvisar lika mycket som den aggressiva personen.

Kampen som föregår detta viktiga genombrott är mycket svår, eftersom just de medel som antas ge kärlek och acceptans i själva verket inte gör det. Den omedvetna tron på att du inte är värd att älskas, som är ännu svårare att möta, ökar därför. Om du går igenom smärtan i att medvetandegöra förvirringen och tron på att du inte är värd att älskas, kommer du att bli lättad över att upptäcka att det inte är du som inte är värd att älskas, utan de olika medlen som du använder för ditt skydd. Denna insikt är helt ovärderlig och kommer att ge dig en otrolig styrka.

Att söka i den riktningen är inte lätt. Det finns så många faktorer, så många samtidigt motsägelsefulla aspekter att nysta upp och få insikt om. En ögonblicklig insikt kanske bara gäcker dig igen. Att minnas en känsla kommer inte att infånga den igen. Den är inte längre meningsfull. Upplevelsen av insikten behöver kännas på nytt, tills dess innebörd har en starkare inverkan på dig. Endast genom att upprepade gånger observera hur ditt destruktiva försvar känns inom dig, vad det får dig att göra, känna, tänka och hur det får dig att reagera och hur detta påverkar andra, kommer du att se och verkligen förstå. Först då kommer du gradvis att släppa taget och bli fri från det och först då kommer ditt sanna "oförsvarade jag" att manifesteras. Detta verkliga jag kan ofta agera helt emot dina kända yttre regler, dina principer, dina upprättade mönster som du blivit så van vid. Det krävs en hel del kamp innan du låter ditt verkliga jag agera, obehindrat av dina yttre nivåer som är så opålitliga, som ditt liv har visat det för dig i dina problem. Ditt innersta jag, som

vet så väl, som aldrig kommer att leda dig vilse, kan inte fungera så länge det är inneslutet i din hårda, bräckliga försvarsstruktur.

En annan svårighet när man kämpar för komma igenom och se ljuset, är resultatet av följande förvirring: Eftersom alla har ett drag av undergivenhet, kan undergivenheten förväxlas med att du ger upp din falska överlägsenhet, precis som du kommer att förväxla en sund självhävdelse med just denna arrogans och överlägsenhet. Skillnaden är subtil, men mycket distinkt. Medan du fortfarande finner dig så invecklad i dina problem, är det svårt att uppfatta det korrekt. Du kämpar mellan två alternativ, där vardera kan vara antingen sunt eller förvrängt. Du kommer att finna svaret endast när du har funnit din punkt av att ge upp och är helt medveten om den förhårdnade massan som utgör din försvarsmekanism.

Låt oss för ett ögonblick undersöka skillnaden mellan att vara undergiven, att vara till lags, och det oskyddade, sårbara verkliga jaget som borde vara ute i det fria. Detta innebär inte mer smärta, utan mindre, mina vänner. När du är till lags eller underkastar dig, när du ger upp eller tillåter andra att dra fördel av dig, gör du så bara för att du inte kan ge upp dina behov och för att du fortfarande är omedveten om dem. Du böjer dig efter din oförmåga att ge efter, att förlora. Detta berövar dig ditt verkliga jags värdighet. Ditt verkliga jag kan förlora. Detta kan vara smärtsamt, men det är aldrig lika smärtsamt och bittert som kampen där man strävar efter det omöjliga.

Du förlorar inte din värdighet när du inte längre vill uppfylla dessa behov genom en falsk lösning. Du behöver inte tillgripa den om du kan se dessa behov i vitögat och se hur du har gått miste om deras uppfyllelse genom just den process jag beskriver. Ju starkare din tendens att underkasta dig är, desto mer självförakt ger du upphov till och desto starkare är därför dragkraften till den motsatta riktningen som består av arrogant aggressivitet och överlägsenhet. Oavsett om du manifesterar den utåt eller om den pyr i det dolda, har din aggressivitet sin effekt på andra. Du förväxlar dock undergivenhet med den värdighet som saknas hos dig. Undergivenheten är ett resultat av dina undertryckta behov och av att du förnekar och känner skam över dem. Aggressiviteten utgör ett försvar, inte så mycket mot yttre smärtor, utan mot din egen undergivenhet.

Du finner dig insnärjd i denna konflikt. Du kan inte ge upp försvaret som håller dig fånglad i båda tendenserna. Eller, om du är alltför förvirrad mellan de två sätten, kan du ta din tillflykt till att dra dig tillbaka från livet, från kärleken, från att sträcka dig ut mot livet och mot andra. Det är återigen inte så mycket att du drar dig tillbaka för att du är rädd för andra, utan för att du inte kan hantera situationen där du är fångad mellan de två på konstlad väg upprättade inställningarna som vid en viss tidpunkt omedvetet tycktes utgöra lösningen.

Det jag har berättat för er nu bör inte bara vara ord för er. Så länge de är det, kommer de inte göra någon nytta. Det är nödvändigt att du börjar koppla samman dessa beståndsdelar genom att återigen överväga vad din huvudsakliga bild är. Vissa av er har inte ens upptäckt den. Om du inte har det, beakta ditt huvudsakliga problem, din olycka och avsaknad av uppfyllelse, och fortsätt sedan för att finna den. Det kommer nu att bli mycket lättare att göra detta med allt förberedande arbete som ni har gjort.

När du väl ser den huvudsakliga bilden, fastställ vilken del som fungerade på grund av dess i sig riktiga antagande. Beakta sedan det dolda kravet, som inte fungerade. Titta på behoven som är inblandade i denna bild. När du väl identifierar bilden med både de uppfyllda och ouppfyllda kraven, kommer du att veta att behoven måste finnas där, även innan du känner dem. Detta gör det möjligt för dig att bli medveten om dem. Sinom tid kommer du starkt att känna de verkliga liksom de ovanpålagda, överkliga behoven. Öva dig samtidigt i att känna din försvarsinriktade mur. Observera den i sin verkan. Känn dess existens. Den finns där, om du bara uppmärksammar den.

Sist men inte minst, börja lägga märke till skillnaden i ditt beteende och dina reaktioner när du känner den försvarsinriktade muren inom dig och när du inte gör det. Detta kommer att ge ett klarare ljus på effekten du har på andra. Utan att vara medveten om skillnaden, kan du inte inse effekten av ditt försvar. När du inser vilken effekt du har på andra på grund av en försvarsmekanism, kommer du kunna sluta cirkeln och inse att den här försvarsinriktade muren framkallar just den bristande uppfyllelse du ville undvika genom den felaktiga bildslutsatsen.

Även om du känner till din huvudsakliga bild, kommer du inte att ha någon riktig nytta av den medvetenheten utan sambanden som jag här har visat. Du behöver den levande kännedomens inverkan, som gör det möjligt för dig att gå igenom en inre förändring. För att kunna göra detta, behöver du se hur länkarna hänger samman i din personliga inre historia.

Om något inte är helt klart, får ni gärna fråga om det.

FRÅGA: Jag inser att där jag befinner mig nu på min väg, använder jag min försvarsmekanism och är medveten om den. Jag försöker att inte agera utifrån den. Jag går därför igenom ett stadium där jag håller andan. Jag vet inte hur jag ska gå vidare. Kan du ge mig en ledtråd?

SVAR: Du är i ett smärtsamt tillstånd eftersom du fortfarande agerar utifrån lydnad, snarare än utifrån insikt. Du vet på något sätt att försvaret generellt är destruktivt och du hörsammar den generella förståelsen. Men du har ännu inte sett varför försvaret är onödigt och går emot ditt eget intresse. När du väl har vunnit den insikten, kommer det inte längre att vara svårt att hindra dig själv från att utagera ditt försvar, eftersom du inte längre har behov av det. Det faktum att du är

hängande, så att säga, i tillståndet som du beskriver, beror på din enträgna inre övertygelse om att du fortfarande behöver försvaret. Det blir därför nu helt nödvändigt för dig att ta reda på varför du tror att du behöver det. Det finns en mycket stark oro i dig att utan det, skulle du på något sätt vara hotad eller tillintetgjord. Medvetandegör vad du är rädd för skulle hända dig utan detta försvar.

Vad som händer nu är att eftersom du inte längre vill använda det, håller du det kraftfullt tillbaka. Men inombords är du ännu inte övertygad om att du kan avstå från det och därför håller du fortfarande fast vid det. Du försöker kompromissa mellan det gamla och det nya, där du inte känner dig helt redo för det nya samtidigt som en annan del av dig är ivrig efter det nya livet. Detta är ett smärtsamt tillstånd som många av er går igenom nu, i en eller annan form. Att klart identifiera det kommer inte bara att lindra en del av smärtan, utan kommer att ge er en tydlig anvisning om hur man kan gå vidare härifrån.

När du väl har upptäckt behovet, kommer du att kunna slappna av inombords. Allt detta är svårt att förklara med ord eftersom vi här har med själsrörelser att göra. Försök att följa dessa själsrörelser, visualisera dem. Vad du gjorde innan de senaste upptäckterna var att pressa ner energin i en hård, krampaktig, nedåtgående rörelse. Sedan, när trycket blev för stort, lät du den skjuta ut, men fortfarande i en spänd, krampaktig rörelse. Båda rörelserna var spända och krampaktiga, den ena pressade ner, den andra sköt ut. Det tredje alternativet – efter att ha förstått hur överflödigt den här skyddsåtgärden är, helt bortsett från dess destruktivitet – kommer att vara att avlägsna spändheten i den förhårdnade energimassan. Den kommer därmed att lösas upp och avslappningen medför då den lättnad och frigörelse som är konstruktiv och meningsfull. Den missriktade rörelsen medförde också en tillfällig lättnad, men i det långa loppet var den destruktiv.

De första gångerna som du försöker vara utan den förhårdnade muren, den krampaktiga rörelsen, antingen genom att pressa ner eller skjuta ut, kan du känna det som om du faller ner i en avgrund. Du kommer att känna dig försvarslös, medan ditt försvars förhårdnade massa tidigare utgjorde ditt fäste, din trygga punkt, vilket nödvändiggör endera av de två hårda rörelserna. Utan detta försvar, kände du dig sårbar och utsatt för attack. Om du inser att detta är ett misstag, kommer du att kunna mjuka upp den hårda massan. Som det är nu, så försöker du behålla försvaret utan att trycka undan det. Men i stället för att behålla det, behöver du lösa upp det genom denna avslappnande, mjukgörande process. För att kunna göra det, behöver du ställa dig själv – dina känslor, inte din hjärna – frågan: ”Vad är jag rädd för utan försvaret?” Upptäck svaret. Därifrån kommer du att gå vidare.

FRÅGA: Jag har många av symptomen som du här har redogjort för. Å ena sidan är jag rädd och å andra sidan känner jag en inre frid. Så jag vet inte vad jag ska göra. Jag känner på båda sätten, ofta samtidigt. Jag har inga svårigheter att översätta mina känslor, men jag behöver fortfarande

hjälp i detta avseende. Jag tror att en del av mitt problem är att det finns för mycket passivitet hos mig och detta framkallar även en viss rädsla.

SVAR: Jag skulle verkligen bara kunna upprepa det jag sagt till er många gånger tidigare. Du har nu nått en punkt där en del av dig, äntligen, börjar vilja ge upp barndomen. När den rörelsen överväger, känner du den frid som du beskriver. En del av dig håller å andra sidan fortfarande desperat kvar vid barndomen och är rädd för vuxenlivet med dess ansvar och det som ser ut som aktivitet för dig. Kampen ställs nu på sin spets. Ditt skydd och försvar ligger i att behålla barndomen och en del av dig är, som jag nämnde, rädd för att ge upp skyddet. Nyckelfrågan för dig där du nu befinner dig är: ”Varför är jag rädd för att inte längre vara ett barn?” Den inre friden är ett resultat av ditt arbete som gör dig, åtminstone delvis, beredd att ge upp barndomen.

FRÅGA: Du sa för en tid sedan att försvarsmekanismens resultat kan avgöras av effekten som den har på andra människor. Jag vet inte om jag förstår det korrekt, men jag tycker ibland att min försvarsmekanism är perfekt och att effekten som den har på den andra personen är underbar.

SVAR: Är effekten underbar för det som du verkligen vill ha eller för det som du tror att du vill ha?

FRÅGA: För det som jag tror att jag vill ha. Om jag håller fast vid ett försvar för att förhindra människor att lägga sig i mina angelägenheter, är de mycket glada, alla är glada, så det är inte den andra personen som reagerar på ett dåligt sätt på min försvarsmekanism.

SVAR: För det första, utåt sett kanske du är nöjd med resultatet, men du blundar för de oundvikliga biprodukterna som gör dig långt ifrån lycklig. Och även om andra inte tycks vara besvärade över hur det specifika försvaret som du har i åtanke påverkar dem, så har det negativa följder för dig, oavsett om du inser det nu eller inte. Endast en ökad självförståelse kommer att klargöra detta för dig. Du kanske tänker på en viss avskild, isolerad aspekt, medan jag talar om helheten, med alla dess följder, som du ännu inte har något hum om. Detta är något som man gradvis blir medveten om, efter en hel del arbete.

Vad som dessutom kan hända här, är precis det som jag har behandlat i detta föredrag. Du är medveten om en del av ditt bildkrav som är möjligt att uppfylla, då det i sig inte baseras på ett felaktigt antagande. Men du är fortfarande omedveten om det underliggande kravet som lämnar dig ouppfylld. Upptäck det outtalade kravet och önskan, det undertryckta behovet som du har försummat, och du kommer att se hur din försvarsmekanism förhindrar dig att uppnå dina djupaste mål och önskningar. Du kommer att förstå hur du hindrar dig själv från att ta fram allting

som fortfarande slumrar inom dig, all din potential som inte kan utvecklas med försvarsmekanismen som du tycker fungerar så bra för dig.

FRÅGA: Skulle du också kunna ge ett exempel på hur man ger upp ett behov, som du så tydligt indikerade med exemplet på hur man får de verkliga behoven uppfyllda?

SVAR: Låt oss ta fallet som jag använde i kväll. Denna persons verkliga behov är att vara älskad och att älska, att ha en verklig, meningsfull relation. Han är omedveten om detta behov. Upplevelserna i barndomen med deras inverkan på just denna man, har förhindrat personlighetens utveckling som skulle frambringa uppfyllelsen. Han har tryckt undan kännedom om detta behov. Han strävar i stället efter framgång, godkännande, att imponera på andra. Detta har då blivit ett ovanpålagt, falskt behov som täcker över det verkliga behovet.

Han skulle till att börja med inte vara fullt medveten om sitt behov av godkännande. Men låt oss anta att en sådan person följer en väg av detta slag. Han kommer först att bli medveten om den oerhört starka strävan efter framgång, som överstiger hans rationella förklaring till den. Han kommer långsamt att inse att en starkare kraft ständigt driver honom. I början kommer han inte att förstå den, men allteftersom han blir mer villig att undersöka sina känslor, kommer han att se att behovet av godkännande finns. Att upphöra vid denna punkt kommer inte att ge någon lättnad eller befrielse. Den utgör endast en del av vägen. Men genom att fortsätta, kommer att han fråga sig själv varför han behöver framgång så desperat. Svaret kommer att vara att godkännande är viktigt för honom. Varför är detta så viktigt? Genom att mycket ärligt och utan motstånd rådfråga sina känslor, kommer han till slut att se att hans behov av kärlek har förnekats som barn och att han har fortsatt att förneka det för sig själv genom bilden, med alla dess biprodukter.

Medvetenheten om det verkliga behovet, när det väl verkligen känns och upplevs i sin fulla inverkan, kommer automatiskt att minska strävan efter ambition, framgång, godkännande, att imponera på andra, att vara lysande, speciell och så vidare. Han kommer att göra det han egentligen vill och kommer att fördela sina styrkor och resurser på ett mer harmoniskt sätt. Detta innebär inte på något sätt att han helt plötsligt kommer att försumma ett sunt intresse för sitt arbete. Men en harmoni kommer gradvis att inrättas och det inre syftet kommer att riktas mot det som han hade försummat så länge. Han kommer att börja se hur han saboterade uppfyllelsen av sitt verkliga behov genom att sträva efter det falska behovet. Han kommer tydligt att se beteendemönstret som det falska behovet har gett upphov till och hur det skadade det verkliga behovet. Han kommer därför att börja förändras i det avseendet.

Detta är att ge upp i dess sanna bemärkelse. Man växer in i det genom insikt, genom att fullt ut förstå alla vinklar. Detta leder till medvetenheten om att man inte längre behöver hålla fast vid de

falska behoven och de destruktiva försvaren. Men förändringen kan aldrig ske genom en viljeakt. Om du märker att du börjar inse att liknande tendenser finns i dig och på ett forcerat sätt försöker ge upp behovet, kommer det inte att göra någon nytta för dig. Du kommer antingen att inte lyckas eller så kan ångesten vara så stor att du framkallar andra destruktiva tendenser och förblir omedveten om dem. Men om du går igenom den långsamma processen som just har beskrivits, sker ett organiskt växande och detta att ge upp på ett naturligt sätt.

FRÅGA: Låt oss nu säga att en person har ett antal verkliga behov, så som alla har, och ett antal konstlade eller falska behov. De behöver inte ens vara särskilt starka. Men i vilken särskild riktning går man vidare med det?

SVAR: Detta har redan besvarats i kväll. Men låt mig tillägga detta: När du observerar dina känslor med sina inre, outtalade krav och ser det resulterande beteendemönstret, när du observerar dina reaktioner på andra och hur du påverkar dem, lägg märke till vilka av dina behov som uppfylls och vilka som förblir ouppfyllda. Du kommer att erhålla en tydligare bild av processen som vi diskuterade. Bli medveten om dina känslor, dina behov och dina försvar – hur de får dig att bete dig i ditt inre och därför också i det yttre. Du kommer att se svaret, hur subtilt det än kan vara.

För detta behöver dock en hel del inre medvetenhet odlas. Detta görs bäst genom att arbeta på den väg jag förespråkar och längs vilken jag stadigt leder er. Tillåt dina känslor komma till ytan och lär dig att hantera dem. Förstå deras djupare innebörd och deras ursprung. Använd också grupparbetet där du, bland andra fördelar, får mer förståelse för hur du påverkar andra och hur andra påverkar dig. När ditt försvar visar sig vid en viss händelse och inte vid en annan, kommer du att lära dig skillnaden mellan att fungera med eller utan försvaret. Detta kommer att avslöja ditt inre liv för dig. Det kommer att hjälpa dig att ge upp falska behov och ersätta dem med konstruktiva beteendemönster som uppfyller dina verkliga behov.

Mina käraste vänner, må dessa ord finna ett eko hos er alla, om inte omedelbart, så efter att ni har strävat vidare ännu ett stycke på er väg. Var välsignade, var och en av er. Gläd er på denna väg mot frihet. Låt dig inte bli nedslagen när du tillfälligt befinner dig i ett synbarligen dödläge, där vägen är snårig och invecklad och det kräver all din möda för att arbeta dig ut ur det täta buskaget och se ljuset igen. Ljuset kommer. Det kan inte annat än att komma. Ta emot vår värme och vår kärlek och våra välsignelser. Var i frid. Var i Gud!

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

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