

Perfektionism hindrar lycka – Manipulation av känslor

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

Många människor strävar i all uppriktighet efter att finna Gud. Om man skulle fråga dem mer exakt vad sökandet innebär, hur de föreställer sig att det äger rum, skulle det dock bli svårt för dem att ge ett meningsfullt svar. I sådana diffusa hopp och strävanden befinner sig människor, ofta omedvetet, i en illusion där de villrådigt föreställer sig något som de inte kan namnge.

Det finns naturligtvis likväl en sådan sak som att "finna Gud". I verkligheten och i hälsa är detta en mycket konkret process. Det finns inte något diffust, orealistiskt eller illusoriskt kring det. När man talar om att "finna Gud", tänker människor på många olika saker. Att finna Gud betyder egentligen att finna det verkliga jaget. Om du finner dig själv i viss grad, befinner du dig i en relativ harmoni. Du förstår och uppfattar universums lagar. Du är förmögen att älska och relatera och uppleva glädje. Du tar verkligen eget ansvar. Du har integriteten och modet att vara dig själv, även på bekostnad av att ge upp ett godkännande. Allt detta innebär att du har funnit Gud – oavsett med vilket namn processen kan betecknas. Den skulle också kunna kallas "att komma hem från självalienationen".

Det finns många tecken på en sann jagförnimmelse. Ta till exempel förmågan att uppleva och ge glädje. Man kan inte ge glädje om man inte är en glädjefylld person. Hur kan man bli glädjefylld när man lever i en mycket ofullkomlig värld?

Människors medvetna eller omedvetna föreställning om ett glädjefyllt liv är alltid kopplad till ett *fullkomligt* liv. Man kan inte njuta av livet om man är ofullkomlig; det kan man inte heller om ens grannar, livssituation och relationer också är ofullkomliga. Detta är orsaken till en av mänsklighetens stora inre konflikter och förvirringar. Intellectuellt vet ni alla att det inte finns någon fullkomlighet i det här livet. Detta är anledningen till att ni ofta trycker undan era reaktioner på en ofullkomlig situation – och detta att trycka undan får konflikten och förvirringen att öka snarare än att minska. Det är en sak att bekänna en viss vetskap på ytan och det är en helt annan sak att uppleva den känslomässigt. Under detta arbetes gång har ni ofta stött på bristande

överensstämmelser av detta slag, men ni är fortfarande inte medvetna om ert inre krav på fullkomlighet.

Jag har diskuterat detta ämne tidigare i många sammanhang, men ser det nödvändigt att nu koppla det till temat självalienation och förnekandet av glädje i livet genom perfektionism. Jag vågar säga, mina vänner, att inte någon av er, oavsett hur mycket framsteg ni har gjort, är helt medveten om i vilken utsträckning behovet av perfektion alierar dig från ditt sanna jag och samtidigt förhindrar ett glädjefyllt liv. Jag menar inte ett liv där det råder hundra procent glädje, nej, utan ett liv där ni lever fullt ut och erhåller glädjen i att uppleva, att växa, att känna, i en mycket större utsträckning än vad ni gör nu.

Märkligt som det kan tyckas, ju mer ni accepterar ofullkomligheten, desto mer glädje kommer ni att ge och ta emot. Förmågan att vara lycklig är avhängig er förmåga att acceptera det ofullkomliga – inte i ord eller teorier, utan i er känslomässiga upplevelse. Detta är, som ni väl vet, mycket olika saker. Det krävs en hel del inre utforskande, systematiskt arbete och den fullständiga viljan att vara uppriktig mot sig själv för att upptäcka den inre bristande överensstämmelsen och att acceptera den ens för tillfället.

Bara när du accepterar, låt oss säga en ofullkomlig relation – och detta innebär på intet sätt den osunda undergivenhet som uppstår ur en rädsla för förlust eller att inte vara godkänd – kommer du att erhålla och ge glädje i relationen. Bara genom att acceptera din egen ofullkomlighet kan du börja växa och uppleva glädjen som kommer från din egen individualitet. Det är så på grund av att dina krav är oförenliga med den verklighet såsom du känner till den.

För det mesta är ni inte ens medvetna om vad som i er egen uppfattning inte är fullkomligt. Detta gör det omöjligt för er att växa tillräckligt för att kunna acceptera det ofullkomliga. Ni förtränger det ni saknar: era bristande uppfyllelser, era frustrationer. Ni är inte helt medvetna om dem. Ni hoppar diffust över dem i vetskapen om att man inte kan få det fullkomliga. Ni inser inte hur stor destruktiv energi som alstras genom att vara omedveten om sin bristande uppfyllelse.

Förträngningen är skadlig av två skäl: För det första, om du hade valt att vara medveten, skulle du se att mycket frustration är onödig och kan avlägsnas genom att förändra mönstren som är ansvariga för sådana frustrationer. För det andra, när du förtränger kan du inte acceptera det som är omöjligt att förändra – nämligen ofullkomligheten som sådan. Det behöver finnas en medvetenhet för att kunna skilja mellan att förändra för att erhålla en större uppfyllelse och att helt enkelt vilja acceptera status quo för att detta är det enklare sättet. Djupt inombords gör ni ofta uppror mot vad som än är oföränderligt i er värld, enbart för att ingen fullkomlighet någonsin kan

existera. Samtidigt stagnerar ert andliga växande för att perfektionismen hindrar er från att byta till inre mönster som skulle kunna ge er mycket mer uppfyllelse.

Ett viktigt steg är att tillåta dig lyxen att komma till insikt om dina begär, bristande uppfyllelser, din längtan, dina klagomål gentemot liv eller ödet eller andra eller dig själv. Upptäck i vilket avseende du känner dig duperad. Du harms över att något i ditt liv är ofullkomligt, men för att fullt ut acceptera ofullkomligheten behöver du först bli fullt medveten om din harm gentemot den. Först när du fullt ut får kontakt med harmen gentemot ofullkomligheten, kan du börja acceptera den. Och bara när du accepterar ofullkomligheten, kan du leva ett glädjefyllt liv och erhålla glädje från dina relationer. Men så länge du omedvetet strävar efter en fullkomlighet som inte existerar på er jord, kan du inte acceptera det som är, och ditt liv och dina relationer kommer därför att bli fördärvade. Du kan inte växa och därmed förändra det som kan förändras och skulle kunna vara mycket bättre, även om det aldrig kan vara fullkomligt.

Detta att kunna känna glädje bara om man accepterar det ofullkomliga, samt att kunna växa bara om man accepterar sin egen ofullkomlighet, förefaller paradoxalt. Men om ni verkligen tänker på det, kommer ni att inse att det är så. Det låter som en lätt uppgift att uppnå, men i praktiken är det ofta svårt på grund av att ni är så omedvetna om era reaktioner och känslor. Ni har så många undanflykter, så många dolda skrymslen i era själar, att det kräver er fulla uppmärksamhet och fokuserade inre vilja för att bli medveten om dem. När man väl har gjort vissa framsteg, blir uppgiften dock den enklaste saken i världen eftersom den vilar på sanningen.

Er världs verklighet, eller sanning, är återigen ofullkomlighet. Och ditt personliga själstillstånds verklighet, eller sanning, är icke-acceptans av ofullkomlighet. Du kommer inte att ha en god grund att fortsätta från, såvida du inte ser och möter båda sanningarnas verklighet – den ena i världen och den andra i din själ.

Även era framsteg i arbetet på denna väg genomsyras av den här perfektionistiska inställningen, hur subtil den än må vara. Lyssna på dess röst: ”Jag borde redan ha löst mina problem. Jag kan inte vara lycklig så länge mina problem är olösta; jag måste därför vara otålig, tvångsmässig och rastlös kring det. Jag kan inte leva i det som är nu, utan måste på något sätt alltid leta efter och leva i framtiden, när jag hoppas vara fullkomlig och till slut uppleva fullkomlig lycka, fullkomlig kärlek och fullkomliga relationer.” Den här inställningen är aldrig medveten, den är aldrig formulerad i en sådan klarhet; om era känslor översattes skulle de likväl ofta förmedla precis detta. Närhelst ni inser att ni aldrig kommer att lösa alla era problem i det här livet, har ni en tendens att bli nedslagna eller till och med känna ”Vad är nyttan? Varför ska jag då möta alla dessa sanningar om mig själv?” En sådan reaktion tyder just på den perfektionistiska inställningen

vad gäller ert andliga växande. Den omedvetna förväntan är total fullkomlighet och inte ett stegvis växande.

Du behöver inte vara problemfri. Du kan inte vara det. Du behöver inte redan vara fullkomlig för att leva fullt ut, för att öka din medvetenhet, för att ständigt växa i din förmåga att uppleva känslomässigt fullt ut. Allt du behöver göra är att se in i dig själv och utvärdera det du ser och sedan göra inre val, vilket är förenat med förändringens rörlighet och följsamhet. När du accepterar ofullkomligheten, blir du mindre ofullkomlig, för utan att göra detta kan du aldrig riktigt vara tillräckligt följsam för att förändras. Brådskan och skammen över att inte vara fullkomlig, skapar en rigid mur som gör det omöjligt att växa och förändras.

Problemet är att människor så ofta hindras av antingen/eller-inställningen. De känner att de antingen måste sträva efter en omedelbar fullkomlighet och därigenom förneka sin ännu existerande ofullkomlighet, eller att de måste ge upp strävan efter att utvecklas helt och hållet. Att acceptera ofullkomligheten skulle då innebära att stagnera och inte ens göra en ansats att växa och förändras. Dessa två ytterligheter är ömsesidigt beroende, liksom alla ytterlighetsinställningar är det. Endast genom att släppa taget om båda inställningarna, kan den sunda, konstruktiva och fruktbara inställningen bli en integrerad del av ens väsen.

Det finns en annan subtil avvikelse i perfektionismens felaktiga inställning. Den består i det omedvetna fokuset på att bli fullkomlig enligt de normer som påförs er av världen, av religioner, av regler – med andra ord, av yttre auktoriteter. Denna ansträngning, om än så subtil, ger upphov och leder till ytterligare självalienation. Det fruktbara sättet att gå till väga är att medvetandegöra vad du känner, längtar efter, är rädd för, och sedan finna ditt eget innersta mål, det verkliga jagets mål.

Om ditt fokus ligger på växande snarare än på fullkomlighet, kommer du att leva i nuet. Du kommer att göra dig av med ovanpålagda värden och finna dina egna. Du kommer att göra dig av med subtila förespeglningar och ovanpålagda lager och den dolda men likväl rådande inställningen där det du gör, gör du för framträdandets skull, snarare än för din egen skull. Att finna dina egna värden leder till din egen jagförnimmelse och bort från självalienationen. Detta kommer att leda dig till ett tillstånd där du är i harmoni med dig själv; det kommer att förankra dig i dig själv.

Många av er kommer snabbt att säga: ”Åh, jag förespeglar inte, jag gör inte något för framträdandets skull.” Jag avser naturligtvis inte ett yttre grovt sätt, utan de inre subtiliteterna i er känslomässiga strävan, som ingen människa är helt fri från.

Acceptera alltså ofullkomligheten, för först då kan du växa. Perfektionismens själva förekomst hämmar växandet, ger upphov till rigiditet och inre extremism.

Ni är så tillvanda att manipulera era känslor, att det kommer att ta avsevärd tid och uppmärksamhet från er sida att gradvis inse hur ni faktiskt gör det. Perfektionism leder er återigen till att göra detta. Eftersom ni känner igen många av era medvetna känslor som ofullkomliga, försöker ni kraftfullt lägga oäkta känslor ovanpå dem. Hur kan du vara ditt verkliga jag när ditt känsloliv inte kan fungera naturligt och organiskt, obehindrat av ovanpålagda befallningar? Det verkliga jaget vågar alltid vara spontant. Spontanitet är uteslutet när känslor hindras. Det blir en uppgift i sig, som endast är möjlig efter mycket framsteg i detta arbete, att observera hur känslorna inte tillåts att fungera naturligt.

Känslornas fria flöde kan manipuleras på många subtila sätt. Att på ett forcerat sätt vara överdrivet känslomässig, att överdramatisera, överdriva, intala sig själv att man har starkare känslor än vad man faktiskt har, är ett exempel. Du kan till och med lura dig att tro att du inte styr ditt känslöflöde alls. Vi ska titta på detta fenomen i självalienationens ljus, för att förstå varför denna synbarligt harmlösa process är så skadlig.

Men låt oss först titta på ett annat sätt som ni manipulerar era känslor med: genom att förhindra deras fulla kraft och underminera deras intensitet. Båda sätten manipulerar det naturliga flödet; det saknas en tillit till att känslolivet fungerar organiskt och det uppmuntras inte att växa. En felaktig slags försiktighet, en orealistisk rädsla och en pådrivande vilja – den tvingande strömmen – spelar en roll i upprättandet av detta mönster. Båda sätten kan anammas av samma person och görs också oftast så. Vilket särskilt sätt som tillgrips beror på många faktorer, till exempel er personlighetsstruktur, era falska lösningar och livsproblem, och så vidare.

Den tvingande strömmen kommer från era starka undertryckta behov, som är desto kraftfullare på grund av att ni är omedvetna om dem eller åtminstone om deras intensitet. I den stund som du är fullt medveten om ett behov och förstår alla dess aspekter, drar sig dess trängande natur tillbaka, liksom tvångsmässigheten, som åtminstone delvis är ansvariga för manipulationen av de äkta känslorna. De dolda behovens trängande natur får dig att bygga upp dina känslor på ett helt oproportionerligt sätt. Den omedvetna tankegången är: ”Om mina känslor är tillräckligt starka, kommer jag att bli tillfredsställd.” Eller om du råkar vara en mer rädd och pessimistisk karaktär, kommer du inte att erkänna deras existens överhuvudtaget, för att inte tala om deras trängande natur, och därmed kommer du att pressa undan dessa känslor från att existera – det vill säga, undan från din medvetenhet.

I ingetdera av fallen ger du dig lyxen att låta känslorna flöda, observera dem, lära av dem och få insikt om sakernas sanna tillstånd inom dig. Att göra dina känslor starkare eller svagare än vad de egentligen är, är en kraftfull manipulation som förlamar deras funktion. Dina intuitiva, kreativa och spontana förmågor kan inte utvecklas. Du ersätter de emotionella förmågorna med andra förmågor, och det uppstår därmed diskrepanser och disharmonier. Känslornas riklighet förhindras och du utarmar därmed dig själv. Du lever i periferin, vilket utgör det ytliga levernet som jag diskuterade tidigare.

En fullständig medvetenhet om vad du verkligen känner och vill, utgör det första målet. Luta dig tillbaka, så att säga, och låt dina känslor nå ditt medvetandes yta. Det betyder inte nödvändigtvis att man agerar utifrån dem, men när känslorna visar sig i sin naturliga intensitet, eller i avsaknad av intensitet i jämförelse med vad du trodde att du kände tidigare, får du en god föraning om vad det innebär att vara ditt verkliga jag. Den här övningen kommer att ge dig en helt annan syn på vissa problem inom dig och i ditt liv.

Ni ställer gång på gång frågan: ”Hur kan jag veta vad som är mitt verkliga jag? Jag är så van vid alla dessa falska nivåer, dessa ovanpålagda, defensiva lager, att de har blivit självklarhet och jag kan inte längre säga vad som är mitt verkliga jag och vad som är en skyddande försvarsmekanism.” Genom att observera känslomässiga överdrifter kontra förträngningar, kommer ni till slut att se hur det verkliga jaget reagerar, ofta mitt emellan den höga eller låga punkten, och hur era verkliga känslor, när de inte manipuleras av omedvetna behov, skapar en mycket annorlunda inre situation och så småningom en annorlunda yttre situation.

Detta är inte exakt det slags arbete som ni kan göra i era personliga arbetsessioner. Det kan, och kommer, att komma upp till diskussion, men en sådan medvetenhet kan endast uppnås genom en tyst observation när du är ensam. Hela processen av detta arbete, privat och i era grupper, gör det förstås möjligt för er att bli mer medvetna om vad som verkligen pågår inom er.

Den faktiska upptäckten av dina äkta känslor, i motsats till de manipulerade känslorna, kommer när du själv slappnar av och tillåter dina sanna känslor att komma till ytan. När du ser tillbaka på hur du reagerade på vissa händelser, kommer du att kunna fråga dig huruvida dina rädslor, begär eller de ingrodade principerna som du tror att du måste följa, är ansvariga för att du överspelar eller bagatelliserar dina känslor. Är ett av dina ”borden” vad gäller den andra personen eller dig själv, ansvarigt för att du manipulerar dina naturliga äkta känslor? Sanningen om dina känslor kan aldrig någonsin fastställas av någon annan än du själv. När du har blivit van vid att observera dina verkliga känslor utan att på ett eller annat sätt manipulera dem, kommer en ny styrka, en ny visshet att uppstå ur dig, eftersom dessa verkliga känslor, fria från manipulation, kommer från ditt verkliga jag. Men detta sker först efter att du har gått igenom labyrinten av att uppleva alla andra

slags känslor som har lagts ovanpå av dina falska lösningar och försvarsmekanismer. Om du inte vågar uppleva dessa smärtsamma känslor – kanske för att du drar dig för att känna lite smärta, eller tror att du redan borde stå över allt detta och redan vara fullkomlig – hur kan du då upptäcka vad som är ansvarigt för dem och lära känna det större djupet av ditt väsens verklighet? Hur kan du då övertyga dig själv om den fullständiga sanningen om att alla dessa smärtsamma känslor – oavsett om de är överdrivna eller förträngda – utgör illusioner och att du egentligen inte alls känner på det sättet, även om du nu befinner dig i de destruktiva, smärtsamma känslornas kval? Ni har gjort er så vana vid dem, men detta gör dem inte verkliga.

Att upptäcka deras överklighet är en enorm lättnad, men du kan inte komma till den om du inte är villig att luta dig tillbaka och låta dina känslor komma fram och ställa dig själv relevanta frågor. Våga känna vad du känner, oavsett om det är rätt eller fel, vad du tänker att du borde känna, vad du tror att du förväntas känna, eller, om du överdramatiserar, vad du tror att en annan person borde känna eller göra. För detta är vanligtvis den huvudsakliga anledningen till att överdriva känslornas intensitet. Det är ett medel för att tvinga någon annan.

Observera alltså detta, mina vänner. Ni har alla båda dessa sätt att manipulera era känslor. Överdramatiseringen hänger ihop med maktens falska lösning. Förträngningen av känslor hänger ihop med den falska fridens lösning, där man drar sig tillbaka och flyr från att leva och uppleva. Båda alternativen leder till ytlighet och inte till verkliga upplevelser. Hastigt betraktat kanske ni säger att den som överdriver sina känslor och gör dem starkare än vad de egentligen är, i själva verket upplever mycket intensivt. Och jag säger, mina vänner, att allting som inte är äkta leder till och resulterar i självalienation och därför till ytlighet. Även om du tycks få näring av känslomässigheten, är detta inte din själs verkliga upplevelse. Du tar till den känslomässiga överdriften kanske för att du helt omedvetet på så sätt vill att livet och andra ska böja sig efter dina behov. Detta är i dess sanna bemärkelse en manipulation. När det kommer till att välja tillbakadragandet, som hänger ihop med att bagatellisera vad man verkligen känner, är resultatet uppenbart.

Koncentrera er nu verkligen på detta, mina vänner. Det kommer att ge mycket viktiga resultat. Fråga dig vad du egentligen och verkligen känner. Att se det är ibland inte så lätt, för du kanske hoppar över en händelse, lämnar den diffus och registrerar inte någon särskild reaktion. I verkligheten finns det en reaktion från din sida. Den här processen där de sanna reaktionerna ignoreras, är ett universellt fenomen som leder till minskad medvetenhet om livet och själen, och även till självalienation. Medvetenhet om livet och andra kan endast komma som ett resultat av att man är medveten om sig själv. Och denna medvetenhet är just processen av att känna igen hur du egentligen och verkligen reagerar. Kanske din yttre reaktion inte skiljer sig så mycket från din inre reaktion, dina känslor är helt enkelt avtrubbade och du reagerar i ett halvsovande tillstånd. Det

krävs tid, ansträngning, koncentration och träning för att vakna och bli klart medveten; det sker inte över en natt.

När du väl har påbörjat detta specifika stycke av din väg, kommer du ofta att upptäcka att du blir medveten om en viss reaktion från din sida kanske först några dagar efter händelsen. Din första impuls kommer att vara att bli arg på dig själv för att du så mycket senare blev medveten om något som du "borde" ha varit medveten om omedelbart. Detta är dock tecken på framsteg, eftersom du fram till nu kanske aldrig har blivit medveten om din verkliga reaktion. Den kanske gick dig förbi i ren blindhet. En fördröjd reaktion utgör utan tvivel framsteg jämfört med ingen medveten reaktion alls. Även i detta avseende, bara om du accepterar din ofullkomlighet – att du inte omedelbart kan bli fullständigt medveten – kan du glädjas i din växandeprocess och därmed fortsätta att förkorta intervallet mellan händelsen och medvetenheten om din reaktion.

Synkroniseringen av dessa två faktorer kan komma först efter en stegvis utveckling. Bara genom att vara medveten om att du för det mesta är blind för dina egna reaktioner, kan blindheten gradvis försvinna. Och allteftersom du blir mer medveten om vad som verkligen pågår inom dig, kommer du att bli medveten om den omedvetna, ännu existerande perfektionismen som gör det omöjligt för dig att acceptera människor, dig själv, relationer och livet för vad de är. Du kan därför inte hantera en verklig situation och gör oundvikligen det värsta av den. Du gör det därmed omöjligt att erhålla glädje från en ofullkomlig situation, vare sig det är en relation eller ditt eget inre tillstånd som du annars skulle kunna ha glatt dig åt.

FRÅGA: Om man har en aggressiv känsla och man inte gillar den, men den är väldigt stark, säger förnuftet att man inte borde känna på det sättet. Man förstår med sitt sinne att den som man är arg på, kanske själv har problem, men det hjälper inte. Hur hanterar man det?

SVAR: Det första steget är att inse att du ännu inte kan känna på något annat sätt. Här kommer återigen perfektionism in, för någonting hos dig säger "Jag borde inte ha dessa aggressiva känslor. Jag borde veta bättre eftersom han agerar utifrån sina egna olösta problem." Allt detta kan vara sant, häri inryms dock perfektionismens "Jag borde inte". Om du emellertid säger till dig själv "Jag kan inte hjälpa att känna på det här sättet eftersom jag famlar i mörkret, och jag, som människa, famlar ofta i mörkret. Jag känner inte till många svar. Jag förstår inte andra människor", då vilar du i sanning. Men på grund av att ni alla på något sätt känner "Jag borde verkligen förstå alla, alla andra borde förstå mig och jag borde känna till alla svaren vad gäller mitt liv och mina personliga relationer", uttrycker ni just den inställningen som gör det så svårt. Endast genom att acceptera era mänskliga begränsningar kommer aggressiviteten och fiendligheten att försvinna, för inunder detta kommer ni att upptäcka och bli medvetna om att ni blir sårade och känner er avvisade. Skammen och rädslan för dessa känslor gör att ni lägger de hårda och mycket mer otrevliga aggressiva känslorna ovanpå dem. När du väl blir medveten om

smärtan, som är en mer genuin komponent, är det lättare att hantera dina känslor och snart kommer smärtan att lösas upp och ge utrymme för ännu mer äkta känslor som befinner sig ännu närmare det verkliga jaget. Men först och främst behöver du acceptera dina mänskliga begränsningar; du behöver avstå från förväntan att du, liksom andra, alltid borde förstå och veta. Om du kan erkänna att du famlar i mörkret, kanske du i ditt sinne kan ringa in vad det är som du är oklar över. Acceptera att bristen på klarhet kan bestå, eller den kan även klaras upp av sig självt helt enkelt för att ditt motstånd mot den har försvunnit. Acceptera också din ännu existerande aggressivitet och fråga dig själv huruvida den inte är en förvrängning av smärta. Erkänn sedan att du blev sårad. På detta sätt kan du hitta svaret mycket tidigare än genom den krampaktiga och tvångsmässiga drivkraften som säger att du redan "inte borde hysa aggressivitet". Förstår du detta?

FRÅGESTÄLLARE: Ja.

FRÅGA: Kan inte denna glädjefyllda acceptans av den bristande fullkomligheten leda till att ambitionen att fortsätta utvecklas förloras?

SVAR: Inte alls. Jag talade om detta, tror jag, ganska utförligt i det här föredraget. När du läser det igen, kommer du att förstå. Låt mig bara upprepa: Skilj mellan fullkomlighet och växande. Om du vill växa och om du inser att du bara kan växa ett steg i taget, samtidigt som du fortfarande är långt ifrån fullkomlig, kan du inte stagnera. Att acceptera ofullkomlighet innebär inte att man önskar förbli statisk. Det betyder bara att du vet att du aldrig blir fullkomlig i detta liv, men önskar med hela ditt hjärta att växa och förändras varhelst det är möjligt. Detta är en avgörande skillnad. Detta är, som jag nämnde, det enda sättet som man kan växa. Att vara perfektionistisk är dock en sådan anspänning, det leder till en sådan modlöshet och rigiditet och förespegling, att det blir omöjligt att växa. Ni vet redan detta i viss utsträckning. Oavsett var ni har funnit er storslagna idealiserade självbild, med alla dess tyranniska krav på er själva, med alla borden och måsten, kan ni nu se att var den här bilden styrde er, är precis där ni inte har vuxit. Ni har bara vuxit där er idealiserade självbild inte styrde er. Perfektionismen banar väg för förespeglingar och rigiditet – och detta utesluter växande och utveckling, liksom förändring. Bara när du kan vara avslappnad kring dina ofullkomligheter och inte behöver låtsas för att dölja dem, bara då växer du, bara då är jorden bördig för ett växande.

FRÅGA: Kan jag också ställa en fråga om detta ämne? För att skilja mellan att vara målinriktad och att vara tvångsmässig, skulle du kunna förklara hur det senare faller in i cirkeln som består av högmod, egenvilja och rädsla?

SVAR: Där det finns perfektionism, som förhindrar ett växande snarare än uppmuntrar det, är alla tre närvarande: högmod, egenvilja och rädsla. Där finns högmodet i att vilja och behöva vara fullkomlig. Och eftersom en del av dig vet att du inte är fullkomlig, förespeglar du. Jag understryker återigen: detta gäller inte hela dig. Det kan finnas många sidor av ditt väsen där du är helt avslappnad och fri och inte förespeglar. Men det finns andra områden där du, emotionellt om inte intellektuellt, känner att du inte kan erkänna vissa saker. Vad som kan framstå som en ofullkomlighet för dig, kanske inte ser ut som en ofullkomlighet för en annan person, och omvänt. Du kanske skäms för att inte alltid vinna inom vissa områden av livet och förespeglar därför att du inte bryr dig, medan du inte förespeglar på andra områden. Denna förespeglning är inte en grov yttre förfalskning, utan mycket mer en subtil inre anspänning. Ett avvisande eller misslyckande kan subjektivt utgöra en ofullkomlighet som du skäms över – och där det finns en sådan skam, måste det finnas en förespeglning. Allt detta innebär ett otämjt högmod.

Egenviljan säger ”Jag måste redan vara fullkomlig”. Eftersom man mycket väl vet att detta inte är sant, försöker man åtminstone hålla sig till en ytlig fullkomlighet. Detta är återigen att förespegla. Både högmodet och egenviljan leder till förespeglningar. Eller, för att uttrycka det med andra ord, de leder bort från sanningen. Allt detta är så subtilt att det nästan är omöjligt att förstå om man inte lever arbetet på denna väg och inte har stött på områden av sina känslor som brukade vara dolda från siktet och medvetenheten. Om du inte gör det till ditt mål att avtäcka dem och inte är delaktig i den här processen av att finna dig själv, kommer detta enbart att vara ord som inte betyder särskilt mycket. Eller om de gör det, betyder de något för stunden, men kommer att glömmas bort på nolltid. Detta händer även dig som arbetar på denna väg.

Rädslan måste existera i dubbel bemärkelse. Den existerar å ena sidan för att du är rädd för att ”Om jag inte är fullkomlig, kommer jag att vara olycklig eller inte uppskattad eller inte älskad”. Eller så är rädslan ”Om den andra personen är ofullkomlig, kommer han eller hon att förhindra min lycka”. Du försöker trycka undan denna ständiga rädsla med egenviljan och med högmodets förespeglningar. Sedan finns det den andra rädslan som är en särskilt giftig rädsla, rädslan för att avslöja att du inte är så fullkomlig som du tror att du borde vara, som din förespeglning kanske visar upp. För att skydda dig mot att blottas, investerar du värdefulla energier och själskrafter i överbyggnaden, vilket utarmar ditt liv, din förmåga att uppleva verkliga känslor och nödvändiggör förträngning och självbedrägeri.

FRÅGA: I ett tidigare föredrag nämnde du sekundära reaktioner och primära reaktioner. Har jag rätt när jag antar att sekundära reaktioner är de reaktioner som kommer från att man manipulerar känslor, medan de primära reaktionerna kommer från det verkliga jaget?

SVAR: Ja, du har helt rätt. Men det är inte helt samma sak såtillvida att vi nu befinner oss på en djupare nivå. Sekundära reaktioner är ett resultat av det vi diskuterade i kväll. De utgör verkan av den orsak som vi nu diskuterar. Vi har nu nått en nivå i vårt arbete där vi börjar se orsaker, medan vi tidigare ägnade oss mycket mer åt verkningar. Men du har helt rätt i att det finns ett samband. Saken är den att sekundära reaktioner, eller avsaknaden av primära reaktioner, beror på en hämning, en brist på spontanitet – och detta beror på manipulation.

FRÅGA: Det finns en mycket subtil sak som jag vill fråga och det är mycket svårt att förklara. Jag gick igenom en lång period av djup depression och upptäckte sedan att jag hade misslyckats i allting jag ville. När jag insåg detta och också det som du talade om – mitt perfektionskomplex – accepterade jag till slut mina misstag. Det tog lång tid för mig, men i vilket fall insåg jag nu mitt misslyckande och var i början mycket olycklig över det. Några dagar senare accepterade jag misslyckandena, misstagen och allting. Jag kände en underbar uppenbarelse och lättnad. Detta fortsatte på något sätt, men jag vet inte hur. Ibland har jag en känsla att mitt hjärta fortfarande gråter över allting som jag har förlorat. Och sedan vet jag inte om jag täcker över det eller om det är verkligt eller inte.

SVAR: Ja, du har tagit ett viktigt steg framåt, men du har inte fortsatt. Du har blivit kvar där och har inte sett vad som följer. Jag hoppas att du kommer att se det, för även om jag berättar för dig, kommer detta, som ni vet från tidigare erfarenheter, inte att hjälpa så mycket om du inte upptäcker det själv. Jag ska dock berätta för dig. Du förstår, misslyckandena är överdrivna på grund av att du har en stark tendens att bygga upp dina känslor helt oproportionerligt. Det skulle vara viktigt för dig att undersöka detta och bli medveten om att det är så och även varför det är så. För det finns en stor överdrift i att allting som du ville misslyckades så fullständigt. Det finns saker som du faktiskt ville och som du uppnådde och alltså misslyckades du inte där. Du ser bara vad du ville och inte fick och glömmet att du också ville det som du har nu.

Men din rådande osäkerhet beror också på något annat. Undersök motivationerna, både de sunda och de osunda, och fråga dig själv varför du önskade det som du misslyckades med. Ytligt sett kanske detta kan tyckas självklart, men det är inte så enkelt. Du kommer att upptäcka en underlig blandning av de sunda och de osunda. Du kommer att upptäcka att dina motivationer för att vilja ha något som i sig var helt i sin ordning, delvis styrdes av ovanpålagda, omogna orsaker, kryckor, snarare än ditt eget väsens verklighet. Du kommer å andra sidan att upptäcka att de sunda motivationerna som du inte tillät vara verksamma, åsidosattes på grund av din perfektionism. Du förhindrade din egen kreativa utveckling just på grund av din perfektionism, så att både de sunda och de osunda motivationerna bidrog till den bristande uppfyllelsen eller ”misslyckandet”. Du valde målet utifrån delvis osunda motiv och du förhindrade dig själv att nå målet helt utifrån osunda motiv. Detta kan se ut som en paradox, men följer du med i vad jag menar?

FRÅGESTÄLLARE: Till hundra procent! Det stämmer så bra!

SVAR: Om du nu undersöker och analyserar detta fullt ut, kommer du att stöta på en ny insikt och upptäcka att, i motsats till dina nuvarande känslor, det aldrig är för sent. Samma faktorer kan, om de flyttas över till friska strömmar, fortfarande ge dig uppfyllelse, kanske inte på exakt samma sätt, men inte i mindre grad. Du vet detta nu, i ditt intellekt, men känslomässigt kan du inte acceptera det. Du kommer inte att kunna acceptera det förrän och om du inte fullt ut förstår det som jag här visar på.

FRÅGESTÄLLARE: Ja, jag förstår det helt och hållet.

FRÅGA: Du talade om vårt sanna jag och vår uppfyllelse, vår närhet till Gud. Kan du säga några ord om en individ som gör framsteg längs denna väg genom att bara göra det arbete som är hans att göra? Bysmeden – jag vet inte hur djupt han behöver sondera. Han gör bra hästskor. Han är olycklig i sitt liv. Han verkar vara tyst. Broder Lawrence i köket. Kirurgen kan komma hem och säga ”Jag hoppade över ett stygn”. Men han räddade en mans liv. Han gjorde en bra operation. Är det nödvändigt för en person att fortsätta utforska det undermedvetna på detta ganska djupa och engagerade sätt när han känner att han gör Guds arbete och är uppfylld på den nivån?

SVAR: Människan är en djup, invecklad, komplex varelse. För att vara odelad och förenad, behöver dessa nivåer därför så småningom nås med hjälp av någon process eller metod. Det är helt möjligt att någon är uppfylld på ett visst sätt, medan en annan aspekt av dennes väsen väntar på att vecklas ut och växa på ett sätt som inte kan uppnås enbart genom att göra ett gott arbete. Ett antal människor på denna jord kanske dock inte är andligt mogna för en sådan djup sondering. I sina livsgärningar och genom att möta sina dagliga problem så gott de kan, utan att vara medvetna om sina djupare känslor, gör de det mesta de kan. Det finns å andra sidan enskilda individer som andligt och emotionellt är så mogna att de på sitt eget sätt följer en sådan väg, även om vägens metod och organisation kan se annorlunda ut, men slutresultatet är detsamma. Men för dem som befinner sig någonstans i mitten på skalan, är det nödvändigt att bli medveten om vad som pågår på de djupa, invecklade och komplexa själsvåerna för att uppnå den maximala utvecklingen på alla områden av sin personlighet, inte bara i en eller två aspekter av livet. För detta är en viss hjälp nödvändig, någon form av organiserad metod, för när man arbetar ensam är man vanligtvis alltför involverad för att kunna se tydligt. Överbetoningen på de aspekter av personligheten som fungerar friktionsfritt, kan få personen att förbise det som inte ännu är i sin ordning och som skulle kunna tas fram.

Man bör dock aldrig närma sig arbetet i en anda av att ”Gud kräver det av mig”. Då skulle det vara tvångsmässigt och tyder på att det någonstans i psyket finns en felaktig inställning till Gud, till den universella lagen och till jaget. Det bör inte ske i en anda där man uppfyller en ovanpålagd plikt. Ju mer du växer in i livet och in i dig själv, desto mer kommer du att inse att du vill göra det för att leva ett fullare och lyckligare liv och därigenom ge mer lycka. Du kommer att vilja åsidosätta ditt motstånd mot att se och möta det som du misstänker finns där, men önskar att det inte fanns där. Det är inte så mycket en fråga om nödvändighet, utan om att erhålla den bästa, den fullaste, den mest meningsfulla upplevelsen från ditt liv – i varje tänkbart avseende, inte bara enbart i arbetet. Att lära känna sitt omedvetna sinne är inte något som är helt fränkopplat själen, ens väsen. Tvärtom! I sin slutliga analys är det inte möjligt att växa andligt fullt ut utan psykoanalys, eller utan ett inre sökande, vilket namn man nu ger det. Det finns ingen åtskillnad mellan att leva andligt och psykologiska processer, om man betraktar det ur perspektivet av att se sanningen i dig själv. Det är så enkelt, även om det utan tvivel inte är lätt. Goda handlingar är bra, men det kommer en punkt i ens utveckling när mer står på spel än goda, vänliga, hjälpsamma handlingar och ett gott utförande av ens arbete.

FRÅGESTÄLLARE: Tack.

Var välsignade, alla ni. Fortsätt i ert arbete, i ert stegvisa växande, för detta utgöra glansen i era liv. Det är inte att uppfylla en plikt, utan att göra er själva mer förmögna att vara i glädje och därmed kunna ge den vidare i era nu ofullkomliga liv, i era ofullkomliga relationer. Var välsignade, mina vänner. Var i frid. Var i Gud.

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

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

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

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas

på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-05-19