

## הרצאה 84:

### אהבה, עוצמה ושלווה, כפי שהן מעוותות ע"י הדימוי העצמי האידיאלי

ברוכים הבאים, ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. מבורכת היא שעה זו.

ברצוני לדון בשלוש איכויות אלוהיות עיקריות: אהבה (Love), עוצמה (Power) ושלווה (Serenity), ובאופן שבו הן מתגלות בצורתן המעוותת. אצל האדם הבריא, שלושת העקרונות הללו פועלים זה לצד זה, בהרמוניה מושלמת, מתחלפים בהתאם לדרישות המצב. הם משלימים ומחזקים האחד את השני. מתקיימת ביניהם גמישות, כך שאף אחת משלושת האיכויות אינה יכולה לעולם לסתור או להפריע לאחרת.

אולם, אצל האישיות המעוותת הן שוללות זו את זו. האחת סותרת את השניה, כך שהן יוצרות קונפליקט. דבר זה מתרחש כיוון שאחת מאיכויות אלו נבחרת באופן לא מודע ע"י האדם כדי לשמש כפתרון לבעיות החיים.

העמדות של כניעות (submissiveness), תוקפנות (aggressiveness) ונסיגה (withdrawal) הן העיוותים של אהבה, עוצמה ושלווה. ברצוני לפרט כעת כיצד הן פועלות בנפש, כיצד הן יוצרות פתרון מדומה וכיצד העמדה השלטת יוצרת סטנדרטים דוגמטיים ונוקשים שמוכללים אז לתוך הדימוי העצמי האידיאלי.

כילד, היצור האנושי פוגש אכזבה, חוסר אונים ודחייה – הן ממשיים והן מדומים. רגשות אלו פוגמים בתחושת הביטחון וגורמים לחוסר ביטחון עצמי, עליו האדם מנסה להתגבר, אך לרוע המזל לרוב בדרך מוטעית. על מנת לשלוט בקשיים שנוצרים, לא רק בילדות אלא גם מאוחר יותר במהלך החיים כתוצאה מהשימוש בפתרונות מוטעים, אנשים שוקעים יותר ויותר במעגל קסמים שלילי. חסרי מודעות לכך שאותו ה"פתרון" שבו הם נוקטים מביא לבעיות ולאכזבות, הם מתאמצים עוד יותר ליישם את מה שהם רואים כפתרון. ככל שפוחתת הצלחתם, כך מתרבים הספקות העצמיים שלהם. ככל שמתרבים הספקות העצמיים, כך הם מתאמצים עוד יותר ליישם את הפתרון המוטעה.

אחד הפתרונות המדומים הללו הוא אהבה. ההרגשה היא, "אם רק הייתי נאהב, הכל היה מסתדר". במילים אחרות, האהבה אמורה לפתור את כל הבעיות. אין צורך לומר שזו איננה האמת, במיוחד כשלוקחים בחשבון את הדרך שבה אהבה זו אמורה להינתן. במציאות, אדם בעל הפרעה שמאמץ פתרון כזה אינו מסוגל כמעט לחוות אהבה. כדי לקבל אהבה, אנשים כאלה מפתחים מספר נטיות אישיותיות טיפוסיות ודפוסי התנהגות ותגובה פנימיים וחיזוניים, שנוטים להפוך אותם לחלשים וחסרי אונים יותר מכפי שהנם למעשה. תוך שהם מאמצים יותר ויותר מאפיינים של ביטול עצמי על מנת לזכות באהבה ובהגנה שרק הן נדמות כמבטיחות שמירה מהכחדה, הם נענים לדרישות האמיתיות או המדומות של האחרים, מתרפסים ונרמסים עד כדי מכירת נשמותיהם לצורך קבלת אישור, אהדה, עזרה ואהבה. באופן לא מודע, אנשים כאלה

מאמינים שעמידה על דעתם והגנה על משאלותיהם וצורכיהם יובילו לאובדן הערך החשוב היחיד בחיים: הערך של היות מטופל כילד, לא בהכרח מבחינה חומרית אלא רגשית. וכך, באופן מלאכותי ובלתי כנה, אנשים כאלה טוענים לאי שלמות, לחוסר אוניס ולכניעות שאינם אמיתיים. הם משתמשים בחולשה מזויפת זו כנשק וכאמצעי לנצח בסופו של דבר ולשלוט בחיים.

על מנת להימנע מחשיפת זיוף זה, נטיות אלו משולבות לתוך הדימוי העצמי האידיאלי. כך אנשים מצליחים להאמין שכל הנטיות הללו הן סימנים לטוב שלהם, לקדושה, להיעדר האנוכיות. כאשר הם "מקריבים" על מנת לרכוש, בסופו של דבר, בעלות על מגן חזק ואוהב, הם גאים ביכולתם להקריב באופן לא אנוכי, בכך שלעולם אינם מתיימרים להיות בעלי ידע, הישגים או עוצמה. באופן זה הם מקווים להכריח אחרים להרגיש כלפיהם אהבה ולגונן עליהם. יש היבטים רבים מאד לפתרון מדומה זה. עליכם למצוא אותם בעבודתכם. אין זה קל לגלות אותם, כיוון שעמדות אלו מוטבעות עמוק ונדמה כאילו הפכו לחלק מהטבע שלכם. יתרה מזו, ניתן לעתים קרובות לתרץ אותן באמצעות צרכים אמיתיים לכאורה. ולבסוף, הן מטושטשות תמיד על ידי הנטיות ההפוכות של פתרונות מדומים אחרים, שגם הם נוכחים תמיד בנשמה, אם כי אולי פחות בולטים. באותו האופן, אלו שהפתרונות המדומים שלהם הנם שונים, יימצאו היבטים של כניעות זו בנפשם. המידה שבה שולט פתרון מדומה זה משתנה אצל כל אדם. וכך גם המידה שבה פועלים כנגדו ה"פתרונות" האחרים.

לאדם בעל עמדה שלטת של כניעות יהיה קשה קצת יותר לגלות את הגאווה ששוררת בכל העמדות הללו. אצל הטיפוסים האחרים, הגאווה נמצאת במידה רבה על פני השטח. הטיפוסים האחרים עשויים אפילו להתגאות בגאווה; הם עשויים להיות גאים בתוקפנות ובציניות שלהם, אבל מרגע שהם רואים אותה, היא לא יכולה יותר להיות מוסתרת על ידי "אהבה", "העדר אנוכיות" או כל עמדה "קדושה" אחרת. הטיפוס הכנוע יצטרך להתבונן בתשומת לב רבה בנטיות אלו על מנת לגלות כיצד הוא האדיר אותן. הם עשויים לגלות בתוכם תגובה של ביקורתיות ובח מתנשאים ביחס לכל האנשים שעומדים על זכויותיהם, אפילו ביחס לאסרטיביות בריאה ולא לסוג שעולה מתוך העיוות של עוצמה. בו זמנית, הטיפוס הכנוע עשוי גם להעריך ולקנא בתוקפנות הבזויה של אחרים, על אף שהוא מרגיש נעלה עליהם ב"התפתחות הרוחנית" או ב"סטנדרטים המוסריים" שלו, ועשוי לחשוב בכמיהה, "אם רק הייתי יכול להיות כמוהם, הייתי משיג הרבה יותר בחיים". אולם, כשהוא חושב על כך, אדם כזה מדגיש את ה"טוב" שמונע ממנו להשיג את מה שאנשים "פחות טובים" משיגים. הגאווה של קדוש-מעונה שמקריב את עצמו מקשה לגלות את מה שנמצא מתחת לפני השטח. רק התבוננות כנה מאד בטבע האמיתי של מניעים אלה תגלה את האנוכיות הבסיסית והאגוצנטריות שקיימות בעמדה זו, בדיוק באותה המידה כפי שהן קיימות בעמדות האחרות המקושרות לפתרונות מדומים. גאווה, צביעות והעמדת פנים נמצאות בכלן כשהן מוכללות לתוך הדימוי העצמי האידיאלי. הטיפוס הכנוע יתקשה יותר לגלות את הגאווה, בעוד שהטיפוס התוקפני יתקשה יותר לגלות את העמדת הפנים. כיוון שזה האחרון מעמיד פנים של "כנות" כשהוא יוצא להשיג את מטרותיו ופועל בגסות ובציניות.

הצורך באהבה מגוננת הנו תקף במידה מסוימת עבור הילד, אך אם הוא ממשיך להתקיים בבגרות, צורך זה אינו תקף יותר. בחיפוש אחר אהבה – מעבר לשאיפה להנאה עילאית – ישנו המרכיב של "אני מוכרח להיות נאהב, כדי שאוכל להאמין בערך שלי. אז אהיה מוכן אולי

לאהוב בחזרה". בסופו של דבר, זוהי משאלה חד צדדית ואנוכית. ההשפעות של עמדה זו בשלמותה הן חמורות.

הצורך באהבה ובתלות כאלו הופך אתכם למעשה לחסרי אונים. אינכם מטפחים בתוכם את היכולת לעמוד על רגליכם אתם. במקום זאת, אתם משתמשים בכל העוצמה הנפשית שלכם על מנת לחיות על פי אידיאל זה שלכם לאלץ אחרים להיענות לצורכיכם. במילים אחרות, אתם נענים במטרה לגרום לאחרים להיענות לכם; אתם נכנעים על מנת לשלוט, אם כי שליטה כזו מוכרחה תמיד להתגלות כחוסר אונים חלש ורך.

אין זה פלא שאדם השקוע בעמדה זו הופך מנוכר לעצמי האמיתי. העצמי האמיתי צריך להיות מוכחש, כיוון שביטוי שלו נדמה כחצוף ותוקפני. מזה יש להימנע בכל מחיר. אך חוסר הכבוד שנגרם לאדם על ידי הכחשה עצמית כזו גורם לבוז עצמי ולחוסר הערכה עצמית. כיוון שהדבר מכאיב, מעבר לכך שהוא סותר את הדימוי העצמי האידיאלי שרואה ביטול עצמי כתכונה נעלה, יש צורך להשליך זאת על אחרים. רגשות כאלו של בוז וטינה סותרים בתורם את הסטנדרטים של העצמי האידיאלי. לפיכך, יש להסתיר אותם. הסתרה כפולה זו גורמת למהפכה ומשפיעה על האישיות, ומתבטאת גם כסימפטומים גופניים מכל הסוגים.

כעס, זעם, בושה, תסכול, בוז עצמי ושנאה עצמית מתקיימים משתי סיבות. הם קיימים, ראשית, בגלל ההכחשה של העצמי האמיתי של האדם, בגלל חוסר הכבוד שבהיות מנוע מלהיות מי שהאדם הנו באמת. האדם מאמין אז שהעולם מונע ממנו הגשמה עצמית ומנצל ומשתמש לרעה ב"טוב" שלו. זוהי השלכה. שנית, הם קיימים בגלל שהאדם אינו מסוגל לחיות על פי תכתיבי העצמי האידיאלי המסוים שלו, שאומר שאסור לעולם לנטור, לבוז, לא לחבב, להאשים, למצוא פגמים באחרים וכד'. כתוצאה מכך, האדם אינו "טוב" כפי שהיה צריך להיות.

זוהי, בקצרה, תמונתו של האדם שבחר ב"אהבה" - על כל חלוקות המשנה שלה של חמלה, הבנה, סלחנות, איחוד, תקשורת, אחווה, הקרבה – כפתרון נוקשה וחד צדדי. זהו עיוות של התכונה האלוהית של אהבה. לדימוי העצמי האידיאלי של טיפוס זה יהיו עיוותים תואמים כסטנדרטים של התנהגות. האדם מוכרח תמיד להיות בצל, לעולם לא לעמוד על זכויותיו, תמיד לוותר, לעולם לא למצוא פגמים אצל אחרים, לאהוב את כולם, לעולם לא להכיר בערך האמיתי ובהישגים שלו עצמו, וכן הלאה. על פני השטח זה נראה, אמנם, כמו תמונה קדושה מאד, אבל, ידדי, זוהי רק קריקטורה של אהבה, הבנה, סליחה או חמלה אמיתיים. הרעל של המניע הנסתר מעוות והורס את מה שיכול היה להיות כנה באמת.

בקטגוריה השנייה נמצא זה שמבקש עוצמה. אדם זה חושב שעוצמה ואי-תלות באחרים יפתרו את כל הבעיות. טיפוס זה, בדיוק כמו קודמו, יכול להציג וריאציות וחלוקות משנה רבות. הוא יכול להיות שולט, או כפוף לאחת או לשתי העמדות האחרות. כאן הילד הגדל מאמין שהדרך היחידה שבה יוכל להיות מוגן היא ע"י כך שיהפוך לכל כך חזק ובלתי פגיע, כה עצמאי וחסר רגש, עד ששום דבר ואף אחד לא יוכל לגעת בו. השלב הבא הוא "לחתוך" את כל הרגשות האנושיים. כאשר, אף על פי כן, הם עולים אל פני השטח, הילד מרגיש בושה עמוקה ומחשיב כל רגש כחולשה, בין אם הוא חולשה ממשית או מדומיינת. אהבה וטוב גם הן נחשבות כחולשה וכצביעות, לא רק בצורתן המעוותת כמו אצל הטיפוס הכנוע, אלא גם בצורתן הממשית

והבריאה. חמימות, חיבה, תקשורת, העדר אנוכיות: כל זה מאוס, ובכל פעם שיש חשד לדחף מסוג זה, הטיפוס התוקפני מרגיש בושה עמוקה בדיוק כפי שהטיפוס הכנוע מתבייש בטינה ובאיכויות של אסרטיביות עצמית שרוחשות מתחת.

דחף לעוצמה ותוקפנות יכולים להתגלות בדרכים רבות ובתחומים רבים. הם יכולים להיות מכוונים בעיקר כלפי הישגים, להתחרות ולנסות להיות טוב יותר מכל אחד אחר. כל תחרות תורגש כפגיעה בעמדה המרוממת המיוחדת שהאדם צריך להשיג בסוג זה של פתרון פרטי. לחילופין, זו עשויה להיות גישה כללית יותר ופחות מוגדרת כלפי אנשים בכלל. כשהוא מטפח באופן מלאכותי חספוס שאינו אמיתי יותר מהרכות חסרת האונים של הטיפוס הכנוע, טיפוס העוצמה הנו לא ישר וצבוע בדיוק באותה המידה. כיוון שאדם כזה, גם הוא, זקוק לחום ולחיבה אנושיים, ובלעדיהם הוא סובל מבידוד. בכך שאינו מודה בסבל, טיפוס זה אינו כנה באותה המידה כמו שני הטיפוסים האחרים. דימוי עצמי אידיאלי מסוים זה מכתוב סטנדרטים של עצמאות ועוצמה דמויי אלוהים. כשהוא מאמין בסיפוק עצמי מלא, אדם כזה אינו מרגיש צורך באף אחד, בניגוד לאלו שהם רק בני אדם, שכן זקוקים לאחרים. גם אהבה, ידידות או עזרה אינן זוכות להכרה כחשובות. הגאווה בדימוי זה מאד ברורה, אך חוסר היושר יהיה פחות קל לזיהוי, בגלל שטיפוס כזה מסתתר מתחת לרציונליזציה של כמה צבוע הוא טיפוס "הילד הטוב".

כיוון שדימוי עצמי אידיאלי זה דורש מידה כזו של עוצמה ואי תלות ברגשות אנושיים שלא תיתכן עבור אף אדם, התוצאה היא הוכחה מתמדת לכך שהאדם אינו יכול להיות על פי עצמי אידיאלי זה. "כישלון" כזה מפיל את האדם להתקפי דיכאון ובוז עצמי אשר, שוב, צריכים להיות מושלכים על אחרים בכדי להישאר לא מודע לכאב של הלקאה עצמית כזו. לאי היכולת להיות על פי הדימוי העצמי האידיאלי יש תמיד השפעה כזו. כשמנתחים היטב את הדרישות של כל דימוי עצמי אידיאלי, מוצאים שאומניפוטנטיות תמיד כלולה בהן. תגובות רגשיות אלו הן כה סמויות וחמקמקות, בכל אופן, ומכוסות כל כך ברציונליזציות, עד שנדרשת התבוננות ממוקדת ומאומצת על מנת להשיג מודעות לכל זה. רק העבודה שאתם עושים תוכל לגלות כיצד כל אחת מעמדות אלו מתקיימת אצלכם. הן קלות יותר לזיהוי, כמובן, כשסוג אחד של פתרון מדומה שולט באישיות. ברוב המקרים, בכל אופן, העמדות נסתרות יותר ומצויות בקונפליקט זו עם זו.

סימפטום נוסף של הטיפוס התוקפני, שסבור שעוצמה היא הפתרון, הוא ההשקפה שמטופחת באופן מלאכותי של "כמה רעים הם באמת העולם ובני האדם". אדם שמחפש הוכחות להשקפה שלילית זו מקבל שפע של אישורים, ומתגאה בהיותו "אובייקטיבי" וההפך מפתי. דבר זה ישמש, אז, כהצדקה לכך שאינו מחבב אף אחד. הדימוי האידיאלי במקרה זה אוסר על האדם לאהוב. אהבה, או לעתים הצגת הטבע האמיתי של האדם, היא הפרה בוטה של הדימוי העצמי האידיאלי שלו ומביאה בעקבותיה בושה עמוקה. בניגוד לכך, הטיפוס הכנוע גאה בכך שהוא אוהב את כולם ומחשיב את כל בני האדם כטובים. השקפה זו נדרשת כדי לשמר את הגישה הכנועה. במציאות, לטיפוס זה של אדם לא באמת אכפת האם אחרים הם טובים או רעים כל עוד הם אוהבים אותו, מעריכים ומגינים עליו. כל הערכה של אחרים תלויה בכך. מכיוון שלכל אחד יש הן מעלות והן חסרונות, ניתן לבחור להתייחס רק לאחד מן השניים, בהתאם לאופן שבו האדם האחר מתייחס לאדם הכנוע.

למבקשי העוצמה אסור לעולם להיכשל בשום דבר. בניגוד לטיפוסים הכנועים שמתענגים על כישלון, בגלל שהוא מוכיח את חוסר האונים שלהם ומכריח אחרים להעניק להם אהבה והגנה, מבקשי העוצמה מתגאים בכך שהם לעולם אינם נכשלים בשום דבר. בצרופים מסוימים של הפתרונות המדומים שלהם הם עשויים לאפשר כישלון, בגלל שבתחום מסוים כלשהו הגישה השלטת עשויה להיות כניעות. באופן דומה, הטיפוס הכנוע עשוי במקרים מסוימים לסגת לפתרון העוצמה. שני ה"פתרונות" הנם נוקשים, לא מציאותיים ובלתי ניתנים להגשמה באותה המידה. כל אחד מהם הוא מקור מתמיד לכאב ולהתפכחות ביחס לעצמי, ולפיכך מביא לפיחות הולך וגדל של ההערכה העצמית של האדם.

הצבעתי קודם על כך שתמיד קיימת תערובת של כל שלושת ה"פתרונות" באדם, למרות שאחד עשוי להיות שולט. לכן, האדם לא יכול לעמוד אפילו בתכתיבי הפתרון שנבחר. גם אם היה אפשר שלא להיכשל לעולם, או לאהוב את כולם, או להיות לגמרי בלתי תלוי באחרים, דבר זה הופך לפחות ופחות אפשרי כאשר תכתיבי הדימוי העצמי האידיאלי של האדם דורשים ממנו לאהוב את כולם ולהיות נאהב על ידי כולם ובו זמנית לכבוש אותם. דימוי עצמי אידיאלי עשוי לפיכך לדרוש מהאדם בו זמנית להיות תמיד לא אנוכי כך שיזכה באהבה, מצד אחד, ומצד שני להיות תמיד אנוכי על מנת לזכות בעוצמה. בנוסף האדם צריך תמיד להיות אדיש ומרוחק מכל רגש אנושי, כדי שלא להיפגע. האם אתם יכולים לדמיין איזה קונפליקט זה יוצר בנשמה? עד כמה קרועה הנשמה חייבת להיות! כל מה שתעשה יהיה מוטעה וישך אשמה, בושה, הרגשת אי התאמה ולפיכך תסכול ובוז עצמי.

בואו ונשקול כעת את האיכות האלוהית השלישית, שלווה, שנבחרת כפתרון ולפיכך מתעוותת. באופן מקורי, ייתכס שהאדם היה כל כך קרוע בין שני ההיבטים הראשונים עד שנאלץ למצוא מוצא באמצעות נסיגה מבעיות פנימיות, וכך גם מהחיים. מתחת לנסיגה, או לשלווה המזויפת, אותה נשמה עדיין קרועה, אך היא אינה מודעת לכך יותר. חומה גבוהה כל כך של שלווה מזויפת נבנתה, עד שכל עוד נסיבות החיים מאפשרות זאת, אדם זה משוכנע שהצליח להשיג שלווה אמיתית. אך תנו לסערות החיים לגעת בו, תנו להשפעות של הקונפליקט הפנימי הסוער לעלות סוף סוף, והוא יראה עד כמה מזויפת היתה שלווה זו. יתגלה שהארמון נבנה באמת על חול.

נדמה שלטיפוס הנסוג ולמבקש העוצמה יש משהו במשותף: ניתוק מרגשותיהם, אי היקשרות לאחרים ודחף חזק לעצמאות. אך עד כמה שהמניעים הרגשיים העמוקים עשויים להיות דומים – פחד מפגיעה ומאכזבה, פחד מהיות תלוי באחרים ולפיכך הרגשת אי ביטחון – תכתיבי הדימוי העצמי האידיאלי של שני טיפוסים אלו שונים מאד. בעוד שמבקש העוצמה מתהדר בעוינות וברוח לחימה תוקפנית, הטיפוס הנסוג אינו מודע כלל לרגשות כאלו, ובכל פעם שהם עולים אל פני השטח הוא מזדעזע, כיוון שהם מפריים את תכתיבי הפתרון הנסוג. תכתיבים אלה הם, "אתה חייב להתייחס באופן מסביר פנים ובלתי מושפע לכל בני האדם, תוך הכרת חולשותיהם ומעלותיהם, אך בלי להיות מוטרד או מושפע לא מאלו ולא מאלו". דבר זה, לו היה אמיתי, יכול היה באמת להיחשב כשלווה. אך אף אדם לעולם אינו שליו כל כך. לכן תכתיבים כאלה אינם מציאותיים ואינם ניתנים להגשמה. גם הם כוללים גאווה וצביעות: גאווה, בגלל שחוסר מושפעות זה נדמה כמו-אלוהי בצדק ובאובייקטיביות שלו. במציאות, תפיסתו של האדם עשויה להיות מושפעת ממה שחושבים האחרים בדיוק כמו במקרה של הטיפוס הכנוע. אך בהיותו גאה

מכדי להודות שאדם נעלה עשוי להיות מושפע מחולשות אנושיות, אדם כזה מנסה להתעלות מעל לכל זה. דבר זה אינו אפשרי. כיוון שטיפוס זה, גם הוא, תלוי באחרים באותה המידה כמו שני הטיפוסים האחרים, אי היושר הוא זהה בדיוק. וכיוון שאי המושפעות אינה אמיתית ואינה יכולה לעולם להיות אמיתית אם היא משמשת כפתרון מדומה, אדם כזה מוכרח גם הוא שלא לעמוד בסטנדרטים ובתכתיבים של הדימוי העצמי האידיאלי המסוים הזה. דבר זה יגרום לו לאותה המידה של בוז עצמי, אשמה ותסכול שחשים שני הטיפוסים האחרים כשאינם מצליחים לעמוד בסטנדרטים של עצמם.

תיארתי את שלושת הטיפוסים העיקריים הללו בקיצור רב, בדרך כללית מאד. אין צורך לומר, קיימות וריאציות רבות. בהתאם לחזק, לעוצמה ולשכיחות של "פתרונות" אלו, תתבטא הרודנות של הדימוי העצמי האידיאלי. את כל זה יש לגלות בעבודה האישית שלכם. אל תשכחו שעמדות כאלו, הנולדות מתוך העצמי האידיאלי, כמעט אף פעם אינן יכולות להתייחס לאדם כולו. העמדה המעוותת עשויה להיות נוכחת במידה רבה יותר בתחומים מסוימים של חייכם ובמידה פחותה באחרים; ויש היבטים בהם היא לא תופיע כלל. החלק החשוב ביותר בעבודה זו הוא להרגיש רגשות אלו, לחוות אותם באמת. אי אפשר להיפטר מהדימוי העצמי האידיאלי השולל חיים אם אתם מסתפקים בהתבוננות במה שנמצא בכם בדרך מנותקת, באמצעות האינטלקט שלכם. עליכם להפוך מודעים היטב לכל הנטיות הללו, שלעיתים קרובות סותרות זו את זו, ודבר זה יהיה כואב.

הכאב שתמיד היה בכם אבל היה נסתר, שמפניו "הגנתם" על עצמכם ע"י כך שפרקתם אותו על אחרים, על החיים ועל הגורל, יהפוך לחוויה מודעת שלה אתם זקוקים ביותר. במבט ראשון, זה יראה כמו החמרה במצב. תאמינו שמצבכם הפך לגרוע עוד יותר מאשר לפני שהתחלתם בעבודה זו. אך אין זה כך. זוהי בדיוק ההתקדמות שלכם, שאפשרה לכל הרגשות הללו, שהיו נסתרים עד כה, להפוך למודעים, כך שתוכלו באמת להשתמש בהם לניתוח עצמי. אחרת לא תוכלו בשום אופן למוסס את מבנה העל של הרודן שלכם, הדימוי העצמי האידיאלי שלכם על כל הנזק הלא הכרחי שהוא גורם לכם. אתם כל כך מותנים ע"י התגובות הרגשיות שאליהן התרגלתם, אתם כל כך שקועים בהן, עד שאינכם יכולים לראות את מה שנמצא לנגד עיניכם. אתם מתעלמים מתגובותיכם הרגשיות הלא-חשובות לכאורה למצבים מסוימים, פשוט בגלל שהן הפכו להיות חלק מכם, בעודכם מחפשים תובנות חדשות ונסתרות. אך תגובות רגשיות ממשיות אלו הן שיספקו את הרמז, ברגע שתשומת לבכם תתמקד בהן. דבר זה היה בלתי אפשרי אם לא הייתם חווים הפרעה. לכן, ההפרעה מוכרחה לעלות אל פני השטח וזהו הרגע שבו אתם יכולים לקבל אותה.

לכן, ידידי, התחילו להתייחס לרגשותיכם לאור דברים אלו. אז תגלו אילו דרישות בלתי אפשריות מציב בפניכם הדימוי העצמי האידיאלי שלכם. תראו שזהו הדימוי העצמי האידיאלי שלכם שדורש את כל זה, ולא אלוהים, החיים, או אנשים אחרים. תתחילו גם לראות, שבגלל דרישות אלו של העצמי, אתם זקוקים לאנשים אחרים שיעזרו לכם להתמודד עם דרישות אלו. באופן לא מודע, אתם לוחצים על אחרים לתת לכם את מה שהם אינם מסוגלים לתת. אז אתם הרבה יותר תלויים ממה שאתם צריכים להיות, על אף כל המאמץ שלכם להגיע לעצמאות מעוותת מן הסוג התוקפני או הנסוג.

עליכם למצוא גם את הסיבה והתוצאה של מצבים אלו. תראו את חייכם, וקשייכם בעבר ובהווה, באור שונה. תבינו שאתם יצרתם רבים מקשיים אלה, אם לא את כולם, רק בגלל ה"פתרון" שלכם.

אין זה מספיק להבין באופן אינטלקטואלי שככל שאתם נוקטים בפתרונות המדומים שלכם, כך העצמי האמיתי שלכם יכול פחות להתגלות. אתם צריכים גם לחוות זאת. חוויה כזו תתרחש בהכרח אם תרשו לרגשות שלכם לעלות אל פני השטח ותעבדו אתם. אז, ורק אז, תתחילו להרגיש את הערך הפנימי של העצמי האמיתי שלכם. רק אז תוכלו להרפות ולוותר על הערך המזויף של העצמי האידיאלי שלכם. זהו תהליך הדדי: ע"י כך שתתעבדו לעצמכם לראות את הערך המזויף, עד כמה שזה עשוי להיות כואב, הערך האמיתי שלכם יתחיל לעלות כך שלא תזדקקו יותר לזה המזויף.

כיוון שהעצמי האידיאלי מבודד אתכם מהעצמי האמיתי שלכם, אתם לגמרי לא מודעים לערך הממשי שלכם. לאורך חייכם אתם מתרכזים באופן לא מודע בערכים מזויפים: או בערכים שחסרים לכם, ושאתם סבורים שהיו צריכים להיות, בעודכם מעמידים פנים בפני עצמכם ואחרים שהם נמצאים ברשותכם, או שאתם מתמקדים בערכים שבאופן פוטנציאלי נמצאים שם, אך לא פותחו עדיין במידה כזו שניתן יהיה לקרוא להם בצדק "שלכם". כיוון שהעצמי האידיאלי שלכם אינו מודה בכך שערכים אלו זקוקים עדיין לפיתוח, אינכם מפתחים אותם ובכל זאת אתם תובעים בעלות עליהם כאילו שהיו בשלים לגמרי. בגלל שאתם משתמשים בכל המאמצים שלכם כדי להתמקד בערכים מזויפים או לא בשלים אלו, אינכם רואים את הערכים האמיתיים. בגלל שאינכם יכולים לראות אותם, אתם מפחדים לשחרר את הערכים המזויפים מתוך פחד שאז תישארו בלי כלום. לכן הערכים האמיתיים שלכם אינם נחשבים. אינכם מרגישים שהם קיימים, או בגלל שהם סותרים את הדרישות של העצמי האידיאלי שלכם, או בגלל שכל דבר שבא בטבעיות וללא מאמץ אינו נראה אמיתי. אתם כל כך רגילים להתאמץ להשיג את הבלתי אפשרי עד שאינכם מעלים בדעתכם שאין שום סיבה למאמץ, בגלל שמה שבאמת שווה כבר נמצא שם. אך כאשר אינכם משתמשים בערכים אלו, הם לעתים קרובות נותרים ללא מימוש. זה מצער מאד, ידדי, כיוון שאחרי הכל, בניתם את הדימוי העצמי האידיאלי, כפי שהראיתי בהרצאה הקודמת, בגלל שלא האמנתם בערך האמיתי שלכם. בגלל שאתם בונים את העצמי האידיאלי ומנסים להיות כמוהו, אינכם יכולים לראות מה בכס שווה למעשה קבלה והערכה.

גילוי כל התהליך הזה יכול להיות מכאיב בתחילה, בגלל שיש צורך לחוות את רגשי החרדה, התסכול, האשמה, הבושה וכד'. אך ככל שתתקדמו באומץ, תשיגו הסתכלות שונה מאד על הכל. ואחרון אחרון חביב, תתחילו לראות את עצמכם כפי שהנכם באמת, לראשונה בחייכם. תראו את המגבלות שלכם. בהתחלה תזדעזעו מן הצורך לקבל מגבלות אלו, שרחוקות כל כך מהדימוי האידיאלי. אך ככל שתלמדו לעשות זאת, תתחילו לחוש בערכים שקיימים בכס אליהם מעולם לא הייתם מודעים באמת. אז, הרגשה של עוצמה וביטחון עצמי תגרום לכם לראות את החיים ואת עצמכם באופן שונה לגמרי. בהדרגה, יתרחש התהליך של צמיחה לתוך העצמי האמיתי. הוא יחזק את העצמאות האמיתית שלכם, כך שהיות מוערך על ידי אחרים לא יהיה יותר קנה המידה לערך העצמי שלכם. תיקוף על ידי אחרים מקבל חשיבות כה רבה רק בגלל שאינכם מעריכים את עצמכם בכנות. לכן תיקוף על ידי אחרים הופך לתחליף. ככל שתתחילו לתת אמון

ולחבב את העצמי שלכם, דעתם של אחרים תשנה לכם הרבה פחות. תנוחו בטוחים בתוך עצמכם, ולא תצטרכו עוד לבנות ערכים מזויפים בעזרת גאווה והעמדת פנים. לא תסתמכו יותר על עצמי אידיאלי, שאי אפשר באמת לסמוך עליו, ולפיכך מחליש אתכם. השחרור שבהשלת הנטל הזה אינו יכול להיות מתואר במילים.

אבל, ידידי, זהו תהליך איטי. הוא אינו מתבצע בן לילה. הוא מתבצע באמצעות חיפוש עצמי מתמיד וניתוח של בעיותיכם, עמדותיכם ורגשותיכם. ככל שתתקדמו בדרך זו, מי שהנכם באמת על הערכים והיכולות שלו יעלה באמצעות תהליך של צמיחה פנימית טבעית. האינדיבידואליות שלכם תלך אז ותתחזק. הטבע האינטואיטיבי שלכם יתגלה ללא עכבות, בספונטניות טבעית ומהימנה. זוהי הדרך שבה תפיקו את המיטב מחייכם – לא ללא שגיאות, לא על ידי כך שתהיו חופשיים מכישלון, בלי להוציא את האפשרות של טעויות. אבל העמדה שלכם כלפי הכישלונות והטעויות שלכם תהיה שונה מאד. יותר ויותר תשלב את העמדות האלוהיות של אהבה, עוצמה ושלווה בדרך בריאה, בניגוד לדרך מעוותת.

אהבה לא תהיה אמצעי להשגת מטרה. היא לא תהיה צורך שמציל אתכם מפני השמדה. לכן, היא תפסיק להיות אנוכית. היכולת שלכם עצמכם לאהוב תשלב עוצמה ושלווה. או, במילים אחרות, אתם תתקשרו באהבה ובהבנה בעוד שתהיו עצמאים לגמרי. אהבה, עוצמה ושלווה לא ישמשו כדי לספק לכם את הכבוד העצמי שחסר לכם. אהבה אמיתית, לא אנוכית, לא תפריע אז יותר לעוצמה בריאה, שאינה העוצמה של גאווה והתרסה ואף לא העוצמה של ניצחון על אחרים, אלא העוצמה שביכולת לשלוט בעצמכם ובקשייכם בלי להוכיח שום דבר לאף אחד. כשאתם שואפים לשליטה באמצעות עיוות האיכות של עוצמה, אתם עושים זאת על מנת להוכיח את העליונות שלכם. כשאתם משיגים שליטה באמצעות עוצמה בריאה, אתם עושים זאת על מנת לצמוח. מצבים מזדמנים של חוסר שליטה לא יהוו עבורכם איום כפי שהיוו כשהייתם שרויים בעיוות. הם לא יפחיתו מערככם בעיני עצמכם. תלמדו להשיג עוצמה אמיתית, לא עוצמה מהסוג המזויף. לא יהיו כל שאפתנות מעוותת, כפייתיות וחיפזון.

שלווה בדרך הבריאה לא תגרום לכם להסתתר מרגשות, מחוויה, מהחיים ומהקונפליקטים שלכם עצמכם; אהבה ועוצמה בצורתם הבריאה יעניקו לכם ניתוק בריא כשתבוננו בעצמכם, כך שתהפכו באמת לאובייקטיביים יותר. שלווה אמיתית איננה הימנעות מחוויה ומרגשות שעשויים להיות מכאיבים כרגע אך יכולים להעניק מפתח חשוב כשיש את האומץ לעבור דרכם ולגלות את מה שמעבר להם.

אהבה, עוצמה ושלווה יכולות ללכת יד ביד. למעשה, כשכל אחת מהן היא בריאה, הן משלימות זו את זו. אך הן יכולות לגרום למלחמה העזה ביותר בתוך עצמכם כשהן מעוותות.

וכעת, ידידי, האם ישנן שאלות כלשהן?

שאלה: כשילד מנסה להשיג אהבה בכוח באמצעות התפרצות רגשית, וכמבוגר מאוחר יותר חוזר על דפוס זה – לא בהכרח כלפי חוץ אבל עם סערות פנימיות – האם זה נובע מה"פתרון" של עוצמה?



תשובה: אינך יכול להצביע על הסיבה בקלות רבה כל כך. הכללות עשויות להיות מטעות. כל מקרה הוא שונה. בדוגמא אחת, זה אכן עשוי להיות כך. הדחף לעוצמה מתוסכל בגלל שהדימוי העצמי האידיאלי של האדם דורש שישיג תמיד את רצונו. אבל זה עשוי להתקיים גם אצל הטיפוס הכנוע שזקוק לאהבה כפתרון לכל הבעיות. אדם זה משוכנע כל כך שאהבה תהיה הפתרון לכל, והוא כל כך תלוי בה, עד שכשאחרים אינם מצייתים לדרישה זו, האדם נתקף זעם. התמה והבזז העצמי הם כה חזקים עד שמוכרחים להחזין אותם והם מושלכים אז על האדם השני. זה, בתורו, יוצר אשמה בגלל שהדבר פוגע בצווי העצמי האידיאלי לפיהם אסור לאדם לעולם לכעוס על אחרים.

עשוי להיות כאן גם שילוב בין החיפוש אחר עוצמה לבין אהבה. שתי עמדות אלה מצויות כל הזמן במלחמה זו עם זו. מצד אחד, הצורך להיות נאהב הוא חזק מאד. אבל מהצד השני עומדת העליונות של טיפוס העוצמה, שמרגיש מושפל וחשוף באופן מיוחד כתוצאה מהתלות הזו באהבה, ששואף להיראות בלתי פגיע בדיוק באותה המידה שהוא משתוקק לאהבה.

כך שההתפרצות הרגשית עשויה להיות שילוב. כל אדם צריך למצוא איזה פתרון מדומה מתאים לו באופן אישי, לא רק בהקשר למצב הילדות כאשר "פתרונות" אלו נבנו אלא גם בקשיים ובבעיות החיים הנוכחיות. אתם צריכים לגלות כיצד נטייה אחת עשויה להיות בולטת יותר במצב אחד ונטייה אחרת בולטת יותר בתנאים שונים.

שאלה: הראית לנו כיצד מתגלה העיוות של איכויות אלה. הראית לנו גם כיצד איכויות אלו פועלות יד ביד בדרך הבריאה. אך בנוסף, אני מרגיש שלא רק שהן יכולות ללכת יד ביד בדרך האלוהית, אלא למעשה הן תוצרי לוואי האחת של השנייה: אהבה בצורה של עוצמה, ועוצמה שנובעת מאהבה, ושתייהן יחד מייצרות שלוה. השאלה שלי היא: האם יש עיוות של איחוד זה עצמו, כשהאדם מאמין שהוא יכול לשלב אותן, אך עושה זאת בדרך מעוותת?

תשובה: שוב, קיימת עמדה סותרת מאד. האדם יכול להאמין שאהבה ועוצמה יכולים להיות משולבים, שהוא חזק ואוהב כאחד. זה יכול היה להיות אמת לו איכויות אלו היו בריאות, אך בצורתן המעוותת הן לא יכולות להיות משולבות. בדיקה מדוקדקת יותר תראה שהן מנוגדות זו לזו, בגלל העיוות. כל אדם צריך למצוא בעבודתו מדוע וכיצד בדיוק שתי נטיות סותרות זו את זו, באמצעות ראיית הסיבה והתוצאה של כל אחת.

באותו הזמן, אדם עשוי להיות משוכנע באופן לא מודע שאי אפשר לשלב איכויות אלו. לכן, כשהם כנועים, אנשים כאלה מרגישים שנאה עצמית, בגלל שהם חושבים שהיו צריכים להיות גאים, מתנשאים ועצמאיים, ואינם רואים שאדם יכול להתמסר לעתים, בעודו שומר עדיין על עצמאות בריאה.

שאלה: אני תוהה, האם ניסיון מעוות לאיחוד יכול להסתתר מתחת לאמונה שהאדם הנו גמיש ותמיד בעל שיפוט נכון?

תשובה: כן, אמנם, לעתים קרובות זה קורה.

שאלה: האם תוכל להאיר את עינינו בנוגע לסיבות לפעולות כפייתיות? במיוחד, מהו הבסיס הרגשי הכללי לקנייה ולאכילה כפייתיות? וכיצד ניתן להיאבק בפעולות מיוחדות אלו?

תשובה: הדרך היחידה להיאבק בהן היא על ידי עשיית עבודה זו ומציאת הסיבות שבבסיסן. חייבת להיות סיבה ייחודית, אישית, שצריכה להתגלות. אם נעשה ניסיון להפסיק בכוח את ההתנהגות הכפייתית באמצעות משמעת, הטוב ביותר שתוכל לקוות להשיג יהיה הפסקת הסימפטום, בעוד שסימפטומים אחרים יתפתחו במקומו, וייצרו חרדה רבה יותר.

גם לגבי הסיבה לכפייתיות אצל אנשים אי אפשר להכליל. אוכל רק לומר שכל כפייתיות נובעת ממסקנה לא מודעת של האדם שהוא חייב להשיג או לרכוש משהו. אך עד שזה מגיע לאישיות החיצונית, המטרה עשויה להיות מוסטת לתחליף. לדוגמא, הדימוי העצמי האידיאלי עשוי להכתיב סטנדרטים מסוימים, או מטרות מסוימות, והאדם אינו מסוגל למלא אותם. אז מחפשים באופן כפייתי דרכי מוצא אחרות. האדם כל כך מתוסכל מאי יכולתו לחיות על פי הדרישות והצווים הפנימיים עד שהוא חייב למצוא תחליף. דחף כפייתי לקנות דברים, כשמנתחים את משמעותו הסמלית, יראה שהוא מייצג קניינות. זה עשוי לנבוע מעיוות של אהבה: "אם אין ביכולתי להשיג אהבה, אני רוצה שיהיו לי דברים במקומה". הדחף הכפייתי לאכול עשוי להיות בעל שורשים דומים. הוא עשוי להיות תחליף לתסכול של אי היכולת לקבל את ההנאה שאליה האדם משתוקק. חוסר הנאה הוא סימן לכך שהאדם עשה מאמצים מוטעים לפתור את חייו. אם תנתחו כראוי את התוצאות של ניסיונות ועמדות מעוותות אלו, תגלו שהם מנעו את אותם הדברים שהאדם רצה להשיג. ברגע שתראו זאת, התחליף והכפייתיות שבו ייחלשו באותה המידה שבה האדם מבין את הסיבה והתוצאה הפנימית.

גם אם ההסבר הכללי והדוגמאות שאני מציין כאן יתאימו במקרה לאדם כלשהו, הם לא יעזרו באמת. האדם צריך למצוא את הסיבה להתמכרות על ידי שיחווה אותה כהבנה שלו וכאילו היתה חדשה לגמרי, ושונה מן ההסבר הנתון. אז, ורק אז, היא תוכל להועיל.

שאלה: מהו ההסבר הפסיכולוגי לאדם שהופך להיות מכור לסמים?

תשובה: שוב אינני יכול אלא לתת הסבר כללי. כל מקרה עשוי להיות שונה. כל מה שאוכל לומר כאן הוא שהחיים הופכים להיות כה קשים להתמודדות – לא בגלל שהחיים הנם למעשה כה קשים, אלא בגלל בעיות פנימיות שקורעות את האדם לגזרים - עד שהניכור העצמי גובר בהתמדה, ולפיכך המציאות הופכת לא רק ליותר כעורה, אלא גם ליותר מרוחקת. כאב האשליה הופך לבלתי נסבל. כל זה גורם לניסיונות בריחה מכוונים נוספים, כגון התמכרות לסמים, אלכוהוליות, פסיכואזיס או אמצעים אחרים. התמכרויות מונעות לעתים קרובות גם על ידי השאיפה החזקה לאהבה, להנאה ולאקסטזה. כך שמעגל קסם שלילי נוסף מתחיל להתקיים. ככל שהאדם מנוכר לעצמי האמיתי שלו, כך הנאה היא פחות אפשרית עבורו ולפיכך הכמיהה אליה רבה יותר. אז מחפשים תחליף שיהווה קיצור דרך אליה באמצעות חומרים כאלה.

שאלה: אנו מוקפים בצורות מחשבה בעלות איכות וחוזק שונים. באיזה אופן הן משפיעות על העצמי שלנו?

תשובה: צורות החשיבה וההרגשה השליליות והמעוותות שנובעות מאחרים ישפיעו על הרמות המתאימות אצלכם שכוללות גם הן עיוותים. צורות החשיבה וההרגשה שנובעות מהעצמי האמיתי, ישפיעו על העצמי האמיתי של האדם השני. בשום אופן אינכם טרף לצורות מעוותות של אחרים, כיוון שאם תבדקו באמת בתוך עצמכם, השפעות כאלה יעזרו לכם להוציא החוצה את העיוותים שלכם עצמכם, כך שתוכלו להפוך מודעים להם וללמוד להתמודד אתם באמצעות פתירת הבעיות שבבסיסם.

באשר להשפעה של צורות החשיבה וההרגשה שלכם עצמכם עליכם, יהיה מטעה לומר שהן יוצרות עבורכם קושי. הן התוצר של הקונפליקטים שלכם עצמכם ושל הפתרונות המזויפים שאתם מחפשים. העובדה שקונפליקטים ופתרונות מוטעים אלו יוצרים צורות תואמות היא עניין שולי. אל לכם לחשוב שאלו הן צורות החשיבה שמפריעות. הן קיימות, אבל ההפרעה הממשית נובעת מהעמדה המוטעית. צורות החשיבה המעוותות שלכם או של אחרים יכולות רק להוציא החוצה את הבעיות שבבסיסן – וזה טוב.

אני מברך כל אחד מכם. מי ייתן ומילים אלה יעניקו לכם שוב מזון, לא רק לחשיבה נוספת, אלא לתובנה ולהבנה. מי ייתן ותתקדמו כך צעד נוסף לקראת אור וחופש: האור והחופש שיכולים להיות שלכם, אם הרודנות והגאווה שבדימוי העצמי האידיאלי שלכם ייחלשו באמצעות עבודה זו. המשיכו בנתיב זה של אושר. השיגו יותר ויותר עוצמה, והניחו לברכות ולאהבה שלנו לעזור לכם ולחזק אתכם. היו מבורכים, יקירי. היו בשלום. היו באלוהים !

28 באפריל, 1961.