

## עיוותים של מרכיבים של שימור עצמי והולדה

ברכות, ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. אלוהים מברך את השעה הזאת. הלילה אני עומד לדון בשני מרכיבים אנושיים בסיסיים כפי שהם מופיעים בעיוותים: המרכיב של שימור עצמי והמרכיב של הולדה. מרכיבים אלה בצורתם הטהורה ממלאים תפקיד חשוב מאוד. אבל היכן שיש הפרעות פסיכולוגיות וחוסר בגרות, היכן שיש עיוות וחוסר מציאות, מרכיבים אלה נעשים מעוקמים ואינם עובדים עוד באופן בונה.

המרכיב של הישרדות - או שימור עצמי - שואף להשיג, לשימור ולשפר חיים. מעצם טבעו הוא פועל נגד כל דבר ההורס או מסכן את החיים. בדיוק כמו שהגוף זקוק לבריאות כדי לחיות, כך הנשמה זקוקה לבריאות לחיות באופן הקונסטרוקטיבי ביותר. כדי לחיות, צריך להיות מוגנים מפני הרס ופגיעה.

אנו יודעים, נכון לעכשיו, כי מה שנשמה בריאה רואה כבטוח שונה ממה שנפש לא בריאה ולא בוגרת רואה כבטוח. הנפש הלא בריאה חווה כל דחייה - מניעת אהבה, הערצה ואישור - לא רק כלא בטוח, אלא למעשה כמו מוות. כל מי שנוהג על פי נתיב זה נתקל בתגובות רגשיות דומות. הנה דוגמה טיפוסית לאיך המרכיב של שימור עצמי פונה לאפיק לא נכון ומתבטא באופן מוטעה. הנשמה שלכם מאמינה שכדי לשמר את החיים ואת הביטחון, עליכם להיאבק נגד האשליה של דחייה בכל צורה שהיא. המאבק נוטל על עצמו צורות שונות. אחת מהן היא יצירת הדימוי העצמי האידיאלי.

חוסר ביטחון רגשי, נחווה במידה מסוימת על ידי כל אדם בילדותו. כאשר המרכיב של השימור העצמי מעוות, הוא נלחם נגד ההרגשה הזו באופן הרסני. ככל שתמשיכו בעבודה זו, תלמדו להיות מודעים יותר ויותר לרגשות של איום מוחלט, למרות שהשכל הישר שלכם יודע שהם מוגזמים, לא הגיוניים, ולעתים לגמרי לא נכונים. עם זאת, אתם לא יכולים שלא להרגיש מאוימים, בסכנת הכחדה. עמוק בפנים, אתם נכנסים לפאניקה כאילו החיים שלכם מונחים על כף המאזניים בכל פעם שמתרחש קלקול אמיתי או מדומה. חוסר ההרמוניה הזו הוא המרכיב המעוות שלכם של שימור עצמי בפעולתו, נלחם למען ביטחון נפשי או, בכינויו הנפוץ יותר, ביטחון רגשי.

אתם נלחמים בשביל ביטחון ויציבות בדרך הלא נכונה. במקום לבנות את הכבוד העצמי הבריאה שמגיע באופן טבעי כתוצאה מסילוק טעויות, אתם מנסים בתוך תוכם במרומוז/ בתיחכום לאלץ אחרים להעניק לכם ביטחון על ידי נסיון לעורר רגשות שאתם חושבים שחובה שיהיו להם כלפיהם. אתם נלחמים נגד הסכנה הרגשית על ידי שליטה בעצמכם וחסמימה/ סכירה של זרימה החוצה של כוחות הנשמה שלכם כי, באופן לא מודע, זה נראה מגונן. במצב בריאה, המרכיב של שימור עצמי יוביל להימנע מפעילות של סיכון עצמי. למרות זאת, כאשר האינסטינקט המעוות של שימור עצמי פועל,

פעולה פנימית או חיצונית- אשר כשלעצמה יכולה להיות מועילה- נחשבת למסוכנת ולכן לא מנסים לעשות אותה.

הסטייה של המרכיב של שימור עצמי מביאה בעקבותיה עיוותים נוספים. תקלות מסוימות נוצרות, על פי מבנה האופי; למשל, תאוות בצע, נוקשות, דעות קדומות. בקיצור, כל דחף פנימי שמחזיק מעמד; שלא יכול להרפות. הדחף עשוי להתבטא בכל רמה של האישיות. כלפי חוץ, למשל, אתם יכולים להיות נדיבים עם דברים חומריים, אבל באזורים מסוימים של החיים הפנימיים שלכם אתם עלולים להיות קמצנים מבחינה רגשית. אם אתם בוחנים בזהירות את הרגשות של דעות קדומות, תראו כי לרעיונות שגובשו מראש יש את אותו מקור כמו תאוות בצע, קמצנות, היצמדות, אותה היאחזות במשהו שנראה בטוח.

ההיצמדות איננה בולטת. גם אחרי שעשיתם עבודה זו במשך זמן מה, תרגישו את זה, תחילה, רק במעורפל. אבל ככל שתמשיכו בבדיקתכם העצמית, תתבהר ההרגשה. תהיו מודעים לכך בצורה חריפה, ואז תבינו את משמעותה. כאן, כמו בכל היבט אחר של עבודה זו, ככל שאתם נהיים מודעים יותר, כך אתם מבינים את הסיבות ואת התוצאות של רגשות שליליים, שייחלשו יותר באופן אוטומטי.

תגובות פנימיות הן תנועות נפש. תנועת הנשמה של עיוות מסוים זה היא הריסון ההדוק של כוח שצריך להיות גמיש. זוהי תנועה מהופכת, מגבילה/מצמצמת, שבסופו של דבר מובילה לקיפאון (סטגנציה) ולרעב פנימי. ייתכן וזה לא יכול להשפיע על כל האישיות. זה תלוי בהיכן קיים העיוות ובאיזו מידה. ההגבלה מונעת הטמעה של רעיונות ועמדות חדשים. זה גם יוצר כללים נוקשים של התנהגות והתייחסות; היא מקפיאה רעיונות ורגשות כל עוד לא משנים את העיוות הבסיסי. כל זה מסתכם בעצירות רגשית, אשר עשויה או לא להתבטא באופן פיזי.

אינסטינקט / מרכיב ההולדה כולל יותר מאשר את ההמשך הפיסי של המין האנושי. זה כולל כל צורה של יצירתיות בכל רמות ההוויה. בצורתו הבריאה, זה גורם לכם להגיח החוצה ולתקשר. אתם מוכנים לאירועים חדשים, מוכנים ליהנות, לתת ולקבל, ולחוות הנאה ואושר. במילים אחרות, ההשתוקקות שלכם לעונג עילאי קשורה לאינסטינקט של ההולדה.

בעיוות, כאשר קשיים פסיכולוגיים לא מטופלים באופן מודע ומאמצים פתרונות מדומים, האינסטינקט הזה יכול להוביל לאפיק שגוי ועל ידי כך לייצר רעל.

בעיוות, נוצרות הנטיות הבאות, שוב על פי מבנה האופי: תאוות רכישה, להגיה כדי לתפוס ולקבל בצורה גולמית רודפת בצע במקום באופן בריא, גמיש ופתוח; חמדנות והשתוקקות שמובילות, במקרים קשים, להתמכרות. הכמיהה להנאה, אם כי אולי תת- הכרתית לחלוטין, יכולה להיות חזקה כל כך, עד כדי כך שהשלכות רבות קורות בתוך הנפש. אני לא רוצה שתבינו אותי לא נכון כאומר ששאיפה לעונג, ככזו, היא שגויה. להיפך. הנפש הבריאה תכונן להנאה, אבל בדרך שונה מאוד.

ככל שהכמיהה מודעת פחות, כך גדלים ההרס/ התוהו ובוהו בתוך הנשמה. למשל, ייתכן מאוד שלא תחוו כלל געגועים להנאה, להגשמה, לאושר. למעשה, תקבלו באופן מלא חיים של הפְּדָלוּת שלוה, בעוד שמתחת, הכמיהה וחוסר שביעות רצון עושים נזק רב. ההכחשה הנכפית של הכמיהה לעונג עילאי עשויה להיראות הולמת למצב הדחוף, משום שהנפש עלולה לחוש בסכנת הכחשה, אם היא תיתן לזה ביטוי חזק בפומבי [ונטילציה]. במקרים כאלה האינסטינקט המעוות של שימור עצמי חזק יותר. אבל זה לא אומר כי, חנוק ככל שיהיה, זה לא עושה נזק זהה.

כאן יש לכם שתי תנועות נשמה שונות. אחת מהן אוהזת בחוזקה, לא מרפה מדברים מיושנים שלא נמצאים עוד בשימוש, כך שחומר חדש לא יכול להיטמע על ידי הנשמה. זו תנועה מגבילה ומצמצמת. התנועה השנייה מופנית החוצה, לא בצורה נינוחה, אלא בתאוה, בכפייתיות.

תנועות הנשמה האלה מאוד מתוחכמות. רק עבודה זו יכולה להביא אותם לתוך התודעה שלכם. מאחר ששני העיוותים מרוכזים באופן מהותי בעצמם, גם האישיות נהיית מרוכזת בעצמה. התמקדות עצמית מביאה תסכול, חרדה, מתח, התנהגות כפיתית, אשמה וחוסר ביטחון, אם מונים רק כמה מן הרגשות השליליים שנוצרו. השגיאה היא טרגית על אחת כמה וכמה כי הנפש מאמינה באופן מזויף שההתמקדות העצמית תשמור על ביטחונה, או תְּשָׁפִיעַ את הכמיהה שלה. שום דבר אינו יכול להיות רחוק יותר מן האמת. שום דבר אינו מְשָׁרָה/ גורם לחוסר ביטחון גדול יותר מאשר להיות מרוכזים בעצמיכם. אגונציות מצריכה / מזמינה דפוסי התנהגות וחוקים קבועים ומצווים מראש, עם זאת מרומזים ונחווים במעורפל. כאשר אחרים לא מצייתים לחוקים ולציפיות אלו, הביטחון המְקֻנָּה המתוכנן בזהירות מתפורר. מלבד זאת, הפחד התמידי שאחרים עשויים, אולי, לא לציית לכללים שלכם חותר מתחת לשלוה הפנימית. אתם בונים על חול ונזקקים להסתמך על דברים שאינכם יכולים לשלוט בהם.

מצד שני, אם אתם לא מרוכזים בעצמכם, אתם יכול להרשות לעצמכם להיות גמישים. אתם יכולים לראות ולחוות כל מצב מחדש ולהסתגל לדרישות הספציפיות שלו. מכיוון שחיפוש עצמי לא יהיה המוקד המרכזי שלכם, אתם בטוחים בהסתגלות לכל מצב נתון, לכל אדם, או צורך בלתי צפוי. בניגוד לאמונה / לשיכנוע הלא מודע שלכם, הביטחון טמון באי-ריכוז בעצמי.

בהתמקדות בעצמי, אתם צריכים לקבל אהבה, הערצה, אישור. אתם חייבים לקבל זאת. צורך זה מחייב תכנון לפי הכללים שלכם שנקבעו מראש. מכיוון שהחיים אינם פועלים כך, לעיתים קרובות לא מצייתים לפקודות שלכם. כאשר הכללים מוכחים כלא יעילים, חוסר הביטחון שלכם גדל משתי סיבות: (1) אתם לא מקבלים את מה שאתם חושבים שאתם צריכים; ו (2) הכללים שלכם מוכחים כלא ברי ביצוע. כל התכנונים והמְתָאָרִים שלכם כרוכים בלגרום לכם להיות עיוורים למציאות. זה בולם / מרסן את הספונטאניות והאינטואיציות שלכם ומונע מכם להסתגל למה שאפשרי. וזה, אגב, לעיתים קרובות טוב באותה מידה או אפילו יותר ממה שתכננתם. לרוע המזל, אינכם רואים זאת כי כאשר

התכניות שלכם מופרעות, אתם מרגישים שחייכם בסכנת הכחדה. כך שאתם הורסים את האושר על ידי אותו תהליך ממש שאתם אמורים להשיג את זה.

עד שתתקדמו לתחומי הנפש האלה ותבינו את מלוא משמעותם, חוסר הביטחון שלכם מתגבר. אתם נוטים לחזק את הכללים והפקודות הנוקשים, מתייאשים יותר ויותר כשהם מוכחים כפחות ישימים.

תהליך ההכנה הפנימי, המבוסס על צורך מדומה לביטחון, נובע מחוסר האיזון של משקל פנימי. אתם ממקדים את כל תשומת הלב שלכם באופן בלעדי על עצמכם. ייתכן ואתם לא חושבים כך, אבל מבחינה רגשית זה לעתים קרובות נכון. חד-צדדיות כזו אינה בטוחה, למרות זאת אתם מנסים להיפטר מהסכנה לא על ידי הפיכתכם לאגוצנטריים פחות, אלא על ידי הפיכתכם ליותר אגוצנטריים ויצירת תקנות שנועדו להגן על האגוצנטריות שלכם. כך אתם מוצאים את עצמכם בעוד אחד מאותם מעגלים זדוניים אומללים. ביטחון אמיתי מגיע כשרואים את האנשים שאתם צריכים להתמודד איתם, לא רק בתיאוריה, אלא להבין אותם מבחינה רגשית. אבל זה בלתי אפשרי אם אתם ממקדים את תשומת הלב אך ורק, כמעט, על עצמכם.

שוב, תהליך זה הוא מעודן וקשה לאיתור. אף כי, באופן תיאורטי, אתם יכולים להבין את זה די טוב ולהאמין שאתם פועלים על פי ההבנה שלכם, אתם חייבים למצוא איפה זה לא כך. כתוצאה מכך תוכלו לתרום באופן משמעותי מאוד לכינון ביטחון והגנה אמיתיים. זה יכול להיעשות רק על ידי בחינה אמיתית של התגובות הרגשיות שלכם למצבים. בכל פעם שאתם מרגישים דיסהרמוניה מכל סוג שהוא, או ביישנות וחוסר ביטחון/ אומץ, אתם מחוייבים למצוא כמה מתגובות אלה המוסתרים עמוק בתוך עצמכם.

שני זרמי הנשמה, שמרוכזים בעצמם לחלוטין, אוסרים עליכם מלחוות ולהתמודד עם תבוסה. מהממצאים שעשיתם בקשר עם הדימוי העצמי האידיאלי שלכם, אתם יודעים כי טבעו הוא גאווה רבה. גאווה זו אינה יכולה להודות בתבוסה. מכיוון שתבוסה היא לפעמים בלתי נמנעת, כשזה אכן בא, היא מאיימת על הקרקע הממשית שאתם עומדים עליה, על הביטחון המדומה הבלתי יציב של הדימוי העצמי האידיאלי שלכם. האישיות הבריאה יכולה לקבל תבוסה. אתם כולכם צריכים לקבל את זה. אף אחד לא יכול לברוח מזה. אבל איך אתם מקבלים תבוסה? זאת השאלה! ייתכן שההתנהגות החיצונית שלכם בתבוסה אינה מותירה דבר לרצות בו. אבל אנחנו לא עוסקים בדברים שנראים. אנחנו אפילו לא עוסקים במחשבות שלכם. אנו עוסקים באמת הפנימית, עם החוויה הפנימית, עם מה שאתם מרגישים באמת. ולא כל כך קל להביא את זה למודעות. זה מצריך כוח רצון רב, כנות עצמית וסבלנות כדי להיות מודעים לאופן שבו אתם מרגישים באמת.

לפעמים זה קל לחוות באופן מוצלח תבוסה גדולה בנושא חשוב בחיים. אבל הדחיות היומיומיות הקטנות והכישלונות מאיימים על הביטחון והאמונה בעצמכם. הם גורמים בושה או השפלה שצריך להסתיר מאחרים, כך שהתבוסה שלכם לא תיחשף. בידקו את עצמכם איך אתם מייפים מצב לחברים שלכם; איך אתם מסתירים על ידי צביעה מעודנת את מה שנראה לכם כואב ומשפיל; איך אתם

ממעייטים בערכם של אחרים שכביכול אחראים לתבוסה שלכם כדי להציל את כבודכם. כל התגובות האלה, ורבות נוספות, מצביעות על האמת לגבי הגישה שלכם באמת לתבוסה. בידקו איך אתם חושבים מחשיפה של תגובות ואירועים מסוימים וכיצד אתם נמנעים מהם. לבחון את התגובות המובנות הללו שהפכו באמת לטבע שני קשה יותר מאשר למצוא תובנות חדשות חשובות המוסתרות עמוק. כאן אתה צריכים להתמודד עם מה הוא ממש על פני השטח. אבל אתם התרגלתם כל כך לבחון את התגובות העמוקות שבקושי עולה על דעתכם לבחון את התגובות שעל פני השטח ודפוס התנהגות.

חווית תבוסה בדרך בריאה ובוגרת, מצריכה ענווה אמיתית, לא ענווה כפוייה מזוייפת. היא מצריכה נדיבות וודאית של הרגשה, גְדֻלָּה מסוימת בכך שאתם יכולים להודות בתבוסה ללא אובדן של כבוד. גישה ממשית זו מביאה למעשה כבוד. הילד שבכם מאמין שככל שאתם סובלים פחות מתבוסה, כך אתם מעולים יותר. שום דבר לא יכול להיות רחוק יותר מן האמת. האמת היא שאתם מעולים כפי המידה שאתם יכולים להתמודד עם תבוסה בכנות, בענווה, בכבוד ונינוחות / קור רוח; ללא יפוי/ קישוטיות, השלכה, השפלה או העמדת פנים.

העמדת הפנים יכולה ללכת לאחד משני כיוונים מנוגדים, שוב לפי האישיות שלכם והפתרון המדומה הנבחר. אם הפתרון המדומה שלכם הוא החיפוש אחר כוח, אזי התגובה שלכם לתבוסה תהיה השפלה קיצונית שיש להסתיר בכל מחיר. תהליך ממשי זה של הסתרה גֹבְהָ מחיר כבוד מכוח החיים שלכם. הוא גורם לאשמה ולפחד כל כך עמוקים מחשיפה שההשפעות שלהם רבות מדי מכדי לדון בהן בשלב זה. אתם יכולים או לא (יכולים) להצליח בלהסתיר את האמת מעצמכם. בדרך כלל אתם רואים למחצה את ההונאה והעמדת הפנים, ונשארים חצי לא מודעים להיקף שאתם מרמים אחרים כמו גם את עצמכם.

אחת הדרכים להתמודד עם תבוסה שלא ניתן להסתיר היא להמעיט בערכם של אחרים על ידי הפיכתם כאחראים, כך התבוסה שלכם הופכת לשלהם. זה יוצר אשמה נוספת בכם. העוינות זורמת לשני כיוונים, כלפי האחרים וכלפי עצמכם.

אם הפתרון המדומה שלכם הוא החיפוש אחר שלוה, אתם תכחישו את עצם קיומה של התבוסה זמן רב ככל האפשר. יש במהלך זה הונאה עצמית מסוכנת; חוסר המודעות לְמָה שאתם באמת מרגישים, וכתוצאה מכך לְמָה אתם פועלים בדרכים מסוימות.

גם אם אדם משתמש בעיקר רק באחד מאותם פתרונות מדומים, אחת או שתי מהנטיות האחרות עדיין קיימות. אפשר להתמודד עם תבוסה אחת בדרך אחת ובדרך שונה עם תבוסה אחרת. כל זה חייב להימצא בדרך אינדבידואלית ולהיות מיושם בנפרד.

העצה שלי היא לשאול את עצמכם, "איך אני באמת מקבל תבוסה?" לא איך זה נראה, אבל איך אתם מרגישים לגבי זה, עמוק בפנים. תחשבו על התרחשויות אחרונות או אל תוך העבר. מתי התרחש משהו שהיה תבוסה בשבילכם? מהי תבוסה או לא עשוי להשתנות אצל כל אדם. מה שאצל אחד ייראה

כאסון אישי גדול, מבוכה או השפלה, אצל האחר לא יחווה ככזה. כישלון מקצועי אולי לא יהיה תבוסה אם הגישה שלכם בוגרת יחסית בתחום זה. אתם עלולים להתחרט או לא לאהוב חסרון משמעותי כלשהו הנובע מהכישלון, אבל לא תרגישו כאילו שהערך שלכם כבני אדם, כבודכם, מונח על כף המאזניים. עם זאת, ייתכן ותהיה לכם תגובה חזקה מדי לאירועים קטנים, כגון אדם שיהיה לא ידידותי או לא נעים באחד הימים. לא לקדם פניכם בברכה עלול להיראות כמו תבוסה. למרות שאולי לא תחשבו על זה במונחים אלה, התגובה הריגשית שלכם עשויה להסתכם רק בזה.

לכן, כאשר אני מזמין אתכם להטיל ספק ביחס שלכם לתבוסה, אל תחשבו רק על מה שמוכר בדרך כלל ככזה. אתם צריכים למצוא את מה שאתם חווים כמו תבוסה, השפלה, כישלון. חפשו בכיוון זה, ידידי. ברגע שתזהו זאת, יגיע גל גדול של כוח פנימי, כפי שעולה תמיד מכל הכרה עצמית בריאה ותובנה. רק על ידי התבוננות בתגובות שלכם, תחלישו את ההשפעה השלילית של התבוסה. היזהרו מלכפות את התגובה האידיאלית כאשר אינכם מוכנים עדיין לקבל את הרגשות הממשיים שלכם.

רק התבוננו, ולאט לאט תצמחו אל כבוד אמיתי. תאבדו את תחושת הבושה שלכם, אשר, אחרי הכל, היא רק הצד השני של הגאווה המופרזת של הדימוי העצמי האידיאלי שאינו יכול להרשות לעמו שום מראית עין של תבוסה. כשהדימוי העצמי האידיאלי ייחלש, לא תפקדו על עצמכם להיות המנצחים בכל עת, כדי שלא תחושו חשופים ומושפלים כשאתם סובלים מתבוסה. כך תשיגו את הכבוד האמיתי שיוציא אתכם לחופשי. אתם לא צריכים להילחם יותר נגד סיכויים בלתי אפשריים. אתם כבר לא צריכים לשמור על העמדת הפנים. אתם לא צריכים יותר להתיש את עצמכם ללא טעם כדי להיאחז בניצחון שלא יכול להיות שלכם בכל עת. אתם כבר לא צריכים להתיש את עצמכם כדי להוכיח משהו. אנחנו דנו לעתים ב"זרם ההוכחה". חלק מכם זיהו את קיומו, כמה מכם מבינים כמה אנרגיה נלקחת.

בהתחלה קשה למצוא את כל זה, למרות שזה בחלקו על פני השטח. אתם מסיטים את המבט מזה כי זה כל כך מתוחכם ומוסווה כל כך בקלות. ככל שאתם פחות מודעים לכך, כך גדל המכשול לחופש ולכוח; לאושר, לבריאות פנימית ולשלווה.

עכשיו יש שאלות?

**שאלה:** קשה מאוד למצוא רק נטייה אחת ברגשות. לדוגמה, כאשר אתה מרגיש מושפל, מערכת אחת של רגשות מזהה כי מה שהאדם השני עשה בא אולי מתוך חוסר ביטחון. ואז מערכת נוספת של רגשות מתפרצת באותות כעס. בין שתי מערכות הרגשות האלה – האחת סלחנית ומבינה, האחרת כועסת – תמיד יש קונפליקט. איך אפשר לגלות איזו תחושה היא הנכונה?

**תשובה:** אני חושב שזה לא קשה מדי לדעת מהו הרגש הנכון, בתנאי ששני הרגשות הם אמיתיים. כמובן, ייתכן והתגובה הראשונה, וברור שהיא התגובה הנכונה, ניכפית. מישו מנסה שיהיה לו את זה כי זיהה את הערך התיאורטי שלה. אבל זה עדיין לא מורגש. לכן זה כל הזמן מעורבב עם הרגש

שעדיין דומיננטי, ה(רגש) גאה באופן ילדותי, עקשן על אחת כמה וכמה כי מישוהו מנסה לכפות את זה ואינו מאפשר לזה להגיע באופן מלא אל פני שטח המודעות.

לכן יש לתת להרגשה השלילית להיפלט / להשתחרר במלוא השפעתה. זה לא אומר שצריך לפעול על פיה, אבל צריך להיות מודע לעוצמת הכעס, לדרישות ולטענות הילדותיות, שהן הסיבה האמיתית לכעס, תבוסה שאינה קבילה. אם מאפשרים לתגובות רגשיות אלו לעלות אל פני השטח עם כל הילדותיות והאי רציונליות שלהן, מבלי שאתם מנמקים אותם ומשכנעים, הם בסופו של דבר ייחלשו, כך שמערכת הרגשות האחרת תהפוך לאמיתית ולדומיננטית. לעתים קרובות, אם רצון טוב ניכפה, הוא הופך להיות מיכשול בפני עצמו. לכן, רצון טוב לטיהור צריך להיות מונחה לתוך האפיק הנכון. אם משתמשים בו בצורה שגויה, זה יכול להיות מכשול ולהוביל לתגובה מאולצת/ כפויה, לא כנה והונאה עצמית.

הרשו לעצמכם לתת לכל הרגשות לצאת מבלי לפקח עליהם. ואז, ורק אז, זה יהיה ברור לחלוטין עד כמה מזעזעות וילדותיות הן הדרישות שלכם מאחרים וכן מעצמכם; איך אתם דוחים, לפחות מבחינה רגשית, את העולם שבו אתם חיים, כולל גם את עצמכם. אתם דורשים מעצמכם שלמות שלא יכולה להיות לכם עדיין. ומה שאתם חושבים שאתם דורשים מהאחר, הוא, כמו שצינתי, החצנה של הדרישות שלכם מעצמכם. אתם מנמקים שלו אחרים היו כפי שהם צריכים להיות, אז אתם, בתורכם, יכולם להיות כמו שאתם רוצים להיות, או חושבים שאתם צריכים להיות: הדימוי העצמי האידיאלי. הכעס על אחרים הוא, למעשה, רק האשמה שהם מונעים מכם להיות כפי שאתם חושבים שאתם צריכים להיות.

כמובן, דבר מזה הוא לא במודעות. זה לא מובן בלא- מודע שאם האני האידיאלי היה מציאות ולא זיוף, אחרים לעולם לא היו יכולים למנוע אתכם מלהיות מי שאתם. אבל הדימוי העצמי האידיאלי מעמיד פנים. לעתים קרובות, הרצון הטוב לכפות סטנדרטים אידיאליים הוא תערובת של הכוונות הטובות האמיתיות ושל הדרישות של העצמי האידיאלי. לכן העמדת פנים היא אוֹסְרָנִית. היא לא מאפשרת לאמת לעלות אל פני השטח.

אני לא יכול להדגיש חזק מספיק שכדי לזהות רגשות ילדותיים אלה, לא מחייב אתכם לפעול על פיהם. באופן תדיר זה לא מובן כהלכה. אנשים מסיקים לעיתים תכופות- באופן שגוי- שלהכיר ברגש ולפעול בהתאם זהים הם. למעשה, מסקנה מוטעית זו היא גם העמדת פנים המשמשת לשמירה על מסווה של הגינות, בעוד שמתחת להעמדת הפנים יש צורך להיאבק נגד ההכרה בזיוף של הדימוי העצמי האידיאלי והתוצאה של היעדר הרצון לוותר על זה.

לעתים קרובות, העצמי האמיתי באמת בא לידי ביטוי, ואת מה שתיארת כמערכת ראשונה של רגשות אי אפשר לכפות אפילו בכח. זה יכול להיות אמיתי לגמרי, אבל לא שומעים בקולה (של מערכת זו). הגאווה הכפייתית של הדימוי העצמי האידיאלי מפעילה את הכללים, מכתיבה לאישיות לפעול בהתאם. "צריך" הוא לפעמים לא נכון אפילו כלפי חוץ ולא יכול להיות מוסבר בהגיון ולהיות עז לסטנדרטים

הרוחניים שרוצים לציית להם: יש לכעוס ולהיות חסר סלחנות; יש לבוז ולא להבין; להיות לא חביב ולא אוהב, וכו'. כללים כאלה יכולים להתפתח עד לנקודה שבה צריך ממש לשנוא. זוהי דוגמה טיפוסית של עד כמה כל הרגשות השליליים הם לא מציאותיים.

באנליזה האחרונה (הפיסקה האחרונה), כל הרגשות השליליים הם כפייתיים. מתי שהוא מגיע הזמן בנתיב זה כאשר רואים את זה בבירור. בשלב זה עדיין לא תהיו מוכנים לשחרר את הכפייה, אבל תכירו הן את טבעה והן את המציאות שמונחת ביסודה, בוודאות, ויציבות של התחושה האמיתית. תבוא, לאט, לידי ביטוי. עם זאת, חלק מהאישיות עדיין נאחז בביטחון המשוער של התגובה השלילית.

זה נכון במיוחד עם אנשים שאינם סומכים על הרגשות והאינטואיציות שלהם, אבל שמים את כל האמון שלהם באופי האינטלקטואלי הרצוני. לפעמים, השכל אוסר על שנאה ורגשות שליליים. אבל בכל פעם שהוא יכול להיות רציונלי ומצדיק, ההגיון נאחז בהיבט הניכפה הכפייתי ולא מאפשר לרגשות האמיתיים להדריך אתכם. בגלל כמה מקרים שבהם גיליתם יצר טבעי / אינסטינקטים שליליים, עשיתם בעבר את הטעות והסקתם שכל האינסטינקטים והרגשות הם שליליים. לכן אתם לא נותנים סיכוי לחלקים של הטבע האינטואיטיבי שלכם - שעדיין זקוקים לגדול - לצמוח. החלקים שכבר מועילים ובוגרים הם חסומים על ידי השלב / הרמה הניכפית, הנחותה בהרבה מהאינטואיציה.

הדגשת יתר זו של כוח ההנמקה מונעת - כל העת - מהעצמי האמיתי לצאת/ להיחשף. לכן זה מניא באופן שיטתי את הטבע הפנימי מלתפקד, מלהנחות אתכם ואתם נצמדים למה שנראה בטוח, הגאוה הקטנה.

**שאלה:** הנה שאלה של מישהו שנעדר כאן, שאני חושב שכבר נענה חלקית. אני אקרא אותה: "אנו מציגים את הדימוי העצמי האידיאלי שלנו לעצמינו, כמו גם לעולם. זה מכניס מתח בלתי נסבל למערכות יחסים אנושיות, כמו שגם מביא הרבה תגובות שליליות. אתה יכול לדבר איתנו על זה, ואתה יכול לספר לנו איך לזהות ולקבל את העצמי האמיתי של האדם האחר?"

**תשובה:** כן, היא נענתה במידה רבה. תן לי להוסיף עוד דבר אחד. זו תהיה טעות חמורה להתחיל לחשוב, "איך אני יכול לזהות את העצמי האמיתי אצל האחר?" יש לך עבודה קשה דיה לעשות את זה עם עצמך. לעשות זאת עם השני זה במידה רבה בלתי אפשרי. אבל ככל שתמשיך ותתקדם בהיותך מודע לאני האמיתי שלך - שמגיע רק לאחר מאמץ מתמשך של גילוי והבנה של העצמי האידיאלי שלך - באותה מידה / היקף אתה באופן אוטומטי חש, חונה ומגיע אל העצמי האמיתי של האדם האחר. לעומת זאת, באותו אופן העיוותים שלך משפיעים ומגיעים לעיוותים המקבילים של האדם האחר.

לכן, הכרה באני האמיתי אצל אדם אחר אינה יכולה להיות מטופחת ונלמדת. זהו תוצר לוואי טבעי של צמיחה ומודעות. אתה הופך לרואה יותר, ערני יותר, אינטואיטיבי יותר. זה לא יכול להיות תהליך רצוני. אני מעז לומר שהאדם ששאל את השאלה הזאת נמצא באותה קטגוריה כמו החבר ששאל את השאלה האחרונה: הוא שם דגש יתר על החשיבה וההגיון ולא על ההרגשה והאינטואיציה. עצם העובדה ששאלה זו נשאלה היא סימן / אינדיקציה לכך.



**שאלה:** האם ההתאמה/ האנלוגיה הזו בין שני אני אמיתי מתרחשת לעתים קרובות בשתיקה?

**תשובה:** זה יכול לקרות בכל דרך, בכל צורה של תקשורת. אם אתה קורא עכשיו מחדש את ההרצאה שנתתי לפני כמה זמן על תקשורת, תמצא שזה חל כאן. כמו שהעצמי האמיתי שלך מתבטא, תנבע מן קליטות רגועה ועקב כך זה מגיע לעצמי הפנימי או האמיתי של האדם האחר. לעומת זאת, התנועה החוטפת והתאבקה שתיארתי בהרצאה זו, העיוות של אינסטינקט ההולדה, גורם לאדם האחר לסגת, משום שהתנועה תופסת / חוטפת מדי. מאידך גיסא, עיוות האינסטינקט של שימור עצמי, היוצר את התנועה המגבילה, המעכבת, המהופכת, ימנע תקשורת. אז מה שאמרתי בכל ההרצאות האחרונות קשור לתקשורת. כל הרצאה קשורה קשר הדוק לכל האחרים.

עכשיו איך תקשורת זו בין שני האני אמיתי מתרחשת, לחלוטין לא חשובה וזה יקרה על פי המצב בהישג יד. זה יכול להיות בשתיקה, זה יכול להיות במילים, זה יכול להיות דרך כל היכולות/ הכישורים האנושיים הנמצאים בשימוש בתקשורת.

**שאלה:** פעמים רבות אנשים אינם ששים לשנות משהו לגבי עצמם. זה יכול להיות משהו פיזי או פסיכולוגי. אנחנו נותנים לעצמנו את התירוץ, "אם אני אעשה שינוי בדרך כזו וכזו אני כבר לא אהיה עצמי". האם זה סטייה של האינסטינקט לשימור עצמי?

**תשובה:** אתה צודק לגמרי. הסטייה של האינסטינקט לשימור עצמי עמידה בפני כל שינוי או צמיחה. זוהי טבעה. היא סטטית ונוטה לקיפאון. כולכם שעושים את העבודה הזאת חוו אותה, והפסיכואנליזה המסורתית בכל צורה שהיא יודעת זאת גם היא. ההתנגדות לשינוי היא אחד המכשולים הגדולים ביותר שיש להתגבר עליהם. אפשר לנמק את זה/ לעשות רציונליזציה בדרכים רבות, אבל תהיה אשר תהיה הסיבה המודעת להתנגדות כזו, עמוק בפנים כולכם נאבקים נגד ויתור על התהילה של העצמי האידיאלי שלכם. אתם חוששים במיוחד מזה, מעל ומעבר לכל דבר אחר. אתם חושבים או מרגישים שאתם צריכים להיאחז בדימוי העצמי האידיאלי שלכם בשביל חיים אהובים כי, אחרי הכל, הוא נבחר כפתרון. ומכיוון שתהליך הבחירה הזה היה תת הכרתי, אותן סיבות תת הכרתיות עדיין גורמות לכם להיאחז באמונה שאולי, אחרי ככלות הכל, האני האידיאלי שלכם עשוי עדיין להביא לכם ביטחון והגנה באמצעות העיוות של המרכיב של שימור עצמי, כמו גם אושר ועונג דרך עיוות המרכיב של ההולדה. זה תמיד הכוח הבסיסי של ההתנגדות שלכם, לא משנה מהן ההצדקות החיצוניות.

לגלות שההתנגדות קיימת זה חשוב מספיק. אבל אז, הסיבה העמוקה העומדת בבסיס צריכה לבוא למודעות, שכן רק אז הפתרון שלכם יוכח כבלתי ישים/ מעשי, ואתם תוותרו עליו, אט אט. כל עוד הסיבה האמיתית להתנגדות לשינוי היא לא- הכרתית, היא אינה נוטה להשתנות, לתיקון או לבדיקה מחודשת, שכן כל דבר המופעל מתוך הלא מודע מתנגד למציאות. בעוד שייתכן ויש לכם במודע כמה רעיונות חדשים ומשנים עמדות מסוימות וגישות לחיים, החלק המוסתר הזה בתוכם נשאר סטטי ונלחם עם החלק השני שרוצה שינוי. באופן לא מודע, אתם נאחזים במה שבחרתם כגאולה וביטחון: הפתרון המודמה. זה עושה שינוי, צמיחה ושחרור לקשים מאד (להשגה).

הסיבה שציינת היא רק אחד מהתירוצים האפשריים הרבים האחרים או רציונליזציות. באשר לערך של רציונליזציה מסוימת - פחד לא להיוותר אתה עצמך - אני לא חושב שאתה צריך הסבר נוסף על

זה. זה בקושי מקבל תוקף, כי ההפך הוא הנכון. ככל שאתה כרוך בקונפליקט, כך פחות אתה העצמי האמיתי שלך. שינוי וצמיחה יביאו את האני האמיתי לקידמה, והאני האמיתי הזה ירגיש מוזר עכשיו, שכן אתה, כמובן, מתפשט/ מחלחל אליו, למרות כל העיוותים.

### **שאלה:**

בתהליך זה של שיפור עצמי, ככל שאנו מבינים יותר וסולחים, כך התגובות הרגשיות שלנו יתרככו. לפיכך, האם אנחנו לא נוטים לייצב את כל הרגשות שלנו בדרך כלשהי, אפילו כעס או רגשות חזקים אחרים? הרגשות שלנו כבר לא כה יהיו חזקים.

### **תשובה:**

קשה להכליל. רמה מסוימת של התפתחות אכן מרכיבים את הרגשות האלימים. אתם באמת מרגישים יותר שלווים. אבל עליכם תמיד לזכור כי כזו שלווה עשויה להיות מלאכותית, אם למעשה, באופן לא מודע, אתם סוערים/ גועשים עם רגשות מודחקים חזקים. אלה צריכים להגיע אל פני שטח התודעה לפני שהם יכולים להיות מוטמעים כראוי וניתן לוותר עליהם.

לדוגמה, אם אתם מפחדים מאד מהרגשות שלכם, אתם יכולים להאמין שהיעדר רגשות שליליים אצלכם הוא סימן להתקדמות רוחנית ולצמיחה רגשית. לכן אי אפשר לשפוט אם חוסר כעס, או רגשות שליליים אחרים, הוא סימן של צמיחה והרמוניה, או אם זה סימן של דיכוי. זה יכול להיות או מלאכותי או אמיתי. הצעד הראשון בגדילה ובתהליך השגת בגרות הוא להיות מודעים לרגשות שמעולם לא חשבתם שיש לכם.

**שאלה:** השאלה שלי היתה האם באמת זה יתפתח בסופו של דבר לשיעור מידה שם יש לנו תגובות פחות חזקות.

**תשובה:** לא, זה לא כך, למעט ברגשות שליליים. הפכו את המטרה שלכם ליצוב/ איזון של רגשות שליליים. בסופו של דבר שלווה אמיתית תביא את זה. אבל אני יכול לומר שזה תמיד מסוכן לקחת על עצמכם מטרה רחוקה כאשר אתם צריכים להשיג מטרות קרובות יותר. הסכנות הן יריעה של חלקים רבים. לדוגמה, אתם עלולים להתפתות לדלג על שלב הכרחי מאוד שהוא לא נעים כרגע אבל בלעדיו לא ניתן להגיע אל המטרה הסופית. זה עלול להוביל אתכם הלאה להונאה עצמית מוגברת, אותה הונאה עצמית שאתם רוצים לחשוף במקום להימנע ממנה. זה צריך להיות אחד היעדים הקרובים. רק בהדרגה ניתן לְדַמּוֹת בנפשינו יעדים נוספים, עד ששלווה אמיתית תבוא מעצמה. הראייה של המטרה הרחוקה עשויה להגדיל את הדימוי העצמי האידיאלי. אז המטרה הקרובה צריכה להיות הצעד הבא, לא התוצאה הסופית.

המטרה הקרובה תהיה "אני רוצה להיות מודע למה שבאמת נמצא בתוכי". כאשר זה הושג במידה מסוימת, המטרה הבאה תציג את עצמה.

זה כמו להיות נודד או מטפס הרים. אם אתם חכמים לא תתחילו עם המטרה הסופית הניראית לעין. זה יכול להימשך ימים ושבועות של טיפוס קשה וסיבולת כדי להגיע, בסופו של דבר, לפסגה המרוחקת. על ידי שקילה / הרהור בפסגה המאוד רחוקה הזו תתעייפו לפני שתתחילו. לאחר מכן תשכבו ותחלמו

שאתם הולכים למעלה. החלום עשוי להיראות אמיתי מאוד, אבל במציאות אתם לא זזים בסנטימטר אחד קדימה כי אתם עייפים מכדי להגיע לפסגה לפני שאתם אפילו מתחילים. אבל אם אתם מגדירים את המטרות שלכם שעה אחר שעה, היכן שאתם יכולים לראות את היעד/המטרה, לנוח ולאחר מכן להמשיך שוב, אתם לא תהיו מותשים. לא תצרכו לרמות את עצמכם על ידי חלימה בלבד שאתם עולים. זה מה שיש לי לומר.

מי יתן וכולכם תשאבו/ תשיגו הדרכה נוספת ותפיקו תועלת ממילים אלה. מי יתן והן תפתחנה נופים נוספים, דלתות נוספות, הבנה נוספת. מי יתן והם יחזקו אתכם עוד קצת כדי לפגוש את עצמכם כפי שאתם כעת. שכן שום דבר לא יתן חיים, יישמר חיים, ויתרום להנאה אמיתית ואושר כמו האמת הפנימית שלכם.

היו ברוגע, יקרירי. תבורכו. היו באלוהים!

נערך בידי ג'ודית וג'ון סאלי

**תרגום: חווה אילון**

ההודעות הבאות נועדו להדריך אתכם בשימוש בשם RPathwork ובחומר המובא בהרצאה זו.

שם רשום לצורכי מסחר ומתן שירותים: RPathwork. נתיב ההתמרה הוא סימן רשום בבעלותה של The Pathwork Foundation (הקרן לנתיב ההתמרה) ואין לעשות בו שימוש בלי היתר מפורש בכתב מאת קרן. הקרן עשויה, על פי שיקול דעתה הבלעדית, לאשר שימוש בסימן RPathwork על ידי ארגונים או בני אדם אחרים, כגון ארגונים מסונפים וסניפים.

זכויות יוצרים: זכויות היוצרים לחומר של Guide Pathwork – המדריך לנתיב ההתמרה – הם רכושה הבלעדי של קרן Pathwork. שכפול הרצאה זו מותר רק עם עמידה בתנאים של מדיניות הסמל המסחרי וסימון המוצר וזכויות היוצרים של הקרן, אך אין לשנות או לקצר את הטקסט בשום צורה שהיא, וגם אין להסיר את סמלי זכויות היוצרים, הסימן המסחרי וסמל המוצר או כל הודעה אחרת.

גביית תשלום מותרת אך ורק על עלויות השכפול וההפצה.

כל אדם או ארגון העושים שימוש בסמל המסחרי של הקרן לנתיב ההתמרה נחשב כמי שהסכים לעמוד במדיניות הסמל המסחרי, סימון השירותים וזכויות היוצרים של הקרן.

להשגת מידע או עותק של המדיניות, נא ליצור קשר עם הקרן. by Eva Broch  
(The Pathwork Foundation (1996 Edition 1996 Pierrakos