

## המרכיבים של שימור עצמי והולדה בקונפליט

ברכות, ידידי היקרים. אלוהים יברך כל אחד מכם. מבורכת היא שעה זו.

בהרצאה האחרונה דנו במרכיבים של שימור עצמי והולדה כפי שמופיעים בהרמוניה וגם בעיוות. אני רוצה עכשיו להמשיך עם הנושא הזה ולהראות לכם במיוחד איך שני המרכיבים האלו נלחמים זה בזה, וגם את העיוות המסוים שכל מרכיב גורם כאשר הנפש מבולבלת/ מופרעת.

עיוות נובע מאימוץ גישה מסוימת ונוקשות הנצמדת אליה. זה קורה כאשר האישיות רואה באופן בלתי מודע גישה כמו זו כפתרון לקשיי החיים. ההיבטים השונים של הדימוי העצמי האידיאלי שעליו דנו הם נסיונות לא-מודעים להתמודד עם החיים. בגלל שהם פתרונות שגויים, הם בהכרח נוקשים. ככל שאתם חשים שפתרונות כאלה לא באמת עובדים, כך הולך ומתחזק הדחף שלכם לגרום להם לעבוד. תגובה הגנתית זו גורמת לנוקשות.

צמיחה, התפתחות, בגרות והריפוי של כוחות נפש מעוותים נמצאים בהסרה/ בביטול הפתרון המדומה והחלפתו בִּאֲמֵת, שהיא תמיד גמישה ואין בה כללים. זה לבד יכול לספק ביטחון אמיתי, אם כי האישיות העוברת דרך התהליך מרגישה חוסר ביטחון חריף וחרדה כאשר היא נקראת לוותר על הפתרונות המדומים.

תפקיד המרכיב של שימור עצמי הוא לתחזק את החיים ולאבטח/לשמור עליהם. זה עוסק בהימנעות מסכנה ובאבטחת הגנה. במצב של בריאות ובגרות, סכנות אמיתיות- לא רק גופניות, אלא כל איום לצמיחה בריאה של האינדיבידואל- נהדפות. אבל בעיוות, הסכנות מדומיינות ולא מציאותיות. כשאדם מרגיש מאויים על כי לא אוהבים אותו, מעריצים, מאשרים או מסכימים איתו, הסכנה איננה אמיתית.

בהרצאה האחרונה הזכרתי שלושה פתרונות מדומים עיקריים: 1. החיפוש אחר אהבה. 2. החיפוש אחר כוח. 3. החיפוש אחר שלוה. התפיסה המוטעית מאחורי כל אחד מהם היא שלחיות על פי תכתיבים של "פתרונות" אלו יעזרו לכם לשלוט בחייכם.

באופן כללי, עיוות המרכיב של שימור עצמי מוביל את הנשמה לאמץ את החיפוש אחר כוח. המרכיב המעוות של הולדה מוביל את הנפש לחיפוש אחר אהבה. יחד עם זאת, כל מרכיב עשוי לשרת את שני הקצוות, שכן גם ביטחון וגם ההנאה נחוצים בחיים. אם המרכיבים מעוותים, הם מתנגשים, במקום להשלים זה את זה. לכן, חייבת להימצא פשרה גם במקרה של פתרונות מדומים. עכשיו אני רוצה להיות קצת יותר ספציפי.

אם מרכיב השימור העצמי מעוות, מתרחש התהליך הבא: הילד הצעיר חווה חוסר ביטחון, אם מחוסר באהבה, מחוסר הבנה של האינדיווידואליות שלו, מאי-ודאות כללית באווירה או באישיותם של ההורים. זה יוצר חרדה. הילד חש אווירה של סכנה. באותו רגע היצר של שימור עצמי מתחיל לעבוד. כדי להדוף את הסכנה, האישיות מקבלת על עצמה תבניות התנהגותיות פנימיות וחיזוניות, מעל ומעבר לעיוותים של האופי שהמרכיב המעוות של השימור העצמי מביא בדרך כלל בעקבותיו. דיברתי על כך בהרצאה האחרונה. נטיות אלו כוללות תוקפנות, עוינות, הדחף לכוח, הצורך לנצח אחרים, תחרותיות, ודרישות מוגזמות. הדימוי העצמי האידיאלי ייקבע על פי נטיות אלו.

אני מדגיש שוב שאין זה אומר בהכרח כי נטיות סותרות, כגון החיפוש אחר אהבה, אינן נוכחות גם כן. כמו כן, אני רוצה לחזור על כך שמה שאני אומר כאן מציג רק קו מיתאר כללי. יש למצוא את הפתרון המדומה בצורתו הייחודית אצל כל מי שעובד בנתיב זה, כי יש הרבה אפשרויות לשונות. למשל, החיפוש אחר כוח עשוי להתבלט ללא כל תוקפנות או עוינות ניראים. האפשרויות הן מרובות. תְּקַלּוּל (אינטגרציה) ומציאה עצמית יכולים להתרחש רק כאשר מגמות אלו מאומתות ונחות באופן אינדיווידואלי, ייתכן בתנאים שונים לחלוטין מאלה שהוזכרו כאן.

המרכיב המעוות של שימור עצמי יוביל לפתרון מדומה של חיפוש אחר כוח, על כל דרישותיו, תוקפנותו ודחף לכוח. הנפש חושבת: "אם אני עומדת על דעתי ותובעת את כוחי, את האומניפוטנטיות שלי, את אי- הפגיעות שלי, שום דבר לא יכול לקרות לי. כתוצאה מכך, לא אהיה מאויימת על ידי הסכנות של עולם עויין, שאינו מבין אותי."

לעומת זאת, המרכיב המעוות של הולדה מכיל את הדחף לעונג, את הכמיהה להנאה עילאית בכל רמות ההוויה. כאשר, בשל נסיבות החיים מצד אחד, ומגבלות אישיות והפרעות אישיות מצד שני, הנאה זו אינה זמינה, העיוות של מרכיב ההולדה תורם ל/ מוביל לפתרון המדומה של כניעות, התרצות, פייסנות. החיפוש אחר אהבה אמור לפתור את כל הבעיות. להיות לא אסרטיבי, להיכנע, יכול להיות מזיק על ידי השארת פתח להתעללות וזה נדון באותה מידה לכישלון. אנשים בוחרים בפתרון זה באמונה הלא-מודעת שהם יהיו נאהבים ולפיכך יקבלו הנאה.

הפתרון המדומה השלישי, דהיינו נסיגה, החיפוש אחר השלווה, הוא משני. זה תוצאה של שני הפתרונות הקודמים הנלחמים זה בזה וקורעים את האישיות לשניים. כשהלחץ של הקונפליקט הפנימי הופך להיות גדול מכדי לשאת, הפתרון המשני הכפוי הזה מאומץ. שני הפתרונות הראשונים מאומצים על מנת להתמודד עם החיים. האחרון מאומץ בכדי להתמודד עם הקונפליקט הנובע משני הפתרונות השקריים האחרים. בהכרה, ברמה היותר שטחית של האישיות, הניסיון השלישי הזה לפתרון החיים לובש צורה של נסיגה ממערבות רגשית, תחושה של רצון להישאר לבד עם הרציונליזציה שזה יביא שלווה. למעשה, אתם לא יכולים לספק את שני המרכיבים טוב יותר. שביעות הרצון הופכת אפילו אפשרית פחות ככל שגָדל העיוות.

ידידי, את שני הפתרונות המדומים העיקריים, הקיימים במידה מסוימת בכל פרט, כל אחד מכם חייב לחוות ולהרגיש בצורה חמורה כאשר אתם ממשיכים בעבודה הזאת. אז תכירו ותחוו את הקונפליקט, לא כתיאוריה, אלא כמאבק בולט בתוך עצמכם. כתוצאה מכך תקבלו הבנה חדשה לגמרי של עצמכם ועל הבעיות שלכם.

אם הדאגה המכריעה/העיקרית שלכם קשורה להגנה/לביטחון פנימי, אתם מחוייבים להדגיש יתר על המידה ולכן לעוות את המרכיב של שימור עצמי. לכן המרכיב של ההולדה חייב, במידה מסוימת לפחות, להירמס ולהיות מוחזק במצב תלוי ועומד של השהייה. כל האישיות מְכַנֶּנֶת להשגת הגנה, ולכן היא חותרת תחת צורך לגיטימי נוסף. הנשמה מתמרדת נגד זה. היא ממשיכה להשתוקק להנאה. ככל שפחות שמים לב ומקשיבים להשתוקקות בגלל הצורך הדמיוני הגדול יותר, כך גדלה יותר ההשתוקקות הלא – מודעת.

באופן לא מודע, אתם מתעמתים עם החלופות של הגנה או הנאה. כי, על מנת להשיג אושר, הגשמה, אושר עילאי, הנאה, יש להיות ניהן מראש באומץ מסוים, ברוח של הרפתקה, כביכול. ההנאה מניחה מראש את הנכונות להסתכן. אבל סיכון כזה הוא הסכנה הממשית שאתם מרגישים שעליכם להימנע ממנו בכל מחיר. אז הנפש הלא בוגרת נאבקת כדי לקבל הן ביטחון והן הנאה מבלי להעז להסתכן, מבלי לצאת מהקליפה שלה, מבלי לנקוט בצעדים הדרושים. כאשר מטרות אלה לא מושגות, מרד ורחמים עצמיים מתמקמים, ללא מודעות הכרתית לסיבה. כל התהליך הזה הוא לא-הכרתי, מתחילתו ועד סופו, אין מודעות לשני הצרכים הבסיסיים האלה, אין הבנה שצרכים אלה לא מוגשמים ולְמָה זה כך. על כל זה להפוך למודע בעבודה זו.

בכל פעם שנעשה נסיון לא מוצלח בחצי לב כדי להשיג הגשמה, נשמות מפוחדות תתייחסנה לכל דחייה, ביקורת או אי-שביעות רצון מזערית כאל סכנה דרסטית שכזו ששוב הן תסוגנה במהירות לשלווה כוזבת או לתוך גישה שתלטנית, תוקפנית, עויינת/מאיימת. זה הופך את השגת האהבה לבלתי אפשרית. ההשקעה לא נראית כדאית. אז ההשתוקקות להגשמה מהנה נמחצת וחלק חיוני של הנשמה נשאר צמא וצָחִיץ. הוא מתגעגע לא רק לאושר וליופי, אלא לחלק בלתי נפרד מחוויית החיים. למותר לציין, נפש כזו סובלת נזק שהאני האמיתי יתמרד נגדו. מרד זה, כאשר מגיע לרמות החיצוניות של ההוויה, עשוי ללבוש צורות שונות.

אם עיקרון העונג העילאי ישלוט, האישיות תיקח סיכון, אבל בכזה מחיר שהפרעות נוספות תהיינה חייבות להתמקם. המרכיב שסוכל/שנהדף של שימור עצמי מנסה לְפַשֵּׁר; אתם תסתכנו בכניעות. תנסו להשיג אושר על ידי ביטול עצמי ומזוכיזם, חושבים לשלב את הצרכים של הנאה וביטחון. על ידי כניעה, אתם מאמינים שתקבלו את מה שאתם משתוקקים אליו, תוך הגנה על עצמכם בכך שתציגו עצמכם כחסרי אונים.

אם המרכיב המעוות של שימור עצמי והפתרון המדומה שלו- החיפוש אחר כוח- שולט, חלק חיוני של הנשמה יגווע ויתעפש. אם המרכיב המעוות של הולדה והפיתרון המדומה שלו - החיפוש אחר אהבה-

שולט, פגיעות וחוסר אונים גדלים עד שהנפש היא בעצם בסכנת הכחדה. הסכנה לא באה במובן שהנפש מאמינה בו, אלא במובן שונה מאוד: מהמשך של הכחשה עצמית וניכור מהאני האמיתי. זה מביא עכבה ומניעת התפתחות של כוחות יצירתיים, אשר בתורם גורמים לחרדה ולתסכול, בין רגשות אחרים.

מכיוון ששני המרכיבים קיימים באותה עוצמה בנשמת האדם, ומכיוון שעיוות של אחד גורם בקביעות לעיוות של האחר, שני הפתרונות המדומים ימָצְאוּ בכל אחד. עבור אחדים, האחד שולט והשני ימצא רק לאחר חיפוש נוסף. זה יתגלה כבסיס/ כיסוד הליבה של הנטייה השלטת. עבור אחרים, שתי המגמות קיימות זו לצד זו, קורעות את האדם לגזרים בסכסוך מתמיד. אבל גם אם נטייה אחת שולטת בחזקה, זה לא אומר שהקונפליקט נעדר. רק בגלל שמהו לא על פני השטח אין זה אומר שהשפעות חמורות אינן אפשריות. הן לעתים קרובות יותר חמורות כי קשה יותר לקבוע מהי הסיבה כאשר נטייה אחת מוסתרת.

בגלל הקרב הפנימי הסוער בין מטרות ופתרונות הדדיים ובלעדיים כאלה, הנפש מחפשת פתרונות פשרה. פשרה כזו עשויה ללבוש צורות שונות. לדוגמה, דחף ההנאה ישוחרר רק ברמות מסוימות של קיום. אתם יכולים להרגיש שהנאה רוחנית, אינטלקטואלית או נפשית אינה רדיפה מסוכנת. זה לא מערב אתכם מבחינה רגשית ואינו חושף אתכם לסיכון של דחייה ופגיעה. הנאה רגשית או חושנית, מאידך גיסא, נראית מסוכנת ביותר ולכן היא הושמטה, פחות או יותר. למותר לציין, תמיד מוצאים הסברים תקפים לכאורה. תהליך זה לא תמיד יהיה כל כך מחוספס כך שהאדם נסוג ממש. זה עשוי להיות מתוחכם יותר; אתם עלולים לחבל באופן לא מודע בעצמכם ואז להשליך את הכישלון שלכם על אחרים. כישלון כזה בעצם נובע מעצירה / מעיכוב של עוצמות יוצאות ומכך שאתם לא מוכנים להסתכן בלתת מעצמיכם. יחס כזה מזיק לנפש ולכל המבנה של האינדיבידואל.

פתרון פשרה נוסף נפוץ מאוד הוא לנסות שגם השימור העצמי וגם ההולדה ישרתו את שני הקצוות. זה, כמובן, לא יכול להצליח. למשל, החיפוש אחר כוח מכוון לאהבה ולהנאה, באמונה הלא-מודעת שלהיות אומניפוטנט, חזק וחוסר פגיעות יביא לאהבה ולמסירות. גישה זו מרמזת כי לא רק תבטיחו את הביטחון וחוסר הפגיעות שלכם, אלא שחזות ממשית זו תביא לכם בו זמנית כל כך הרבה הערצה שהחיפוש אחר אהבה יתממש. אתם אף פעם לא רואים שאהבה היא בלתי אפשרית במצב של חוסר פגיעות. ככל שאתם מנסים לשכנע אחרים בעוצמה חסרת הפגיעות שלכם, כך הם יהיו מפוחדים יותר מכם, והפחדה מעולם לא עוררה אהבה. גם העליונות על אחרים לא מעוררת אהבה, כי אנשים אחרים מתרעמים על כך שגורמים להם להרגיש נחותים ובוודאי שלא יגיבו בלאהוב את אלה שהמעטו בערכם, לא משנה עד כמה במרומוז נעשתה הפחתת הערך.

אלו שהפתרון המדומה השולט שלהם הוא החיפוש אחר אהבה כדי להשיג הנאה יתפשרו על ידי ניסיון לשלב את דחף העונג עם הצורך בביטחון. לעתים קרובות הם אפילו משוכנעים במודע כי אין קונפליקט. אם הם מצייתים ועושים כל מה שמצפים מהם, הם יקבלו לא רק אהבה והנאה, אלא גם

הגנה מפני סכנה. הם לא מכירים בכך ששיטות מתוחכמות כאלה יוצרות תגובות פנימיות שחייבות להרוס את המטרה הממשית שלהם. ככל שהם יותר נכנעים/ מקבלים מרות, כך דחף הכוח הנמצא אצל אחרים אכן ינצל אותם. ככל שהם מנוצלים יותר, כך הם חייבים יותר למרוד ולהתרעם. ייתכן וטינות/ תרעומות כאלו לא יעלו לפני השטח של המודעות, אבל כוחם החתרני חייב לדחות אחרים, שיגיבו בתורם בתרעומת.

אלה הן רק כמה דוגמאות כלליות לפשרה המבקשת לשלב את הפתרונות המדומים הבלעדיים החדית. וריאציות רבות יותר אפשריות ויש צורך שכל אינדיבידואל יחשוף אותן. היזהרו מהערכה נוקשה שכל פתרון מדומה מכיל רק מרכיב מעוות אחד. זה לא פשוט עד כדי כך. מיצאו כיצד גם אתם מנסים לשרת את שני הצרכים עם ניסיונות שלא מצליחים אפילו עם צורך בסיסי אחד.

כל זה מאוד כללי, ידידי, אבל אתם יכולים לקבל הצצה לאפשרויות רבות בחתירה הלא מודעת ולעתים קרובות הלא מוצלחת של הנשמה לפתרונות. בעבודה הזאת עליכם לחשוף שכבה אחר שכבה איך פתרונות מדומים אלו לא יכולים להביא את התוצאות הרצויות, למה הם לא יכולים לעשות זאת, כיצד הם משפיעים על העצמי ועל אחרים, ומה היתה מטרתם המקורית. כדי לקבוע זאת, עליכם להביא למודע את הרגשות שפעם הרגשתם בילדותכם, ובאופן שונה, עדיין מרגישים. אז תראו את הסתירות, את השרירותיות של הרגשות שלכם וכיצד המושגים והרעיונות הלא מודעים שלכם שולטים במקור ובמטרה שלהם. פתרונות מדומים כאלה כופים עדיין על אחרים, יחד עם רגשות בסיסיים סותרים.

אפשרו לי לתת לכם דוגמה. אנשים נכנעים, תמיד מוכנים לפייס, להיות מדי צנועים ולעולם לא לקחת קרדיט או יתרונות לעצמם, הם חייבים להתרעם על אחרים. הם אינם רואים שהטינה הזאת אינה מוצדקת משום שהם עצמם בחרו תבנית התנהגותית זו. אין להם זכות להאשים אחרים על כך שהם לוקחים את הערך הנקוב המלא של מה שהם (הנכנעים) מציעים - את ההצטנעות / המחיקה של עצמם. הם מרגישים: "למרות שאני מציע את הקורבן ואני כל כך צנוע לגבי זה, אנשים צריכים לתת לי כבוד מיוחד ולאהוב אותי במקום לקחת אותי כמובן מאליו". במילים אחרות, המחיקה העצמית שלהם מוצעת בתמורה להיות נאהבים. מכיוון שמחיקה העצמית שלהם תופסת את המקום של לאהוב אחרים, סחר חליפין זה לא מצליח. זה מה שהם מתרעמים כלפיו. הם ישתנו רק כשיכירו את התהליך הפנימי המדויק בעבודה בינם לבין אחרים.

אנשים כנועים מרגישים גם אשמים לגבי תרעומות אלו כי הם אינם תואמים את תכתיבי הדימוי העצמי האידיאלי שלהם. כשאתם מוצאים יחס כנוע שכזה בתוך עצמכם, תראו מה קיים מתחתיו. תמצאו לא רק את התרעומות/ הטינות והאשמה, המוסתרים עמוקות, אתם תמצאו גם דרישות מוגזמות, לא פחות מאלו של האדם התוקפני, המונע מכוח. אתם תמצאו שרק בגלל שדרישות אלה קיימות - לאהבה, להגנה, ולטיפוח - נבחר פתרון כנוע מתוך אמונה שזה יגרום לאחרים לציית לדרישות שלכם. עם זאת, ההכרה המודעת בדרישות כאלה נוגדת באופן מחוספס את האופי הכללי של

אנשים כאלה. לכן הדרישות צריכות להישמר תחת כיסוי, גורמות לאשמה נוספת. ככל שהדרישות גדלות, כך אתם מרגישים שעליכם להסתיר אותן כי ימתחו ביקורת עליכם ולכן תהיו גם לא אהובים. אם כך, אתם מפתחים אשמה כפולה: אחת על קיומן של התביעות שלכם, האחרת על חוסר הכנות של הצניעות שלכם והיעדר התובענות שלכם.

לעתים קרובות, הנטייה השלטת מסתירה מתחת את ההיפך. אם הנטייה הדומיננטית היא החיפוש אחר כוח כדי להיות מוגן, עם כל העוינות, האכזריות, הגאווה, העליונות, העמדת הפנים על פגיעות הנילוים לחיפוש, גרעין הליבה הבסיסית עשוי להיות הילד חסר הישע, מחפש אחר אהבה והגנה; משתוקק להנאה ולאושר; מרגיש פגיע, כנוע, חסר ביטחון ולא עצמאי/ תלוי. אם הנטייה השלטת היא החיפוש אחר אהבה בכדי לקבל הנאה, עם כל ההתבטלות העצמית, הפיוס, ההכחשה העצמית והקורבנות המזוכיסטית הנילוים לחיפוש, גרעין הליבה הבסיסית יכול להיות אנוכיות אכזרית, גאווה ממוקדת בעצמי ועליונות, דרישות מוגזמות ולעתים אפילו דחפים אכזריים כלפי אחרים.

הליבה הבסיסית תמיד מייצרת בושה, אשר חייבת להיות מוסתרת, ולאחר מכן היא מכוסה עם ההפך. שתי המגמות הללו הן בלעדיות הדדית, ולכן הן יוצרות קונפליקט, וקונפליקט נוסף נובע מעצם הבושה של הנטייה הבסיסית שיש לכסות אותה. גם אם אתם מתביישים במשהו חיובי ומועיל, עצם העובדה שאתם מתביישים ולכן מסתירים את זה מייצר מתח, חרדה, העמדת פנים, ופחד מחשיפה.

מה שעושה את העבודה הזאת באופן זמני לכואב כל כך הוא גילוי של משהו מביש. רק לאחר שאספתם את האומץ לחשוף את הבושה שלכם, דמותה המוגזמת תיעלם. ועם זה תקבלו תחושה בלתי ניתנת לתיאור של שחרור, של השלמת נטל כה כבד שאף פעם לא ממש הבנתם מה משקלו.

ככל שאתם מתקדמים בעבודה זו, כך נהיה חשוב לכם יותר להרגיש ולחוות את כל הרגשות שלכם, להעריך את משמעותם ולתרגם אותם למשמעות. ללא פעילות זו, זה יהיה בלתי אפשרי לשחרר את עצמכם מקונפליקטים ומבעיות. כל המשקל צריך להיות מועבר מחשיבה, מהערכה אינטלקטואלית והיסק לוגי להרגיש ולחוות את כל הרגשות החיוביים והשליליים. אינני יכול להדגיש זאת די הצורך. כשאתם לומדים זאת בהדרגה כל ידי הפחתת ההתנגדות שלכם באמצעות הבנה מתגברת, אתם תפשו שכבה אחר שכבה של הפתרונות המדומים עם כל התגובות הריגשיות המגוונות שלהם. תבטלו את הדיכוי של הרגשות האסורים ותכירו בהם ללא צנזורה. רק אז, תוכלו להבין את מקורם והמשמעות שלהם.

להיות מודעים לרגשות שלכם הוא תהליך הדרגתי וזה קורה רק כאשר אתם באמת רוצים ומטפחים אותו. לפני שמודעות כזו מעובדת, האדם הממוצע חונך חיים בדרך שונה מאד ועם הבנה שונה מאוד. החרדה והפחד החריפים שאתם מדי פעם מתנסים בהם, תיוחס כולה להסתות / לפרובוקציות חיצוניות, ואתם תישארו שבעי רצון להאמין שמלבד זאת, אתם בסדר גמור. כמובן, אני לא מדבר כאן על אנשים עם הפרעה גסה. רוב האנשים נכשלים לחבר סיבה ותוצאה בין האירוע החיצוני שמפריע להם והקונפליקטים הפנימיים שלהם והפתרונות המדומים. הם לא מבינים שכל פתרון מדומה מייצר תלות

לא בריאה באחרים, ללא קשר לעד כמה הם נחושים להפוך לעצמאים. הם גם לא רואים שכאשר הכל רגוע בחיים החיצוניים שלהם, הם חיים רק עם אחוז קטן מהיכולת שלהם לחוות, ליהנות מהחיים ולהיות יצירתיים. הם אינם מודעים לעכבות שלהם ולחוסר יכולתם להביע את עצמם בצורה הולמת. הם לא מבינים שמתח, עייפות וחרדה מעורפלת נובעים מרגשות מודחקים. בעיקר, הם אינם מודעים לרגשות השליליים שלהם, שאותם הם ממשיכים להסתיר, והמגיעים לידי ביטוי רק כאשר יש להם סיבה להחזין אותם.

אז הצעד הראשון העיקרי להיות מודעים לרגשות הוא הִתְרַ/ רשות פנימית לגלות מה אתם באמת מרגישים. זה יעובד על ידי תפילה, מדיטציה והחלטיות/ נחרצות יומית של כוונה. בדרך זו יעלו לתודעה טינה, אשמה, חרדה, איבה ורגשות שליליים אחרים. רגשות שליליים אלה מהווים את הסיבה לעיכוב הספונטניות ולתחושה מסוימת של השטחה שיש לכם על החיים, חוסר חיים מסוים. לפני שנעשית התקדמות ניתנת להערכה בעבודה זו, אקלים חיצוני כללי זה נחשב בדרך כלל לסביר/ למתקבל על הדעת. אתם לוקחים זאת כמובן מאליו ומעולם לא עולה על דעתכם שהחיים יכולים להיות שונים מאוד. כאשר אתם חודרים לחיצוניות הרגועה באופן מדומה, אשר מוטרדת בקלות רבה כל כך על ידי הנסיבות שמחוץ לשליטתכם, תמצאו הצטברות עצומה של הרגשות כמו אוד עֵשׂוֹן, שלעתים קרובות אתם מאמינים שהם זרים לחלוטין לאופי שלכם ולכן הם מדאיגים/ מרגיזים כפליים. עם החדירה הזאת, אם כי לא נעימה בהתחלה, אתם מתחילים לחסל את הגורמים שגרמו לכם להיות רק חצי חיים, תוך שימוש במידה קטנה של הכישורים הפוטנציאליים בכל הרמות של ההווה שלכם.

הרמה הרגשית הראשונה של מודעות בדרך כלל תהיה גאות מתפרצת של תרעומות שאתם לא הייתם מודעים להם אף פעם, והם קשורים לאשמה ולחרדה. אבל תמצאו שלא כל התרעומות הם בלתי מוצדקות. חלקן כך, כי גרמתם לתנאים; אבל אחרות אינן. ובכל זאת אתם תחת הרושם המעורפל שאסור לכם אף פעם להתרעם על משהו ושכל דבר חייב להיות, באופן אוטומטי, אשמתכם.

תלמדו להבדיל. תגלו שכמה תרעומות הן מובנות ובריאות, בתנאי שתעשו משהו בקשר אליהן במקום ליפול למצב של חוסר שימוש בהן. תלמדו לעמוד על דעתכם היכן שבעבר נתתם שינצלו אתכם. אתם תעצרו את התהליך הזה, תחילה בזהירות. תבינו כי תרעומות אחרות הן בכלל חסרות שחר. לא ניתן לקבוע חוקים. אתם בעצמכם תדעו את האמת ללא ספק, ברגע שיש לכם את האומץ לשחרר את ההדחקות שלכם. זה ייתן לכם את היכולת לעמוד על שלכם, ואם יהיה צורך, לאמץ תוקפנות בריאה, ששונה לחלוטין מזו המעוותת. כך יתחיל איזון פנימי תקין. תפסיקו להיות - מבפנים או בחוץ - תוקפנים איפה שזה אינו מוצדק; וכן תהיו אגרסיבים היכן שזה בריא ומועיל. חוסר איזון אחד תמיד גורם (לחוסר איזון) אחר. לפיכך, יצירת איזון מגיעה מהתמודדות עם האמת ושינוי כשזה אפשרי. איזון חדש זה מגיע באופן אוטומטי והוא בלתי נגיש לפעולות חיצוניות יזומות ומכוונות.

כאשר אתם חווים שכבה זו של טינה ומוצאים את מה שאתם מרגישים באמת, במקום לנסות להרגיש כמו שאתם חושבים שאתם אמורים להרגיש, בכדי להיצמד לפתרון הפרטי שלכם, ואם יש לכם את

האומץ להכיר במה שאתם מרגישים, נכון או לא נכון, אתם תכינו את האופן בו תהיו מודעים לשכבה הבאה והפתרון המדומה השולט שלה. תמצאו גם מנגנוני הגנה אחרים. תמצאו את המרכיב העיקרי של הדימוי העצמי האידיאלי שלכם, הכולל, אולי, את כל שלוש המגמות. רק לאחר שתבדקו את זה, תתפתח הליבה הבסיסית המוזנחת והמכוסה בוושה של הבעיה שלכם למודעות רגשית. לאחר מכן תחוו את הרגשות האלה.

זה תהליך מכאיב, ידידי. אני רוצה לומר לכולכם שעושים את העבודה הזאת, אל תתחמקו מהכאב כי הוא בריא וחיוני כדי לחסל את הכאב אחת ולתמיד. בלי לעבור את הנתיב הזה, זה יתמיד בנשמה שלכם ויזיק לכם, אם אתם יודעים זאת או לא. החופש והאושר, הביטחון והההגנה, הנס של ניסיון החיים יכולים להיות לגמרי שלכם, רק אם יש לכם את האומץ לעבור דרך זה. אז, ורק אז, תבינו עד כמה פְּדָאִי התהליך הזה. אז תדעו כי ההתחמקות היתה מדיניות של בת יענה שמעולם לא נפטרה מהכאב העמוק בפנים. על ידי הוצאת הכאב החוצה, תאבדו אותו (הוא יעבור). כשאתם נועלים ומכסים אותו, אתם ממשיכים לסבול. אתם חייבים לחוות את האומץ לעבור דרך הכאב הזה, שאותו אתם יכולים לפגוש ברמות שונות, כמו גם בליבה. החיים והנתיב הזה יעזרו לכם אם תחליטו כך. עזרה תבוא גם דרך אירועים חיצוניים אשר ימקדו את תשומת הלב שלכם על גורמים פנימיים מזדמנים/ אקראיים.

הרצון הפנימי שלכם לעבור דרך הכאב שלכם צריך להיות תמיד מעובד מחדש. הרצון הפנימי להתמודד עם האמת שבתוכם, ללא קשר אם זה לא נעים או לא מחמיא, צריך תמיד להיפתר מְחָדָש. זה ייתן לכם את הכוח להיות מוצלחים. זה יעזור לכם להמשיך ללכת בהצטלבות המכריעה ביותר, כאשר הפיתוי לוותר תמיד חזק ביותר. לשאוף/ לשקוד, להתעקש, ולהתמיד! זו העצה שלי, חברים. אני גם מציע לכם לשאול את עצמכם מה היחס שלכם לעבודה הזאת. כשמגלים נקודות כאב מסוימות, מהן התגובות שלכם לעבודה זו, לעצמכם, לאנשים שעוזרים לכם, לכל הרעיון כשלעצמו? אפשר להגיב בדרכים רבות.

עכשיו, ידידי, יש שאלות?

**שאלה:** אני רוצה לשאול על כל שלושת העיוותים הנימצאים בו זמנית באדם אחד. האם הם מתחלפים ביניהם? איך זה עובד / בא לידי ביטוי באישיות?

**תשובה:** הסברתי את זה כרגע. מה בדיוק לא ברור?

**שאלה:** אני מבין שלאנשים כנועים פנימה, למשל, יהיה אולי דחף מוסתר לכוח - ולהיפך. אם קשה מדי לשאת את זה, הם בונים שלוה מזוייפת על ידי נסיגה מהחיים. אבל מה שאני רוצה לדעת הוא, איך זה עובד כאשר שתיים או כל שלוש המגמות האלה מופיעות לסירוגין? כאשר אדם הוא כנוע פעם אחת, שתלטן בהזדמנות אחרת, ונסוג בפעם אחרת. האם הם עשויים להיטלטל בכל רגע? למה זה קורה?



**תשובה:** זה קורה כי אלה הם פתרונות מדומים ולכן הם לא עובדים. הם עשויים לעבוד מדי פעם במידה מסוימת, אם החיים ואחרים מיישרים קו עם זה. אבל אם החיים מציגים מכשולים מסוימים, לא מאפשרים לאחד מאותם נסיונות של פתרונות מדומים לעבוד, אז גם פונים לאחרים בתורם וחוקרים אותם, כביכול.

בואו ניקח דוגמה. נאמר שלמישהו יש דחף כוח דומיננטי. הוא התחבר להרבה אנשים כנועים המגיבים אליו באופן אוהד. פתרון זה, אם כן, כנראה עובד בשבילו. לפיכך, דחף הכוח הוא דומיננטי. נניח שאדם חשוב מאוד בו הוא תלוי, הוא עצמו בעל דחף כוח דומיננטי, אולי אדם בריא יחסית לא יגיב אליו בפגיעות. אפשרות שלישית היא שגם האדם הכנוע ביותר יגיע לנקודה שבה הוא או היא ימרדו כלפי חוץ. אתם יכולים ללכת רק עד לפה ולא הלאה, כי לאדם הכנוע יש גם היבטים כוחניים אגרסיביים. אז "הפתרון" של כוח נעלה יותר כבר לא עובד. בכדי לקבל את מה שהוא רוצה וחושב שהוא צריך, הוא יכנס אל הכניעה שלו. בדיוק אותו אדם שבדרך כלל מתנשא מעל אחרים יהפוך אז לכנוע למדי. כך אנשים ינסו לספק את צרכיהם לביטחון, לאהבה ולאישור ללא תנאי. אני מעז לומר שכולכם ראייתם זאת לעתים קרובות. כולכם מכירים את האדם המתכווץ מול הממונים, לפני אלה אשר הם באמת- או מדמים שהם- אנשים חזקים יותר, אבל הוא מתנשא ללא רחם כלפי חלשים יותר. זהו ביטוי טיפוסי של איך פתרונות אלה מתחלפים לסירוגין, על פי הצורך והמצב. האם זה ברור?

**תגובה:** כן, אני חושב שכן. אז זה הופך להיות עניין של אחיזה בקש.

**תגובה:** נכון. אתה מבין, כל פתרון מדומה כזה הוא תמיד אחיזה בקש כי הילד, המבקש פתרונות כדי להתמודד עם עולם עוין ומפחיד לכאורה לא מצויד כדי למצוא את הפתרון האמיתי. מיותר על ידי בעיות שהביא לתוך גלגול זה, הוא לא יכול לראות את הנקודה הקשה והוא חייב להגיב על ידי פנייה לפתרונות מדומים. זה צריך לפטור אתכם מתחושות אשמה הרסניים לגבי הפתרון המדומה המקורי שדבקתם בו. באותה תקופה לא יכולתם להתאפק. אבל עכשיו תיקחו על עצמכם את מלוא האחריות, ללא כל אשמה הרסנית, לשמירה של העמדות הפנים שמקושרות תמיד לפתרונות מדומים. וזו, בתורה, תעזור לכם לשחרר את עצמכם מהם.

**שאלה:** אצל ילד מאוזן היטב/ מעורה, משתלב היטב, כיצד מתבטא הדימוי העצמי האידיאלי לעומת העצמי האמיתי? האם יש מיזוג/ היתוך מתמשך מבלי לבנות אישיות מסכה חזקה?

**תשובה:** כמובן, ככל שהבן אדם בריא יותר, כך חלש יותר הדימוי העצמי האידיאלי. זה עשוי להתבטא רק באזורי האישיות המופרעים, ובמידה פחותה. זה תמיד ינוטרל על ידי הביטוי החזק יותר של העצמי האמיתי. מכיוון שאין אדם שהוא ללא כל עיוותים פנימיים והפרעות נפש, לכולם יש דימוי עצמי אידיאלי. העוצמה של החסימות קובעת את עוצמת הדימוי העצמי האידיאלי ובמידה זו הילד - או המבוגר, לצורך העניין - הופך להיות מנוכר מהעצמי האמיתי, ומנסה להיות העצמי האידיאלי. ככל שהקונפליקטים הפנימיים חזקים יותר, כך חזק יותר ההבדל בין הממשי/הריאלי לבין העצמי

האידיאלי. אצל אדם בריא יחסית, ההבדל לא יהיה מרשים וגם לא הולם/מתאים. הדרישות והסטנדרטים של העצמי האידיאלי יהיו פחות מחמירים.

החיים הנחשקים של חלומות בהקיץ הם תמיד אינדיקציה טובה לדימוי העצמי האידיאלי ולפתרונות המדומים שלו. הפנטזיה נובעת מהמטרות והצרכים הבולטים של הנפש. מאחר שרוב המבוגרים חיים בחלומות בהקיץ, בצורה זו או אחרת, חלומות אלו עשויים לשמש כחומר נוסף לחיפוש. הדימוי העצמי האידיאלי מופיע לא רק בפנטזיה. זה חייב להיראות/ להופיע בפקודות הנוקשות, זה מופיע בחרדה ובאשמות כאשר לא מממשים את ההתנהגות הכפייתית. זה מופיע בציפיות מסוימות מהעצמי ומאחרים. אבל את כל זה ניתן למצוא ולצַמֵּת רק לאחר עבודה מקיפה. אם הדימוי העצמי האידיאלי מופיע בחיים הנחשקים, זה משולב גם באישיות, אם כי ייתכן ועדיין אינכם מודעים לכך. לו האישיות היתה משוחררת לחלוטין מזה, לו לא היה ניכור עצמי, לא היה שום צורך לחלום בהקיץ על הדימוי העצמי האידיאלי. חיי פנטסיה מאד פעילים שבהם מתגשמים רצונות הוא ביטוי לצורך דחוף להפוך לדימוי העצמי האידיאלי.

**שאלה:** האם לא כל ילד כאשר הוא נולד, מותאם/ מכוונן כמו כל האחרים ?

**תשובה:** לא, ממש לא. אתם מביאים איתכם את הבעיות והקונפליקטים של חייכם הקודמים שלא נפתרו. נסיבות חייכם והסביבה נבחרו - אולי בידי עצמכם - כדי לפתור את הבעיות הבלתי פתורות עדיין באופן הטוב ביותר. לא רק התפתחות רוחנית כללית משתנה עם כל אדם, אלא יש גם וריאציה בקונפליקטים ובעוצמתם.

**שאלה:** היו שתי שאלות בפעם האחרונה. אחת מהם נשארה ללא מענה בגלל הזמן, והשניה נראה שלא נענתה בצורה משביעת רצון. הן קשורות. אחת מהן קשורה לאפשרות שתדעו ומהתמרמרות ויכנונו למצב של אדישות. השניה שאלה על התקפות של התמרמרות צודקת או טינה מוצדקת. אני חושב שענית על שתיהן. אתה רוצה להגיד מילה נוספת על זה?

**תשובה:** זה נענה בהרצאת הערב. אמרתי במפורש, למשל, כי אנשים כנועים, כמו גם אלה המחפשים שלוה מזוייפת, אולי אפילו לא מרשים לעצמם להיות מודעים להתמרמרות שהיא מוצדקת למדי, ושיש לפעול על פיה. עוולות או פרובוקציות יוכרזו באופן בריא ברגע שהאישיות תגיע לבריאות פנימית בהקשר זה. לפני שמגיעים לנקודה זו קשה מאוד להבחין בין התמרמרות מוצדקת עקב פרובוקציה של ממש, לבין התמרמרות לא מוצדקת עקב התגרות לא מציאותית או נגרמת על ידינו. רק עבודה נרחבת בנתיב זה תביא אתכם בסופו של דבר לנקודה שבה אתם יודעים מעבר לכל צל של ספק, ללא כל התלבטות או אשמה, ללא כל צורך להשיג בעלי ברית כדי לאשר עד כמה אתם צודקים, מתי לעמוד על דעתכם ומתי לא. אתם תפעלו בחופשיות כי בחרתם בכך, ואתם עושים זאת ללא כפייה פנימית באף כיוון.

אני מברך כל אחד מכם, ידידי היקרים ביותר, ומבקש מכם לפתוח את עצמכם הפנימי ביותר כדי להשיג כוח שיאפשר לכם לקבל תובנה נוספת על עצמכם בכל דרך אפשרית. מי יתן וכל החיכוכים החיצוניים יהיו גורם מסייע כדי לזהות חיכוך פנימי. עם מילים אלה אני מברך אתכם ומחזק אתכם עם כל האהבה שלנו.

היו בשלווה! היו באלוהים!

## תרגום: חווה אילון

בהרצאה זו, יש לרשום 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