

הטפת מוסר - תגובות לא פרופורציונליות - צרכים

ברוכים הבאים, ידידי היקרים. מבורכים תהיו, כולכם. מבורכת היא שעה זו.

בהרצאה האחרונה דנתי בחשיבות של להיות מודעים לרגשותיכם. דיברתי על הזנחת ההתפתחות הרגשית באופן כללי. כעת, ברצוני להתמקד במה שצפוי שתמצאו ברגע שתאפשרו לרגשותיכם להגיע אל פני השטח של המודעות.

ברגע שתפסיקו להדחיק את רגשותיכם, תגלו לא רק רגשות אינדיבידואליים שליליים מוגדרים, כמו עוינות, טינה, אגרסיביות וקנאה, אלא גם מצבים פסיכולוגיים מסוימים. חשוב להכיר בקיומם ובמשמעותם. האם הם ממשיים? האם הם בוגרים? כשתשאלו שאלות אלו, תבינו כיצד מצבים אלה גורמים לרגשות השליליים שבגללם, במודע או שלא במודע, אתם מרגישים כה אשמים.

בואו ונדון בשלושה מצבים כאלה. הראשון הוא נטייה להטיף מוסר (to moralize) – לעצמכם וגם לאחרים. לעתים קרובות, הטפת מוסר שכזו אינה נראית כלל כלפי חוץ. למעשה, בחוץ עשוי להופיע ההפך הגמור. אבל מבפנים, הטפת מוסר קיימת במידה מסוימת בכל בני האדם. דנו בכך כבר בעבר בקשר לדימוי העצמי האידיאלי, ולדרישות ולציפיות המופרזות שיש לכם מעצמכם – ולפיכך גם מאחרים. אך לא דנו בציפיות פרפקציוניסטיות כאלו מנקודת המבט המוסרית. אם אתם מצפים מעצמכם לעמוד בסטנדרטים בלתי אפשריים, הטפת מוסר היא תוצאה הכרחית.

ברצוני להראות לכם כיצד הטפת מוסר כזו חונקת את הרוח החיה של הטוב והאמיתי אליהם אתם שואפים; כיצד היא הופכת אתכם ליהירים ולחסרי סובלנות; כיצד היא חוסמת את הענווה של קבלה עצמית ולכן מונעת מכם לחבב את עצמכם. בלי זה, כבוד עצמי אינו אפשרי.

את כל זה ניתן למצוא ברגשותיכם. הבנה של תיאוריות היא דבר אחד, אך חוויית הנטיות הללו בתוך עצמכם היא דבר שונה לחלוטין. רק חקירת רגשותיכם העמוקים והבנה ברורה של משמעותם תאפשר לשנות נטיות מזיקות אלו. נטייה זו להטפת מוסר עשויה להתקיים בצורות סמויות רבות, אפילו בקרב אלו שנראים כלפי חוץ כמתמרדים כנגד כל החוקים והכללים המוסריים. לא משנה באילו מילים תשתמשו כדי לתאר תופעה זו, גילוי נוכחותה מצביע בבירור על התקדמות. אדון כעת ביתר פירוט בנושא זה ואראה לכם קשרים שלא הבנתם קודם לכן. זה מתייחס גם לשתי התופעות האחרות – תגובות לא פרופורציונליות וצרכים – שגם בהן אדון.

מהי המשמעות של הטפת מוסר? אתם עשויים לשאול כלאחר יד, "מה רע בכך? האם לא מלמדים אותנו, בדת ובכל הפילוסופיות, את החשיבות של טוב, הגינות, צדיקות? האם אין אנו צריכים לדבוק בכללים אלו? האין אנו זקוקים להם? בלעדיהם, לא נהיה כאלה אנשים טובים". אמנם נכון, כפי שכבר ציינתי לעתים קרובות כל כך, שהאנושות עדיין רחוקה מלהיות מפותחת מספיק בכדי לחיות ללא חוקים חיצוניים אלו. בכל הנוגע להתנהגות, חוקים כאלה משרתים כהגנה והגם חיוניים. אך דבר שונה לגמרי הוא לצפות מעצמכם להיות משוחררים למדי מדחפים ומרגשות שליליים ולדחות את עצמכם בגלל שהם קיימים. אי קבלה זו של עצמכם כפי שהנכם עדיין, מובילה אתכם להחביא את מה שאינכם מקבלים וגורמת לעמדה מחמירה, נוקשה ומטיפת מוסר ביחס לעצמכם, בכל פעם שמשבר מוציא את השלילי החוצה.

דבר אחד הוא לדעת שאתם רחוקים משלמות. דבר אחר הוא לאסור על עצמכם להרגיש את מה שאינכם יכולים להימנע מלהרגיש בכל זמן נתון, ואז לדחות את כל מי שהנכם בגלל זה, כפי שאתם עושים לעתים כה קרובות, גם אם אתם עשויים שלא להיות מודעים לכך.

כל עוד ההתנהגות ה"נכונה" שלכם מונעת ע"י הטפת מוסר עצמית מחמירה, המבוססת על "טוב או רע", הטוב או הצדיקות שלכם אינם אמיתיים. הם אינם מגיעים מתוך תובנה טבעית וצמיחה פנימית, אלא מתוך פחד: הפחד מפני אי השלמות שלכם. לכן, "טוב" כזה אינו יעיל, לא משכנע את עצמכם וגם לא את האחרים. זוהי כפייתיות, לא בחירה. ואינכם יכולים להיות כּמציאות כשאתם כפייתיים, כיוון שאת המציאות אי אפשר להעריך במונחים הקיצוניים של טוב או רע. כשמונחים אלה מפסיקים להתייחס לכל דבר אלא לנושאים כלליים מאד, קווי הגבול הופכים למעודנים ולמעורפלים. אי אפשר יותר ליישב את הנושא באמצעות שיפוט מהיר לגבי מה טוב ומה רע. אז האמת יכולה להימצא רק עמוק בתוך עצמכם,

במקום בחוקים ובכללים הנוקשים שאתם שואלים מבחון כיוון שאתם יותר מדי חסרי ביטחון בכדי לרדת לעמקי נשמתכם אתם. אך כיוון שאינכם מעיזים לגלות את האמת שם, אתם נצמדים לחוקים מוכנים-מראש, וברגע שאתם עושים זאת אתם מטיפים מוסר.

כל סוג של טוב שמגיע מנטייה זו הוא תמיד חיקוי עלוב ושטחי של הטוב האמיתי. רק בגלל שהנכם חסרי בטחון מכדי לסמוך על עצמכם, אתם חושבים שאתם זקוקים לחוקים ולהנחיות שיפקחו עליכם. יתרה מכך, אינכם יכולים להשתחרר מחוסר ביטחון זה בגלל שהחוקים וההנחיות הם ברובם כל כך לא מספקים עד שאתם נותרים בלי שום דבר להיאחז בו. דבר זה יוצר מעגל קסמים נוסף.

במילים אחרות, אם אינכם סומכים על עצמכם, אתם צריכים לשאול מבנה נוקשה של מוסריות במטרה להגן על עצמכם מפני האינסטינקטים הבלתי מרוסנים שלכם. אתם סבורים שהאפשרויות הן או לבטא בפעולה דחפים הרסניים ובלתי מרוסנים אלו או לחיות על פי החוקים החיצוניים הנוקשים. במציאות, אלו אינן אפשרויות מעשיות כלל. הפתרון הבריא, הבונה הוא צמיחה פנימית שבהכרח תאפשר לכם בסופו של דבר להיפטר מן הדחפים ההרסניים. אך כאשר זה עדיין לא יכול להתרחש כיוון שאתם פשוט אינכם מפותחים מספיק, אינכם צריכים לבטא בפעולה דחפים אלו אלא עליכם פשוט לשים לב אליהם. אז תוכלו לראות אותם בלי ליפול לטעות שבה אתם מדמיינים את עצמכם כרעים לגמרי. גינוי עצמי מוגזם קשור למצב השני שבו נדון, והוא תגובות לא פרופורציונליות. לפגם אחד יש את הכוח לצבוע את כל החוויה הרגשית שלכם אודות עצמכם. זה איננו שיפוט אינטלקטואלי, מודע, אלא תגובה רגשית.

השקפה קיצונית, שלילית זו שנובעת מתוך אינסטינקטים או רגשות שליליים מסוימים גורמת לפחד רב מהרגיל. ככל שאתם מפחדים מהפגמים שלכם, כך הטפת המוסר שלכם תהיה מחמירה יותר. ככל שהסטנדרטים של הדימוי העצמי האידיאלי שלכם תובעניים יותר, כך מבנה-העל שלכם יהיה נוקשה יותר. אך זה איננו הטבע האמיתי שלכם. ניכור מעצמכם הוא הן התוצאה והן המקור של מצב קשה ולא נעים זה. נוקשות, פחד, חוסר ביטחון, חוסר סובלנות – כל אלה קיימים בכם בגלל ניכור עצמי זה. ואז שלילה עצמית זו מושלכת לעתים קרובות על אחרים.

הדימוי העצמי האידיאלי שלכם נוצר לא רק בשביל לזכות באהבה ובאישור מאחרים – כפי שאתם מאמינים שיקרה – אלא משמש גם להגן עליכם מפני עצמכם.

בכל מקום שבו קיימות אי בשלמות והפרעה רגשית, כך קיימים גם דבקות נוקשה בחוקים בצורה זו או אחרת, שתמיד נושאת בחובה גם הטפת מוסר. לעתים קרובות קשה לזהות תופעה זו. היא עשויה גם להתקיים רק בתחומים מבודדים מסוימים ולהתגלות באופן עקיף מאד, שדורש עין חדה לזיהוי. עצתי היא: אל תתאמצו לגלות תופעה זו באמצעות תהליך מלאכותי ואינטלקטואלי. ועם זאת, היו מודעים לכך שהוא אכן קיים בכם, צפו לגלות אותו מתי שהוא, ועבודתכם תוביל אתכם אליו, במקום או במאוחר. אז תהפכו מודעים לגמרי אליו ותראו כיצד והיכן הוא מתקיים בחייכם הפנימיים.

גלו כיצד אתם בזים לעצמכם על כך שאינכם מושלמים; כיצד אינכם מקבלים ומחבבים את עצמכם בגלל שנטיית שליליות בלתי מוזהות קיימות בכם. במקום לנסות לטאטא רגשות כאלה, למדו לקבל את עצמכם על אף קיומן. למדו לראות את הערך האמיתי שלכם למרות נטיותיכם ההרסניות. זוהי הדרך היחידה. ניסיונותיכם לבטל באורח קסם את מה שעדיין קיים בכם מוביל להדחקה ולכן לדימוי עצמי מזויף. הוא מוביל לא רק לרמייה עצמית, אלא גם לניכור מהעצמי האמיתי שלכם על ידי שאילת חוקים מוכנים מראש. מצב זה מייצר את העמדה מטיפת המוסר ואת כל הנוקשות שקשורה אליה.

הכללים וההנחיות שבהם אתם נוקטים כתחליף לעצמי האמיתי שלכם עשויים שלא להיות תמיד כלליים. הם משתנים בהתאם לאישיות, לרקע, ללימודים המוקדמים, לנסיבות ולמזג. מה שאדם אחד עשוי לראות כמוטעה ובלתי מקובל עשוי שלא להיראות כך על ידי אדם אחר.

מבנה מוסרי זה מחליף למעשה את מקומו של העצמי: אתם סומכים על חוקים יותר מאשר על עצמכם. זהו אמון רעוע מאד, כיוון שחוקים כאלה עשויים לעתים קרובות להיות בלתי ישימים למצבים אמיתיים מסוימים. לעתים קרובות אתם עשויים לגשש באפלה כשאתם מוצאים את עצמכם במצב שבו אינכם יודעים מה נכון. בכל אופן, אם אינכם יכולים לקבל את עצמכם כבני אדם, שעלולים לטעות ולעתים קרובות מבולבלים, אזי לבלבול בלתי נמנע זה יש את הכוח להרוס אתכם לגמרי. אתם עשויים לייחס את ההרס למצב עצמו, אבל במציאות, הוא נובע מעמדתכם כלפי עצמכם. תמיד תרצו למצוא את הפתרון הסופי בבת אחת. ודחף זה מוכתב על ידי האמונה המוטעית שאתם מוכיחים שאינכם שווים אם אתם מודים שאינכם יודעים את התשובה, או פשוט שיש לכם תגובות שליליות, לא מפותחות.

כך שהדבר הראשון שיש ללמוד בנתיב זה כעת הוא היכולת לקבל לא רק את היותכם מועדים לטעות אלא שלעיתים קרובות אינכם יודעים את התשובה. אם תלמדו זאת ובאותו הזמן עדיין תחבבו את עצמכם, אז לאט אך בבטחה רגשותיכם יבשילו ותגובותיכם ישתנו, ואמון בריא בעצמכם, בתגובות הטבעיות והספונטניות שלכם, יגיע בעקבות זאת. תהפכו ליותר נוחים עם עצמכם ולא תזדקקו יותר לשלמות כבסיס היחיד לכבוד.

אם אתם מתקשים להרפות ממבנה העל של כללים קבועים, אין זה אלא בגלל שאינכם יכולים לקבל את נטייתכם האנושית לטעות. אני נמנע כעת בכוונה מלהראות לכם כיצד האדם הבריא, הבוגר והגמיש יטפל בבלבול ובשאִיפה לעשות את הדבר הנכון. דבר זה ייצור רק תגובה מאולצת ובלתי כנה מצדכם. במקום זאת, עליכם ללמוד תחילה לקבל את חוסר השלמות שלכם בלי לאבד אמון בעצמכם. רבים מכם מרגישים כעת כל כך אומללים בכל פעם שנושא הוא מעורפל והכללים וההנחיות המוכרים שלכם אינם ישימים לגביו. תחילה עליכם לגלות מה הכי מטריד אתכם. דבר זה, כשלעצמו, איננו מצב לא נעים כל כך; הדבר שאיננו נעים הוא התפקיד שאתם ממלאים במצב כזה, כשאינכם עומדים באידיאלים שלכם, אשר דורשים שתמיד יהיו לכם תגובות מושלמות ושתדעו באופן מיידי את כל התשובות. כשדבר זה מתברר כבלתי אפשרי, מתחת למרירות שלכם ולרחמים העצמיים, אתם לא מצליחים לסלוח לעצמכם על חוסר שלמות זה. אתם מטיפים מוסר לעצמכם. אתם סבורים שהנכם "רעים", "טועים", גם אם אתם עשויים שלא להודות בכך באופן מודע.

נושא זה דורש עבודה אינטנסיבית. חלק מכם התחילו לגלות היבטים מסוימים שלו. עבור חלק, הגילוי התרחש באופן טבעי. אחרים עדיין לא הגיעו לכך, אך תובנות מסוימות יובילו לכך, כך שהיו ערניים. גלו היכן יש לכם עמדה לא סולחת שגורמת לכם להטיף מוסר לעצמכם על כך שאינכם מושלמים. גלו היכן וכיצד אתם משתמשים בכללים מוכנים וקבועים כדי להנחות אתכם, במקום באמונה הפנימית שלכם עצמכם, אליה הגעתם באמצעות חקירה יסודית של המצב ושל תפקידכם בו. ייתכן שעבור חלק מכם הצעדים הראשונים יהיו פשוט להפוך מודעים לנוקשות ולחוסר סובלנות פנימיים ביחס לעצמכם ולאחרים. משם הדרך תוביל לתובנות נוספות. לא ניתן לחזור ולציין לעתים קרובות מספיק, שמצבי דיכאון וייאוש רבים מבוססים על ציפיות בלתי ניתנות למימוש מעצמכם.

בואו ונפנה כעת לנושא השני: התגובות הלא פרופורציונליות וההגזמות שלכם. ציינתי בעבר כיצד לעתים קרובות אתם עושים דרמטיזציה יתרה של עצמכם. אך אז התייחסתי בעיקר לגילויים חיצוניים כלליים, במיוחד כפי שהם מתייחסים למבני אישיות מסוימים. אך היבט זה קיים גם באנשים שמבחינה חיצונית הנם מאד בלתי דרמטיים ביחס לעצמם. במילים אחרות, נטייה זו עשויה שלא להיראות. ועם זאת, ברמה כלשהי של תגובה רגשית, הגזמה כזו תמיד קיימת.

כשתלמדו לאפשר לרגשותיכם לעלות אל פני השטח של המודעות ואז לקבוע את משמעותם, לא רק שתגלו רגשות שליליים שלא הייתם מודעים להם, כמו העמדה של הטפת מוסר. אתם גם תגלו כיצד אתם חווים את תגובותיכם ואת תגובותיהם של האחרים באופן לא פרופורציונלי לערכן הממשי. שוב, חלק מכם כבר גילו כתוצאה מעבודתכם שתגובות רגשיות מוגזמות כאלה קיימות. התחלתם לחוש, לפחות במידה מסוימת ובדוגמאות בודדות, עד כמה תגובות מסוימות הן חזקות מדי, יחסית למציאות. דבר זה מתייחס לא רק למקרים שליליים אלא גם למקרים חיוביים או רצויים.

דרמטיזציה זו מבוססת על התפיסה הילדותית של העולם כמקום שכולו טוב ושמה או כרע ועצוב לחלוטין. טרם גיליתם באיזו מידה עמדה זו עדיין קיימת אצל כולכם, אפילו אצל אלו מכם שכבר ערכו מספר תגליות בכיוון זה. עמדה זו של או/או היא הבסיס להפרעה רגשית, לחוסר בגרות ולבריאות לקויה, אך במיוחד היא יוצרת את העמדה מטיפת המוסר ואת התגובות הרגשיות הלא פרופורציונליות, למרות שבאופן מודע וכלפי חוץ זה לא מתגלה בהכרח.

לדוגמא, מחמאה קטנה, בלתי חשובה כשלעצמה, יכולה "לעשות" לכם את היום. אישור חולף עשוי להכריע את מצב הרוח שלכם. באותו האופן, כל ביקורת פעוטה או אי הסכמה עשויות לקלקל לכם לגמרי את מצב הרוח. הן עשויות להשקיע אתכם בדיכאון ובסרקאזם. המקרה הראשון מרומם באופן לא פרופורציונלי את הביטחון העצמי שלכם; האחרון מנמיך אותו באופן לא פרופורציונלי. יש דוגמאות רבות אחרות, אך תצטרכו לגלות תגובות אלו בתוכם ככל שתלמדו להוציא את התגובות הרגשיות מהמחבוא. בכל מקרה, אתם מתרוממים ונופלים עקב היבט בודד אחד - בין אם נכון או מוטעה - של מה אדם אחר חושב או מרגיש כלפיכם. במקרה הראשון, רגשית, אתם חווים את עצמכם כנפלאים, טובים, מושלמים, אהובים, לא טועים. במקרה השני, ביקורת קטנה גורמת לכם להרגיש כלל לא טובים, לפחות בעיני האדם

האחר. דבר זה הוא קשה כל כך לזיהוי בגלל שבאופן אינטלקטואלי, כפי שאתם יודעים היטב, כל זה הוא שטות. בכל פעם שתגובות כאלה אכן מופיעות, אתם מחניקים אפשרות של הכרה מלאה בהן. אתם מייחסים את התגובות החזקות שלכם לגורמים אחרים שאחריותם פחותה בהרבה, או שאתם פשוט מתעלמים מכל מה שגרם לכם להגיב בדרך זו. אתם מדחיקים ומתיקים במהירות את המקור האמיתי של רגשותיכם וכך מתרחקים מהמציאות. אינכם רואים עוד את עצמכם ביחס לעולם שסביבכם באור האמת.

הקשר בין תגובות רגשיות לא פרופורציונליות לבין הטפת מוסר עצמית הוא דיי ברור. שניהם מבוססים על עמדה של או/או, כמו גם על הסטנדרטים הנוקשים והתביעות שלכם עצמכם מכם, אשר מתפתחים מתוך אי הקבלה שלכם את היותכם בני אדם בלבד. כך, אישור ומחמאות גורמים לכם להרגיש שאתם חיים בהתאם לציפיות שלכם עצמכם. הם גורמים לעולם להיראות טוב וצודק ויפה. בעמדות או/או ילדותיות שכאלה, ככה זה, זה סופי, עד ההתפכחות הבאה שלכם. וכיוון שהעולם הוא טוב ויפה, אתם יכולים להיות מה שאתם סבורים שעליכם להיות. מן הצד השני, אי הסכמה, ביקורת או כישלון גם הם סופיים. כעת, העולם הוא כולו שחור ורע. אינכם מסוגלים לחיות כפי שאתם סבורים שהייתם צריכים לחיות. הפגם היחיד מעוות את ראייתכם כולה וכעת הנכם לגמרי רעים, חסרי תקווה וכתוצאה מכך, מרוסקים. לפיכך אינכם מסוגלים לקבל ביקורת באופן בונה. כן, אתם עשויים לעשות את המחוות החיצוניות ולהיראות כאילו קיבלתם את הביקורת, אך תגובותיכם הפנימיות סותרות את החזות החיצונית.

לעתים קרובות נאמר שאחד הסימנים לבגרות הוא היכולת לקבל ביקורת ותסכול באופן רגוע ובונה. אנשים בוגרים יכולים לעשות זאת בגלל שהם כמציאות. הם אינם מצפים לבלתי אפשרי מעצמם ולכן מקבלים את עצמם כהגונים וכראויים לחיבה בלי שיהיו מושלמים. הם יודעים, לפיכך, שביקורת אינה הופכת אותם לרעים וטועים לגמרי.

העבודה בנתיב זה כעת קוראת למודעות ביחס למה שאתם מרגישים באמת, לביטוי של רגשותיכם ותגובותיכם האמיתיות. בלי זאת, לא תוכלו לעולם לגלות מה מונע מכם צמיחה אמיתית. עבודה זו דורשת שתיפטרו ממסכת התדמית החיצונית ושתרכשו את האומץ להודות בתגובות ילדותיות כאלה. ככל שאתם נאחזים בחוזקה רבה יותר באידיאלים הפרפקציוניסטיים של עצמכם, לא מוכנים לוותר עליהם, כך תתנגדו להפגנת רגשותיכם היכן שזה יהיה בונה לעשות זאת.

שוב, ההליך הוא פשוט לאפשר לרגשות אלו לצאת החוצה בלי לנסות לשנות אותם, בגלל שאינכם יכולים לעשות זאת עדיין. פשוט הכירו בקיומם בתוכם ולמדו לקבל את עצמכם. זה יתרום יותר לכבוד עצמי אמיתי מאשר כל המאמצים המאולצים, הלא כנים להגיע לשלמות אידיאלית שאיננה המטרה האמיתית של צמיחה. באמצעות עצם הפעולה של צפייה חוזרת בתגובותיכם, עוצמתם תיחלש. תהפכו מסוגלים להתבונן ברגשות כאלה בלי בוז-עצמי ולכן בלי הדחקה ובלי הטפת מוסר עצמית. החשד המטריד, הלא מודע ברובו, שאינכם מסוגלים להיות מה שאתם מאמינים שאתם צריכים להיות ישכך, בגלל שתתחילו לקבל את עצמכם. אין צורך לומר, חשד זה הנו מוצדק, רק שאינכם מקבלים את אי האפשרות; אתם עדין נאבקים כנגדה. ככל שחשד זה והכעס שלכם על עצמכם ישככו, תבנו באופן אוטומטי על אדמה בטוחה וממשית – על מה שהוא מעשי. הביטחון העצמי שלכם יגדל, לפיכך, ביחס לקבלה העצמית שלכם. תבססו את דעתכם על עצמכם, שלעתים קרובות אינה מודעת, על מה שהוא ניתן להשגה, אפשרי ומעשי: כך תהיו בטוחים. כשביססתם את הכבוד העצמי והחיבה העצמית שלכם על סטנדרטים שהיו בלתי ניתנים להשגה, בלתי אפשריים ובלתי מעשיים, הייתם לא בטוחים. תוכלו להיות בטוחים רק כשהציפיות שלכם יתאמו את מה שהוא מעשי.

במילים אחרות, כשביקורת פוגשת אתכם או כשרצונכם מתוסכל בגלל הכישלונות שלכם עצמכם או של אנשים אחרים, תוכלו לקבל זאת באופן רגוע. תדעו שהווייתכם השלמה אינה בסכנה, שלמעשה רק היבט אחד שלכם או של חייכם הוא שמוטל בספק. אז תוכלו לבטוח בעצמכם, תוך ידיעה שהנכם מסוגלים לקבל ביקורת בגמישות ומסוגלים ללמוד ממנה. כך ביקורת לא תרסק אתכם; אלא, היא תיתן לכם תובנה חדשה אודות עצמכם ואחרים. לפיכך, לא תפחדו מביקורת, ואף לא מתסכול או מכישלון, כאילו שהיו מגפה מפניה עליכם להישמר כל הזמן.

הגנות כאלה הן הרסניות כשלעצמן, כפי שאתם יודעים היטב. ללא הגנות אלו, נשמתכם תהיה פתוחה ורגועה, ותספק לכם תמיד תפיסה וחוויה פנימית של מציאות. עם בסיס כזה, התוצאה הבלתי נמנעת היא ביטחון עצמי וכבוד עצמי אמיתיים, בטוחים, ולא החיקויים הגרועים שלהם. סטנדרטים נוקשים, פרפקציוניסטיים אוסרים על עשיית טעויות, קבלת ביקורת, חוויית כישלון. הם מצביעים על מועדויותכם לטעות, שאותה אינכם רוצים לקבל. משהו בכם, עמוק בפנים, יודע היטב שאינכם מושלמים ושאתם

מועדים לעשות טעויות מזדמנות, לקבל ביקורת ולהיכשל במימוש משאלותיכם. אם אתם מכחישים ידע פנימי זה, אתם מכחישים את האמת ומנסים לבנות את חייכם על בסיס מזויף. אם אתם מקבלים ידע זה, לא רק שאתם מקבלים את האמת, אתם מבססים את חייכם על משהו שיכול לתת לכם ביטחון אמיתי. כשאתם מגיבים בהתאם לאנושיותכם על כל חולשותיה, אתם בונים על סלע. כשאתם מכחישים אותה, אתם בונים על חול. בטיחותכם והביטחון העצמי שלכם מבוססים על אפשרויות אלו. לצפות בתגובות רגשיות אלה משמע לצפות בחוסר הבגרות שלכם. רק אם תעשו זאת הבגרות שלכם תגדל.

וכעת אנו מגיעים למצב שלישי שאותו תגלו כשתבחנו היטב את רגשותיכם. וזהו הנושא החשוב מאד של הצרכים שלכם. ככל שאתם מתקדמים ומגיעים לרמות עמוקות יותר של הבנה עצמית, אני יכול להראות לכם מספר קשרים נוספים בין נטיות שונות אלו אשר, בעבר, ניתן היה לדון בהן רק כנטיות בלתי קשורות.

ראשית, בואו ונחזור בקצרה על מה מרכיב צורך. צורך יכול להיות משהו ממשי ואמיתי או שהוא יכול להיות משהו דיי דמיוני ולא אמיתי. בואו ואתן לכם דוגמא של צורך אמיתי בתחום הגופני. אם לא אכלתם לזמן מה, אתם בוודאי זקוקים למזון. אם לא תקבלו אותו, לא תוכלו להתקיים. כך שזה הוא צורך אמיתי. באותו האופן, יכול להיות לכם צורך מזויף למזון. אם גופכם קיבל את כל המזון שהוא זקוק לו כדי להישאר בריא, אבל אם ממשיכה להתקיים השתוקקות למשהו שאינו חיוני, אז יש לכם צורך מזויף. למרות שצורך מזויף זה מתגלה ברמה הגופנית, הוא נובע מהפרעה או מניהול מוטעה ברמה הרגשית ו/או הרוחנית.

בשתי הרמות, הרגשית והרוחנית, קיימים גם צרכים אמיתיים ומדומים. אם צורך אמיתי מוזנח בגלל חוסר ארגון וניהול מוטעה פנימיים של האישיות האנושית בכללה, צורך מזויף יופיע במקום כלשהו. לצרכים מדומים יש את הצורה של כפייתיות והשתוקקות. ניהול מוטעה יהפוך אנשים לחסרי אונים ולתלויים באחרים על מנת למלא את צורכיהם.

ההבדל בין ילדים ובוגרים הוא שילדים הנם ממש תלויים באחרים לכל צורכיהם. הם אינם מסוגלים לספק את הצרכים שלהם עצמם. האדם הבוגר באמת יכול לעשות זאת. אצל אדם בוגר, צורך רגשי לא מסופק אין משמעו בהכרח שצורך זה הוא מזויף; הוא עשוי באותה המידה להיות אמיתי. אבל מחסום פנימי כלשהו גרם בהכרח לכך שיהיה זה בלתי אפשרי לממש צורך זה. לכולם יש את היכולות הדרושות כדי למלא את כל הצרכים בכל הרמות. אם האישיות אינה מתפקדת באופן בריא, חלק מיכולות אלה תהיינה משותקות או מתועלות באופן לא נכון.

כיוון שבני אדם נוטים להיות פחות מפותחים בתחום הרגשי, הגיוני שאי ההגשמה שלהם היא בעיקרה רגשית. אך תת-התפתחות רגשית כזו עשויה גם להתגלות ברמות אחרות, כך שצרכים גופניים או רוחניים עשויים לנבוע גם מהפרעות רגשיות.

כשאדם מזניח את סיפוק צרכיו האמיתיים, צרכים אשלייתיים או דמיוניים מוכרחים להופיע. לאלה צריך להתייחס כאל סימפטומים של צורך אמיתי לא מסופק.

כלאחר יד, אתם עשויים לומר שצורך מופרז באישור הוא כשלעצמו לא אמיתי. דבר זה אינו בהכרח כך. במידה מסוימת, כל אדם זקוק לאישור מדי פעם, למשל בצורת עידוד. אם קיים צורך מופרז, ולפיכך לא אמיתי, הרי לעתים קרובות זה בגלל שהצורך האמיתי באישור, עידוד או הצלחה תוסכל שלא בכוונה. אך במקום לנטור לעולם על כך שאינו מספק את האישור הנשאף, אנשים שעובדים על צמיחתם הרגשית ינסו לגלות כיצד הם מנעו מעצמם את הסיפוק של צורך לגיטימי.

הצעד הראשון, כמו תמיד, צריך להיות להפוך מודעים לצורכיהם. הנתיב שלכם יעזור לכם להפוך מודעים לכך, באמצעות העלאת רגשותיכם בנקודה זו. ברגע שזה קורה, ברגע שאתם יכולים להרגיש בריקנות הנגרמת על ידי צורך לא ממומש ואתם יכולים להצביע עליו, תוכלו להתחיל להבין מדוע מנעתם מעצמכם את מה שבאמת הזדקקתם לו. אתם צריכים להשלים עם הידיעה שמודעות לצורכיהם, אמיתיים ומדומים, לא תביא מיד למימושם. תצטרכו תחילה ללמוד לחיות עם התסכול של צורך לא ממומש. תגלו שזה אפשרי ושאתם יכולים עדיין להיות שמחים למדי ובעלי כבוד עצמי. זוהי היכולת לקבל תסכול בעזרת העמדה הבוגרת שאי מימוש איננו גיהנום. רק בעזרת עמדה זו תוכלו אז לגלות מדוע וכיצד גרמתם לחוסר מימוש זה. זהו תהליך איטי. אם תיגשו אליו מתוך העמדה הלא-מבוטאת אולי לפיה שיפור מידי מוכרח להתרחש בחייכם, תגרמו לכך שיהיה זה בלתי אפשרי לגלות את מה שאתם צריכים לדעת אודות עצמכם.

ככל שתתקדמו בכיוון זה, תהפכו מודעים לצורכיכם. אז תלמדו להבחין בין צרכים אמיתיים ומדומים באמצעות הגילוי שצרכים אמיתיים ניתן לשאת, בעוד שלצרכים מדומים יש כוח מופרז וכפייתי. בגלל זה אתם לעתים קרובות מדחיקים אותם; הם כל כך חזקים עד שכשאינם מסופקים, הם גורמים לכם להרגיש כאילו שאתם מתים.

כעת, בואו ונמצא את הקשר בין שני ההיבטים הרגשיים בהם דנו קודם לבין הצרכים הלא ממומשים. ראשית, תוכלו בוודאי לראות שכל השלושה חולקים כמכנה משותף את העמדה הילדותית של או/או. בלתי אפשרי לשאת את התסכול של צורך לא ממומש אם אתם מתייחסים לתסכול כאל מצב קבוע. במקרה כזה אתם מרגישים שלעולם לא תוכלו לחוות שום דבר טוב ורצוי. ילדים מרגישים שכל מצב רגעי הוא קבוע. ורגשותיכם הילדותיים, למרות ההבנה האינטלקטואלית שלכם, עדיין מרגישים כך. אתם מגזימים בחשיבות של מצבכם הנוכחי. אתם חזורים בחוסר רגעי ואינכם מסוגלים לחוות שום דבר אחר, מבחינה רגשית.

שנית, אי מימוש מצביע על אי השלמות שלכם, על הפגיעות שלכם כבני אדם. הפרפקציוניזם שלכם אינו מאפשר זאת. ככל שאתם שקועים בסטייה רגשית זו, כך אתם מדחיקים את צורכיכם האמיתיים, את המודעות לאי המימוש שלכם ואת החיפוש הבונה שנגזר ממנה. לפיכך אי המימוש גובר, מחדש את עצמו והופך לחמור יותר.

בואו נתבונן בדוגמא הבאה: במידה שבה אינכם מסוגלים להעניק אהבה בוגרת וחיבה, באותה המידה יהיה לכם צורך כפייתי לקבל אהבה וחיבה. או אם הצורך שלכם באישור חזק מהרגיל, הוא בפרופורציה להעדר האישור שלכם לעצמכם. בגלל שאינכם יכולים לחיות על פי הסטנדרטים המחמירים שלכם, אתם ממשיכים להטיף לעצמכם מוסר.

חשוב מאד שתהפכו מודעים לצורכיכם. לא תוכלו לעשות זאת באמצעות האינטלקט. תוכלו לעשות זאת רק אם תרשו לעצמכם להרגיש. ככל שתלמדו לעשות זאת, תופתעו לגלות אילו צרכים יש לכם. תוכלו אז להעריך מה מנע מכם מלממש את הצרכים שלכם עצמכם. ככל שתשיגו תובנה אמיתית בנוגע לכך, כך הצרכים המדומים יהפכו פחות מחמירים וכך תהפכו מסוגלים יותר לממש את הצרכים האמיתיים שלכם. אין צורך לומר, זה יפחית את התלות שלכם באחרים וכתוצאה מכך יגביר את ביטחונכם העצמי.

תתחילו לסמוך על הכוח שלכם עצמכם ועל יכולותיכם לטפל בקשייכם. אך כל זה דורש תחילה קבלה של עצמכם כפי שהנכם. מאליו מובן שבכניסה כזו למעגל קסם מיטיב, רגשות שליליים כמו רחמים עצמיים, חוסר אונים, עוינות, אשמה וטינה מוכרחים לפחות עד שלבסוף ייעלמו.

יש צורך לגלות ולחוות רגשית את שלושת הנושאים הללו של הטפת מוסר, תגובות לא פרופורציונליות וצרכים, ידידי. עליכם לחוות את המשמעות העמוקה, הרחבה ומרחיקת הלכת של רגשות אלו. אז, ורק אז, תיכנסו למעגל קסם מיטיב, אחרי ששברתם מעגל שלילי.

שאלה: מהו ההבדל בין הטפת מוסר (moralizing) לבין צדיקות (righteousness)?

תשובה: זה תלוי באופן שבו משתמשים במילים. זה עניין של פירוש. "צדיקות" משמשת לעתים קרובות, לדוגמא בכתבי הקודש, כעשיית הדבר הנכון והיות טוב. אך בזמנים מאוחרים יותר, מילה זו קבלה משמעות שונה עבור אנשים רבים. כשהם משתמשים בה, הם חושבים על צדקנות-עצמית, על אותו אופי מטיף מוסר שבו דנתי. למעשה, שימוש זה הוא מתאים כיוון שצדיקות היא לעתים קרובות למעשה צדקנות עצמית בגלל שהיא נובעת מהעמדה המוטעית שבה דנו זה עתה בפירוט. זוהי דרך שונה לומר שטוב מזויף, מאולץ ולא כנה מייצר הטפת מוסר שאנשים רבים מתמרדים נגדה. טוב אמיתי, שנובע מצמיחה אמיתית, לעולם לא יהיה בעל השפעה כזו על אחרים.

שאלה: מה לגבי האנשים שנותנים לרגשותיהם לכוון את חייהם בלי להכיר בחוקי המוסר?

תשובה: אני מוכרח לומר שציפיתי לשאלה זו. ראשית, בואו נבחין בין מוסריות לבין הטפת מוסר. אלו אינן זהות. שנית, מעולם לא הצעתי שאנשים צריכים לבטא בפעולה את הדחפים ההרסניים שלהם. דבר אחד הוא להיות הרסני באופן בלתי זהיר וחוסר רחמים, ודבר אחר הוא לרצות להיות קדוש; להיות על אנוש ולא לקבל את הצד הלא מפותח שלכם. קבלה שלו אין משמעה הסכמה אתו או ביטוי שלו בפעולה. קבלה משמעה רק שאתם יודעים ללא כעס שהיבטים שליליים אלו קיימים בכם, שאינכם מעליהם, אך

אינכם מתעבים את עצמכם בגללם. בוז עצמי כזה מקושר עם לצפות ליותר מדי מעצמכם ולפיכך עם הטפת מוסר.

אוכל להוסיף כאן שאותם האנשים שמשליכים את חוסר המוסר שלהם אל העולם – אולי בגלל שהם אינם יכולים להבחין בין מוסר אמיתי לבין הטפת מוסר צדקנית – הנם לעתים קרובות אלו שמתענים הכי הרבה עקב תחושת אשמה. זה עשוי שלא להיראות; הם עשויים להחליף את האשמה שלהם בפעולות עוד יותר חזקות של חוסר מוסריות. התייחסות מפורטת לכך כעת תרחיק אותנו מדי מהנושא. ייתכן שבנקודה זו ניתן לסכם בצורה הטובה ביותר את התשובה באמירה, שאי המוסריות הממשית שעדיין קיימת בכם, שאֵתה אינכם מוכנים להתעמת, גורמת לכם להטיף מוסר לעצמכם ולאחרים.

קשה מאד עבורכם לשפוט את הבנתו ורגשותיו של אדם אחר. אינכם יכולים לקרוא את מחשבותיו של אדם אחר, אך ככל שהאינטואיציה שלכם מפותחת יותר, כתוצאה משחרור המחסומים שלכם, כך תוכלו להרגיש בכך. אינטואיציה זו אינה יכולה לנבוע מידע בגלל שלעולם לא תוכלו להשיג מידע מספיק אודות דברים אלה. אולם, בדרך אינטואיטיבית תרגישו סובלנות מסוימת והעדר חרדה לגבי הכישלונות שלכם עצמכם ושל אחרים.

ככל שתפתחו חוש מוסרי זה בתוכם, תתפסו באופן אינטואיטיבי היכן אחרים עומדים. תגיעו לבסוף לנקודה שבה מוסריות אמיתית תהיה חיה וגמישה בכם, ואז תיפטרו מהשימוש בהטפת מוסר מזויפת, נוקשה. כל מי שאי פעם חשב, שהדיון שלי כולל את המסר של התנערות מקודים מוסריים, לא הבין עדיין את משמעות הדברים. אך במצב בריא ובוגר, קודים קיימים אלו הופכים להיות שלכם. על ידי מעקב עיוור אחריהם, אתם מוציאים מהם את הרוח והופכים אותם למשהו חסר חיים ולא אמיתי. האם אתם מבינים את כוונתי?

שאלה: לא, אני לא מבין. נראה לי שבהרצאה שלך, לפני ששאלה זו הוצגה, השתמשת במילה "הטפת מוסר" (moralizing). כעת, אתה משתמש במילה "מוסריות" (morality). נראה גם שלדבר שאתה מכנה כעת "הטפת מוסר" יש טעם שונה מהדבר שקודם קראת לו "הטפת מוסר", או "צדיקות עצמית" (self-righteousness). כיצד אוכל לדעת האם משהו הוא נכון או מוטעה אם אינני משווה אותו עם משהו, כמו לדוגמא, "הדרשה על ההר" או חוק הזהב? האם זה חוק נוקשה מדי?

תשובה: קודם כל, הבחנתי, בתשובה לשאלה, בין מוסריות חיה לבין הטפת מוסר חסרת חיים. יתרה מכך, הצהרתי במפורש שכל האמיתות שהובאו למין האנושי על ידי גדולי ההיסטוריה נותרות אמת. אם הן נותרות אמיתיות או הופכות למזויפות תלוי במצב ההווה הפנימי של האנושות, הרגשות והחשיבה שלכם. עצם החיים על פי אמיתות גדולות אלו אינו מצביע לא על הטפת מוסר מזויפת ולא על מוסריות אמיתית המבוססת על צמיחה פנימית, אשר מבוססת על העצמי האמיתי. המניעים המונחים ביסוד חיים כאלה והכוחות הרגשיים שמצויים בפעולה הם שמצביעים על כך. באמרות רבות של ישו, כמו גם בדבריהם של מורים גדולים אחרים, תמצאו מילים שתומכות בהרצאה זו. מורים אלו השתמשו במונחים שלהם עצמם, שתאמו את זמנם, אך המשמעות הבסיסית נותרה זהה.

חלק גדול משאלתך נענה כבר על ידי דברי הקודמים, וכשתחזור עליהם תראה זאת. אינני רוצה לחזור על עצמי יותר מדי כעת. אחזור רק על זה: ככל שאתם זקוקים יותר לחוקים, כך חזק יותר הסימן לכך שאינכם סומכים על עצמכם. כל האמת שאי פעם פורסמה ונלמדה באופן חיצוני חיה בכם. אם אינכם מעיזים לרדת עמוק מספיק לתוך הווייתכם הפנימית, לא תגיעו אף פעם לאותו החלק שלכם שבו אתם מגלים זאת עבור עצמכם וכך הופכים זאת למציאות חיה. תמשיכו לפיכך להישאר תלויים בהבחנה של חוקים חיצוניים. לא משנה עד כמה אמיתיים או יפים חוקים אלה, הם לא יהיו חיים ואמיתיים בתוכם. בחוסר הביטחון של האנושות, בפחד ובהכחשה של חוסר השלמות האנושית, אנשים שואלים (borrow) את מה שפעם היה חי ויכול היה שוב להיות חי. הם זקוקים רק לאומץ להיות עצמם, להרפות מהמבנה הנוקשה של מה שיכול היה וצריך היה להיות חי בתוך העצמי. האם אתה מבין את כוונתי?

שאלה: ובכן, אני מבין ואינני מבין. לדוגמא, אם אני גונב תפוחים, כיצד אוכל לדעת שאני גונב אם אין לי כל דרך להשוות פעולה זו עם פעולה אחרת של אי גניבה?

תשובה: ילדי היקר, אם מעולם לא היית שומע בחיך שגניבה היא רעה, עדיין היית יודע, בתור האדם הבוגר שהנך, שאתה לוקח משהו ששייך לאחר ושזה לא הוגן כלפי האדם השני. אפילו אנשים שאינם בנתיב של התפתחות עצמית וצמיחה יידעו זאת אם הם ישאלו את עצמם כיצד פעולותיהם משפיעות על

אחרים. מתן דין וחשבון לעצמך ביחס לאחרים מוכרח להביא את הידע של מה נכון ומה מוטעה. זה בדיוק מה שאני מנסה לומר: מודעות ומתן דין וחשבון, חשיבה נוספת על סיבה ותוצאה, יפיקו תמיד את מה שנכון ואמיתי.

שאלה: אבל לגבי הטפת מוסר, אמרת שכל דבר הוא נוקשות.

תשובה: יש כאן אי הבנה עמוקה. נראה שאתה מאמין כעת שהתכוונתי לכך שכל פעולה מוסרית היא מטיפת מוסר ונוקשה. כל מה שהזמנתי אתכם לעשות זה לגלות היכן נטיות אלו קיימות בכם. אתה מאמין כעת שעליך להימנע מפעולות נכונות. אין זה כך. מה שעליך לעשות, בכל אופן, זה לגלות היכן אתה מטפח ציפיות על אנושיות, סטנדרטים שאינך יכול ממש לחיות לפיהם בהווייתך הרגשית, ואי קבלה של עצמך כשלם בגלל אי ההסכמה שלך עם נטיות אלו. זוהי הטפת המוסר שעליה אני מדבר. יתרה מכך, הטפת מוסר כזו מתייחסת רק לעתים רחוקות לנושאים כלליים, אלא דווקא לדקויות של יחסי אנוש, היכן שהעניינים אינם יכולים להיות מוערכים פשוט במונחים של טוב או רע. הטפת מוסר גם מתגלית כשכל דבר נחוזה, לפחות מבחינה רגשית, כטוב או כרע, צודק או טועה.

בגלל שאינכם מקבלים את האינסטינקטים החברתיים או הלא מוסריים שעדיין קיימים בכם, אתם מכחישים את קיומם בתוכם. והכחשה זו מובילה להטפת מוסר. הבלבול שלכם נובע מהרגשה, שמודעות לאינסטינקטים הלא מוסריים שלכם תוביל לביטוי שלהם בפעולה. אתם גם מבולבלים בגלל שאתם חושבים שגיבוי של הדחפים הלא מוסריים שלכם משמעו גיבוי של עצמכם כמכלול. כעת, אתם עשויים לבטח להיות לא מודעים לכך שאתם מאמינים בזה, ועדיין זה נכון ביחס לכל אחד מכם. הצורך המחמיר שלכם להיות חופשיים מכל אי שלמות, מכל אינסטינקט לא מוסרי, גורם לכם להחביא אותם. אתם מרגישים, "אסור לי להיות כזה", ובכל פעם שחוסר שלמות כזו מחלחלת אל התודעה שלכם, אינכם סולחים לעצמכם. אתם שונאים ומענישים את עצמכם. כל זה עשוי להיות בלתי מודע במידה ניכרת, אך אין זה אומר שאין זה כך.

עליכם לזהות נטייה זו, אך אין הכוונה להשתחרר מכל הסטנדרטים המוסריים שעל פיהם חיימתם. בסופו של דבר, תחיו על פי סטנדרטים מוסריים אלו מתוך מניעים, משאלות וסיבות חדשות. ולדבר זה תהיה השפעה אחרת לגמרי עליכם ועל אחרים.

גישתכם לנושא זה הביאה את השאלה כולה לתחום אחר – התחום של עשייה. אני לא דנתי בפעולה. כשמדובר ברגשות, העמדה הרגשית שלכם כלפי עצמכם, התנאי הדרוש לכבוד עצמי יכול להיות מבוסס רק על אמת. כעת, האמת היא שאינכם מושלמים עדיין כפי שאתם רוצים להיות. אם אינכם יכולים לקבל את עצמכם כפי שהנכם, למרות האינסטינקטים שאינכם מסכימים אתם, לא תוכלו לצמוח מהם.

אוכל לסכם את התהליך הפנימי כך: "אם יש לי אינסטינקטים הרסניים, אני נורא ואינני יכול לחבב או לכבד את עצמי. כיוון שזה מכאיב מנשוא, אני חייב להפנות את מבטי מהדחפים ההרסניים ולקוות שבאמצעות הפניית המבט הם ייעלמו". האם אתה מבין כעת קצת יותר טוב?

שאלה: כן, אני מבין. אבל עדיין אינני רואה היכן הטפת מוסר נכנסת לתמונה.

תשובה: כשאדם שופט את השלם רק על פי חלק ממנו, אז מתרחשת הטפת מוסר. כשהשלם הופך "שחור" בגלל נטיות "שחורות" בחלקן, או "לבנות" לצורך העניין, אז מתרחשת הטפת מוסר. כשנושאים נחווים במונחים של טוב או רע, מתרחשת הטפת מוסר. יש כל כך הרבה דברים אחרים, שאין להם קשר עם שחור או לבן.

שמרו את שאלותיכם האחרות לפעם הבאה. נתתי לכם חומר רב. אם מתוך חומר זה יהיו לכם מספיק שאלות לדיון, ואם תרצו בכך, אשמח להקדיש את המפגש הבא לשאלות ותשובות.

היו מבורכים, כל אחד מכם, בגוף, נשמה ורוח. מי ייתן והכוח הנוסף שאתם מקבלים, בעיקר הודות למאמצים שלכם, יאפשר לכם לדעת, לקבל ולחבב את עצמכם.

היו בשלום. היו באלוהים !