

## צרכים מודחקים – ויתור על צרכים עיוורים – תגובות ראשוניות ומשניות

שלום ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. אלוהים מברך שעה זו.

התחלנו לדון בצרכים, אולם נגענו רק בקצה קצהו של נושא חשוב-מכל זה. לכן הבה ניכנס אליו ביסודיות רבה קצת יותר. הבנה ומודעות לחשיבות של צרכים יתנו לנו יותר מאשר הארה ותובנה בלבד; הם יראו לכם כי בקשר לצרכים מודחקים, ויחד עם אי-מודעותכם להם, תמצאו את כל העיוותים והקונפליקטים הבלתי פתורים שנשמתכם, ולפיכך בחייכם. כך ששלב זה בעבודתכם נושא אותנו הרבה יותר רחוק ולעומק מאשר הדימויים עם מסקנותיהם השגויות.

באופן בסיסי יש שני סוגים של צרכים: צרכים אינסטינקטואליים וצרכים של הדימוי העצמי האידיאלי. צרכים אינסטינקטואליים נובעים משני האינסטינקטים הבסיסיים: שימור עצמי, ורבייה. צרכים אלה יכולים להיות בריאים ונורמליים. אולם אם הם מודחקים, הם יהפכו לכוחות הרס רבי עוצמה. ולא בהכרח רק צרכים כוזבים ומדומים הם הרסניים. צורך שבפני עצמו הוא בריא ונורמלי יכול להיות הרסני כאשר המודעות אליו מודחקת או לא קיימת.

בין הצרכים של העצמי האידיאלי נמצא למשל את הצורך בתהילה, הצורך לנצח, הצורך לספק יהירות או גאווה. כדי להבין תהליך ספציפי זה, יש לסקור איך נוצר הדימוי העצמי האידיאלי.

שני סוגי הצרכים מתערבבים זה בזה ומתאחדים לעתים קרובות, כך שאינכם מודעים יותר – אפילו באופן לא מודע, אם יותר לי להשתמש בפרדוקס לכאורה שכזה – למה שהוא צורך בריא ולגיטימי ולמה שלא. הם שזורים זה בזה וחופפים. לא רק שהצרכים הכפויים-מעל [superimposed], הלא בריאים שנוצרו באופן מלאכותי של הדימוי העצמי האידיאלי יוצרים רגשי אשמה, אלא לעתים קרובות, הצרכים הבריאים, הנורמלים והלגיטימיים של כל בן אנוש בריא גורמים באותה המידה לרגשי אשמה חזקים, בגלל השפעת הסביבה, בגלל דימויי ההמון, ובגלל תפיסות המון מוטעות. בורותכם, והבורות של מחנכים והורים, יצרו השקפה מעוותת הגורמת לכם להדחיק ולהכניע את מה שצריך לעודדו בצורה קונסטרוקטיבית. בורות כללית זו לא מצליחה לזהות את מה שהוא אנושי במהותו, ואפילו הכרחי.

ברגע ששחררתם את עצמכם מהתנגדות והדחקה, תהיה זו הקלה עצומה לזהות שלעתים קרובות, מה שהרגשתם אשמים יותר מכל לגביו הוא לא רק נורמלי ובריא, אלא הוא למעשה הדבר היצירתי ביותר. בגלל תפיסות מוטעות אלה, אתם הרעבתם בכוונה את הצרכים הללו. ההרעבה לא יכולה לגרום להם להיעלם; תחת זאת, באמצעות תהליך התקה [displacement], הם מופיעים מחדש בצורה הרסנית. אתם מנסים אז, באופן לא מודע, לספק את תובענות העיקשת באופן שאינו יכול לעשות צדק עם דרישותיהם האמיתיות. הכוח הדוחף להשקיט את הרעב מופנה לכיוון שגוי. צרכים אמיתיים ולגיטימיים יכולים לבוא על סיפוקם רק עם מודעות מלאה, כך שהבנה תוכל להצטרף לכוחות האינסטינקטואליים.

תפיסתכם המוטעית לגבי מילוי צרכים אמיתיים מייצרת הדחקה, ובעקבותיה, מנגנון הגנה שהוא הרסני ביותר. חלק מכם, ידידי, התחילו לראות זאת במבט חטוף. אתם עשויים לשאול, "איך מנגנון ההגנה קשור לכאן?" התשובה היא שצרכים מודחקים גורמים לכם לפעול בניגוד לטובתכם האמיתית כשאתם מנסים לספק אותם. לכן הניסיונות שלכם מייצרים התנסויות שמרעבות צרכים אלה אפילו יותר. מכיוון שזה כואב, אתם תייצרו הגנה נגד כאבים אלה, דבר שימנע את מילויים הנחשק אפילו יותר.

מכיוון שאתם ממשיכים להדחיק את הצרכים שלכם, עלינו לגולל את כל התהליך ולהביא אותו למודעות. אז תוכלו לפתח דפוס-התנהגות הולם יותר שמבטיח להביא את התוצאה שאתם רוצים; כלומר, אושר והגשמה. אתם עשויים אז לגלות שמנגנון ההגנה שלכם נוצר לא רק משום שאתם פוחדים מסיכוני החיים, האהבה והמעורבות, אלא גם משום שאתם מאמינים, בטעות, שצרכים מסוימים הם אסורים ושגויים, ולפיכך אתם מתגוננים מפני צרכים אלה בתוך עצמכם.

אני לא מדבר רק על מה שכבר ידוע לכולם בהקשר זה: צרכים מיניים. אני מדבר על משהו הרבה יותר מרחיק לכת. האנושות כבר למדה שאין צורך להדחיק את הצרכים המיניים. הם לא מזיקים כשלעצמם ואינם חטא. אולם האנושות טרם הבינה שקיימים עוד צרכים רבים אחרים שמקבלים את אותה התייחסות מדחיקה כמו הצרכים המיניים. צרכים אחרים אלה, המגיעים אל שכבה עמוקה יותר בתודעה האנושית, חייבים גם הם להיחשף ולקבל הכרה והכוונה מחדש כראוי, כפי שנעשה במידה מסוימת לגבי הצרכים המיניים.

כאמור, אם הצרכים מודחקים, הדחף לסיפוקם מתחזק הרבה יותר. זה הגיוני, משום שמודעות לצורך והיכרות ברורה איתו מאפשרים לכם להתמודד איתו באופן ההולם ביותר את הנסיבות הספציפיות. הדבר מאפשר לכם לבחור: לוותר על דבר אחד כדי להשיג בסופו של דבר משהו הרבה יותר מתגמל מבחינתכם. היכולת לוותר מצביעה על בגרות. הדחקה, מצד שני,

היוצרת צרכים עיוורים ורדיפה אחריהם, אינה מאפשרת כלל לראות מה הנושאים [האמיתיים]. לכן אינכם יכולים לפעול למען האינטרס האישי הטוב ביותר שלכם. היכן שאולי הכרחי לוותר על מנת לקבל הגשמה גדולה יותר, אינכם יכולים לעשות כן משום שאינכם רואים את התנאים בבירור. הצורך הדוחק גורם לכם להיאחז בחוזקה במה שאינכם יכולים להשיג, למרות שלעתים קרובות מדובר במשהו בלתי מספק לחלוטין.

עיוורונכם מעודד את החמדנות הילדותית לקבל סיפוק מיידי לאורך כל הדרך. אם מתברר שהדבר בלתי אפשרי, התסכול נעשה בלתי נסבל ואתם מוצאים עצמכם לכודים, שבויים במעגל קסמים שלילי משלכם, של להמשיך לעשות את מה שמנוגד לטובתכם [האמיתית]. רק מודעות לצרכים שלכם תאפשר לכם לסבול תסכול זמני. תהיו מסוגלים לוותר על הלחץ הדוחק לסיפוק מיידי אם תזכרו את הידיעה מרחיקת הראות שדחיית הסיפוק משרתת את טובתם של הצרכים הבריאים שלכם, אם לא ברגע זה ממש, הרי שבזמן כלשהו בעתיד. אתם בוחרים [לדחות סיפוקים] מרצונכם החופשי, משום שיש לכם את המודעות הנחוצה לכך.

אם אין מודעות לצרכים שלכם משום שאשמה לא-מודעת שולטת ברמה, בגלל האמונה שהם לא בסדר, הם קופאים לקשר הדוק. במקרה כזה, הלחץ לסיפוק מגיע לעוצמה כזו שנעשה בלתי אפשרי לסבול את התסכול. חוסר יכולת לשאת תסכולים היא אחד הסממנים לחוסר בגרות. חוסר סיפוק, בשילוב עם תסכול, מאשר אז שאתם לא בסדר בזה שיש לכם צורך כזה. המודעות נדחקת אפילו יותר למסתור והדבר גורם לכם לרדוף אחר הסיפוק בכפייתיות. תחת הענישה-העצמית החמורה המתלווה לכך, הדחיפות מקבלת עוצמה גדולה אף יותר, ולכן קשה יותר להתמודד איתה.

אולם באופן פרדוקסאלי, מודעות לצרכים האמיתיים שלכם, וללגיטימיות שלהם, נותנת אפשרות לשאוף לסיפוק. על מנת לעשות כן, תסכול נעשה לפעמים הכרחי וניתן לשאת אותו. חוסר מודעות והדחקה, מצד שני, יוצרים דחיפות עזה כל כך, עד שהמצב הלא בוגר והלא מודע שבו אינכם מסוגלים לשאת תסכול גובר על הכל. אינכם מסוגלים לוותר אף לא על הסיפוק המיידי הקטן ביותר, ולפיכך אתם מחבלים באפשרות למילוי הצרכים האמיתיים שלכם.

על פניו, כל זה עשוי להיות קשה מאוד להבנה, כי אין אפשרות לקבוע חוקים וכללים. ניתן להבין את התהליך רק אם וכאשר אתם מגלים אותו בתוך עצמכם ורואים איך בדיוק הוא מתבטא במקרה שלכם. כאשר אתם מרשים לעצמכם להיות מודעים לצרכים הגולמיים, למשמעותם, לתקפותם, למטרתם הנחשקת, אתם מסוגלים ללכת הלאה ולהתבונן במה שעשיתם בעבר כדי לחבל בהם; איך עשיתם זאת; אילו מנגנוני הגנה גרמו לחבלנות הזו.

בסופו של דבר תמצאו נקודה מרכזית עמוק בפנים, שבה תגלו שאתם נעולים ומשועבדים למה שנקרא בטרמינולוגיה אנושית בת-זמננו סיטואציה נזירותית.

כל נזירות נבנית סביב גרעין של צרכים מודחקים, ומכילה את חוסר היכולת לוותר על סיפוקים מסוימים. הדבר גורם אז לסימפטומים נזירותיים של חוסר-ישע, תלות, אי יכולת לבחור [בחופשיות], ולראות רק שתי אלטרנטיבות ששתיהן בלתי מספקות באותה המידה. המצב הזה קורע אתכם לשניים. אם חלק אחד בכם לא היה מסתייג מצרכים אלה, לא היה לכם צורך להדחיק אותם. במצב הנוכחי, חלק מכם אומר "לא" לצרכים אלה, וככל שאמירת ה"לא" גוברת, כך גוברת דחיפותם. החלק השני בכם נאבק ב"לא", ונלחם בעולם שאינו מעניק סיפוקים בחינם. רק נחישות מכל הלב יכולה להניע אתכם ליטול על עצמכם את הפעולות ההכרחיות שיביאו בסופו של דבר מידה מספקת של הגשמה, גם אם לא במידה האידיאלית של הפנטזיות הילדותיות שלכם. עם זאת, ההגשמה הממשית תעניק לכם אושר גדול הרבה יותר, למרות חוסר השלמות שלה, מאשר הפנטזיות הילדותיות. ריאליזם כזה נובע מן הכוח ומן ההסתמכות-העצמית שרכשתם לאורך הדרך, ומן הידע שההגשמה שלכם תלויה בכם עצמכם ולא באחרים. ידע זה יפצה אתכם היטב על הפער בין המציאות לאשליה.

כדי למצוא בתוכם מצב כזה, שעד היום לא הייתם מסוגלים לוותר, דרוש זמן. משך הזמן שונה אצל כל אחד. שוב, אי אפשר ולא צריך לעשות הכללות. הכללות רק יוליכו אתכם שולל ויפתו אתכם לחפש את הפיתרון בתהליך אינטלקטואלי, במקום לאפשר לרגשות לעלות להכרה המודעת, ועל ידי כך למצוא את התשובות בתוך עצמכם. רק אם תיעשו מודעים לכל זה תגלו גם שאתם יכולים להבדיל בין צרכים טבעיים ובריאים, לבין צרכים שנוצרו באופן מלאכותי על ידי דימוי עצמי אידיאלי שמונח מעל [לצרכים הטבעיים].

רק כאשר תלמדו לפעול באופן בוגר למען מילוי הצרכים הבריאים, הטבעיים, תהיו מסוגלים לוותר על הצרכים הכוזבים. אל תנסו אפילו להדביר את הצרכים הכוזבים. אין בכך תועלת. כל שאתם יכולים או צריכים לעשות הוא לפתח מודעות לצרכים הכוזבים, ובאותה עת ללמוד בהדרגה לעשות את מה שמציאותי והולם למילוי הצרכים האמיתיים. זה כשלעצמו יגרום אוטומטית לצרכים הכוזבים להיעלם. עוצמתם תתעמעם לאיטה והם ייעלמו בהדרגה לחלוטין, ככל שמילוי [צרכים] אמיתי בא אליכם מתוך הפעילויות הבריאות שלכם – פעילויות פנימיות, ולפיכך גם חיצוניות. צרכים כוזבים, גם אם מספקים אותם לעתים, מותירים אתכם מרוקנים ולא מרוצים.

בתוך גרעין זה של חלוקה [פילוג], של הדחקה, ולפיכך גם של פעילויות הרס-עצמי ותוצאות לא רצויות, אתם לכודים כבמלכודת, לא מסוגלים לבצע בחירה בונה. מצב מוגלתי ומעוות שולט בנפש ומוביל להמוני קונפליקטים נוספים המתבטאים

בסופו של דבר בסיטואציה חיצונית שאינכם מסוגלים להתמודד עמה. אינכם מסוגלים לקבוע מה עומד מולכם באמת, ולבחור. אתם מובלים. כמו בתוככם, כך גם בחוץ אתם רואים רק שתי חלופות בלתי מספקות באותה המידה, ואתם נקרעים ביניהן. מצד אחד אתם נכנעים לצרכים, ובגלל הוויתור, הריצוי והציות, אתם נעשים מרוגזים ומלאי בוז על עצמכם עד מאוד. מצד שני אתם מתמרדים נגד עצם ההכרח לספק את הצרכים שלכם. אף אחת משתי החלופות לא תביא לתוצאה בונה. באף אחת מהן לא מצאתם את נקודת הוויתור שתאפשר סיום בונה, שבו הצרכים שלכם מתמלאים בסופו של דבר.

כאשר התהליך כולו הגיע להכרה המודעת, עשיתם בכך את אחד הצעדים החשובים ביותר בדרך לחופש שלכם. אחרי שהבנתם איך אתם משעבדים את עצמכם, תוכלו להיעשות מודעים גם לבוז-העצמי. באופן לא מודע הסטתם את הבוז-העצמי אל [עובדת] קיומם של הצרכים. אבל תגלו, אחרי שכל זה הגיע למודעות, שאין כל סיבה להרגיש בוז לצרכים הבריאים. אתם תראו שהסיבה האמיתית לבוז-העצמי היא חוסר נכונותכם הפנימית לוותר. וככל שתלמדו לעשות כן, יתפתחו בכם כוח חדש וכבוד-עצמי, שיהיו בשבילכם חוויה אדירה. בהתחלה היא רק תופיע מדי פעם. אך עם כל ניצחון חדש, היא תישאר איתכם זמן רב יותר וההתדרדרות חזרה תהיה חלשה יותר ופחות תכופה.

יתר על כן, ככל שתמצאו את נקודת הוויתור הסמויה, לא תהיו יותר עבדים לצרכים שלכם, משום שעתה אתם מודעים להם. נוסף על כך, אתם יכולים להתחיל למצוא את הדרך הטובה ביותר להביא לעצמכם מילוי [של הצרכים]. חוסר היכולת לוותר היא הגורם הבסיסי ביותר בתחושות הנחיתות וחוסר הכשירות שלכם. מנגנון ההגנה ההרסני, הניסיון להשביע שני דחפים סותרים הדדית – בעד ונגד סיפוק הצרכים – הוא בעיקרו תוצר של הבוז-העצמי בשל חוסר היכולת לוותר. היכולת לוותר תעניק לכם כוח, ביטחון-עצמי וכבוד-עצמי בריא ששום דבר אחר לא יוכל לתת לכם. ורק משום שכוח זה מתפתח בתוככם, אתם יכולים תחילה לוותר על צרכים כוזבים, מעוותים, כפויים-מעל ומלאכותיים, ואחר כך אתם יכולים להתחיל לעשות את מה שנחוץ, צעד אחר צעד, כדי להגיע לסיפוק הצרכים האמיתיים שלכם. אך כבוד-עצמי חייב להתבסס קודם כל בלעדיו אתם נעולים וחסומים.

היזהרו מלמצוא תשובה מהירה [מדי] לשאלה מהי נקודת הוויתור. אל תיקחו תשוקה חיצונית מסוימת ותקריבו אותה [תוותרו עליה] מתוך הרעיון השגוי שהנה, מצאתם תשובה. הדבר יכול להיות מטעה מאוד ועלול לעודד הקרבה-עצמית כוזבת, תבוסתנות והרס-עצמי. אתם תמצאו את הנקודה הזו רק אחרי שתשיגו מודעות רבה מאוד לתהליך. כשהוויתור יגיע תהיה לכם תחושה חזקה שהוא נכון כל כך. לא יהיה לכם ספק. ובעיקר, לא תהיה שום תחושת אובדן, תחושה שוויתרתם על משהו יקר. גם לא תרגישו צדיקים במיוחד. אתם תוותרו מתוך ידיעה מלאה למה שאתם עושים, ומדוע. אתם תרצו לעשות זאת משום שתבינו הבנה מלאה שהדבר משרת את טובתכם אתם. רק כאשר רגשות מסוג זה מלווים את נקודת הוויתור, מצאתם אותה באמת. עד אז, עליכם לחצוב לכם דרך, לחקור את הרגשות שלכם, להביא צרכים מודחקים אל פני השטח, ולגולל את התהליך הפנימי, תוך כדי התבוננות במעשים ובתגובות החיצוניים שנובעים ממנו.

בכל הנוגע לדקויות הנפש האנושית, אי הבנות ופרשנויות שגויות מועדות להתרחש אפילו יותר מאשר ברמות השטחיות יותר של חיי אנוש. היזהרו מהקרבה כוזבת שיכולה לא פעם לשמש כתחליף לויתור אמיתי. ויתור אמיתי לעולם אינו הקרבה. הוא תועלתיות אינטליגנטית, שמגיעים אליה דרך התמודדות מלאה עם סיטואציה אמיתית. אם אתם מוותרים על משהו שמראש אינו שלכם, אינכם מקריבים. לכן לא תובלו אל האשליה המסוכנת שאתם מוותרים על משהו שיכול להיות שלכם – ואז מרגישים שביעות-רצון-עצמית כוזבת, בניגוד לכבוד-עצמי אמיתי. נקודת הוויתור פירושה רק לגלות היכן המקום שמחוץ לתחום השיפוט של כוח הרצון שלכם, להסתגל למה שקיים, תוך כדי איסוף כוחותיכם לעשות את מה שאתם יכולים. פירושה לוותר על אשליה שנאחזתם בה מתוך צרכים לא-מודעים דוחקים.

אל תהיו מוטרדים אם אין לכם מושג על מה אני מדבר כשאני מדבר על נקודת הוויתור. ההבנה תגיע, לאט אבל בטוח, ככל שתתקדמו בעבודת הניתב. אלה שאינם עושים את העבודה בעזרת אדם אחר עשויים בהחלט להרגיש שאין להם כל אפשרות להבין על מה אני מדבר.

מצב זה של צרכים מודחקים ומתועלים-לא-נכון, על כל תוצאותיו שמוצקות את האנרגיה, הכוחות והכבוד-העצמי שלכם משפיע על היכולת שלכם להתייחס ולהגיב. הדבר ברור מאליו אם תחשבו על כך, שכן ככל שהצרכים שלכם דוחקים יותר כשאינכם מודעים להם, כך אתם מוכרחים להיות עיוורים יותר, ופחות מסוגלים להיות חיים וחופשיים בסיטואציה אמיתית; לכן אתם גם לא מסוגלים להגיב לסיטואציה בדרך הולמת. תגובה בלתי מספקת שכזאת אינה יכולה שלא להפעיל אצלכם תגובות שרשרת שליליות.

בהקשר זה נוכל לדבר על תגובות ראשוניות ומשניות. ככל שהנפש [psyche] בריאה יותר, כך היא משוחררת יותר מהמצב הנוירוטי שנדון זה עתה. מפני שכלל השיעבוד קיים פחות, כך האדם מסוגל יותר להגיב בתגובות ראשוניות. כלומר, אתם תגיבו לאדם אחר או לסיטואציה באופן אורגינילי וספונטני, אם אינכם לכודים במלכודת הצרכים המודחקים שיצרתם והמצב השלילי שנובע מכך. אם אינכם מסוגלים לשאת תסכול, לא מסוגלים לוותר משום שאינכם מעיזים להתייבב מול מציאות לא רצויה ולהתמודד איתה, אינכם יכולים להיות ספונטניים. אינכם מעיזים להתייעץ עם הרשמים האינטואיטיביים שלכם, שהם יקרי ערך כל כך. אתם לכודים, תלויים, מצפים לרמזים, והתשובות והתגובות שלכם הן משניות, כאלה המבוססות על ניחושים

לגבי מה התגובות של אחרים כלפיכם. מובן מאליו שהדבר מונע אמת, ספונטניות ומציאות. בתגובה משנית, אתם ממקדים את תשומת הלב הפנימית, הלא מודעת לעתים קרובות, אך ורק בלהגיב למה שאתם מאמינים שקיים, לא למה שקיים בפועל. בתגובה ראשונית, משוחררים מאשליית התקווה להביא סיפוק לצרכים מודחקים, אתם מסוגלים לראות את מה שקיים בפועל.

ככל שהצרכים הטבעיים שלכם מודחקים יותר, ולפיכך דוחקים יותר, כך תהיו עיוורים יותר, וההשקפה שלכם מועדת להיות מוגבלת יותר. לכן סביר יותר שתטעו בהערכה שלכם לגבי התגובות של אנשים אחרים כלפיכם. למשל, ייתכן שאתם מניחים כמובן מאליו שמישהו התכוון לפגוע בכם או לדחות אתכם, כשבמציאות לא היתה כל כוונה כזאת. חוסר מודעות לצרכים מעוות את המציאות. כל דבר הוא טוב או רע, בעדכם או נגדכם, בצורה מוגזמת. אינכם מסוגלים להתמודד כראוי עם הסיטואציה, להעריך נכונה את האנשים. אתם מסוגלים רק לחוות תגובות משניות ומותנות, שאינן מהימנות ולעולם לא יתנו לכם תחושת ביטחון. רק היכולת לחוות תגובות ראשוניות, מקוריות וישירות מציגה תמונה אינטואיטיבית מהימנה המבוססת על קרקע מוצקה. היכולת נובעת מכם, מן החירות שלכם, מהיכולת להתייצב מול סיטואציה ולהתמודד עמה, גם אם היא מנוגדת למה שמוצא חן בעיניכם – ובכך גורמת לכם להיות מסוגלים לוותר על אשלייתכם.

תגובות משניות נובעות מהיאחזות באשליה ואי העזה לראות מה קיים בפועל. לדוגמה, אם הצורך שיחבבו אתכם הוא חזק כל כך עד שאינכם יכולים להתייצב מול האפשרות שלא יחבבו אתכם, אזי אינכם מסוגלים להתבונן בסיטואציה בצורה אובייקטיבית ומשוחררת, לגלות מהי באמת. אינכם מעיזים להרשות לעצמכם לחבב אדם אחר עד שאתם בטוחים שהוא מחבב אתכם. אם מתברר שהוא מחבב אתכם, כי אז תחבבו את האדם השני. זוהי תגובה משנית. החיבה שלכם לאדם השני עשויה להיות אמיתית, אך היא עשויה גם להתבסס על שיקולים שאין להם דבר וחצי דבר עם המציאות. אם אתם חופשיים דיכיים להתמודד עם כך שלא מחבבים אתכם, אתם תגיבו לאדם אחר בספונטניות, בלי להיות מושפעים מהצרכים שלכם. בכך ויתרתם, למענה של האמת, על הצורך הדוחק שיחבבו אתכם. בהיותכם באמת תהיו במצב המאפשר לכם לעשות את מה שנחוץ למילוי הצרכים שלכם. יתכן שהתגובות המשוחררות והספונטניות שלכם יצרו נסיבות רצויות מבחינתכם ויחבבו אתכם, או שהתגובות הראשוניות הספונטניות שלכם יראו לכם את האמת ואתם תראו שדעה חיובית או חיבה מאדם מסוים זה לא תעניק לכם סיפוק בכל מקרה, ותהיו חופשיים למצוא לעצמכם אדם תואם במקום אחר. בין אם מדובר בן זוג, בחברים או בקשרים אנושיים באופן כללי, אין זה משנה כלל. אולי דוגמה זו, פשוטה ככל שתהיה, תעניק לכם מושג טוב יותר לגבי התהליך שאני מתאר כאן.

היכולת להגיב בתגובות ראשוניות היא בעלת חשיבות עליונה. אי-יכולת להגיב כך נובעת מהדחיקת הצרכים, מהיאחזות באשליה, ומאי-יכולת עקב כך לוותר על האשליה ולראות את הסיטואציה האמיתית. בה בעת, היעדרן של תגובות ראשוניות מחזק את שיעבודכם. אתם נעשים תלויים יותר ויותר באחרים, ולפיכך אתם פוחדים מהאחרים. הדבר הטראגי הוא שהתלות שלכם סובבת לעתים קרובות סביב נסיבות אשלייתיות לחלוטין. כך שאתם נאבקים כנגד משהו שאינו קיים ומחמיצים את הסיכוי למלא את הצרכים הטובים והבריאים שלכם. החירות והכוח לפתח תגובות ראשוניות הם תנאי הכרחי לזה. הכרחי לטפל בזה משני הקצוות.

על ידי העלאה יותר ויותר של רגשות וצרכים מודחקים למודעות, אתם תחשפו את היאחזותכם העיקשת באשליה ובתקוות שווא, את אי הרצון להתמודד עם המציאות או לוותר על מטרה אשלייתית נחשקת. תהליך זה ישחרר אתכם לפתח תגובות ראשוניות. על ידי התבוננות בעובדה שאתם מגיבים רק בהתניה ולא באופן מקורי, אתם תפתחו בסופו של דבר יכולת להעיז להגיב בלי התניה, באופן מקורי, ולפיכך לייצר תגובות ראשוניות. הדבר יסייע לכם להתמודד עם המציאות ולוותר על אשליה, כדי להיות חופשיים לפעול למילוי אמיתי של הצרכים שלכם.

אני מבין ידידי שזו לא הרצאה קלה. לרובכם יידרש לא מעט זמן כדי להטמיע אותה באמת. ככל שתתקדמו מהר יותר בעבודה האישית שלכם בנתיב, כך זה יקרה מהר יותר. ואני שמח לראות שכמה מידידי כבר קרובים מאוד. אבל אפילו שמץ של הבנה לגבי חלק מהמילים שלי יהיה לעזר רב. ברגע שתפגשו את המצב הפנימי שתיארתי, על שלל היבטיו השונים, תחוו יותר מעוד ניצחון סתם – יהיה זה צעד אדיר קדימה. תהיו קרובים ליישב היבט חולה ומעוות בנשמתכם, שהביא לכם רוב אומללות ותסכול לא נחוצים.

האם יש שאלות עתה?

**שאלה:** איך אתה מחליט איזה צורך הוא מלאכותי ואיזה צורך הוא טבעי?

**תשובה:** נניח שאתה מגלה צורך לספק את הגאווה שלך. אתה יודע היטב שזהו לא הכרח חיים. או נניח שאתה מגלה צורך לגבור על אחרים. ניתן בהחלט לחיות בלי זה. אולם תגלית כזו לא יכולה ולא צריכה לשמש אותך להטיף לצורך מוסר ולכפות עליו להיעלם. זה רק יוביל להדחקה נוספת. גלה מדוע קיימים צרכים אלה. לא תוכל שלא לגלות שצורך אמיתי ובריא הורעב וצורך מלאכותי תפס את מקומו. העובדה שצרכים מסוימים הם כוזבים לא צריכה להתקבל רק משום שאני אמרתי. הדרך הטובה ביותר להפריד את האמיתי מהכוזב היא לשקול מה מביא מילוי הצורך לך ולאחרים.

מילוי צורך כוזב מביא סיפוק שטחי, זמני וקצר-מועד, לא פעם על חשבון אדם אחר, או על חשבון צורך דחוף יותר שלך. מצד שני, מילוי צורך אמיתי מניב משהו בונה לכל הנוגעים בדבר. הסיפוק שלך יהיה בונה גם לאחרים, והוא לא יכביד על היבטים חשובים אחרים באישיותך. הוא יהיה תוצאה של צמיחה ויניב תוספת צמיחה, בנוסף לשמחה ומילוי [מימוש/סיפוק]. אתה תגלה שאם הודחקה המודעות לצורך שהוא בריא כשלעצמו, הרי שגורמים לא-בריאים הסתפחו אליו בהכרח. הדבר גורם אז לצורך הבריא לצאת מכלל שליטה ולהפוך לעז ביותר, עד שבלתי אפשרי להתמודד עם המציאות, להתייצב מול המציאות ולהתמודד עם התסכול, לוותר על אשליה הקשורה אליו. בשעה שאתה בוחן את כל הגורמים האלה בתוך עצמך, אינך יכול שלא להיעשות מודע עד מאוד לאלו צרכים הם בונים ובריאים ואלו אינם כאלה.

**שאלה:** מה בקשר לצורך חזק בהרמוניה?

**תשובה:** כשלעצמה, הרמוניה היא צורך בריא. אך אם הצורך בהרמוניה מתחזק עד כדי כך שלמענו אתם מוכנים להשליך מכם והלאה את הצרכים הבריאים והלגיטימיים באותה מידה של עמידה על זכויותיכם, עצמאות, הצלחה, שימחה, מימוש – שכולם דורשים מידה מסוימת של רוח לחימה בריאה – אזי משהו אינו כשורה, משהו שמזיק לכם מאוד. אתם נאחזים בצורך בהרמוניה, ובכך פוגעים בחלק חיוני אחר בהווייתכם, דבר המביא לידי הדחקה, אי שביעות רצון, חרדה, תחושת כישלון ובז-עצמי. הדבר מושלך לעתים קרובות על אחרים. כל עוד הצורך בהרמוניה אינו מתנגש בצרכים אחרים, ואתם מסוגלים לוותר לפעמים על הצורך בהרמוניה כדי לספק צרכים אחרים, הכל כשורה. רק אתם יכולים לשפוט האם זה כך או לא. בהמשך הגילוי-העצמי שלכם תהיו חייבים להחליט לגבי זה – ואז להמשיך משם.

**שאלה:** כשאתה נוגע בשורשים עמוקים אלה, כשאתה מסוגל לזהות מה גורם לעיוות מוחלט זה בנפש שלך וכיצד הוא מתבטא בתחומים רבים, ואז התחום הזה מתחיל להשתולל מאוד, אתה נעשה חולה ונלחם לשרוד. איך אתה נלחם בתגובות החמורות כשאתה מגיע באמת לעיוותים אלה?

**תשובה:** כשיש תגובה חזקה כל כך, חוויה שלילית כל כך, משהו בתוכך נלחם עדיין נגד הוויתור על זה. פירוש הדבר חייב להיות שחלק בך מאמין עדיין שקיומו מעניק לך יתרון כלשהו, או הגנה. במקום לכפות עליו להיעלם, עדיף לך להתחיל לגלות באיזה מובן אתה מאמין שקיים יתרון עבורך בשמירה על המצב המעוות, ובאיזו דרך אתה מאמין, בחלק כלשהו בהווייתך, שהיעדרו ישים אותך במצב נחיתות כלשהו. המאבק שלך, תגובתך החמורה, הם בחלקם בגלל הניסיון לכפות על זה להיעלם בלי להבין את האמונה האי-רציונלית ביתרון מול מצב נחיתות. כל עוד חסרה הבנה כזאת, אתה חייב לחוות חרדה קיצונית, משום שלמצב המעוות יש תפקיד באמונה השגויה והבלתי מודעת שלך. צא לגלות אותו, והמאבק שלך ייפסק. מכיוון שאתה מתעלם מזה, אתה לא מסוגל זמנית להשתנות. זה גורם לך להיות אף יותר חסר סבלנות כלפי עצמך. אתה רוצה לאוץ הלאה כדי לשחרר את עצמך, אולם אינך מסוגל לעשות כן בלי לחוות אי נוחות קיצונית. חוסר הסבלנות כלפי העיכוב מעסיק אותך במאבק עם עצמך שמגביר את הפחד לוותר על "הגנה" יקרה ללבך.

חוסר הסבלנות נגרם במידה רבה על ידי תפיסה שגויה ולא מודעת שעליך להיות מושלם על מנת לחוות אושר ומימוש. אולם אין זה נכון, כפי שכמה מידידי מתחילים לגלות. בגלל תפיסה שגויה זו אתה נטרף כשאתה מגלה עיוות ואינך מסוגל להרפות ממנו בגלל חסרונה של הבנה נוספת כלשהי. במצב מוטרף זה קשה אפילו יותר לגלות את מצב הנחיתות הדמיוני שגורם לך להיאחז במצב הנדון.

**שאלה:** כשאתה מתחיל לזהות את התסכול העמוק, את התוקפנות העמוקה שבך, זו שנגרמת על ידי הנוירוזה, אתה נעשה חולה לפני שאתה ער [aware] ברמה המודעת. אתה נמלט אל לא-להתייצב מול הדבר הזה בך שאתה מרגיש שהורס את כל המבנה [structure] שלך. אחרי שאתה כן מזהה את הדבר, הוא מסתלק במידה מסוימת, אבל אז צץ דבר אחר, אפילו יותר עמוק, ושוב אתה נמלט אל אותה המחלה הזאת עצמה. זו הבעיה שלי. איך ניתן לשבור את התבנית הזאת של בריחה אל מחלה?

**תשובה:** ציינת שמהו אפילו עמוק יותר צץ. במקרה זה, זו התשובה לשאלה מדוע את נאבק נגד ויתור על הפיתרון החולה, השגוי – בין אם הוא מחלה או כל דבר אחר – שמציע לך דרך מילוט. כפי שאמרתי קודם, היתרון הדמיוני של הפיתרון הכוזב דוחף את עצמו אל פני השטח, אבל האישיות פוחדת להתייצב מולו. לפיכך, אותו התהליך של התגברות על התנגדות צריך להתבצע שוב. בתהליך זה, לעתים קרובות נדמה שאדם מגלה שוב ושוב את אותם האלמנטים. זוהי התנועה הספיראלית של אבולוציה והתפתחות. כשתמשיך, תתחיל להיות ער למנגנון הבריחה ולהתנגדות שלך ברגע שהם מופיעים, בעוד שבעבר ראית אותם רק במבט לאחור. סינכרוניזציה כזו היא האינדקציה היחידה להתקדמות אמיתית.

הביטויים השליליים לא נעלמים אחרי חשיפה אחת וזהו. הם חוזרים ומופיעים שוב ושוב, תוך שאתה מתבונן בהם בפעולה, עם מרווחים הולכים ומתקצרים בין התרחשות להיחשפות, עד שהשניים מסתנכרנים [synchronize] ובסופו של דבר נעלמים. זו הספירלה שהולכת ומוצרת [צר], עד שהיא מסתיימת לבסוף בנקודה אחת.

הבורות לתהליך זה גורמת לעתים קרובות מצוקה, משום שאתה עשוי להאמין שחזרת אחורה והדבר גורם לך להיות עוד יותר חסר סבלנות, עוד יותר מוטרף וחסר תקווה. אבל הבנה למה שאתה יכול לצפות לו תאפשר לך להירגע, להמשיך להתבונן,

כך שהתשובות שנתתו חבויות יופיעו לפניך. התשובות לא רק יקלו עליך להקטין את הפער בין התגובות המוטעות שנובעות מן המצב השלילי לבין הביטויים שנובעים ממנו, אלא יובילו אותך לוותר לבסוף על מנגנון ההגנה המעוות והמזיק. האם אתה מבין?

**שאלה:** כן, אבל זה נראה כל כך אינסופי.

**תשובה:** לא, זה לא אינסופי. התנועה הספיראלית קטנה ומוצרת, כפי שאמרתי עכשיו. אולם בסופו של דבר מגיעה נקודה שבה מתרחש שינוי פנימי, כאילו מעצמו כמעט. דפוס-תגובה חדש מתחיל להתגלות, דפוס שהתחלת בו בבלי דעת כמעט. הוא תוצאה של מאבק ארוך, אבל אם לא תוותר, אם תחזור שוב ושוב על אותו תהליך שנראה מייאש, חושף בכל פעם את אותו הדבר מחדש, אתה תחווה לבסוף תגובה אוטומטית, ספונטנית וחדשה כזו. התגובה החדשה היא לעולם לא דבר כפוי ומכוון. אם היא כן, היא לא אותנטית.

**שאלה:** מה קורה כשאתה מזהה שאתה לא יכול להסתפק בסוג ב', ובה בעת אתה יודע שזה לא בוגר ולא מציאותי. אבל אני לא יכול להרגיש אחרת. זה בלתי אפשרי.

**תשובה:** גם במקרה זה, יש מתחת לזה "סיבה" שחסרה. עליך לקבל שעיוות זה מקלקל לך דברים במקום להעניק לך יתרון. ככל שתתבונן בזה ותבין את זה, כך יהיה לך קל יותר לגלות שאתה משמר את העיוות משום שהילד שבך מאמין שהעיוות יעניק לך יותר שמחה. רק התבוננות שלווה במה האמת, מה באמת מעניק יתרון גדול יותר ומה לא, תאפשר לך בסופו של דבר לוותר, להשתנות. גם שינוי זה יבוא כאילו מעצמו. התבוננות בתהליך זה, הבנה מדוע הנפש משמרת אותו, תיתן תוצאות. להיאבק בו בכוח לא ייתן תוצאות.

**שאלה:** נוסף על הגישה הפסיכולוגית, האין זה נכון שתפילה ופנייה אל האל, בקשת עזרה, יכולה להיות לנו לעזר רב ?

**תשובה:** הגישה הפסיכולוגית היא למעשה תפילה בפעולה. אם תנתחו באמת מה קורה כאן, תגלו שכשאתם מכירים בכל העיוותים ומבינים אותם – בלי הטפת-מוסר-עצמית – אתם עושים את המיטב לטיהור עצמי. כפי שנדון במספר הרצאות אחרונות, הגישה המכונה פסיכולוגית אינה עומדת בסתירה לגישה הרוחנית. כמובן, התפילה עוזרת וממלצת. אולם עלי לתת לכם יותר מאשר צידוד בתפילה. ואתם צריכים לעשות יותר מאשר להתפלל לעזרה ותו לא. עליכם להתבונן בעמדה שלכם בתפילה. זהו דבר עמוק ועדין מאוד. אם אתם מתפללים וחושפים עמדה סמויה שלפיה אתם מצפים מאלוהים לעשות עבורכם את העבודה, אזי הגישה שלכם היא לא רק הרסנית, אלא היא גם מצביעה על עמדה שגויה ומושרשת עמוק אודות החיים ותפקידכם בהם. אם אתם מתפללים לעזרה, אולם במלוא הכוונה וההכרה בכך שאתם חייבים להתמודד ולבסוף להשתנות, שאתם רוצים לראות את האמת, שזה תלוי במאמצים ובנכונות שלכם, אזי התפילה מועילה ביותר. יש הבחנה דקה בין עמדה בריאה ונכונה שכזו לבין הרעיון שעליכם לשבת ולצפות שאלוהים ייתן לכם את זה. תפילה מהסוג השני לא תועיל כלל.

**שאלה:** אבל הגישה הרוחנית שלי מדת' ושהוסיפה כה הרבה לגישה הפסיכואנליטית – רק תהיתי?

**תשובה:** בכמה מן ההרצאות האחרונות דנתי בצורה מלאה בשאלה מדוע בריא וטוב לכם, בשלב הנוכחי בהתפתחותכם, לשים פחות דגש על הרוחני כביכול ויותר דגש על הפסיכולוגי כביכול. עבורנו, זהו דבר אחד ויחיד: אלה רק צדדים שונים, היבטים שונים, גישות שונות ודרכים שונות אל אותו היעד. דגש על הרוחני, אם מחזיקים בו זמן רב מדי ועל חשבון גילוי-עצמי, מוביל לאסקפיזם ולדת הכוזבת בה דנתי לאחרונה. הוא מוביל למושג שגוי על אלוהים. אם תחזרו ותקראו את ההרצאה ההיא, תבינו למה אני מתכוון.

הרעיון שאתם מזניחים את אלוהים כשאינכם דנים בו, ושמיקוד תשומת הלב בעיוותים כדי להיות מסוגלים להשתנות ירחיק אתכם מהרוחניות הוא לגמרי לא נכון, כמובן. השכל הישר יגיד לכם את זה. אם קיימים בכם רעיונות מעורפלים מסוג זה, יכול להיות שאתם פוחדים לחשוף ולשנות את מה שרוצה להישאר חבוי. אולי זהו ביטוי לתקווה ילדותית שעל ידי דיבור על אלוהים ועל עולם הרוח וחוקיו תוכלו לשנות את עצמכם בלי כאב ובלי אי-נוחות. לא ניתן לעשות זאת, כמובן. תוספת הבנה אינטלקטואלית אודות גורמים רוחניים לא תחולל שינוי פנימי. אולם מה שאתם עושים עכשיו בנתיב ההתמרה חייב לחולל שינוי פנימי שמקרב אתכם לרוחניות אמיתית יותר מכל המילים שבעולם, לא משנה עד כמה נכונות ויפות הן. אמונה חיצונית היא דבר אחד; יכולת פנימית לחיות את האמונות הללו היא הצעה שונה לחלוטין. דרושים הרבה יותר זמן, מאמץ וכאב כדי לממש תכנית זו. לרוע המזל היבט זה זנוח מאוד על ידי כל הדתות והחוגים הדתיים. הם עדיין עוסקים אך ורק בתהליך החשיבה, אשר לעתים קרובות סותר ונוגד את החיים הפנימיים האמיתיים, את חיי הרגשות.

מי ייתן וכולכם, כל אחד מכם, ימצא בהרצאה הערב משהו שיביא קצת יותר אור ועזרה בעבודתכם, תוספת קטנה של תמריץ, תקווה, כוח, ודחיפה פנימית, בלי מתח או חרדה, כדי לשחרר את עצמכם מן השיעבוד[ן]-העצמי, להפוך את עצמכם לשלמים במקום מפולגים. לכו כולכם לשלום יקירי, בדרך הנהדרת למימוש-עצמי וחופש. היו מבורכים, היו באלוהים.

עריכה: ג'ודית וגיון סולי