

הרצאה 93: הקשר בין הדימוי המרכזי, צרכים מודחקים והגנות.

ברוכים הבאים, ידידי היקרים. אלוהים מברך אתכם. אלוהים מברך שעה זו. רבים מידידי הטובים מוצאים את עצמם במצב של מאבק ומשבר פנימיים בשלב זה של התייב וההתפתחות שלהם. אין זה מקרי שהדבר קורה בזמן זה אצל רבים מכם, כיוון שעם ההתפתחות והעבודה המתאימות, הגרעין של הבעיה הפנימית אמור לעלות אל פני השטח יותר ויותר. לפני שמושגת הבנה כוללת של הקונפליקט הפנימי בשלמותו, אתם מוכרחים לסבול מדיכאון ומבלבול.

בעבר, ייתכן שצברתם מידה ניכרת של תובנה חלקית בנוגע לבעיות מבודדות. אך עדיין לא השגתם הבנה כוללת ומתמצתת של חייכם; מה בעייתכם בהם, ומדוע. אתם עדיין מחמיצים את הקשרים המרכזיים של סיבה ותוצאה. לפני שתוכלו להשיג הבנה כזו, תמצאו בהכרח שחלק מכם נאבק קשות. לפני שחייכם, על ההגשמה והתסכול שבהם, יוכלו לקבל משמעות חדשה, אין לכם ברירה אלא לעבור דרך בלבול מחודש, כביכול. בלבול זה הוא שמדכא ביותר – והצעד הראשון להקל עליו הוא להפוך מודעים לדבר המדויק שלגביו אתם מבלבלים, במקום להרגיש בכך רק באופן מעורפל.

הילד שבכם מתנגד לצמיחה, שואף להישאר לא בוגר וכורע תחת מסקנות מוטעות ומנגנוני הגנה הרסניים. ללא פתרונות הדמי וההגנות, חלק מכם מאמין שהנו אבוד ובסכנה. הצורך להרפות מהדבר שנדמה לכם כאותה ההגנה שאתם מחפשים – גורם לנפש להתנגד. ועם זאת, מצבים כאלה של מאבק אינם נובעים אך ורק מההתנגדות לצמיחה ולשינוי ומהפחד להשתחרר מדפוסי התנהגות מוכרים, גם אם פגומים.

אם אתם מוצאים את עצמכם עדיין במצב שנראה מבחינה חיצונית דומה למאבק כנגד שינוי, הדבר נובע מיאוש מעצמכם, מה"נפילות" כביכול שלכם, כיוון שאינכם מבינים מדוע זה קורה. הנפילות מתרחשות לא רק בגלל שלוקח זמן ניכר עד שהרגל חדש נוצר בתגובות הרגשיות שלכם, אלא גם בגלל שאינכם יכולים ליצור הרגלים חדשים לפני שאתם משיגים הסתכלות והבנה מלאות יותר בנוגע למכלול הקונפליקטים שלכם. בכך אינני מתכוון להבנה כללית, תיאורטית, אלא להבנה אמיתית, פנימית, ספציפית ואישית. הבנה פנימית כזו מגיעה רק לאחר מידה רבה של תובנה עמוקה, צמיחה ושינוי בתחומים מיוחדים. כל אלה חיוניים לפני שניתן יהיה להשפיע על הגרעין.

כדי לעזור לכם להשיג הבנה פנימית של התמונה הכוללת ביחס לעצמכם, הרשו לי להציע לכם חיבור חשוב שיובייל לתובנה ולשחרור הנדרשים. אולם, עליכם להבין שכל המילים שמגיעות אליכם מבחוץ יכולות לתת לכם רק הבנה תיאורטית לצורך התחלה. אך אל לדברים להישאר כך. עליכם להשתמש במילים אלו כהכוונה מדריכה, כדי להשיג בעזרתן הבנה אישית ורגשית. החיבור צריך להיעשות עם הממצאים, העמדות והדימויים שלכם עצמכם.

הבא נסקור את שלושת הכיוונים המרכזיים של עבודתנו עד כה. בתחילה, עסקנו בדימויים שלכם. כפי שידוע לכם, יש תמיד דימוי עיקרי אחד שגורם לחוסר ההגשמה החשוב ביותר בחייכם. בגללו אתם מתנסים באכזבות חוזרות. כך שעלינו לעסוק במסקנות המוטעות השונות ובפתרונות המדומים שמרכיבים את הדימוי העיקרי.

הכיוון השני של עבודתנו הוא עיסוק בצרכים המודחקים וברגשות המודחקים שקשורים אליהם, חיוביים ושלייליים.

בשלב השלישי אנו חוקרים את מנגנון ההגנה שפיתחתם כדי להשיג את מה שנדמה לכם כהגנה. לקטגוריה זו שייכות העמדות של כניעות, תוקפנות ונסיגה. שלושת ההיבטים הללו, כמו גם הדימוי העצמי האידיאלי, יוצרים חלק מההגנה שלכם. אבל ההגנה שלכם היא יותר מכל זה. ההגנה הבסיסית היא אקלים פנימי כללי שאותו עליכם עדיין להרגיש. עליכם להכיר בנוכחותו כדי להפוך מודעים לגמרי לנזק שהוא גורם לכם. עליכם ממש להרגיש אותו, כמעט כאילו היה גוף זר, לפני שתוכלו לתפוס את השפעתו ההרסנית, שגורמת לתוצאות לא נחוצות ובלתי רצויות רבות.

בואו ונראה כעת כיצד מתקשרים שלושת המנגנונים הפנימיים העיקריים הללו; כיצד הם מחוברים זה לזה. רק אם תהיה לכם הבנה מלאה בנוגע לאופן שכל זה מתייחס למקרה הפרטי שלכם יוכל הבלבול שלכם להיעלם ואתו ייעלמו הדיכאון והייאוש.

בואו ונסקור בקצרה כיצד דימוי מגיע לידי קיום. פגיעות ותסכולי הילדות, שכל ילד חווה לפחות במידה מסוימת, גורמות לאומללות ולחוסר שביעות רצון. המצב שגורם לכך מוביל את הילד לקפוץ למסקנה המוטעית לפיה כל מצב דומה מוכרח לגרום לתוצאה דומה. לכן, מה שפעם היה מציאות הופך כעת

לאשליה, כיוון שאף הכללה שכזו אינה יכולה להיות תקפה. ההכללה קופאת והופכת למסה נוקשה ובלתי גמישה בחומר הנשמה, שצריך להיות כולו נוזלי ודינאמי. זהו, אם כן, הדימוי, שיפעל מאוחר יותר כהנחה מוקדמת. אבל הדימוי כולל תמיד גם את התרופה כביכול לפגיעה. כיוון שהדימוי אינו אמיתי, כך מוכרחה להיות גם התרופה, שלפיכך לעולם אינה פועלת. הדבר מאכזב עוד יותר בגלל שבמציאות קורה ההיפך בדיוק ממה שה"תרופה" היתה אמורה להשיג. מובן מאליו שהתהליך כולו אינו מודע, עד שתצליחו להפוך אותו למודע.

מצב קשה זה מוביל לתגובות שרשרת שליליות נוספות. מנגנוני ההגנה הופכים לחזקים יותר ויותר מכל בחינה אפשרית. ככל שזה קורה, כך פחות אפשרי להימנע מהפגיעות שבאופן לא מודע התאמצתם כל כך למנוע. וכל עוד הדבר אינו מודע, אין לכם כל דרך לעצור תהליך הרסני זה, שמנוגד לגמרי לטובתכם העליונה.

דיי מהר לאחר השפעתה הראשונית, אתם מתחילים להדחיק את הפגיעה המקורית שגרמה לכם ליצור דימוי. לא רק שאתם מדחיקים את הפגיעה, כך שאינכם מודעים לה יותר וחווים אותה רק כאקלים כללי ומטושטש, אלא אתם מדחיקים גם רבים מצרכיכם. דבר זה קורה בגלל שהחוויה שהובילה ליצירת הדימוי היתה כה כואבת ומשפילה עד שלא רציתם להתעמת איתה. כמו כן, החוויה גרמה לכם להאמין שצרכים אלה לא יוכלו להתמלא, ולכן האמתם שתוכלו לקרוע מתוכם את צרכיכם פשוט על ידי כך שלא תכירו בהם.

הפתרונות המדומים שלכם אמורים להביא לכם את ההגשמה בלי שתצטרכו להסתכן בכך שתיפגעו או תושפלו שוב. כיוון שזה לא אפשרי, ההגנות הופכות לחזקות יותר וההגשמה הופכת לפחות סבירה. אבל אתם ממשיכים להדחיק את הצרכים, הפגיעות והאכזבות שלכם. ייתכן שאתם חווים אותם במידה מסוימת, אבל לעתים נדירות במלוא ההשפעה, וכמעט לעולם ללא ההבנה של מה באמת פגע בכם ומדוע.

הדפוס החוזר לא רק שמוכיח שהדימוי צודק, אלא הוא גם מוכיח שההגנות שלכם כנגדו אינן עובדות. דבר זה מגביר את הפגיעה המקורית מהחוויה שגרמה ליצירת הדימוי. הדבר מבלבל עוד יותר, כיוון שחלק מן הדימוי עובד. הדרך הטובה ביותר להסביר זאת היא באמצעות דוגמא. כמובן, הדוגמא תהיה בהכרח פשטנית, כיוון שאיננו יכולים לכלול את השפעות הלוואי והפרטים המרובים שהינם רלבנטיים לאישיות אנושית אינדיבידואלית. אבל הדוגמא עשויה להבהיר קצת יותר טוב את כוונתי ממה שיוכל לעשות תיאור מופשט.

בואו נניח שהיתה לילד אם אכזרית, או אולי אפילו לא ממש אכזרית אבל היא נתפסה כך אצל הילד, בגלל שייתכן שהיתה עצורה, לא מפגינה רגשות או חצויה בקונפליקטים, ולכן היתה חסרת הבנה ודמיון. בכל מקרה, הילד חווה חוסר חריף בחיבה, חום והבנה והיה לפיכך מתוסכל. במצב שכזה, הדימוי שיווצר יהיה שנשים הן לא מעניקות, דוחות ולא אוהבות. לכן כשהילד יתבגר הוא ירגיש דאגה וחרדה ביחס לנשים. דבר זה עשוי להיות מוכחש כלפי חוץ, אך אם יבדקו את הרגשות ניתן יהיה למצוא את חוסר האמון. אך כיוון שאי אפשר לבטל לגמרי את הצורך הבסיסי בבני המין השני, ובחום, אהבה וחיבה, הוא יחפש תרופה כנגד הדימוי. כפי שאמרת קודם, עקב ההנחה הלא מציאותית שכל הנשים דומות לאמו, התרופה מוכרחה גם היא להיות מזויפת ולא יעילה.

בואו ונמשיך להניח שאותה האם היתה גם בעלת דרישות רבות למדי בכל הנוגע להישגים בבית הספר. היא ציפתה לסטנדרט גבוה מהילד. וכשהילד באמת הצליח, היא היתה גאה בו והרבתה לשבח אותו. לכן, הילד יכול היה לחוות סוג מסוים של סיפוק, בתנאי שהתאמץ קשה מספיק כדי להצליח. מצב זה יוסיף לדימוי את המסקנה הבאה: "למרות שנשים אינן נותנות את האהבה והנחמה להן נשמתי ממש משתוקקת, אוכל אולי לקבל את הדבר השני בסדר העדיפויות; אוכל לזכות בחשיבות מסוימת על ידי כך שאהיה מוצלח בעבודתי".

אין צורך לומר שמחשבות כאלה אינן מנוסחות ממש, גם לא באופן לא מודע. כיוון שבלא מודע של הילד אין כל הבחנה ברורה בין קבלת אהבה וקבלת אישור. יש לו רק זיכרון מעורפל שמהו רצויו הגיע כשהיה שאפתן, בעוד שאחרת שום דבר רצוי לא קרה. כשהאישור הגיע, הילד לא היה מודע לכך שמהו חסר. אלא זה היה אקלים פנימי שאמר לו שיוכל להשיג במידה מסוימת את הדבר אליו הוא משתוקק אם יתאמץ בכיוונים מסוימים. הצורך האמיתי להיות נאהב כבר הודחק בזמן שהדימוי החל להתקיים.

הדימוי העיקרי, במקרה כזה, יהיה: "עלי להיות מוצלח על מנת להיות נאהב" ו: "אישור על עבודתי המקצועית כמוהו כלהיות נאהב". דימויים מסוג זה הם נפוצים למדי. אך בואו נמשיך ונבדוק בעזרת

ההבנה החדשה שלנו, מה משמעות הדבר. בגלל דימוי כזה – אם אין כל דימוי חזק שני שפועל כנגד הדימוי הראשי – אדם כזה יהיה למעשה מצליח למדי. הוא יהיה שאפתן וישתמש בכל המשאבים העומדים לרשותו כדי לספק את דרישות הדימוי להצליח ולקבל אישור. דרישת דימוי זו תתמלא. אבל הטענה שבבסיסה, לפיה אישור שווה לאהבה, לא תוכל להתממש כיוון שכאו טמונה המסקנה המוטעית. מאמץ להשיג הצלחה אינו מוטעה כשלעצמו. הוא עשוי להיות בזבוז של יותר מדי אנרגיה על היבט אחד של החיים על חשבון היבט אחר, שעשוי להיות חשוב יותר לאושר ולשלווה. הוא עשוי להיראות כחוסר איזון כשחושבים על החיים בכללותם ועל צרכיהם. אבל, כשלעצמו, הוא אינו מבוסס על הנחה מוטעית. לכן הוא יצליח. הדרישה להצלחה תתמלא ותביא לקבלת אישור. בין אם דגש היתר יוביל לחוסר איזון בחייו של האדם ובין אם לאו, בדרישה להצלחה כשלעצמה אין כל טעות הגיונית.

אולם, המטרה והדרישה הלא מודעות להשיג אהבה באמצעות הצלחה לא יוכלו להיות מסופקות בגלל שאישור ואהבה אינם זהים. להאמין בכך, באופן מודע או לא מודע, זו היא טעות לוגית, תפיסה מוטעית (misconception) ולכן היא אינה יכולה לעבוד. על ידי השגת האחד אינכם משיגים את האחר. אם אתם אכן משיגים אהבה והצלחה, זה נובע מעמדה נכונה באופן הגיוני כלפי שתייהן. כך שזה המקום שבו הדימוי אינו עובד. לכן הצרכים המתוסכלים בהתמדה גדלים ומודחקים שוב ושוב, בגלל שהאישיות אינה מוכנה להתעמת עם הכמיהה וכאב חוסר ההגשמה או עם מסקנת הדימוי המוטעית. הצורך הלא מסופק באהבה, חום, חברות, איחוד, נכלל בדרישה הלא מבוטאת שנכללת בדימוי הראשי. כאן אתם יכולים לראות בברור חיבור אחד בין הדימוי הראשי והצרכים המודחקים.

הצורך המודחק באהבה הנו, כשלעצמו, צורך בריא ולגיטימי. אבל הצורך באישור ובשבחים, על חשבון השגת אהבה, הוא צורך לא בריא. מדוע אני אומר "על חשבון"? בגלל שאם אתם מتركזים בלהיות מצליחים, בלהרשים אחרים, בקבלת הערצה – שכולם נופלים תחת הקטגוריה של קבלת אישור – תהיו מוכרחים לנהוג באותו דפוס התנהגות שירחקיכם מכם את האהבה. הדבר שלו אתם הכי זקוקים, אך שאליו אינכם מודעים, הדבר שגרם לכם במקור ליצור את הדימוי הראשי שלכם, אותו אתם דוחים כעת בגלל המסקנה המוטעית שיצרתם. אם האדם בדוגמא נאהב בכל מקרה, חקירה קטנה תוכיח שהאישה האוהבת אינה אוהבת אותו בגלל התכונות שמוטבעות בדימוי ושמביאות לו הצלחה. היא תאהב אותו בגלל שהיא חשה באיכות אחרת מבעד ומעבר לתכונות שמיועדות לגרום לדימוי לעבוד.

כעת בואו נתקדם לשלב הבא, ונמשיך עם אותה הדוגמא. אדם כזה עשוי להיות מודע לצורך שלו בהצלחה. אבל הוא אינו מודע לסיבה שהדבר כה חשוב לו, ממה הוא נובע ומה משמעותם האמיתית של התסכול והצורך שמאחוריו. לכן בכל פעם שהוא קוצר הצלחה בלי שהדרישה הפנימית הלא מבוטאת לאהבה תתמלא, לא מדובר רק בתסכול חדש; זוהי אותה פגיעה מהילדות שנחווית במלואה שוב, אלא שכעת היא מגבירה את חוסר הביטחון הפנימי שלו והנחיתות. במקור הוא הסיק שאם היה ראוי יותר לאהבה, אמו היתה נותנת לו יותר ממה שנוקק לו. כילד, הוא לא יכול היה להעריך שאמו אולי אינה מסוגלת להרגיש או לבטא אהבה. כעת הוא אינו מסוגל להסיק שהוא עצמו גורם להפסד אהבה, לא בגלל שאינו ראוי לה אלא בגלל שההגנה שלו כנגד פגיעה היא להיות יהיר, דוחה, מתנשא ומפוחד. כל אלו הן תכונות שאינן מעוררות אהבה.

רק על ידי חשיפת תהליך זה בשלמותו יוכלו רגשי הנחיתות הכואבים להיעלם. הנשמה מתנגדת להתעמת עם ההרגשה של האדם שהוא אינו ראוי לאהבה. הוא מפחד לגלות שאמנם הוא אינו ראוי לאהבה, ולכן הוא מדחיק. בעודו עושה זאת, הוא אינו מדחיק רק את הפחד המכאיב, אלא הוא גם מדחיק את כל התהליך של יצירת דימוי, את הצרכים, הדרישות המזויפות, מנגנוני ההגנה הרסניים, יחד עם כל התכונות של הדימוי העצמי האידיאלי והפתרונות המדומים השונים. רק על ידי מעבר אמיץ דרך תהליך זה יוכל לגלות שלמעשה הוא כלל איננו בלתי ראוי לאהבה, פרט לפעמים שבהם הוא הופך את עצמו לכזה על ידי מנגנון ההגנה שלו. הכרה זו היא אחת החשובות ביותר בנתיב. היא נכונה ביחס לכל אחד, באופן כלשהו, יהיו אשר יהיו הדימויים, הדימוי העצמי האידיאלי והפתרונות המדומים השונים. גם אם הפתרון המדומה הוא כניעות, שנדמית כה מנוגדת ליהירות של מחפש-ההצלחה התוקפני שמכחיש צרכים, מתחת לכניעות ניתן יהיה למצוא את אותה המידה של יהירות והתנשאות כמו בפתרונות המדומים האחרים. היא מולבשת בכסות מתקבלת יותר לכאורה, אך כוללת מבנה הגנה נוקשה כמו בקיצוניות הנגדית. מבנה ההגנה הוא קיר בלתי נראה, שנתפס באופן לא מודע על ידי כולם, ואשר חוסם אהבה באותו הזמן שהוא מתחנן לקבל אותה. רק לאחר ניתוח מדוקדק של הרגשות והתחושות השונות יוכל להתברר שהכנוע דוחה אחרים באותה המידה כמו התוקפן.

המאבק הפנימי שקודם לפריצת דרך חשובה זו הוא קשה מאד בגלל שאותם האמצעים שאמורים להשיג אהבה וקבלה למעשה אינם מביאים אותם. לפיכך האמונה הלא מודעת בחוסר הערך של האדם גוברת, דבר שקשה אפילו יותר להתעמת איתו. אם תעברו דרך הכאב של הפיכת הבלבול והאמונה בחוסר הערך שלכם למודעים, תחושו הקלה לגלות שאין זה אתם שאינכם ניתנים לאהבה, אלא האמצעים השונים שבהם אתם משתמשים להגנתכם. הכרה זו היא בעלת ערך בל ישוער ותעניק לכם כוח עצום.

החיפוש בכיוון זה אינו קל. יש כל כך הרבה גורמים, כה הרבה היבטים בו זמניים סותרים שיש לחשוף ולהכיר בהם. תובנה של רגע עשויה רק לחמוק מכם שוב. זכירה של רגש לא תשחזר אותו. הוא איננו משמעותי יותר. חווית התובנה צריכה להיות מורגשת שוב, עד שמשמעותה תיצור השפעה חזקה עליכם. רק באמצעות התבוננות חוזרת באופן שבו ההגנה ההרסנית שלכם מרגישה בתוכם, מה היא גורמת לכם לעשות, להרגיש, לחשוב וכיצד היא גורמת לכם להגיב, וכיצד זה משפיע על אחרים - תוכלו לראות ולהבין באמת. רק אז תוכלו בהדרגה להרפות ולהשתחרר ממנה, ורק אז יופיע ה"עצמי הבלתי מוגן" האמיתי שלכם ("your true undefended self"). עצמי אמיתי זה עשוי לעתים קרובות לפעול באופן מנוגד לגמרי לחוקים החיצוניים הידועים שלכם, לעקרונות שלכם, לדפוסים המבוססים שלכם להם אתם רגילים כל כך. יש צורך במידה רבה של מאבק בטרם תתנו לעצמי האמיתי שלכם לפעול, בלתי מעוכב על ידי השכבות החיצוניות שלכם שהינן כל כך לא מהימנות, כפי שחייכם הראו לכם בבעיות שלכם. העצמי הפנימי ביותר שלכם, שיודע כה טוב, שלעולם לא יטעה אתכם, לא יכול לתפקד כל עוד הוא לכוד במבנה הנוקשה, השביר של ההגנות שלכם.

קושי נוסף במאבק שלכם לפרוץ ולראות את האור נובע מהבלבול שלהלן: כיוון שלכל אחד יש קו של כניעות באופיו, אתם עשויים לבלבל בין כניעות לבין ויתור על העליונות המזויפת שלכם, בדיוק כפי שתבלבלו בין אסרטיביות עצמית בריאה לבין אותן יהירות ועליונות. ההבדל הוא דק, אך מובחן מאד. כל עוד אתם מוצאים את עצמכם עדיין מעורבים כל כך בבעיותיכם, קשה לתפוס אותו בצורה נכונה. אתם נאבקים בין שתי אפשרויות, כל אחת מהן יכולה להיות בריאה או מעוותת. תמצאו את התשובה רק כשתגלו את נקודת הויתור שלכם ותהיו מודעים לגמרי למסה הנוקשה של מנגנון ההגנה שלכם.

בואו ונבחן לרגע את ההבדל בין כניעות, פיוס והעצמי האמיתי הלא מוגן, הפגיע שצריך להיות גלוי לאור. דבר זה אין משמעותו פגיעה נוספת, אלא פחותה, ידידי. כשאתם מפייסים או נכנעים, כשאתם מוותרים או מאפשרים לאחרים לנצל אתכם, אתם עושים זאת רק בגלל שאינכם יכולים לוותר על הצרכים שלכם, ובגלל שאתם עדיין לא מודעים להם. אתם מתכופפים בפני אי היכולת שלכם לוותר, לאבד. דבר זה שודד מכם את כבודו של העצמי האמיתי שלכם. העצמי האמיתי שלכם יכול לאבד. זה עשוי להיות כואב, אך זה לעולם אינו כואב ומר כמו המאמץ להשיג את הבלתי אפשרי.

לא תאבדו מכבודכם כשלא תרצו יותר לספק את אותם הצרכים באמצעות פתרון מדומה. אינכם צריכים לחזור לכך אם אתם יכולים להתעמת עם אותם צרכים ולראות כיצד הכשלתם את סיפוקם באמצעות אותו תהליך שאני מתאר. ככל שחזקה יותר נטייתכם להיכנע, כך אתם גורמים לבוז עצמי רב יותר, ולפיכך המשיכה לכיוון הנגדי של תוקפנות יהירה ועליונות היא חזקה יותר. בין אם אתם מפגינים זאת כלפי חוץ ובין אם היא דועכת בחשאי, לתוקפנות שלכם יש השפעה על אחרים. אולם, אתם מבלבלים בין כניעות לבין הכבוד שחסר לכם. הכניעות שלכם היא תוצאה של הצרכים המודחקים שלכם ושל ההכחשה והבושה בהם. התוקפנות שלכם היא הגנה, לא כל כך כנגד פגיעות חיצוניות אלא כנגד הכניעות שלכם עצמכם.

אתם מוצאים את עצמכם לכודים בקונפליקט זה. אינכם יכולים לוותר על ההגנה שקושרת אתכם לשתי הנטיות. או, אם אתם מבלבלים מדיי בין שתי הדרכים, אתם עשויים לברוח לנסיגה מהחיים, מאהבה, מפנייה אל החיים וכלפי אחרים. שוב, אינכם נסוגים בגלל שאתם מפחדים כל כך מאחרים, אלא בגלל שאינכם יכולים להתמודד, לכודים בין שתי העמדות שנבנו באופן מלאכותי, אשר בזמן כלשהו נדמו באופן לא מודע כפתרון.

הדברים שאמרתי לכם כעת אינם צריכים להיות רק מילים עבורכם. כל עוד זה כך, לא תצמח לכם כל טובה מהן. חיוני שתתחילו לקשר בין מרכיבים אלו על ידי בדיקה מחודשת, פעם נוספת, מהו הדימוי העיקרי שלכם. חלק מכם אפילו לא מצאו אותו עדיין. אם לא מצאתם, חשבו על הבעיה הראשית שלכם, האומללות שלכם, חוסר ההגשמה ואז התקדמו למצוא אותו. כעת יהיה הרבה יותר קל לעשות זאת, אחרי כל עבודת ההכנה שעשיתם.

ברגע שתראו את הדימוי העיקרי, קבעו מהו החלק שעבד בגלל שכשלעצמו הנו הנחה נכונה. אז בדקו את הדרישה הנסתרת, שלא עבדה. התבוננו בצרכים המעורבים בדימוי זה. ברגע שתכירו בדימוי על דרישותיו המסופקות והלא מסופקות, תדעו שהצרכים מוכרחים להיות שם אפילו לפני שאתם מרגישים בהם. זה יאפשר לכם להפוך מודעים להם. כשיגיע הזמן תרגישו בחריפות בצרכים האמיתיים, כמו גם בצרכים המלאכותיים והלא אמיתיים. בו זמנית, אמנו את עצמכם להרגיש את הקיר ההגנתי שלכם. התבוננו בו בפעולה. הרגישו בקיומו. הוא שם, אם רק תשימו לב אליו.

אחרון אחרון חביב, התחילו להבחין בהבדל בהתנהגות ובתגובה שלכם כשאתם מרגישים בקיר ההגנתי שבכם, וכשאינכם מרגישים בו. דבר זה ימקד באופן ברור את ההשפעה שיש לכם על אחרים. ללא המודעות להבדל לא תוכלו לדעת מהי ההשפעה של ההגנה שלכם. כשתכירו בהשפעה שיש לכם על אחרים כתוצאה ממנגנון הגנה, תהיו מסוגלים לסגור את המעגל ולהכיר בכך שקיר הגנתי זה מביא את אותו חוסר הגשמה ממנו רציתם להימנע באמצעות מסקנת הדימוי המוטעית.

גם אם אתם יודעים מהו הדימוי העיקרי שלכם, לא תוכלו להרוויח ממש ממודעות זו ללא החיבורים שהראיתי לכם כעת. אתם זקוקים להשפעה של ידע חי שיאפשר לכם לעבור דרך שינוי פנימי. על מנת לעשות זאת, אתם צריכים לראות את החיבורים המקשרים בהיסטוריה הפנימית שלכם.

אם משהו אינו ברור לגמרי, בבקשה שאלו עליו.