

הרצאה 97: פרפקציוניזם כמכשול לאושר – מניפולציה של רגשות

ברוכים הבאים, ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. מבורכת היא שעה זו. מבורכת עבודתכם. אנשים רבים משתדלים בכל הכנות למצוא את אלוהים. אולם, אם היו נשאלים מהי בדיוק משמעותו של החיפוש, כיצד הם מדמיינים שיתרחש, יקשה עליהם לתת תשובה בעלת משמעות. ביחס למשימות ותקוות מטושטשות כאלו אנשים מוצאים את עצמם, לעתים קרובות באופן לא מודע, באשליה, מדמיינים באופן מעורפל משהו שאינם יכולים לקרוא לו בשם.

ועם זאת, כמובן, יש דבר כזה שנקרא "למצוא את אלוהים". באופן מציאותי ובריא, זהו תהליך מעשי מאד. אין בו שום דבר מעורפל, לא מציאותי או אשלייתי. כשמדברים על "מציאת אלוהים", אנשים חושבים על דברים רבים ושונים. המשמעות האמיתית של מציאת אלוהים היא מציאת העצמי האמיתי. אם אתם מוצאים את העצמי שלכם במידה מסוימת, הנכם בהרמוניה יחסית. אתם מסוגלים לאהוב, להתייחס ולחוות שמחה. אתם אחראיים באמת. יש לכם את היושר (integrity) והאומץ להיות עצמכם, אפילו על חשבון ויתור על אישור. כל אלו מסמלים את העובדה שמצאתם את אלוהים – בכל שם שבו ניתן לקרוא לתהליך. ניתן גם לקרוא לו "שיבה הביתה מניכור עצמי".

יש סימנים רבים לעצמיות אמיתית (true selfhood). קחו למשל את היכולת לחוות ולגרום שמחה. אינכם יכולים לגרום שמחה אם אינכם אנשים שמחים. כיצד תוכלו להיות בשמחה בעולם מאד לא מושלם?

המושגים המודעים או הלא-מודעים של אנשים לגבי חיים שמחים קשורים תמיד עם חיים מושלמים. אדם אינו יכול ליהנות מהחיים אם איננו מושלם; ואף לא אם שכניו, נסיבות חייו או מערכות היחסים שלו אינן מושלמות גם כן. זו הסיבה לאחד הקונפליקטים הפנימיים ומצבי הבלבול הגדולים של האנושות. באופן אינטלקטואלי, כולכם יודעים שאין כל שלמות בחיים אלו. זו הסיבה לכך שלעתים קרובות אתם מדחיקים את התגובות שלכם למצב לא מושלם – והדחקה גורמת לקונפליקט ולבלבול לגדול במקום לפחות. זהו דבר אחד להצהיר על פני השטח על ידע מסוים, וזה דבר אחר לגמרי לחוות אותו באופן רגשי. במהלך עבודה זו נתקלתם לעתים קרובות באי התאמות מסוג זה, אך אתם עדיין לא מודעים לדרישה הפנימית שלכם לשלמות.

דנתי בנושא זה בהקשרים רבים בעבר, אך אני סבור שחשוב כעת לקשר אותו לנושא של ניכור-עצמי (self-alienation) ולהכחשה של שמחה בחיים באמצעות פרפקציוניזם. אעז לומר, ידידי, שאף אחד מכם, ולא משנה עד כמה התקדמתם, אינו מודע למידה שבה הצורך שלכם בשלמות מרחיק אתכם מהעצמי האמיתי שלכם ובאותו הזמן מונע חיים שמחים. אינני מתכוון לחיים של מאה אחוז שמחה, לא, אבל חיים שבהם אתם חיים באופן מלא ומפיקים את ההנאה שבחוויה, שבצמיחה, שבהרגשה, במידה רבה יותר מכפי שאתם מפיקים כעת.

מוזר ככל שזה עשוי להישמע, ככל שתקבלו חוסר שלמות, כך תתנו ותקבלו שמחה רבה יותר. יכולתכם להיות מאושרים תלויה ביכולתכם לקבל חוסר שלמות – לא במילים או בתיאוריות, אלא בחוויה הרגשית שלכם. כפי שכולכם יודעים היטב, אלו שני דברים שונים מאד. דרושה מידה רבה של בדיקה-עצמית, של עבודה שיטתית ושל הרצון המוחלט להיות ישרים עם עצמכם כדי לחשוף את אי ההתאמה שבתוכם ולקבל אותה, גם אם באופן זמני.

רק כשאתם מקבלים, נאמר, מערכת יחסים לא מושלמת – וזה בשום פנים לא מתייחס לכניעות לא בריאה שנולדת מתוך פחד מאובדן או מחוסר הסכמה – תוכלו להפיק שמחה ולהעניק אותה במערכת היחסים. רק באמצעות קבלת חוסר השלמות שלכם עצמכם תוכלו להתחיל לצמוח ולחוות את השמחה שמגיעה מן האינדיבידואליות שלכם. כך הוא הדבר בגלל שהדרישות שלכם אינן מתאימות למציאות כפי שאתם מכירים אותה.

רוב הזמן אינכם מודעים אפילו למה שאיננו מושלם בתפיסה שלכם עצמכם. דבר זה לא מאפשר לכם לצמוח מספיק כדי להיות מסוגלים לקבל חוסר שלמות. You are not even aware of what falls short of perfection in your own perception.

אתם מדחיקים את החוסר שלכם: את חוסר ההגשמה שלכם, את תסכוליכם. אינכם מודעים להם באופן מלא. אתם מדלגים מעליהם במעורפל, בידעה ששלמות אינה ניתנת להשגה. אינכם מבינים מה רבה האנרגיה ההרסנית שאתם מייצרים בכך שאינכם מודעים לחוסר ההגשמה שלכם.

ההדחקה מזיקה בגלל שתי סיבות: ראשית, אם הייתם בוחרים במודעות הייתם רואים שתסכול רב איננו נחוץ ויכול להיות מבוטל באמצעות שינוי הדפוסים האחראים לתסכולים כאלו. שנית, כשאתם מדחיקים אינכם יכולים לקבל את מה שאי אפשר לשנות – כלומר, חוסר שלמות כזוהי. אתם מוכרחים להיות מודעים על מנת להבחין בין השתנות בכדי להשיג הגשמה רבה יותר לבין שאיפה פשוטה לקבל את הסטאטוס-קוו בגלל שזוהי הדרך הקלה יותר. עמוק בפנים, לעתים קרובות אתם מתמרדים כנגד מה שאיננו ניתן לשינוי בעולמכם פשוט בגלל ששום שלמות לא יכולה לעולם להתקיים. באותו הזמן, הצמיחה הרוחנית שלכם קופאת בגלל שהפרפקציוניזם שלכם מונע מכם להשתנות לדפוסים פנימיים שיביאו לכם הגשמה רבה יותר.

צעד חשוב הוא לאפשר לעצמכם את המותרות של התייצבות מול המשאלות שלכם, הדברים הלא ממומשים, הכמיהות, התלונות שלכם כנגד החיים או הגורל או אחרים או עצמכם. מצאו באיזה אופן אתם מרגישים מרומים. אתם מתרעמים על כך שמהו בחייכם אינו מושלם, ועם זאת על מנת לקבל חוסר שלמות באופן מלא אתם מוכרחים תחילה להפוך מודעים לגמרי לתרעומת שלכם על כך. רק כשאתם מתייצבים באופן מלא מול התרעומת כנגד חוסר שלמות, אתם יכולים להתחיל לקבל אותה. ורק כשאתם מקבלים חוסר שלמות אתם יכולים לנהל חיים שמחים ולהפיק שמחה ממערכות היחסים שלכם. אך כל עוד אתם חותרים באופן לא מודע לשלמות שאיננה קיימת על פני אדמתכם, אינכם יכולים לקבל את מה שיש, ולכן חייכם ומערכות היחסים שלכם יתקלקלו. אינכם יכולים לצמוח, ולפיכך לשנות את מה שניתן לשינוי ויכול היה להיות הרבה יותר טוב, אם כי לעולם לא מושלם.

להיות מסוגלים לשמוח רק אם אתם מקבלים חוסר שלמות, ולהיות מסוגלים לצמוח רק אם אתם מקבלים את חוסר השלמות שלכם עצמכם נדמה פרדוקסאלי. אבל אם תחשבו על כך באמת, תראו שכך הוא הדבר. המטלה נשמעת כקלה לביצוע, אך בפועל לעתים קרובות היא קשה בגלל שאתם כל כך לא מודעים לתגובותיכם ורגשותיכם. יש לכם כל כך הרבה תחבולות, כל כך הרבה בקעים בנשמתכם, שלהפוך מודעים אליהם דורש את מלוא תשומת הלב והרצון הפנימי הממוקד שלכם. ועם זאת, ברגע שתשיגו התקדמות מסוימת, המטלה תהפוך לדבר הפשוט ביותר בעולם בגלל שהיא מבוססת על אמת.

שוב, המציאות, או האמת, של עולמכם היא חוסר שלמות. והמציאות, או האמת, של מצב הנשמה האישי שלכם היא אי קבלה של חוסר שלמות. לא יהיה לכם בסיס יציב להתקדם ממנו, אלא אם כן תתייצבו מול המציאות של שתי האמיתות – האחת בעולם והשנייה בנשמתכם.

אפילו ההתקדמות שלכם בנתיב ההתמרה חדורה בעמדה פרפקציוניסטית זו, גם אם היא מעודנת וסמויה מאד. הקשיבו לקולה: "הייתי צריכה כבר לפתור את בעיותי. אינני יכולה להיות מאושרת כל עוד בעיותי אינן פתורות; לכן, אני מוכרחה להיות חסרת סבלנות, כפייתית וחסרת מנוחה בנוגע אליהן. אינני יכולה לחיות בהווה, אלא מוכרחה באופן כלשהו לבקש תמיד ולחיות בעתיד, בזמן שבו אני מקווה להיות מושלמת, ולחיות לבסוף אושר מושלם, אהבה מושלמת ויחסים מושלמים". עמדה זו לעולם אינה מודעת, לעולם אינה מנוסחת בבהירות כזו; אף על פי כן, אם רגשותיכם היו מתורגמים, לעתים קרובות הם היו מתנסחים בדיוק כך. בכל פעם שנוחתת עליכם ההכרה שלעולם לא תפתרו את כל בעיותיכם בחיים אלו, יש לכם נטייה להתייאש או אפילו להרגיש "מה הטעם? למה, אם כך, אני צריכה להתמודד עם כל האמיתות הללו ביחס לעצמי?" תגובה כזו מצביעה בדיוק על עמדה של פרפקציוניזם ביחס לצמיחה הרוחנית שלכם. הציפייה הלא מודעת שלכם היא לשלמות מוחלטת, ולא לצמיחה של צעד-אחר-צעד.

אינכם צריכים להיות חופשיים מבעיות. אינכם יכולים להיות. אינכם יכולים להיות כבר מושלמים כדי להיות באופן מלא, כדי להגביר את המודעות שלכם, כדי לגדול בהתמדה ביכולתכם לחוות חוויה רגשית מלאה. כל שעליכם לעשות הוא להתבונן לתוך עצמכם ולהעריך את מה שאתם רואים, ואז לבצע בחירות פנימיות, שכוללות את הגמישות של שינוי. כשאתם מקבלים חוסר שלמות, אתם הופכים פחות לא-מושלמים. כיוון שבלי לעשות זאת לא תוכלו לעולם להיות גמישים מספיק כדי להשתנות. החיפזון שלכם והבושה על כך שאינכם מושלמים יוצרים חומה נוקשה שהופכת צמיחה ושינוי לבלתי אפשריים.

הבעיה היא שלעתים כה קרובות הגישה של או/או מעכבת ומפריעה לאנשים. הם מרגישים שעליהם לחתור לשלמות מיידית, תוך שלילת חוסר השלמות שעדיין קיים בהם, או שעליהם לוותר לחלוטין על

החתירה להתקדמות. לקבל חוסר שלמות משמעו יהיה אז לקפוא על השמרים ולא לנסות אפילו להשיג כל צמיחה ושינוי. שתי קיצוניות אלו תלויות זו בזו, כמו כל העמדות הקיצוניות. רק כשמרפים משתי העמדות יכולה העמדה הבריאה, הבונה והפרודוקטיבית להפוך לחלק בלתי נפרד מהווייתו של האדם.

יש סטייה סמויה נוספת בעמדה המוטעית של פרפקציוניזם; זהו הדגש הלא מודע שלכם על להפוך למושלמים על פי סטנדרטים שמוכתבים לכם על ידי העולם, הדת, החוקים – במילים אחרות, על ידי סמכות חיצונית. מאמץ זה, גם אם יהיה כה סמוי, גורם ומוביל לניכור עצמי נוסף. הגישה הפרודוקטיבית היא להפוך את מה שאתם מרגישים, שואפים ומפחדים למודע, ואז למצוא את המטרה הפנימית ביותר שלכם, המטרה של העצמי האמיתי שלכם.

אם תתמקדו בצמיחה יותר מאשר בשלמות, תחיו בהווה. תיפטרו מערכים מוכתבים ותמצאו את הערכים שלכם. תיפטרו מהעמדות פנים דקות, מהכתבות ומהעמדה הסמויה אך אף על פי כן נוכחת לפיה אתם עושים את מה שאתם עושים כדי להרשים אחרים, במקום למען עצמכם. מציאת הערכים שלכם עצמכם תוביל לעצמיות ותרחיק מניכור עצמי. דבר זה יביא אתכם למצב של הרמוניה עם עצמכם; הוא יעגן אתכם בתוך עצמכם.

רבים מכם יאמרו במהירות, "או, אינני מעמיד פנים; אינני עושה שום דבר כדי להרשים". מובן שאינני מתכוון לאופן חיצוני גם, אלא לדקויות הפנימיות של המאמץ הרגשי שלכם, שמהן אף אדם אינו חופשי לגמרי.

לכן קבלו את חוסר השלמות, כיוון שרק אז תוכלו לצמוח. עצם הקיום של הפרפקציוניזם שלכם מעכב צמיחה, גורם לנוקשות ולקיצוניות פנימית.

אתם כה מורגלים לעשות מניפולציה על רגשותיכם עד שייקח לכם זמן ותשומת לב ניכרים להכיר בהדרגה כיצד אתם עושים זאת למעשה. שוב, פרפקציוניזם מוביל אתכם לעשות זאת. כיוון שאתם מזהים רבים מרגשותיכם המודעים כלא מושלמים, אתם מנסים להכתיב בכוח רגשות אחרים על פניהם. כיצד תוכלו להיות העצמי האמיתי שלכם כשחייכם הרגשיים אינם יכולים לתפקד באופן טבעי ואורגאני, שאינו מופרע על ידי פקודות מוכתבות? העצמי האמיתי מעז תמיד להיות ספונטאני. ספונטאניות אינה באה בחשבון כשהרגשות מעוכבים. זוהי מטלה בפני עצמה, שאפשרית רק אחרי התקדמות רבה בעבודת התיב, להבחין כיצד הרגשות שלכם אינם מקבלים רשות לתפקד באופן טבעי.

התערבות בזרם החופשי של הרגשות יכולה להתרחש בדרכים סמויות רבות. רגשות יתר נמרצת, דרמטיות יתר, הגזמה, ביטוי של רגשות חזקים יותר מרגשותיכם האמיתיים, זוהי דוגמא. אתם עשויים אפילו לרמות את עצמכם שאינכם מכוונים כלל את זרימת הרגשות שלכם. נתבונן בתופעה זו לאור הניכור-העצמי כדי להבין מדוע תהליך תמים לכאורה זה הוא מזיק כל כך.

אך תחילה הבא נתבונן בדרך נוספת שבה אתם עושים מניפולציה לרגשות שלכם: באמצעות חסימת הכוח המלא שלהם וסיכול עוצמתם. שתי הדרכים מפריעות לזרימה הטבעית; אינכם סומכים על החיים הרגשיים שיתפקדו באופן טבעי ואינכם מעודדים אותם לצמוח. סוג מוטעה של זהירות, פחד לא מציאותי ורצון עז – הזרם המאלץ (the forcing current) – משחקים תפקיד בכיסוס דפוס זה. שתי הדרכים יכולות להיות, ורוב הזמן אכן הינן, מאומצות על ידי אותו האדם. הדרך המסוימת שבה אתם בוחרים להשתמש תלויה בגורמים רבים, כגון מבנה האישיות שלכם, הפתרונות המדומים שלכם, בעיות החיים שלכם וכו'.

הזרם המאלץ מגיע מן הצרכים המודחקים החזקים שלכם, ומתחזק עוד יותר בגלל שאינכם מודעים לצרכים אלו, או לפחות לעוצמתם. ברגע שאתם מודעים לגמרי לצורך ומבינים את כל היבטיו, הדחיפות פוחתת, כמו גם הכפייתיות אשר, לפחות בחלקה, אחראית לכך שאתם מתערבים ברגשותיכם האמיתיים. הדחיפות של צרכים לא מוכרים גורמת לכם להעצים את רגשותיכם מעבר לכל פרופורציה. החשיבה הלא מודעת היא: "אם רגשותיי יהיו חזקים מספיק, הם יסופקו", או, אם אתם במקרה בעלי אופי פחדן ופסימי, לא תודו בקיומם כלל, שלא לדבר על הדחיפות שלהם, וכך תדחפו רגשות אלו אל מחוץ לקיום – כלומר, מחוץ למודעות שלכם.

בשני המקרים אינכם מרשים לעצמכם את המותרות של לאפשר לרגשות לזרום, לצפות בהם, ללמוד מהם ולהכיר במצב העניינים האמיתי בתוכם. הפיכת רגשותיכם לחזקים או חלשים יותר מכפי שהם באמת היא התערבות חזקה שפוגמת בתפקודם. היכולות האינטואיטיביות, היצירתיות והספונטאניות אינן יכולות

להתגלות. אתם מחליפים את הכישורים הרגשיים באחרים וכך באות לידי קיום אי התאמות ודיס-הרמוניות. עושר הרגשות נחסם וכך אתם מרוששים את עצמכם. אתם חיים בשוליים, אותם חיים שטחיים שתיארתם מוקדם יותר.

מודעות מלאה למה שאתם מרגישים ורוצים באמת היא מטרתכם הראשונה. הישענו לאחור, אם אפשר לומר כך, והרשו לרגשותיכם להגיע אל פני השטח של התודעה שלכם. דבר זה אין משמעו בהכרח לפעול לפיהם, אך כשהרגשות יתגלו בעוצמתם הטבעית, או בהעדר העוצמה שלהם יחסית למה שחשבתם שהרגשתם קודם, תקבלו רמז טוב בנוגע למשמעות של להיות העצמי האמיתי שלכם. תרגול זה יעניק לכם הסתכלות שונה מאד על בעיות מסוימות בעצמכם ובחייכם.

אתם חוזרים ושואלים את השאלה: "כיצד אוכל לומר מהו העצמי האמיתי שלי? אני כל כך רגילה לכל הרמות המזויפות הללו, לשכבות ההגנתיות המוכתבות הללו, עד שהן הפכו לי לטבע שני ואיני יכולה יותר לומר מי מהן היא אני האמיתית ומי היא מנגנון הגנה שומר". באמצעות התבוננות בהגזמה רגשית לעומת הדחקה תראו לבסוף כיצד מגיב העצמי האמיתי, לעתים קרובות בתוך שבין שתי הנקודות הגבוהה או הנמוכה, וכיצד הרגשות האמיתיים שלכם, כשאינם עוברים מניפולציה על ידי צרכים לא מודעים, ייצרו מצב פנימי שונה מאד ולכן לבסוף מצב חיצוני שונה.

זה איננו סוג עבודה שאתם יכולים לעשות בפגישות העבודה האישיות שלכם. הוא עשוי לעלות לדיון, ואכן יעלה, אך מודעות כזו יכולה להיות מושגת רק באמצעות התבוננות שקטה כשאתם לבדכם. כמובן, כל התהליך של עבודה זו, באופן פרטי ובקבוצות שלכם, מאפשר לכם להפוך מודעים יותר למה שמתרחש בתוכם.

הגילוי בפועל של רגשותיכם האמיתיים, בניגוד לרגשות שעברו מניפולציה, יתרחש כשתירגעו ותאפשרו לרגשות האמיתיים שלכם לעלות. כשתסקרו כיצד הגבתם לאירועים מסוימים, תהיו מסוגלים לשאול את עצמכם האם הפחדים שלכם, משאלותיכם או העקרונות המוטבעים שבהם לדעתכם אתם צריכים לדבוק אחרים לביטוי מוגבר או מופחת של רגשותיכם. האם אחד מה"צריך'ים" ("shoulds") שלכם, ביחס לאדם אחר או לעצמכם, הוא האחראי להתערבות שלכם ברגשותיכם הטבעיים האמיתיים? האמת בנוגע לרגשות שלכם לא יכולה לעולם להיקבע על ידי אף אדם אחר פרט לעצמכם. כאשר אתם מתנים את עצמכם להבחין ברגשותיכם האמיתיים בלי מניפולציה בדרך זו או אחרת, כוח חדש, וודאות חדשה יעלו מתוכם, מפני שרגשות אמיתיים אלו, ללא מניפולציה, מגיעים מתוך העצמי האמיתי שלכם. אך זה יקרה רק לאחר שתעברו דרך המבוך של חוויית כל סוגי הרגשות האחרים המוכתבים על ידי הפתרונות-המדומים (pseudo-solutions) ומנגנוני ההגנה שלכם. אם אינכם מעיזים לחוות רגשות כואבים אלו – אולי בגלל שאתם מפחדים להרגיש כאב קל, או שאתם חושבים שאתם צריכים כבר להיות מעבר לכל זה, להיות כבר מושלמים – כיצד תוכלו לגלות מה אחראי להם וכיצד תוכלו להכיר את העומק הרב של מציאות הווייתכם? כיצד תוכלו אז לשכנע את עצמכם באמת המוחלטת שלפיה כל הרגשות הכואבים הללו – בין אם מוגזמים או מודחקים – הנם אשליות, ושבתם אינכם מרגישים כך כלל, למרות שכעת אתם סובלים מרגשות כואבים והרסניים? הרגלתם את עצמכם אליהם, אך זה לא הופך אותם לממשיים.

הגילוי של אי הממשות שלכם הוא הקלה עצומה, אך לא תוכלו להגיע אליו אם אינכם מוכנים להישען לאחור, לאפשר לרגשות שלכם לעלות ולשאול את עצמכם שאלות מתאימות. העיזו להרגיש את מה שאתם מרגישים, בלי קשר לנכון או מוטעה, למה שאתם סבורים שעליכם להרגיש, למה שאתם סבורים שמצופה מכם להרגיש, או, אם אתם נוטים לדרמטיזציה, למה שאתם סבורים שאדם אחר צריך להרגיש או לעשות. כיוון שזו היא בדרך כלל הסיבה הראשית להגזמת העוצמה של רגשותיכם. זהו אמצעי לאליץ אדם אחר.

התבוננו בכך, ידידי. לכולכם יש את שתי הדרכים הללו של מניפולציה על רגשותיכם. דרמטיזציה יתרה קשורה עם הפתרון המדומה של עוצמה (power). ההדחקה של רגשות קשורה עם הפתרון המדומה של נסיגה, שלוהה מזויפת (false serenity), בריחה מחיים ומחוויה. שתי האפשרויות מובילות לשטחיות ולא לחוויות אמיתיות. ברגע הראשון, אתם עשויים לומר שחוויותיו של האדם שמגזים את רגשותיו והופך אותם לחזקים יותר מכפי שהנם באמת הן אכן עזות יותר. ואני אומר, ידידי, שכל דבר שאינו אמיתי מוביל וגורם לניכור-עצמי, ולכן לשטחיות. גם אם נדמה שאתם מסתדרים טוב עם הרגשות שלכם, זו אינה החוויה האמיתית של נשמתכם. אתם עוטים את מעטה רגשות היתר, אולי בגלל שבאופן לא מודע

למדוי אתם שואפים כך לכופף את החיים ואת האחרים לצרכיכם. זוהי, במובנה האמיתי, מניפולציה. ובאשר לבחירה בנסיגה, שקשורה בביטוי חסר של מה שאתם מרגישים באמת, התוצאה היא ברורה.

התרכזו בכך כעת, ידידי. הדבר יניב תוצאות חשובות ביותר. שאלו את עצמכם מה אתם מרגישים באמת ובתמים. לראות זאת עשוי לעתים שלא להיות כל כך קל, בגלל שאתם עשויים לדלג על אירוע מסוים, להשאיר אותו מעורפל בלי להבחין באף תגובה ספציפית. במציאות, אתם כן מגיבים. תהליך זה של התעלמות מתגובותיכם האמיתיות הוא תופעה אוניברסאלית שגורמת למודעות מופחתת לחיים ולעצמי, כמו גם לניכור עצמי. מודעות לחיים ולאחרים יכולה להגיע רק כתוצאה מהכרה כיצד אתם מגיבים באמת ובתמים. ייתכן שהתגובה החיצונית שלכם אינה שונה כל כך מתגובתכם הפנימית, הרגשות שלכם פשוט קהים ואתם מגיבים במצב של חצי-שינה. נדרשים זמן, מאמץ, ריכוז ואימון על מנת להתעורר ולהפוך למודעים בחריפות; הדבר אינו מתרחש בן לילה.

ברגע שתחילו שלב זה של נתיבכם, תגלו לעתים קרובות שאתם הופכים מודעים לתגובה מסוימת שלכם אולי רק מספר ימים לאחר האירוע. הדחף הראשוני שלכם יהיה לכעוס על עצמכם על שאתם מבחינים באיחור רב כל כך במה ש"הייתם צריכים" להיות מודעים לו מיד. דבר זה מצביע על התקדמות, בכל אופן, בגלל שעד עכשיו ייתכן שמעולם לא הפכתם מודעים לתגובה האמיתית שלכם. ייתכן שעברתם על פניה בעיוורון מוחלט. תגובה מושהית היא בוודאי התקדמות בהשוואה להעדר כל תגובה מודעת. גם במובן זה, רק אם תקבלו את חוסר השלמות שלכם – שאינכם יכולים להפוך מודעים לגמרי בבת אחת – תוכלו לשמוח בתהליך הצמיחה שלכם ולפיכך להמשיך לקיצור פרק הזמן שבין האירוע לבין המודעות לתגובתכם. הסינכרוניזציה של שני גורמים אלו תוכל להתרחש רק אחרי התפתחות של צעד-אחר-צעד. רק באמצעות המודעות לכך שרוב הזמן אתם עיוורים לתגובות שלכם עצמכם יוכל העיוורון לחלוף בהדרגה. וככל שתהפכו למודעים יותר למה שבאמת מתרחש בתוככם, תהפכו מודעים לפרפקציוניזם הלא מודע שעדיין קיים, שלא מאפשר לכם לקבל אנשים, את עצמכם, מערכות יחסים ואת החיים כפי שהם. לכן, אינכם יכולים להתמודד עם שום מצב אמיתי ואתם נדונים לגרום לגרוע מכל. לכן אתם גורמים לכך שיהיה בלתי אפשרי להפיק שמחה ממצב לא מושלם, בין אם מדובר במערכת יחסים או במצב הפנימי שלכם עצמכם, שאחרת יכולתם ליהנות ממנו.

שאלה: אם אתה מרגיש תוקפנות ואינך אוהב את זה, אך היא חזקה מאד, ההיגיון הפשוט שלך אומר לך שאינך אמור להרגיש כך. אתה מבין במחשבתך שייתכן שלאדם שעליו אתה כועס יש בעיות משלו, אך זה לא עוזר. כיצד אתה מטפל בכך?

תשובה: הצעד הראשון הוא ההכרה שאינך יכולה עדיין להרגיש אחרת. כאן נכנס הפרפקציוניזם, בגלל שמשוהו בכך אומר: "לא אמורים להיות לי רגשות תוקפניים כאלו. הייתי צריכה להבין שהוא פועל מתוך הבעיות הלא פתורות שלו עצמו". כל זה עשוי להיות נכון, ועם זאת נכלל בכך ה"אני לא אמורה" של פרפקציוניזם. אולם, אם תאמרי לעצמך, "איני יכולה לשנות את העובדה שאני מרגישה כך בגלל שאני מגששת בחשכה, ואני, כבת אדם, מגששת לעתים קרובות בחשכה. אינני יודעת תשובות רבות. אינני מבינה אנשים אחרים" אז את נמצאת באמת. אך בגלל שבאופן כלשהו כולכם מרגישים "אני באמת צריכה להבין את כולם, כל האחרים צריכים להבין אותי ואני צריכה לדעת את כל התשובות בנוגע לחיי ולמערכות היחסים שלי", אתם מבטאים את אותה העמדה שהופכת זאת לקשה כל כך. רק על ידי קבלת המגבלות האנושיות שלכם ייעלמו התוקפנות והעוינות; בגלל שמתחתן תגלו ותהפכו מודעים לכך שאתם פגועים, שאתם מרגישים דחויים. הבושה והפחד שלכם מרגשות אלו גורמים לכם להשליט מעליהם את הרגשות הקשים והפחות נעימים של תוקפנות. ברגע שאתם הופכים מודעים לפגיעה, שהיא מרכיב אמיתי יותר, קל יותר להתמודד עם רגשותיכם, ובמהרה הפגיעה תתפוגג ותפנה מקום לרגשות אמיתיים עוד יותר, שקרובים יותר למי שהנכם באמת. אך תחילה עליכם לקבל את מגבלותיכם האנושיות; אתם צריכים להיפטר מהציפייה שאתם, כמו גם אחרים, צריכים תמיד להבין ולדעת. אם תוכלו לקחת אחריות על הגיבוש בחשכה, ייתכן שתהיו מסוגלים להצביע במחשבתכם על הדבר שלגביו אין לכם בהירות. קבלו את העובדה שהעדר הבהירות עשוי להישאר, או שהוא עשוי אפילו להתבהר מעצמו, פשוט בגלל שההתנגדות שלכם כלפיו נעלמה. קבלו גם את התוקפנות שעדיין קיימת בכם, ושאלו את עצמכם האם היא אינה עיוות של פגיעה. ואז הכירו בפגיעה. בדרך זו תוכלו למצוא את התשובה מהר יותר מאשר באמצעות הדחף הכפייתי והמעוות לפיו אתם "צריכים כבר שלא תהיה בכם תוקפנות". האם את מבינה זאת?

תשובה: כן.

שאלה: האם אין סכנה שסוג זה של קבלה שמחה של חוסר שלמות יוביל לאובדן השאיפה להתפתחות נוספת?

תשובה: כלל וכלל לא. אני סבור שהסברתי זאת בהרצאה זו. כשתקראו אותה שוב, תבינו. תנו לי רק לחזור: הבחינו בין שלמות לבין צמיחה. אם אתם שואפים לצמוח, ואם אתם מכירים בכך שאתם יכולים לצמוח רק צעד אחד בכל פעם, בעודכם עדיין רחוקים מאד משלמות, לא תוכלו לקפוא על השמרים. קבלה של חוסר שלמות אין משמעה המשאלה להישאר סטאטי. משמעה רק שאתם יודעים שלעולם לא תהפכו למושלמים בחיים אלו, אך אתם שואפים בכל לבכם לצמוח ולשנות את כל מה שניתן לשינוי. זהו הבדל משמעותי. כפי שאמרתי, זוהי הדרך היחידה שבה תוכלו לצמוח. אולם, להיות פרפקציוניסט זה עול כה גדול, שמוביל לכזה רפיון ידיים, נוקשות והעמדת פנים, עד שצמיחה הופכת לבלתי אפשרית. אתם כבר יודעים זאת במידה מסוימת. בכל מקום שבו מצאתם את הדימוי העצמי האידיאלי העצום שלכם, עם כל הדרישות העריציות שלו מכם, עם כל ה"צריך" וה"מוכרח", תוכלו לראות שהמקומות שבהם דימוי זה שלט בכם הם המקומות שבהם לא צמחתם. צמחתם רק היכן שהעצמי האידיאלי שלכם לא שלט בכם. פרפקציוניזם גורם להעמדת פנים ולנוקשות – ואלו לא מאפשרים צמיחה והתפתחות, כמו גם שינוי. רק כשאתם יכולים להיות רגועים בנוגע לחוסר השלמות שלכם ולא צריכים להעמיד פנים על מנת להסתיר אותה, רק אז אתם צומחים, רק אז הקרקע בשלה לצמיחה.

שאלה: האם אוכל גם לשאול בנוגע לנושא זה? כדי להבחין בין מכוונות-למטרה לבין כפייתיות, האם תוכל להסביר כיצד האחרון מתקשר למעגל של גאווה, רצון-עצמי ופחד?

תשובה: היכן שיש פרפקציוניזם, שמונע צמיחה במקום לעודד אותה, נוכחים כל השלושה: גאווה, רצון עצמי ופחד. יש את הגאווה של לרצות להיות מושלם ולהזדקק לכך. וכיוון שחלק בכם יודע שאינכם מושלמים, אתם מעמידים פנים. שוב, אני מדגיש: דבר זה אינו נוגע לכל מי שהנכם. ייתכנו צדדים רבים בהווייתכם שבהם אתם רגועים וחופשיים למדי, ואינכם מתחזים. אך ישנם תחומים אחרים שבהם, רגשית אם לא אינטלקטואלית, אתם מרגישים שאינכם יכולים להודות בדברים מסוימים. מה שעשוי להיראות כחוסר שלמות בעיניכם עשוי שלא להיראות ככזה לאדם אחר, ולהיפך. אתם עשויים להתבייש בכך שאינכם מנצחים תמיד בתחומים מסוימים של החיים, ולכן להעמיד פנים שלא אכפת לכם, בעוד שאינכם מעמידים פנים בתחומים אחרים. העמדת פנים זו אינה זיוף חיצוני גמור, אלא מאמץ פנימי סמוי הרבה יותר. דחייה או כישלון עשויים להוות באופן סובייקטיבי חוסר שלמות שאתם מתביישים בו – והיכן שקיימת בושה כזו, מוכרחה להיות העמדת פנים. כל זה משמעו גאווה עזה.

הרצון העצמי אומר "אני צריך להיות כבר מושלם". כיוון שהאדם יודע דיי טוב שזו אינה האמת, האדם מנסה לדבוק לפחות בשלמות מלאכותית. שוב, זוהי העמדת פנים. הן גאווה והן רצון עצמי מובילים להעמדת פנים. או, במילים אחרות, הם מרחיקים מהאמת. כל זה הנו כה סמוי ומעודן עד שכמעט לא ניתן להבין אותו אם אינכם חיים את נתיב ההתמרה הזה ואם לא נתקלתם בתחומים של רגשותיכם שהיו רגילים להיות מוסתרים מראייה וממודעות. אם אינכם הופכים את הגילוי שלהם למטרתכם, ואם אינכם מעורבים בתהליך זה של גילוי עצמי, אלו יהיו רק מילים חסרות משמעות רבה. או שאם תהיה להם משמעות, היא תהיה זמנית ותישכח במהרה. דבר זה קורה אפילו לאלו מכם שעובדים בנתיב זה.

הפחד מוכרח להתקיים באופן כפול. מצד אחד, הוא קיים בגלל שאתם מפחדים ש"אם לא אהיה מושלם, אהיה אומלל או שלא יסכימו איתי או שלא יאהבו אותי". או שהפחד הוא "אם האדם האחר איננו מושלם, הוא יחסום את האושר שלי". אתם מנסים להרחיק פחד מתמיד זה באמצעות רצון עצמי ובאמצעות הגאווה של העמדת פנים. ואז יש את הפחד השני שהנו סוג ארסי במיוחד, הפחד מחשיפה שאינכם מושלמים כפי שאתם סבורים שעליכם להיות, שהעמדת הפנים שלכם תתגלה. על מנת להישמר כנגד חשיפה, אתם משקיעים אנרגיות יקרות ערך וכוחות נפש במבנה-העל, אשר מרושש את חייכם ואת יכולתכם לחוות רגשות אמיתיים ומחייב הדחקה ורמייה-עצמית.

שאלה: ...

[ההרצאה כוללת 3 עמודים נוספים שבהם אחת המשתתפות שואלת שאלה אישית המתקשרת לנושא זה, והמדריך עונה ומסביר. למרות שזו דוגמה שממחישה ואפשר ללמוד ממנה, אין לי כרגע כוח להמשיך לתרגם, לכן מי שרוצה מוזמן לקרוא במקור באנגלית].

