

ההגנה [המגננה]

ברכות שלום ידידי היקרים מכל. אלוהים מברך כל אחד מכם. מבורך הוא נתיבכם. מבורכים מאמצים.

דנו במנגנוני ההגנה שלכם שוב ושוב. השקענו עבודה רבה בנושא זה, ובמידה מסוימת למדתם לזהות את נוכחותם. עם זאת, אינכם מבינים עדיין בצורה מלאה מה קורה לכל המערכת שלכם כולה כאשר אתם נכנסים למגננה. ידע זה יהיה מועיל מאוד להמשך עבודתכם ולהתבוננות-העצמית שלכם. יהיה זה משמעותי מאוד מבחינתכם, להבין את התהליכים של טבעכם הפיזי, המנטאלי, הרגשי והרוחני, ובייחוד מה מתרחש באישיות שלכם בכל הרמות הללו, כשאתם במגננה. התחלתם לראות קשר סבוך, או חומה פנימית, כשאתם נסוגים בפחד ומסתגרים הרמטית בכוונה להגן על עצמכם. אולם תגובה הגנתית זו נעוצה בכם עמוק כל כך, והפכה לטבע שני עד כדי כך שרוב הזמן אינכם מודעים לכך שאתם במגננה. לכן עליכם להבין דברים נוספים בנושא. עמדו על המשמר ופתחו מודעות עזה יותר לתגובה המתגוננת כדי שתוכלו להתגבר עליה.

כשאתם במגננה, אתם מפוחדים; אתם מרגישים מאוימים ונתונים בסכנה. סכנות ריאליסטיות קיימות כמובן, והמערכת האנושית מצוידת להתמודד איתן. אם אתם מותקפים ממש, כל הכישורים שלכם יזנחו את העיסוקים הרגילים שלהם ויכוונו להתרכז בסכנה יחידה זו. כדי להתמודד עם נושא דחוף כרגע, אתם זקוקים לכל הכישורים שלכם ממוקדים באותה נקודה יחידה.

באותו הרגע, המערכת שלכם בכללותה עוברת שינוי שמטרתו אחת – להתמודד עם מקרה החירום. ברגעים כאלה מפרישה מערכת הבלוטות חומר מסוים שנורה דרך כל מערכת העצבים, מגביר את לחץ הדם ומאיץ את קצב הדופק. כל זה קורה במטרה למקד את כישוריכם בנקודת הסכנה, להגביר את מהירות התגובה ההולמת, ולזרז את כושר התפיסה שלכם. כשאתם נתונים בסכנה ממשית, כל זה טוב וחשוב, כי אחרת, אם היו עומדות לרשותכם רק התגובות והתפיסות הרגילות, לא הייתם יכולים לרכז את האנרגיה הדרושה ולהגן על עצמכם. אך בעזרת תגובת הבלוטות, אתם תפתחו יותר כוח – פיזי או מנטאלי – ממה שיש לכם בדרך כלל, כדי להגן על עצמכם; או שתשפטו ותחליטו במהירות האם להתגונן באמצעות התקפת-נגד, או האם בריחה היא הדרך הטובה ביותר להתמודד עם סכנה מסוימת זו.

בחיים ממוצעים, סכנות של ממש מופיעות רק מדי פעם. החומר המופרש ממערכת הבלוטות מכיל רעל מסוים שלא יגרום לכם נזק אם מנגנון ההגנה שלכם פועל רק באותם מקרים נדירים. בחלוף הסכנה חוזר הגוף לתפקודו הרגיל והרעל נספג ומתפרק. רעל זה מהווה תמריץ [סטימולאנט] הכרחי לאותו הרגע, אך אם התמריץ קבוע, הנזק למערכת שלכם הוא בלתי נמנע. אותו הדבר חל על תרופות מסוימות בעלות ערך רפואי, אך אם תפתחו הרגל לקחת אותן, ייגרם לכם נזק בטווח הארוך.

כשאתם במגננה בשל קונפליקטים פסיכולוגיים, בגלל סיבות לא רציונאליות ולא מציאותיות, מערכת הבלוטות שלכם אינה שואלת האם ההיגיון שלכם תקף או לא. החומר הרעיל מופרש שאתם נבהלים, ובכל פעם שאתם במגננה, אתם נבהלים. לפיכך חשוב להפסיק את הפחדים הלא-מציאותיים, ולהוציא מן החיים שלכם כל אפשרות להיכנס למגננה בלי שום סיבה תקפה; אחרת החומר הרעיל ישפיע על מחזור הדם ומערכת העצבים שלכם, ונזק פיזי ייגרם בדרך זו או אחרת. בהתאם למבנה ולהתנגדות הפיזית של האברים השונים, נזק יופיע במוקדם או במאוחר, בצורה בולטת יותר או פחות, בחלק זה או אחר של הגוף. זהו הצד הפיזי.

באשר לצד המנטאלי של טבעכם, בשעת סכנה ממשית ומציאותית, כל הכישורים המנטאליים שלכם מתמקדים אוטומטית – בעזרת התמריץ הרעיל – בנושא שעל הפרק. אי אפשר להתרכז בשום דבר אחר. לא תהיו מסוגלים לגבש מחשבות אמת וחוכמה, חוץ מאלה העוסקות בסכנה המיידית ובהגנה על עצמכם. כל השיקולים האחרים, החשובים בדרך כלל לחיים משמעותיים והרמוניים, לא יילקחו בחשבון. אם תגובה כזו מתרחשת ברגעים בודדים של סכנה ממשית, טוב שכך ויש לזה תכלית. בחלוף הסכנה המוחשית והמציאותית, אתם יכולים לחזור למצבכם הרגיל, ותהליכי החשיבה שלכם יכולים לחזור ולהתרכז בחיים על שלל היבטיהם, באחרים ובעצמכם, דברים שאינם קשורים כלל להגנה על עצמכם מסכנה.

אולם אם אתם נמצאים כל הזמן, או לעתים תכופות, במצב פסיכולוגי של הדיפת סכנה והתקפה בזמנים שאין בהם סכנה ממשית להתקפה, התפתחות הכישורים המנטאליים שלכם חייבת להיפגע. המושגים שלכם יישארו לא-בוגרים ומוגבלים, גם אם ניחנתם במוח טוב. ההשקפה שלכם תהיה מוגבלת מכדי להתמודד כראוי עם החיים.

כל זה קורה בצורה כה סמויה וערמומית, עד שאינכם מודעים לכך כלל. אינכם מסוגלים להבחין בין סכנות ממשיות ושאינן כאלה, משום שלהיות במצב מגננה הפך אצלכם לטבע שני. הדבר מונע מכם לראות את האמת אודות אחרים, אודות החיים, ואודות עצמכם. הוא אוסר עליכם לראות את האפשרויות והפוטנציאלים שלכם לעשות בחירות נכונות. כל זה מתחולל משום שהמערכת המנטאלית שלכם בשלמותה נערכת להדוף סכנה דמיונית ולהתגונן מפניה. באופן זה, אותם התהליכים פועלים הן בשעת סכנה דמיונית והן כשהסכנה ממשית. בשעת סכנה ממשית, החושים שהתחדדו גורמים לכם להחליט האם לצאת

להתקפה-נגדית או לחילופין, כשזה מסוכן וחסר סיכוי, האם לברוח ולהגן על עצמכם על ידי הסתתרות. אין מקום לשקול שום דבר אחר. פרוצדורה דומה מתבצעת כשמנגנון ההגנה שלכם פועל בתוך סיטואציה נזיזתית ולא אמיתית. אתם בוחרים בפתרון-דמה כמו תוקפנות, או הסתגרות מפני החיים, או פיוס, הגוזלים מכם את יושרתכם. כל ההגנות האלה נובעות מן האימה שלכם להיות חשופים לאפשרות של סכנה. אתם חיים במצב מלחמה מתמיד, כשרוב הכישורים המנטאליים שלכם ממוקדים בלהגן על עצמכם, דבר שאינו מותיר לכם די מקום להתמודד כראוי עם החיים. אתם יכולים לראות בקלות שמיקוד חזק כל כך בנקודה אחת נחוץ רק במקרים הנדירים של סכנה ממשית, אך מזיק ומגביל מאוד כשאין סכנה אמיתית.

הצד הרגשי של טבעכם, כשהוא ניצב מול סכנה ממשית, מרגיש רק אימה וכעס. במקרים הנדירים של סכנה אמיתית, טוב שכך, משום ששני רגשות אלה מייצרים את הדחף והכוח להגן על עצמכם. כל הרגשות האחרים מושבתים באותו הרגע. אילו הייתם ברגעים כאלה מסוגלים להרגיש כל מיני רגשות אחרים, הכוח הנחוץ להגן על עצמכם היה נעדר. אולם בחלוף הסכנה, אדם נורמאלי ומשולב היטב [integrated] יכול לחזור במהירות למצב שבו ניתן להרגיש רגשות רבים אחרים מלבד פחד וכעס.

אם אתם במגננה מתמדת לעומת זאת, הרגשות השולטים הם אימה וכעס. אין צורך לדון בכמות הנזק שמצב זה גורם לכם ולסביבתכם. בכל פעם שאתם נפגעים, אתם סבורים בטעות שאתם נתונים תחת התקפה. אתם חושבים שהביטחון [safety] שלכם נתון בסכנה. לפיכך אתם מדחיקים מיד את הפגיעה – את התגובה הראשונית – ומחליפים אותה בכעס ועוינות. אתם מתחילים לאפשר למנגנון ההגנה שלכם – ולא משנה מה הם פתרונות-הדמה האישיים שלכם – לצאת למלחמה. אין צורך לומר, אתם כבר לא באמת. הפגיעה שחוויתם, בלתי-נעימה ככל שהייתה, אינה סכנה אמיתית ואינה דורשת הגנות משוכללות, המזיקות לאין שיעור יותר משיכלה הפגיעה המקורית להיות אי פעם. כמו כן, אתם כבר לא מודעים לפגיעה המקורית אלא רק לתגובה המשנית – הכעס. הדחיקת האמת ממסדת תהליך של ניכור-עצמי, של התנכרות פסיכולוגית לעצמך.

כולכם יכולים להתחיל לראות עד כמה המגננה הזו שולטת. היא עשויה להיות מוסווית בתחכום ולא קלה לזיהוי, אך אחרי שעליתם על המסלול הנכון, אתם נעשים מודעים ביתר חריפות לקיומה התמידי. אתם לא רק מתגוננים מפני פגיעה כאילו הייתה זו סכנת מוות, אלא גם מפני תסכול הרצון שלכם, ולפיכך מפני כל דבר שלא קורה בהתאם לרצונות שלכם. כל זה מייצג, באופן לא-מודע, איום על ביטחונכם, איום אפסי במציאות. תסכול הוא דבר לא רצוי אולי, אך לא בהכרח מסוכן. אולם מנגנון הגנה, מעצם טבעו, הוא תהליך של הדיפת סכנה. כשהתהליך משמש להדיפת סכנה ממשית, יש לו משמעות; כשאינו משמש לסכנה אמיתית, כל המערכת שלכם כולה יוצאת מכלל איוון. הכישורים שלכם מוגבלים עד למידה שאינכם יכולים כרגע לתפוס באופן מלא. במילים אחרות, אינסטינקט השימור העצמי שלכם פועל כשאינו נחוץ. כל פעם שהאינסטינקטים, שבמקור נועדו להתמודד עם סכנה ספציפית, משמשים לסיטואציות אחרות, הנפש [psyche] האנושית מתעוותת ויוצאת מכלל איוון.

אם נתבונן כעת בצד הרוחני של טבעכם בשעה שאתם ניצבים מול סכנה ממשית, גם כאן היכולת שלכם להרגיש צריכה להיות מוגבלת לאותו הרגע. זכרו שכל טווח הרגשות שלכם מצטמצם לאימה ולכעס, משום שכך בדיוק מתאפשר לכם להגן על ביטחונכם הפיזי. ריכוז כזה אינו מותיר מקום לרגשות אהבה, חוס, חיבה, הבנה וחמלה. לפיכך, ברגעי סכנה, אתם נסוגים פנימה/מסתגרים, אוספים כוחות להתקפת-נגד או לבריחה. אתם חדלים להושיט יד לעולם; אתם חדלים לגשר על הפער בין עצמכם לאחרים. סילוק ההפרדה ביניכם לאחרים, או תקשורת ואיחוד, אינם העניין המיידית שלכם. ברגעי סכנה ממשית, רגשות חיוביים כאלה יהיו הרי אסון. בחלוף הסכנה אתם חוזרים להרגיש את כל הרגשות החמים, הטובים, החברותיים והפתוחים לאחרים. אותו הדבר חל גם לגבי היצירתיות שלכם, צד נוסף של טבעכם הרוחני. לא משנה עד כמה יצירתי אדם עשוי להיות כרגיל, ברגעי סכנה חמורה, היצירתיות מושעת זמנית וחוזרת רק בחלוף הסכנה.

כשאתם פחות או יותר במגננה תמידית בגלל האמונה, השגויה, שכל פגיעה או תסכול, כל ביקורת או דחייה מהווים סכנה שעליכם להתגונן מפניה, אתם מגבילים את טווח הרגשות שלכם. אתם גם מגבילים את הפוטנציאלים היצירתיים שלכם, את היכולת להושיט יד לחיים ולתקשר עם אחרים, לאהוב ולהבין, ולהרגיש ולבטא את עצמכם. בקיצור, חייכם הרוחניים נפגמים בצורה חמורה. באמצעות ההגבלה שהטלתם על עצמכם אתם מבודדים את עצמכם יותר ויותר, ויוזמים את אותו הדפוס שגורם לאחרים לפגוע בכם ולתסכל אתכם שוב ושוב משום שאתם זוחים אותם בבלי דעת. לפיכך אתם צריכים לגונן על עצמכם יותר, ושני מעגלי קסמים שליליים מבשילים ונכנסים לפעולה. האחד הוא מעגל קסמים שלילי בתוך עצמכם, השני הוא מעגל קסמים שלילי בין עצמכם לאחרים, המעורר את מנגנון ההגנה שלכם וגורם לשני הצדדים לדחות זה את זה הדדית.

בעוד אתם מגינים על עצמכם ללא צורך משום שאין כל סכנה ממשית, אתם מפרישים חומרים רעילים לתוך גופכם הפיזי. אתם מגבילים את טווח החשיבה והרגשות שלכם ויוצרים קצר חשמלי בתהליכים היצירתיים שלכם. אינכם רואים את האפשרויות הרבות לחיים ולתקשורת עם אנשים. תחת זאת אתם מבודדים את עצמכם באמצעות מגננה חרוצה כנגד סכנה לא אמיתית. סכנות ממשיות שבהן אתם זקוקים לכל הציוד ההגנתי שלכם צצות לעתים נדירות מאוד. אין צורך ללמוד איך להשתמש בהן. הגנות הן תהליכים אוטומטיים אצל כל יצור אנושי. אפילו לילד יש תגובות אוטומטיות בלי צורך ללמוד.

ברצוני להעלות עוד נקודה חשובה אחת: ככל שאתם מרבים יותר להשתמש בכישורים האינסטינקטיביים שלכם לסכנות לא אמיתיות, כך הם יפעלו בפחות יעילות וספונטניות כשתזדקקו להם להגנה אמיתית. לפיכך, אדם שהמערכת הפנימית שלו מכוונת באופן תמידי להגנה מפני סכנות לא אמיתיות, הוא אדם שלעתיים קרובות אינו מסוגל להתמודד עם התקפה ואיום

אמיתיים. הוא או היא משותקים, חסרי אוניס ולמעשה הופכים לטרף, מתנהגים כקורבנות כאשר לאמיתו של דבר הם אינם קורבנות. אין כל אפשרות לתקן את המצב על ידי חיזוק ההגנות מפני סכנה אמיתית. זה לא יעבוד. לעומת זאת, ההגנות שלכם יופעלו-מחדש אוטומטית אם וכאשר תלמדו להפסיק להתגונן כשאינן כל צורך לעשות כן.

זו הסיבה שעלינו למגר את המגננה הלא-אמיתית מפני סכנה לא-אמיתית. ה"סכנות" הלא אמיתיות הן אלה: פגיעות רגשיות, דחייה, תסכול הרצון שלכם, וביקורת. כשאתם מרגישים מואשמים במשהו נכון, חצי-נכון או לא נכון, אתם מרגישים בסכנת מוות. אם תתרגמו את התגובות הרגשיות שלכם לביקורת מסוג זה, תראו בלי קושי שהרגשות שלכם אומרים, "אני נתון בסכנה".

עכשיו בואו נבדוק מהי האמת. האם אתם באמת נמצאים בסכנה או תחת איום בגלל פגיעה, תסכול או ביקורת? תצטרכו לאמת בעצמכם שאין זה כך. אפילו ביקורת לא מוצדקת אינה יכולה להעמיד אתכם בסכנה, בתנאי שהעמדה שלכם כלפיה היא בוגרת וריאליסטית. האין זה נכון שהביקורת שאתם מתאמצים כל כך להתגונן מפניה, מאיימת לעתים קרובות לחשוף משהו שאינכם רוצים להתייצב מולו? אולי לא נוח לכם לשקול להשתנות, או אולי אתם מאמינים שאם האמת תצא לאור, לא תהיו אהובים וראויים לכבוד, ואתם מתגוננים מפני האמת עצמה, למרות שזו אמת שעשויה לבוא מאנשים שגם הם בלתי מושלמים בדרכם, בדיוק כמוכם.

סכנת המוות לכאורה שאתם נאלצים להדוף, לעתים תכופות אינה אלא האמת בכבודה ובעצמה ידידי. ואתם מתגוננים מפניה על ידי שאתם מצביעים על האמת שבאדם האחר, שגם הוא אינו רוצה לראותה. אולי האחד חזק יותר והשני חלש יותר, אך הרי אין זה משנה, כי לכל אחד יש מקצב ומערכת ערכים משלו. לא ניתן להשוות אף אחד לאף אחד אחר. הערכה על בסיס כזה לעולם אינה תקפה. באופן זה שני צדדים מצביעים על האמת זה על אודות זה, וכל אחד עשוי להיות צודק במידה מסוימת, בעוד שאינו רוצה לראות את מלוא האמת אודות הצד שלו עצמו.

אתם מאמינים בטעות שאם החולשות שלכם, או לפחות אם חולשות מסוימות שלכם ייחשפו, תהיה לאחרים הזכות לדחות אתכם ולא לאהוב אתכם. ואת זה אינכם יכולים לשאת. לפיכך, כדי להדוף את הסכנה הדמיונית, אתם משתמשים בכל מנגנוני ההגנה שלכם כדי לשמר את מעמדכם כאדם ראוי לאהבה. אתם משתמשים בצידוד הלחימה הכבד הזה רק לרעתכם, שכן לעולם לא נכון שאנשים דוחים אדם רק בגלל מגרעת או חולשה.

אם תתבוננו מקרוב בחיים סביבכם תגלו, בלי להותיר ספק, שהסתרת האמת היא מה שגורם לדחייה. משום כך, הודאה מרצונכם במגרעת או בעיוות הגרועים ביותר תעורר קבלה, ואילו התגוננות מחשיפה תעורר בוז, סלידה, דחייה ופחד, וחייבת לגרום לאדם השני למגננה. אם הודאה מרצונכם אינה אפשרית עדיין, אולי משום שהאמת במלואה אינה נראית עדיין, כי אז הנכונות לראות, שיכולה לבוא רק כשאדם לא נכנס למגננה, תביא לתוצאות חיוביות דומות. רק אחרי שניסיתם את התגובה החדשה הזו תראו עד כמה הפנות בונה יותר ופועלת לטובתכם.

בכל פעם שאתם במגננה, מטרתכם העיקרית לא יכולה להיות האמת. כשמדובר בסכנות אמיתיות, סכנה אמיתית היא האמת באותו הרגע, אך כשמדובר בסכנות לא אמיתיות, האמת נמצאת במקום אחר. אינכם שואלים את עצמכם ברגעים כאלה, "האם זה נכון? האם יש בזה שמץ אמת?" אותו רעיון מוגבל של "אני-מול-האדם-השני" הוא שמערפל את השאלה מה נכון או אמיתי.

ההגנה שלכם יכולה לעתים קרובות להיות דרך חיים בסיסית של לא להיות מעורבים, ורק כשאתם נדרשים לכך אתם תבחרו לצאת בהגנה ישירה יותר. אז אתם מנסים לברוח, או להתחמק מהנושא ולהעביר אותו לרמה אחרת, שבה אתם יכולים להוכיח שאתם צודקים. האופציה השלישית שלכם היא מתקפת-נגד, להצביע על חסרונותיו של האדם השני. יש הבדל גדול בין לעשות זאת כהגנה על תכונות לא רצויות שלך עצמך, או לעשות כן מתוך האמת ולמען האמת.

קל להבין שהגנתיות לא מייצרת-אמת. היא לא נותנת לאמת ולמציאות מרחב נשימה. בכל פעם שמוקמת חומת הגנה, מה שמעסיק אתכם באותו הרגע הוא להדוף האשמה שאתם מאמינים כי היא עלולה להביא דחייה, תסכול ופגיעה. באותו הרגע נהייה חשוב לכם יותר להוכיח שההאשמה אינה מוצדקת, גם אם היא מכילה אלמנטים של אמת, במקום למצוא את האלמנטים של אמת שההאשמה מכילה. כך אתם בורחים מן האמת, ולפיכך מעצמכם ומן החיים. העמדת פנים והונאה-עצמית, ניכור-עצמי ובידוד חייבים להיות התוצאה.

הגנתיות מזיקה לא רק לגופכם הפיזי, אלא היא גם מגבילה את המחשבות שלכם, את טווח הרגשות, הרעיונות והיצירתיות שלכם, את חייכם הרוחניים, את היכולת להתייחס לאחרים, את החופש הפנימי, את העיסוק שלכם באמת, ולפיכך גם את היכולת שלכם לאהוב ולכבד את עצמכם ואחרים. כל זה קורה בגלל רעיון מוטעה לחלוטין לגבי פרפקציוניזם, שלפיו אתם מאמינים שערככם והאפשרות לקבל אתכם עומדים בסכנה משום שיש לכם פגמים.

אם בני אדם יסכימו לבדוק מה מתרחש עמוק בתוכם, כדי למצוא ולסלק את חומת המגננה, הם יוכלו לחסוך הרבה מאוד מן הקושי בתקשורת היומיומית [ביניהם]. אנשים לא יתעבו זה את זה בקלות כזו. הם לא יפחדו זה מזה. ההרגשה המוטעית שאתם משמשים מטרה להתקפה שמחייבת אתכם להתגונן, גורמת לכם לעתים תכופות לפחד ולסלוד מאחרים. כך גם הפגיעה

המוטעית שאתם סופגים כאשר יוצא לאור משהו שאתם מרגישים שמקטין את ערככם. סיבה נוספת לפחד ולסלידה מאחרים היא ההרגשה המוטעית של אי-כשירות [inadequacy], כשהחיים ואחרים אינם נענים לרצונותיכם ומתסכלים אתכם. אי הגשמת הרצונות שלכם אינה כואבת אפילו חצי מהטעות שבלהאמין שאתם לא-כשירים [inadequate]. הביקורת לא היתה פוגעת בכם כלל אם הייתם מודעים לכך שאחרים לא יאהבו אתכם פחות בגלל מגרעת כלשהי שיש לכם, ושאתה אתם מוכנים להתמודד.

במצב מגננה אתם לא תופשים, לא חווים, ולא חושבים בצורה כנה או הגיונית. אינכם חשים רגשות של חוס, חיבה והבנה. לפיכך, אתם לא נמצאים באמת, ואינכם יכולים לתקשר באמת. המערכת שלכם ממוקדת בנקודה אחת קטנה כשאתם מתגוננים מפני סכנה דמיונית. במצב זה, חלק חיוני מן החיים והמציאות לא נלקח בחשבון.

מגננה יכולה ללבוש צורות רבות, כידוע לכם, בדרכים סמויות עד כדי כך שאחרים לא יכולים להבחין בהן עד לפריצת ה"המתקפה" הישירה. מגננה עשויה להיות חזקה הרבה יותר אצל אנשים רגועים ומאופקים שהולכים בשקט בדרכם, מאשר אצל אנשים מסוימים עם הגנות גלויות יותר. עבורם, הפחד מהתקפה הוא כה גדול, והביטחון שיוכלו להתמודד הוא כה קטן, עד שהם נמצאים במנוסה תמידית מן החיים ומאנשים אחרים. אך בין אם המגננה היא תוקפנות חיצונית או הסתגרות ובריחה, שתיהן מזיקות באותה המידה ומובילות לאותן תוצאות שליליות. שתי החלופות חוסמות כל אפשרות להושיט יד לאדם אחר, לאמת, למעורבות ולחיים עצמם. שתיהן מאלצות אתכם להישאר על המשמר ולהיות עיוורים לחיים, לאנשים אחרים, ולעצמכם. כך, הנזק שאתם גורמים לעצמכם ולסובבים יוצר דיסהרמוניה ונפרדות שאי אפשר לתאר.

כשאתם במגננה, אינכם יכולים למלא את צורכי האחרים, שלא לדבר על אלה שלכם. כשאתם מגלים שהצורך להגן על עצמכם הוא אשליה וחדלים להתגונן, אתם חווים תחושת חירות שאי אפשר לתאר. חייבים פשוט לחיות אותה כדי להכיר את האושר הזה. הרפו וקבלו את כל מה שבא אליכם. התבוננו בזה בשקט עם כוונה שלא להדוף את זה, אלא לראות את האמת. עמדה זו תשנה את התגובות שלכם. מה שנובע מכם ישנה את טיבו. כל החיים שלכם ישתנו.

אם תלמדו לזהות את המגננה שלכם, להתבונן בה ולהבינה – ולפיכך גם להיפטר ממנה בסופו של דבר – תשתחררו מאשליה. אין קושי גדול יותר או כלא גדול יותר מאשליה. שום דבר עלי אדמות אינו הרסני יותר מן ההתגוננות ללא צורך של אנשים. שום דבר לא יוצר יותר דיסהרמוניה, יותר אי-אמת, יותר עוינות ויותר חיכוך בחיים האישיים והציבוריים, מאשר מגננה.

שאלה: אתה אומר שהגוף מפריש רעלים הפוגעים במערכת הפיזית. בנתיב זה, האם יש אפשרות לרפא את הנזק?

תשובה: כמובן שאפשר. אם וכאשר המגננה מסולקת, רעלים נוספים יחדלו לזהם את המערכת. זה כשלעצמו יביא הקלה. עם זאת, ייתכן שהנזק גדול כבר עד כדי כך שלא ניתן לסלק לחלוטין את תוצאות העבר מן הגוף. השאלה תלויה במשתנים רבים שלא ניתן למנות כרגע. אך בעיקרון, אפשר לרפא.

שאלה: האם אתה מתכוון שעלינו פשוט להקשיב למישהו שמעביר ביקורת?

תשובה: האזינו בצורה רגועה ועשו הערכה: האם יש איזו אמת בביקורת? התבוננו בתגובת הבהלה הפנימית שלכם. עד מהרה תגלו שהבהלה אינה מוצדקת, גם אם הביקורת לא נכונה. שום דבר לא יכול לקרות לכם; לא נשקפת לכם כל סכנה.

שאלה: אבל מה אם זה מרגיז שמבקרים אותנו בלי הצדקה?

תשובה: הרגשת הרוגז עצמה היא הוכחה למגננה שלכם. בלי המגננה לא הייתם מתרגזים. איך יכולתם לרוגז? הייתם עושים הערכה פשוטה ומחליטים האם יש איזו אמת, קצת אמת, או האם אין כל אמת בביקורת. לעתים קרובות מדי אתם משוכנעים שהביקורת לא מוצדקת עוד לפני שנתתם לעצמכם הזדמנות למצוא בה שמץ אפשרי של אמת. אם אין בה זכר לאמת, למה זה צריך להרגיז אתכם? מה כבר יכולה הביקורת הזו לעולל לכם שגורם לרוגז? האם ניתחתם את זה אי פעם מנקודת מבט כזו? מוצדקת או לא, ביקורת לא יכולה לפגוע בכם באמת, אלא אם כן אתם חושבים שאי אפשר לאהוב ולכבד אתכם אם נמצא בכם משהו שאפשר לבקר.

שאלה: מה אם זהו שקר? אם זה לא נכון?

תשובה: אמרתי זאת קודם. הביקורת לא יכולה לפגוע בכם אם תתבוננו בה בצורה רגועה. ההתגוננות שלכם מפניה מחוללת את הפגיעה. השקר עצמו, או השיפוט המוטעה, לא יוכלו לפגוע בכם לעולם. ככל שאתם פחות הגנתיים, כך תהיו כשירים יותר לחשוף שקר גלוי או להסדיר אי הבנה. אין בכונתי לרמז שאל לכם להתגונן לעולם מפני שקר בוטה או שמועה מזיקה. דבר זה כלול בקטגוריה של הגנה ריאליסטית, שניתן לטפל בה כראוי רק עד הדרגה שבה המגננה הלא-מציאותית נעדרת.

שאלה: אם ההאשמה מכסה על בגידה ויש לך כעס טבעי על זה, הכעס שלך יכול לכסות על הגנה-עצמית, אבל הוא גם תגובה טבעית כנגד מישהו שמבטיח לך, אתה שמילאת את חלקך, הבטחות, רק כדי לגלות שנבגדת. מה שהובטח לך וייחלת לו לא מתגשם. האם אין זו סיבה לכעס טבעי?

תשובה: לפני שנטפל במושג מהו "טבעי" ו"לא טבעי", ברצוני לומר שוב שלא היה בכוונתי לומר שאנשים צריכים לספוג כל אי-צדק או הפרת אמונים בלי לעשות את כל מה שנחוץ, בונה ופרודוקטיבי כדי למנוע זאת. יש מקרים רבים שבהם לא נכון להישען לאחור ולא לעשות דבר. זה יהיה חולני; זה יהיה לגלם את הקדוש המעונה, לשים ללעג את הצדק.

מעניין לציין שככל שאדם הוא הגנתי [דפנסיבי] יותר, כך הוא מצויד פחות להפעיל הגנה בונה או התקפה בונה, והוא נוטה יותר להפוך את עצמו לקורבן ולהיות קדוש מעונה. קיימות אגרסיביות ואסרטיביות בריאות. מתי האגרסיביות בריאה ומתי לא, לא ניתן לקבוע לפי כללים ברורים. ההבדל דק מדי וניתן לגלות זאת רק בבחינה עצמית כנה. סכנות ממשיות אינן רק פיזיות בטבע; הן מתרחשות גם ברמות אחרות. אוכל רק לחזור ולהדגיש שככל שאתם משוחררים יותר ממגננה לא ריאליסטית, כך תוכלו להתמודד טוב יותר עם סכנה באמצעות הגנה בריאה. לעתים קרובות, כאשר שתי ההגנות מתערבבות, ההגנה הלא-בריאה מחלישה את ההגנה הבריאה וחותרת תחתיה, ומפחיתה את השפעתה החיובית.

עכשיו, באשר לשאלה מהו "טבעי". ודאי ש"טבעי" שיהיו לך תגובות לא-בוגרות ולא-בונות, משום שגם לכל האחרים יש תגובות כאלה. אך זה לא אומר שהן בריאות, או שאין אפשרות לגדול מעבר להן – לא בכוח, לא להכריח את עצמך, לא להרגיש אשמה על כך שעדיין קיימות בתוכך תגובות ילדותיות, אלא בדרך שאני מצדד בה תמיד. האם זה ברור?

שאלה: כן. ראשית עליך להבהיר את התסבוכת הרגשית שלך ביחסים, ואז תתמודד עם זה בצורה מציאותית.

תשובה: כן, זה נכון. אתם מבינים, בשל המעורבות הרגשית הלא-בריאה שלכם, אי אפשר להעריך את המצב נכונה, ולכן אינכם יכולים להתמודד איתו כפי שהייתם עושים אילו כן.

שאלה: אני חושב שמה שידידני אמר בקשר לשקר זו גם סכנה מציאותית?

תשובה: כן, זו יכולה להיות. אמרתי זאת. הכל תלוי בשאלה האם אנחנו מתמודדים עם עובדות ומעשים, או עם זרמים, עמדות ואיכויות סמויים יותר. אך כשמדובר בעבודה זו, בהבעת הרשמים והרגשות של אדם אודות אחרים, לא בהכרח ניתן לדעת בבת אחת מהי האמת. נחוץ לבדוק ולראות האם יש או אין גרגיר אמת במה שאומר האדם האחר, גם אם הדבר נאמר בדרך מעוותת, אולי בגלל הבעיות שלו או שלה, או רק בגלל מגבלות אנוש. במקרים כאלה לא בקלות ניתן להכריז ש"זהו שקר", משום שהדברים האלה הם סמויים מאוד.

שאלה: דיברת על מצבים שבהם הרגשות שלנו מתלקחים. מה בנוגע לבני אדם שהרגשות שלהם מוקהים ועצורים, ושאינן להם תגובות?

תשובה: כשאדם מגיע למצב כזה, זו תוצאה של מגננת-יתר. כלפי חוץ ובמודע, הרגשות עשויים להיות קהים במידה ניכרת, אולם בתוכו פנימה, הם קיימים עדיין. הם רוחשים מתחת לפני השטח וגורמים את הנזק שלהם. זו הסיבה שחשוב כל כך בעבודה זו להעלות את הרגשות אל פני השטח. רק אז ניתן לטפל בהם כראוי.

כל עוד אתם לא מרגישים את השנאה שלכם למשל, אינכם יכולים להיפטר ממנה. עליה לצאת מן ההדחקה ולהגיע אל המודעות החיצונית כדי שתוכלו להבין את מקורותיה ואז לשחרר את עצמכם ממנה. אותו הדבר לגבי חומת ההגנה. כל עוד אינכם מודעים לה, אינכם יכולים לעשות דבר. לכן, השיקול הראשון הוא להשתמש בשיטות העבודה הזו כדי להעלות למודעות את מה שהיה מוסתר עד עכשיו. אולם אין אדם שהוא משולל רגשות לחלוטין. רגשותיו נמצאים על פני השטח אך לעולם לא נותנים להם שם, ומשמעותם לעולם לא נחקרת. רגשות חיצוניים מועטים אלה יספקו די חומר לעבודה ראשונית. אפילו אנשים שגישתם היא בראש ובראשונה אינטלקטואלית ושמקהים את רגשותיהם במתכוון, יש להם עדיין רגשות מסוימים. ככל שבני אדם הגנתיים יותר, כך טווח הרגשות שהם מסוגלים להרגיש הוא מוגבל יותר. אולם הם יכולים לעשות מאמץ לאתר את רגשותיהם. במקרים אלה הרגשות העיקריים יהיו פחד וכעס. האנשים אולי לא יהיו מודעים לכך שאִלה רגשות משום שהם רגילים כל כך לתרץ אותם בהסברים.

שאלה: כן, אבל האדם שרגשותיו גלויים, קל לו יותר להתבונן בהם.

תשובה: כן, בלי ספק. זו הסיבה מדוע חשוב כל כך לפתח מודעות לכל הרגשות שלא הייתם מודעים להם. רק אז ניתן להיכנס לבעיות מן הסוג שאנו עוסקים בו עכשיו.

שאלה: בעבודתי האישית, העוזר שלי ואני גילינו שאני לא תופס כראוי את המושג בן אדם. מה זה בן אדם?

תשובה: כדי לענות על זה, קרוב לוודאי שאצטרך לדבר במשך חודש לפחות, בלי הפסקה. זו, לדעתי, עשויה להיות התשובה הטובה ביותר שבילך, כדי לקבל מושג אמיתי יותר על מה זה בן אדם. השווה את האמירה הזו למושג המוגבל שלך כאשר אתה אומר, "הוא אדם כזה או כזה", או "היא זה וזה". ראה את השונות האינסופית, את הגיוון, את הסתירות, את האפשרויות והפוטנציאלים ללא הגבלה בחשיבה, ואת טווח הרגשות אצל כל אדם ואדם. לכל אדם יש, במובן החיובי והשלילי כאחד, כל רגש, נטייה או מאפיין שתוכל לנקוב בשמם. הסיבות מדוע אותה התכונה מציגה את ההיבט החיובי שלה בזמן מסוים ואת השלילי בזמן אחר כלולות במורכבות הסבוכה של נפש האדם. ככל שאתה מבין טוב יותר את האפשרויות והפוטנציאלים ללא הגבלה של כל אדם, כך אתה מגיע רחוק יותר בהבנה שלך לגבי בן אדם מסוים. מצד שני, ככל שאתה

מאמין יותר, במודע או שלא במודע, שהאדם הוא רק זה או רק זה, במילים אחרות ככל שהמושג שלך [לגבי מהו אדם] מוגבל יותר, כך תבין פחות את האחרים.

באופן מוזר, המטרה הלא מודעת של בני אדם היא להגביל את האישיות האנושית, כי הם מאמינים שאם באדם יש פחות, קל יותר להכיר אחד את השני. אין זה נכון. ככל שאתם מממשים/תופסים את האפשרויות וההיבטים האינסופיים, כך יהיו לכם יותר הבנה ותובנה. זו התשובה הטובה ביותר שביכולתי לתת לך. כל תיאור, לא משנה עד כמה מפורט, לא יעשה עם זה צדק. הוא יהיה מוגבל, והוא יהיה הפשטת יתר.

שאלה: אחרי שאדם נעשה מודע מאוד לזרמיו הנסתרים – הבה נאמר, הוא נעשה מודע לשבעים וחמישה אחוז מהם ויכול לראות איך הם פועלים – מה ביכולתו לעשות כדי לאמן את תת-ההכרה? או האם זה נחוץ?

תשובה: אחזור על מה שאמרתי פעמים רבות. פשוט התבוננו בתגובות ובמושגים המוטעים, הילדותיים, הלא נכונים והמעוותים. ככל שתרכבו להתבונן בהם, כך תהיו מסוגלים ללמוד יותר מדוע הרגשות שלכם אינם פועלים בהתאם למציאות ולאמת. הגיעו להבנה ברורה איך הם שגויים, לא מתאימים, הרסניים, נפסדים ולא מציאותיים. העמידו את התגובות האלה מול הידע שלכם – התיאורטי בינתיים – אודות התגובות המציאותיות, האמיתיות והבונות, בלי לנסות לאלץ את עצמכם להרגיש תגובות אלה. רק העמידו אותן זו מול זו והבינו מדוע צורת תגובה אחת היא לא-בונה ולא מציאותית, בעוד האחרת היא בונה ומציאותית. הכירו באופן מלא בכך שאינכם מסוגלים עדיין להרגיש ולהגיב בצורה הרצויה בלי אשמה, בלי שום זרם מאלץ כלשהו, וקבלו באופן מלא את עצמכם כפי שאתם, תוך הכרה בחוסר הבשלות שלכם. אם כך תעשו, בלי כעס ובלי חוסר סבלנות כלפי עצמכם, בסופו של דבר יתחילו הרגשות שלכם לספוג מן המוח שלכם את הידע שלא יכול היה לחדור עד כה אל תוך הרגשות שלכם. תקבלו שלוה מעצם ההתבוננות ברגשות הילדותיים בפעולה, תוך ידיעה, ופיתוח הבנה יותר ויותר מלאה, מדוע ואיך הם רגשות לא בונים.

שאלה: רצית לדבר על הרקע של שבעת החטאים הקטלניים.

תשובה: הייתי מציע שתכינו רשימה שלהם. אמרתי בפעם הקודמת שנושא זה לא יכול להתווסף להרצאה אחרת כי הוא ארוך מדי. רשמו כל אחד מהם ושאלו על כל אחד בנפרד, ואז אענה. כך תיווצר הרצאה בפני עצמה.

שאלה: בכתבי הקודש של היהדות והאיסלם, הטקסט מפורט ביחס לצריכת דגים, בשר ועופות. מצווה כי "מבשרם לא נאכל". בנצרות אין איסור על אכילת חזיר. [בבשורה על פי] מתי, פסוק חמש-עשרה, ישוע אומר, "לא מה שנכנס אל הפה מטמא את האדם, אלא מה שיוצא מהפה". עם זאת, בתקופת הצום [lent], הנוצרים מקפידים על תזונה מוגבלת. שתי השאלות שלי הן אלה: האם חוקי התזונה מבוססים על מה שטמא או על מה שקדוש; ומהי משמעותם של הצום הנוצרי [lent] ושל ספירת הימים?

תשובה: לשאלתך הראשונה: חוקי התזונה ניתנו בתקופה שהידע המדעי וההיגייני של בני האדם לקה בחסר עד כדי כך שמידע מסוג זה קושר לדת. סיבות תברואתיות, או בריאותיות, בלבד הן שהכתיבו אותם. בתקופות מסוימות בהיסטוריה, תחת נסיבות אחרות, החוקים שונו. בימינו כבר לא הכרחי שהדת תקבע חוקים מסוג זה. מעולם לא היה לחוקים אלה דבר וחצי דבר עם חיי הרוח. הם לא היו אלא אמצעי בטיחות להגנה על הבריאות. אם האנושות בימינו עודנה נאחזת בהם כאילו היו הכרח רוחני, הדבר מעיד על חוסר הבנה עצום בשאלה מהי רוחניות אמיתית. הוא מעיד על גישתה השטחית של האנושות: חוסר הנכונות של אנשים לחשוב. המדע שלכם כיום עשוי למצוא תנאים מסוימים שמחייבים הקפדה על חוקים מסוימים כל עוד רווחים אותם תנאים מסוימים. כשהתנאים ישתנו, החוקים יבוטלו. להתעקש לשמור עליהם ללא כל מטרה או סיבה יהיה מטופש.

באשר לשאלתך השנייה: המשמעות הסימבולית המקורית של תקופת הצום היתה לתת לאנשים פרק זמן להיכנס אל תוך עצמם, לטהר את המערכות שלהם, לא רק פיזית, אלא בכל הרמות. שוב, החיצוני אינו אלא סימבול לפנימי. טיהור משולב של הגוף והנשמה הוא דבר בריא בדרך כלל, בתנאי שהוא נעשה באופן אישי ולא סתם על ידי ציות לדוגמה. תחת כל מסווה שהדוגמה מופיעה, הדבר מעיד על נוקשות ועל חוסר אחריות-עצמית לחשוב בכוחות עצמך. כך היא הופכת למשהו מת. הרוח החיה יצאה ממנה. המשמעות הסימבולית המקורית היתה של היטהרות, התבוננות, פרק זמן להסתכל אל תוך העצמי ולהתכונן לזרימה חדשה פנימה, לכוח מחודש לצאת אל העולם.

מי ייתן וכולכם תפתחו עוד ועוד מודעות למגוננות שלכם. מי ייתן ותבינו מה הן מעוללות למערכת שלכם כולה, לתהליך החשיבה שלכם, לכושר שלכם להרגיש, למערכת הפיזית שלכם, ולחייכם הרוחניים. מי ייתן ותהיו מסוגלים לפיכך להרפות, לקבל, לבחון, להבדיל ולהתבונן באובייקטיביות בכל סוגיה בלי לגונן על עצמכם. מי ייתן ותחדלו לחשוב ולהרגיש במונחים של "נכון מול לא-נכון" ותהפכו בשל כך לאנשים המסוגלים לחוות אחרים ולהושיט להם יד. המגננה גורמת לכם להסתגר מאחרים ולהפסיק להושיט להם יד. מי ייתן והברכה המושטת אליכם שוב הערב תעזור לכם במיוחד במובן זה להמשך עבודתכם ותסייע לכם לשחרר את עצמכם מן המכשלות הפנימיות המזיקות ביותר. היו מבורכים, כל אחד מכם. קבלו את החוס שלנו ואת אהבתנו, כל אחד מכם. היו בשלום. היו באלוהים.