

20.9.1963

ברכת שלום, חברי היקרים ביותר. ברכות לכולכם. יבורכו המאמצים שלכם, ההתקדמות שלכם, והחיים שלכם בשלמותם. מי יתן וההרצאה הערב תעזור לכם שוב תקדם אתכם צעד אחד קדימה בנתיב שלכם. אולי, היא גם תעודד כמה חברים חדשים להיכנס לנתיב זה. הרצאה זו מיועדת בעיקרה להגיע לאזורים פנימיים המוכנים להיחשף בחקירה עצמית עמוקה.

כל מאמץ שלכם, גם אם ברגע זה אתם מרגישים מיאשים או חסרי אונים, חייב להיות מוכתר בהצלחה, אם אתם מתמידים. מה שעלול להיראות עכשיו כתבוסה יוכח בקרוב כניצחון, התנסות חיונית לחלוטין. זיכרו בבקשה, כשאתם עוברים דרך תקופה קשה, שהקושי לא נגרם בגלל העבודה הזו, אלא בגלל הבעיות הלא פתורות שלכם אשר עדיין קיימות. הזכירו לעצמכם שמודעות היא המפתח- היו מודעים למה שיש בתוכם באותו רגע. חברי, אתם עדיין לא מודעים במידה מספקת מה באמת מטריד אתכם. אם תקלטו את זה, תדעו איך להמשיך בדרך הנכונה. לא תהיו ביאוש כי תיראו את החוליה החסרה ותפסיקו להיות מבולבלים ואבודים.

הלילה אני רוצה לדון בשני נושאים מסויימים. תחילה הם ייראו לא קשורים, אבל הם לא ואנחנו ניסד את הקשר.

הנושא הראשון הוא בושה. דנו בזה בעבר בהקשרים מסויימים כמו: הבושה של העצמי הגבוה, או בושה בגלל מגרעות מסויימות. אתמקד עכשיו בנושא מנקודת מבט מאד מסויימת.

כשאתם שוקדים /מתמידים בנתיב זה, אתם מגלים איזורים מסויימים בתוכם שאתם מתביישים להודות בהם, אפילו לעצמכם. ייתכן ואתם מתביישים בפגמים, אך לא תמיד ולא בהכרח. ייתכן ואתם מתביישים בצרכים מאד לגיטימיים, כמו גם בפגמים, או בנכסים, לצורך העניין. ראשית, אתם אפילו לא מודעים שבושות כאלו קיימות. זה מצריך כמות ניכרת של זמן ומאמץ לפני שאתם נהיים מודעים לאותם היבטים בתוך עצמכם שאתם מתביישים כל כך להתייצב מולם. אתם מכסים היבטים אלו עם העמדת פנים שהיא הניגוד / או ההיפך מהבושה הספציפית שלכם.

לאט אך לבטח, כפי שהנתיב שלכם מתקדם בכיוון הנכון, אתם לומדים להודות בבושה כלפי עצמכם, אך עדיין לא מסוגלים לחשוף אותה בפני אחרים. כששלב זה מושג, נשמטת כמות מסויימת של רמייה עצמית. הבושה האישית הייחודית והעמדת הפנים כתוצאה מכך, משתנים. אולם, מה שזה לא יהיה, כשאתם פוגשים- פנים אל פנים- היבט כזה, זה מצריך כמות ניכרת של מאבק ואומץ לב להודות במה שעד כה היה בלתי קביל. כשאתם מתגברים על המאבק, הושגה כמות ניכרת של חופש פנימי ורוגע. מאבק כזה לעתים רחוקות מגיע לשיאו בניצחון אחד. ייתכן שיהיה צורך לחזור על התהליך, משום

שבדרך כלל הנפש אינה מוכנה להתמודד עם כל העמדות הפנים בעת ובעונה אחת. בה במידה שאתם מפסיקים להעמיד פנים בפני עצמכם, ופוגשים את מה שנראה לכם מביש מכדי להודות בו, אתם תרגישו רוגע ריגשי ונוחות. אלה שהגיעו לנקודה של הודאה עצמית כזו, יכולים בדיוק לאתר את הבושה שלהם, העמדות הפנים שלהם, ההונאה העצמית שלהם. הם אכן הגיעו לשלב מרכזי בהבנת עצמם. הם נמצאים קדימה בהרבה בהשוואה לאלו שעדיין לא מודעים לבושה ולהעמדת הפנים שלהם ולכן מאמינים שהם לא מסתירים דבר.

אבל, יש צעד נוסף. הצעד הבא יתן לכם הזדמנות נפלאה לאמוד את מידת השיחרור שלכם. באיזו חופשיות אתם יכולים לדבר על הבושה שלכם עם ההלפר שלכם? רמת הקלות והנוחות הריגשית בעשותכם זאת, מצביעה על השיחרור הפנימי. סימן חשוב זה בנתיב לעיתים נעקף ואז אתם שוכחים, בהדרגה, את המשמעות של מה שהודיתם לעצמכם. כל עוד ההודאה החלקית לא נחקרה במלואה, העמדת הפנים נמשכת כלפי העולם החיצון ואפילו כלפי עצמכם.

אני רוצה לתת ייעוץ ספציפי בהיבט הזה. ראשית, שימרו על תשומת הלב בכיוון הזה. השלב הראשון, בדרך ייחודית זו בנתיב, הוא להיות מודעים למה שהסתרתם עד כה מעצמכם. כשתעשו זאת, עד לרמה מסוימת, שאלו את עצמכם האם הפקתם תועלת ממימצאים אלו, או שאיפשרתם להם להפוך שוב למעורפלים. שיחרור אמיתי אינו מגיע ב"חצי מידה" (חצי עבודה - ח.א.). להביא את ההכרה במודעות שוב למודעת למחצה נובעת, חברים, מהסיבה הספציפית שעדיין אינכם מוכנים וחופשיים דייכם כדי להביע בפני אדם אחר- ההלפר שלכם- את הבושה שסוף סוף הודיתם בפני עצמכם. ומכיוון שאינכם מסוגלים להודות בכך, אתם שוב מכסים את זה. ההכרה נעשית שוב מעורפלת.

יהיה טוב בהרבה ולאין שיעור יותר מועיל עבורכם, להודות בפני עצמכם: "אני לא יכול עדיין להביא את עצמי לגלות ולשוחח על אספקט זה או אחר של האישיות שלי". אל תכריחו את עצמכם, כי אז החרדה שלכם תגרום לזרם נגדי חזק כל כך שהתועלת עלולה להיאבד ואתם תציגו את האספקט המביש שמצאתם בצורה מעוותת קלות, לא אמיתית וצבעונית. מכאן, הרווח יהיה מוטל בספק. זה יגרום לכם להרגיש אשמים ובתורם, יתרבו בעיות חדשות במערכת היחסים ביניכם לבין ההלפר שלכם. זה מזיק יותר מאשר ההודאה החופשית "אני לא מוכן לחשוף את עצמי". בהודאה זו אתם כנים. אתם לא משתמשים ביותר מדי כוח. כך, אתם לא מגדלים אשמה ולכן טינה. זה טוב יותר, לאין שיעור, מאשר לדבר מתוך משמעת עצמית מסורה ומבוהלת, לעשות משהו שאינכם מוכנים עדיין לעשותו.

תוודאו ותבררו בסקירה היומית, "גורם זה או אחר מביא לי מבוכה. אני חש אי נוחות רבה מכדי לשוחח על זה." תשלימו עם זה, במקום להזניח את ההתמודדות עם המשמעות של חוסר החרות שלכם. מיצאו היכן אתם עומדים, עד כמה רחוק הגעתם, מה נותר להשלים כדי להשיג את השיחרור מבושה ומהעמדת פנים? השלימו עם האיפוק והעכבות ואימרו לעצמכם שאולי בעוד שבוע, חודש או שנה תוכלו להגיע לנקודה זו. אבל בינתיים התבוננו

בעצמכם ואולי, לאט לאט מבלי שתיכפו על עצמכם, תגלו יותר ממה שחשבתם שאתם יכולים.

בתחילה תהיו באי נוחות, חרדים, נבוכים ומאופקים, אבל בכל פעם זה יהפוך קל יותר. כשאתם זוכים בנוחות פנימית, תוך הבעה חופשית של מה שנידמה כל כך מביש, לפתע תיראו שכל הבושה שלכם היתה אשליה. זה קנה המידה שלכם לשיחרור.

אני מייעץ לכולכם לחשוב על חלק ייחודי זה של הנתיב. האם אתם מודעים למה שאתם מתביישים בו? אם לא, תצטרכו לגלות זאת. אם כן, באיזו מידה אתם מתמודדים עם הנושא? קחו את זה בעצמכם לעימות העצמי וחיקרו לעומק, חושפים את הנושא שגורם לבושה שלכם. אל תנסו למצוא סיבות ותשובות, הסברים והצדקות מיידיים. פשוט, הודו בהיבטים אלו הגורמים לכם בושה. רישמו במונחים מדוייקים על מה ולמה אתם מרגישים שאתם צריכים להתבייש. הסיבה הרגילה היא שאתם חוששים להיראות פחות בעיני אחרים, פחות אהובים ומכובדים, מזמינים הפחתת ערך והשפלה. מיצאו איך אבחנה כללית זו חלה באופן ספציפי עליכם. ואז תאגרו את עצמכם להתעמת עם הנושא על ידי שיחה עליו בפתיחות. תיצפו בהתגברות השיחרור הפנימי כשאתם מצליחים, גם אם במידה מועטה בכל פעם. שימרו על המודעות שלכם. אל תכפו את הגילוי העצמי בצורה מוגזמת, אם כי ייתכן שיהיה צורך באומץ. אם החלטתם לחכות, אל תשכחו את הנושא; המשיכו לצפות בתגובות היומיות שלכם מזווית זו. היו בטוחים שהשורשים העמוקים של הבעיות הלא פתורות שלכם נמצאים ביחס ישיר לבושה שלכם, העכבות והתחושות היומיות של חוסר הרמוניה.

כל מפגש אישי (עם ההלפר-ח.א.) נותנת לכם הזדמנות לפתוח דלת מסויימת זו קצת יותר. בכל פעם תמצאו שקל לכם יותר לדון במה שהיה בלתי קביל קודם לכן. לאחר כל מפגש, ציינו את התגובות שלכם, עד איפה התקדמתם בהשוואה לאירועים קודמים בחשיפה של עצמכם; ועד כמה אתם עדיין מזייפים ומציגים חזית אחרת, אם בכלל אז כזו עדינה? אולי דרך טובה היא לדון עם ההלפר שלכם איך יש לכם עדיין ריסונים והבלגות ומרגישים שעדיין אינכם רוצים או יכולים לוותר עליהם. באופן זה, אתם נוגעים באיזור הכללי של הבושה שלכם, עדיין מבלי להיכנס לפרטים. זה עשוי להכין את הדרך וליצור אקלים מתאים. למותר לציין שמה ש"בלתי קביל" חל הרבה פחות על עובדות מסויימות בחייכם הקודמים מאשר להעמדת פנים ריגשית חיוף של אישיות. האחרון מזיק יותר, לאין שיעור.

אינכם יכולים להתחיל לדעת איזו חשיבות יש לגישה זו על התקדמותכם והבריאות הפנימית שלכם. אני מייעץ גם למי מחברי שהם הלפרים להיות מודעים להיבט זה, לא רק בתוכם אלא גם כנושא אצל מי שהם עובדים איתם. הם אמורים לזכור שבה במידה שהם עדיין לא משוחררים במובן זה, הם לא יכולים לצפות לשיחרור של גילוי עצמי אצל מי שהם עוזרים להם. זה כל כך חשוב לזכור לא להצליף בעצמכם בגינוי עצמי אם אתם לא מצליחים, אלא להתבונן בשקט איפה אתם נמצאים.

אלו שטוענים שאין איזור בתוכם שאינם יכולים לדון בו באופן משוחרר, עדיין לא מצאו את האיזור. הם לא רואים עד כמה הם עדיין חיים בעכבה וברמייה עצמית. אם אתם מגלים

שאתם לא רחוקים כפי שחשבתם, זה לא אמור לגרום לכם אי נוחות. אם תלכו על גילוי עצמי בדרך שהצעתי, מקבלים את מצבכם העכשווי ועובדים על זה בצורה נינוחה, לא צריכים להיות אף כפייה, כורח, אף אשמה, אף חוסר סבלנות עם עצמכם- רק הכרה ברצון הטוב שלכם.

הנושא השני שאני רוצה לדון בו הוא משהו שהסתכלנו עליו באופן חולף עד כה. במשך זמן רב, בעבודה זו להבין, ליישב ולפתור דימויים, תפיסות מוטעות, גישות מעוותות לא בריאות, בקצרה: כל דבר שיוצר ומטפח בעיות בחיים שלכם, התרכזנו על אירועי ילדות ותנאים אומללים וכואבים. מצאנו שהם היו אחראים על יצירת תנאים נפשיים מזיקים להתפתחות העצמית שלכם. פגיעות ותיסכולים בילדות הוכרו כגורמים לבעיות מוטמעות עמוק באישיות. עכשיו ברצוני לשפוך אור על ההיפך הגמור. כנראה, גורמים מבטיחים/אחודים וחיוביים בילדות יכולים להיות אחראים- במידה שווה- לעיוותים פנימיים.

כלאחר יד, זה עשוי להיראות בלתי אפשרי, כי זה נראה כל כך הפוך למה שהאמנו עד היום. אולם בואו ונסתכל קצת יותר מקרוב על נושא זה. אולי הבחנתם שאמרתי תנאים נוחים לכאורה. ההערכה שלכם לגבי מהו טוב או רע, מועיל או הרסני, נכון או שגוי, קשור לעיתים למה שבאופן ריגעי מהנה או לא מהנה. או עם מה שמתאים או מנוגד לערכים מוחלטים, באופן זמני. אתם עשויים להעריך משהו כמועיל וטוב כי זה נראה לכם מהנה, אבל אתם עשויים גם לומר כן למשהו לא מהנה בגלל שזה תואם את מערכת הערכים המוחלטת והשרירותית שאתם נוהים אחריה לעיתים קרובות.

לפעמים אני מציין את ההבדל בין ערכים נצחיים וערכים זמניים. ערכים זמניים יכולים להישאר כמו שהם במשך מאות שנים, אבל זה לא הופך אותם לנצחיים; הם זמניים אם מהותם איננה נצחית. הם מתהווים בגלל צרכים של תרבות / ציוויליזציה מסוימת ונשארים בגלל היכולת המוגבלת של האנושות לתפוס ערכים נצחיים. הצרכים הזמניים מוכתבים על ידי התנאים של חברה מסוימת. גורמים חברתיים, כלכליים ופוליטיים משחקים תפקיד, כמו גיאוגרפיים, כמו גם סוג הרוח שהתגלמה ברובה בחברה. לדוגמה: ערכים שונים בצורה קיצונית בחברה פטריאכלית מאלו בחברה מטריארכלית. הם שונים במונרכיה ובדמוקרטיה. גורמים רבים אחרים גם תורמים לקביעת המערכת הערכית של חברה. בשל נטייתם של אנשים לעצלות, הם עוקבים בעיוורון אחר מה שנוסד ושומרים על ערכים זמן ממושך מעבר לתועלתם הזמנית. ניכור עצמי של אנשים וחוסר חשיבה עצמאית, גורמים להם לדבוק במה שהועבר אליהם.

לכן כל כך חשוב בנתיב זה להטיל ספק בכל מה שאתם מסכימים לו או לדחות ולמצוא את הסיבות האישיות שלכם לעשות זאת. זו הדרך היחידה בה אפשר למצוא ערכים נצחיים. כל מקרה, כל תקרית, כל נושא חייבים להיבדק ולהיחקר, להישאל ולהיענות בכנות מעומק האמונה של כל אחד. הם צריכים להיבדק לעומק. רק אז ניתן למצוא את התכונות האלוהיות ולקבלן- לא כי כולם אומרים כך, לא בגלל סטנדרטים חברתיים, אלא בגלל שמוצאים זאת כנכון לעצמו. התכונות האלוהיות והערכים הנצחיים אינם ברי שינוי בתוכם, אבל היישום שלהם ממשיך להשתנות. זה ההיפך הגמור עם ערכים זמניים.

ערכים זמניים לעיתים מתעלמים מהנצחיים, אבל גם כשהם ניראים זהים (לנצחיים- ח.א.) האקלים שלהם שונה מאד.

אהבה, אמת, חוכמה, אומץ- מה שטוב ומועיל בטווח הארוך, ולכן לכל הנוגעים בדבר, הם אבן הבוחן היחידה לערכים נצחיים. ערכים אלו אינם נגישים באמצעות קבלה עיוורת. ערכים נצחיים עשויים להיראות מהנים כשהם הולכים נגד מערכת ערך זמנית, או שהם יכולים להיות לא מהנים ואף על פי כן תואמים למערכת הערכים הזמניים. יחד עם זאת, אם אתם פועלים על פי ערכים אמיתיים רק בגלל שהם תואמים למערכת הערך הזמני ונשארים לא מודעים לערכים הנצחיים, לא תהיו בשלום עם עצמכם. כל בחירה והחלטה אישיים, כל פעולה, כיוון ריגשי או עמדה, תלויה באם ההחלטה נובעת ממערכת הערכים האחת או האחרת. אין נוסחה. אתם לא יכולים להיכנס לזהות העצמית כשאתם דבקים בערכים שלא ניבחנו, אלא על ידי שתבחנו, תרגישו ותחיו על פי התפיסה האישית שלכם. אז תוכלו לומר: "ככה זה".

הטיפול בילדים עבר שינוי קיצוני בחברה שלכם בתקופה האחרונה. עד לפני זמן קצר יחסית, הגבלה וחומרה התקבלו, בדרך כלל, כדרך הנכונה. הבעיות הבלתי פתורות של ההורים מצאו מוצא בכללים אלו והם פעלו מתוך העוינות העצורה שלהם בנוהגם על פי מערכת הערכים הקיימת. בתקופה האחרונה, הנורמה היא מתירנות, חוסר משמעת, פינוק. זה לא אומר שהעוינות העצורה של ההורים לא מתקשרת את עצמה לילד. הם הולכים אחר הערכים החדשים על ידי שימוש בפינוק ובמתירנות לפצות על העוינות הסמוייה שלהם. ההתאמה לכללים החדשים עשוייה להופיע כלפי חוץ כאהבה. אהבה אמיתית יכולה בהחלט להתקיים גם כן, אך בה במידה שהיא מדוללת על ידי אשמה בגלל העוינות שלא מכירים בה- כמו גם אשמה של אי התאמה של ממש לערכים הנוכחיים- הפינוק המהנה והמתירנות ייצרו הרבה מצבים פרובלמטיים בנפשו של הילד כפי שפגיעות ותיסכולים יוצרים.

אם הורים אינם מונעים דיים על ידי אהבה ולא רואים מספיק את הנולד כדי להגביל את הילד- במידת הצורך- כי אז האשמה, הבילבול וחוסר היכולת שלהם להתמודד עם הבעיות שהילד מייצג, ייצרו הפרעה פנימית. כדי לכפר על כשלונות אנושיים נפוצים, כמו קוצר רוח או רוגז, הורים עשויים לפנק יתר על המידה את ילדם. הילד יכול לחוות זאת כנוח ומהנה באותו רגע, אבל עלולה להיות לזה השפעה שלילית. לא הפעולה או התוצאה לבדם הם שגורמים לנזק, אלא האשמה, הבילבול והקונפליקט של ההורים. הפעולה הזוהה עשוייה לנבוע מפינוק יתר על המידה או מנפש/ נשמה (psyche) ברורה ולא מבולבלת. ההשפעה על הילד תלויה באם זה הראשון או האחר. זאת ועוד, בריאותו המולדת של הילד או חסרונה קובעת האם הוא מושפע מהבעיות הבלתי פתורות של ההורים. זה חל לא רק על הפגיעה שנגרמה, אלא באופן שווה גם על פינוק יתר מהנה. כמו כן לא תהיה לזה השפעה מזיקה על נפשו של הילד, אם אין בעיות מקבילות.

בואו נבחן עכשיו מהן ההשפעות המסויימות של הנסיבות הככל הנראה מהנות, כמו לגדול בסביבה מתירנית ומפנקת יתר על המידה. הנפש מתרגלת לזה וכאשר החיים אחר

כך מונעים סיפוקים דומים, לאישיות יש מוטיבציה לחפש איך משכפלים את המצב המענג שפעם נהנתה ממנו. היא או הוא מחפשים, שוב ושוב, מה שנחוה כאהבה בתקופת הילדות, אך אינם יכולים למצוא זאת כי לאנשים אחרים שלא כרוכים יחדיו עם אשמה לא יהיה צורך לכפר על כך ולכן לא יספקו פינוק כזה. חוסר היכולת לחזור על מה שפעם גרם לכאב, לכעס ולעוינות; ההתעקשות על קבלת ההגנה והאהבה האמיתית, והכביכול אמיתית כפי שנחוותה בילדות, קשורה לסבל מהפגיעויות והתיסכולים; במילים אחרות, כפי שההורה עלול לפנק מדי את הילד כתחליף להרגיש רוגז (לחוות אי נוחות) ולא מוכן לאתר את הבעיות שיש לילד, כך עלול הילד להשתמש בצורך הכפייתי של פינוק יתר על המידה כדי לפצות על הזרמים השליליים של ההורים שהוא מרגיש אותם באופן לא מודע ולעיתים הם גם נחוים במודע.

הגיע הזמן, חברי היקרים, לבדוק את ההיבטים האלו בילדות שלכם, שחווייתם באופן מהנה. הילד ממהר לקחת כמובן מאליו וכמצב קבוע, את מה שהוא חווה. אם הילד נפגע, הוא עלול לסבול מכך, להתמרד כנגד זה, אבל הילד לא יכול להעריך את נסיבות חייו במושגים אובייקטיביים. כך גם לגבי ההיבטים המהנים. שניהם הם חלק מהאקלים הכללי שהילד לא מטיל בו ספק. לכן אתם זקוקים לבדיקה ניכרת ולחקירה עצמית כדי להיות מודעים במיוחד לרכיבים אלו. ההתנסות בעבודה שחלקכם כבר עשיתם בעבר, המשתייכים לפגיעויות ולכאב במהלך הילדות, תהיה כעת שימושית בכך שיהיה קל יותר להיות מודעים אל ההיפך-ההנאה. זה יצריך תשומת לב, ריכוז וחקירה עצמית.

כשאתם מתקדמים קצת במובן זה, תגלו עד כמה זה חשוב להבין את מכלול האישיות העכשוית שלכם, עד כמה העבר משחק תפקיד במבנה הנפשי והריגשי שלכם. תיראו עד כמה אתם שואפים לשחזר לא רק את הרגשות לגבי מה שלא היה לכם, אלא גם לגבי מה שהיה לכם. במילים אחרות, אתם לא רק מנסים לתקן את מה שחסר היה לכם בילדותכם, אלא אתם גם מנסים ליצור מחדש מה שהיה לכם אז. במידה רבה יש העלמת עין מזוית זו בחקר של הפרעות הנפש האנושית.

אני מדגיש שוב שהתנהלות לכשעצמה אינה מעידה האם הפעולה שננקטה היא נכונה ומועילה. התנאים הפנימיים, המוטיבציות והאיחוד הפנימי של הנפש עושים את כל ההבדל. במקרה אחד נכון יהיה להקל, במקרה אחר להגביל ואפילו להעניש. אלו התלויים בחוקים חיצוניים שיורו להם באיזו חלופה לבחור באיזה אירוע, הם כנראה אבודים ומבולבלים ומעשיהם יוכחו כלא מוצלחים. אולם אלו שיודעים מיהם ומבינים את הבעיות הפנימיות שלהם גם ידעו אלו בחירות לעשות, זמן רב לפני שבעיותיהם הפנימיות תיפתרנה. אלה נמצאים במצב שבו יוכלו לפעול ולהיות מתואמים עם הערכים הנצחיים. זה חל על הטיפול בילדים כמו גם על כל מערכת אנושית אחרת או מצב חיים. בלבול מסמן תמיד שהידע של העצמי חסר.

אם כך, חברי, בחנו זוית חדשה זו. היו על המשמר לגבי הדברים הבאים: במידה בה אתם מרגישים לא אהובים, רגשות סותרים של אהבה ואשמה יפגעו בכם. שניהם משחקים תפקיד כי כוחות על-טבעיים לא מציאותיים כבר היו בכם לפני שנולדתם לתוך החיים

האלו. אתם תראו שהרבה מאד כעס וטינה נמצאים לא רק בהקשר למה שלא היה לכם, אלא גם ביחס למה שהיה לכם ואתם רוצים שימשיך להיות לכם.

אתם עשויים לתהות, כלאחר יד, מה הקשר בין שני הנושאים ולמה בחרתי לדון בהם בהרצאה אחת, הלילה. אבל ברגע ששני הנושאים מובנים באופן עמוק יותר, הקשר ברור למדי. זה יכול להיות בונה, חברי, אם אתן לכם עכשיו להשתתף. האם מישהו מכם יכול לראות חוליה מקשרת? למי יש רעיון?

משתתף: אני חושב שזו תהיה הרגשה מבישה מאד לא להיות אסיר תודה על מה שאמור היה להיות טוב, אם לא הרגשת שזה היה טוב, או שניתן לך משהו שלא רצית.

תשובה: זה יכול להיות די נכון, אבל מה שבעצם התכוונתי היה לא שקיבלת משהו שלא רצית אלא משהו שנהנית ממנו מאד. עם זאת, ייתכן שאתה לא מודע לנזק או לפגיעה.

משתתף: אם נערה אוהבת את אבא שלה מאד, היא עשויה לבקש את אותה אהבה בגבר, מאוחר יותר. הילדה עשויה לחוות את אהבתה לאביה, כמעט באופן מיני, ומאוחר יותר היא רוצה את אותה אהבה מהגבר, אבל לא יכולה לקבל אותה ואז אולי תהיה לה בושה מבחינה זו.

המדריך: זו דוגמה טובה.

משתתף: אם ההורים מזניחים במובנים מסויימים ובאמצעות האשמה שלהם, הם מפנקים באופן מיוחד ילד כשהוא חולה, הילד ירצה את המחלה כדי לקבל את האהבה. מאוחר יותר בחייו, כשהאיש חולה, הוא יתאכזב וייפגע כשהאהבה לא מוצעת או זמינה. בה בעת, הוא יתבייש על שהשתמש במחלה לקבל אהבה.

המדריך: גם זו דוגמה טובה.

משתתף: אתה אולי מתבייש כשנאמר לך כילד שאתה אהוב, אבל לא מרגיש זאת.

המדריך: כן

שאלה: בושה תמיד נקשרת לאשמה, הלא כן?

תשובה: לא תמיד, אפשר גם להרגיש בושה ללא אשמה ואשמה ללא בושה.

משתתף: כשהילד מקבל דמי כיס ומרגיש אשם על שהוא שומר אותם, כי הוא לא ממש ראוי להם, הוא מרגיש- אחר כך- בושה כשהוא מקבל משכורת.

המדריך: מקרה כזה מצריך הבנה נוספת למה אשמה ובושה אלו קיימות על שקיבל דמי כיס.

משתתף: אני מכיר מקרה של ילד מאומץ בו ההורים נתנו לילד יותר מדי מרחב פעולה, מתפעלים ממנו כל הזמן. זה היה כנראה בגלל חוסר באהבה אמיתית. מאוחר יותר,

כשהילד היה כבן שמונה עשרה, הוא נעשה תובעני עוד יותר וההורים לא יכלו להשביע את רצונו  $\neq$  לספק את הדרישות האלו. אני חושב שהילד התבייש על שלא היו לו הורים אמיתיים.

המדריך: זה יכול להיות כך. אלו הן דוגמאות טובות. השתתפות כזו תעזור לכם להטמיע את דבריי בצורה טובה יותר. תנו לי להראות לכם, באופן עקרוני, את הקשר בין הנזק של חווית ילדות מהנה ובושה.

אם אדם רוצה לשחזר את תנאי הילדות הנעימים בחייו המאוחרים, זה מעיד על רצון להישאר ילד. זה מצביע על חמדנות וחוסר אחריות עצמית. עבור חלק, זה עלול להיות קשה להודות בכך, במיוחד עבור אלה המתגאים על היותם אנשים בוגרים. רוב האנשים רוצים להיחשב בוגרים, ובאותו בזמן חפצים ביתרונות של הילדות. הרצון להיות ילד, כמו גם להביע כעס בגלל התיסכול, חייב ליצור בושה. נטייה זו עומדת בסתירה מוחלטת לאידאל הניכפה ומוצג כלפי העולם ולעצמי המודע.

כפי שאתם יודעים, הדימוי העצמי האידיאלי מכחיש את כל המיגבלות. הוא מעמיד פנים שברשותו כל מה שהאישיות חשה שחסר לה. העמדת הפנים של העצמי האידיאלי הוא עיקר העניין. ההעמדת הפנים לא רק מסתירה את מה שהילד הרגיש שחסר לו בחייו, אלא גם את מה שהיה לו ומה שהוא רצה שימשיך להיות לו. אם אתם בוחנים את העצמי האידיאלי שלכם, העמדת הפנים הכפולה הזו חייבת להימצא. מתחתיה מונח ההיפך שלה. לחשוף (את ההיפך) נראה כהודאה איומה. אתם לא יכולים לגלות את הבושה אם אתם לא מדמים בנפשכם את ההיפך הגמור של העמדת הפנים שלכם. זה ההיפך שיוצר את הבושה העמוקה ושמחובר לתנאי ילדות נעימים ולא נעימים, כאחד.

על כולכם לשקול עכשיו לעבוד על ההפך הגמור של הדימוי העצמי האידיאלי. חפשו את הבושה וגם איך היא מתחברת לנסיבות מהנות מסוימות בילדות. אולי שיבחו אתכם בזכות כמה תכונות אמיתיות שחשדתם שאין לכם באותה מידה שהוריהם טענו. או אולי אתם עדיין חושבים שתכונות אלו חסרות כי הן מדוללות עם ספקות עצמיים שונים ועיוותים. מיצאו מה משמעותי במיוחד עבורכם. אם תלמדו את ההרצאה הזו ותעבדו דרכה, אני מבטיח שהשיחרור וההתקדמות שלכם יהיו ניכרים. זה אכן יהיה המהות/ העיקר של הבנה מה גורם לכם לסבול, מה מרחיק אתכם, גורם לניכור מהחיים ומעצמכם, מה גורם לכם פליאה ומבוכה. עם גישה זו יש לכם מפתח ישיר, חברי היקרים ביותר, כל אחד ואחד מכם, כל אחד בדרך שונה.

עבור כמה חברים חקירה זו עשויה להיות מוקדמת מדי. ייתכן שיהיה צורך לחקור תחילה היבטים רבים אחרים. בכל זאת, זה לא תמיד עניין של משך הזמן. לפעמים, מי שנמצא בנתיב תקופה קצרה יותר עשוי לגלות היבטים מסויימים שמישהו אחר ייתקל בהם רק לאחר עבודה מורחבת יותר. הכל תלוי בסוג האופי והמצבים הנפשיים, כמו גם היחס לבעיות, היכן שאתם נמצאים עכשיו, קחו זאת בחשבון.

האם יש שאלות בנוגע להרצאה זו?

שאלה: אם ילד היה מועדף ובעל מעמד מיוחס, האם מאוחר יותר הוא עלול לדרוש – באופן לא מודע- עמדה מיוחסת דומה? שהוא רוצה התחשבות מיוחדת?

תשובה: אכן כך. זה עשוי להיות לא מודע לחלוטין, שכן זה עשוי להיות מנוגד לחלוטין לעצמי האידיאלי שלו. אם הילד מחזיק בעמדה המיוחדת בגלל שהיה ילד טוב, להיות טוב אזי הופך לחלק בלתי נפרד של העצמי האידיאלי. טוב פירושו גם הקרבה עצמית וחוסר אנוכיות. אולם זה סותר את הדרישה לטיפול מיוחד. בבלבול הפנימי הזה כל כך הרבה מעורפל ומודחק. כאשר כל הדרישות והעמדות הפנימיות השונות הן בחוץ, ההבהרה, השיחרור וההקלה יהיו עצומים. אומר לכם, חברי, אתם על הדרך, אתם כמעט שם. עם שאלתכם שאלה זו ועם האור שמהבהב עכשיו [ כך במקור – מילותיהם של ג'ודית וג'ון סאלי ], אתם כמעט שם. אתם גם תבינו את הדימוי האלוהי הספציפי שלכם.

אהבה זורמת לכל אחד מכם. זהו כוח תוסס/ נמרץ של המציאות. שכל אלה מכם העושים מאמצים נועזים כאלו בעימות- עצמי, יבינו כמה משמעותיים וחשובים הם מאמצים אלו. המשיכו- כולכם! החיים יודו לכם על כך, אך אינני מתכוון לזה במובן של אלוהים מתגמל או מעניש. הכוחות הקוסמיים - איתם אתם נכנסים להרמוניה על ידי בדיקה עצמית אמיתית- מגיבים בהתאם לחוק; ואילו הונאה עצמית וחוסר מודעות אינם יכולים להביא אתכם להרמוניה עם הכוחות הקוסמיים. היו מבורכים, כל אחד מכם, כך שהמאמצים הממושכים שלכם יתחזקו, כדי שתהפכו לחופשיים יותר ולמאושרים יותר. היו בשלווה, היו באלוהים!

נערך בידי ג'ודית וג'ון סאלי.

תרגום: חווה אילון

\*\*\*\*

ההודעות הבאות נועדו להדריך אתכם בשימוש בשם RPathwork ובחומר המובא בהרצאה זו.

שם רשום לצורכי מסחר ומתן שירותים: RPathwork. נתיב ההתמרה הוא סימן רשום בבעלותה של Foundation Pathwork The (הקרן לנתיב ההתמרה) ואין לעשות בו שימוש בלי היתר מפורש בכתב מאת קרן. הקרן עשויה, על פי שיקול דעתה הבלעדית, לאשר שימוש בסימן RPathwork על ידי ארגונים או בני אדם אחרים, כגון ארגונים מסונפים וסניפים.

זכויות יוצרים: זכויות היוצרים לחומר של Guide Pathwork – המדריך לנתיב ההתמרה – הם רכוש הבלעדי של קרן Pathwork. שכפול הרצאה זו מותר רק עם עמידה בתנאים של מדיניות הסמל המסחרי וסימון המוצר וזכויות היוצרים של הקרן, אך אין לשנות או לקצר את הטקסט בשום צורה שהיא, וגם אין להסיר את סמלי זכויות היוצרים, הסימן המסחרי וסמל המוצר או כל הודעה אחרת.

גביית תשלום מותרת אך ורק על עלויות השכפול וההפצה.

כל אדם או ארגון העושים שימוש בסמל המסחרי של הקרן לנתיב ההתמרה נחשב כמי שהסכים לעמוד במדיניות הסמל המסחרי, סימון השירותים וזכויות היוצרים של הקרן.

להשגת מידע או עותק של המדיניות, נא ליצור קשר עם הקרן. The 1996 by Eva Broch Pierrakos (Pathwork Foundation (1996 Edition