

התקה, החלפה, כפייה

Displacement, Substitution, Superimposition

שלום ידידי היקרים. אלוהים מברך כל אחד מכם. ברוכה היא השעה. מבורך כל צעד לקראת צמיחה והיפתחות [unfoldment] שעושה כל אחד מכם. לאלה מחבריי שכבר עובדים ברצינות [deeply involved in] בנתיב העימות-העצמי אני אומר: מי ייתן והתקדמותכם תימשך. ומי ייתן ואלה מכם שטרם עלו על נתיב זה באופן ישיר יותר, ימצאו את ההבנה וההארה הנחוצות כדי להתחיל את העבודה בתוך עצמם.

הערב ברצוני לדון בנושא שכבר עלה בעבר אך איש מכם אינו יורד לסוף משמעויות העמוקה: הנושא הוא התקה, החלפה, וכפייה רגשות וצרכים. זהו נושא שראוי לבחינה מדוקדקת ולהבנה, בייחוד בעת הזו; על מנת להמשיך ולהתקדם, חיוני לכולכם להבין את הקונספציות האלה. חלקכם מוצאים את עצמכם במעורבויות שליליות [שקועים בשליליות] שאינכם מבינים לחלוטין ולכן גם אינכם יכולים לפתור – אלא אם כן זיהיתם גורם זה כפי שהוא חל עליכם ספציפית כאינדיבידואלים.

בכל פעם שאדם מבולבל בתוך סיטואציה, מעורב שלילית במערכת יחסים ואינו יכול להיחלץ מרגש מציק למרות זיהויים [recognitions] מסוימים, זהו סימן נחרץ לכך שכמה צרכים אמוציונאליים או רגשות ספציפיים הוסטו [shifted] לערוצים אחרים או שנכפו עליהם רגשות אחרים [superimposed by other feelings]. לא משנה עד כמה עמוקה הבעיה, עד כמה חמורה המגרעת [fault], היא לעולם לא יכולה ליצור הפרעה מתמשכת אם האדם מודע לחלוטין להפרעה בצורתה המקורית, בלי להתיק [displacing] את הרגשות האוטנטיים, או להחליף אותם באחרים, או לכפות רגשות אחרים על הרגשות האוטנטיים.

כידוע לכם משיחותיי הקודמות, כל אמוציה, כל רגש, כל מחשבה, כל עמדה וכל צורך הם זרם-אנרגיה. יש סוגים רבים ושונים של אנרגיה, המקבילים לסוג הרגש או הצורך. אינדיבידואל אינטגרטיבי [the integrated individual] שחייו מלאים ועשירים מבטא מגוון של צרכים ורגשות – לא רק אחדים. ככל שהאדם אינטגרטיבי יותר, כך הצרכים השונים מפריעים פחות זה לזה וגורמים פחות חיכוך פנימי וחיצוני בחייו. לנפש [פסיכה] בריאה נחוצה הגשמה בכיוונים רבים, ומעצם טבעה, הישות [entity] נועדה להגשים [attain] את הרב-גונית הזו.

שלילת/מניעת [exclusion] הגשמות [fulfillments] מסוימות על חשבון אחרות היא תוצאה של קונספציות שגויות ולא מודעות, של הבנה מוגבלת ושל חוסר מודעות-עצמית. לדוגמה, התקה וכפייה גורמות קונפליקט בין הצורך בביטוי-עצמי מבחינה מקצועית [vocational] לבין הצורך בהדדיות ביחסי אהבה; בין הצורך בהתבודדות לצורך בחברות [companionship]; הצורך בפעילות פיזית ומנטאלית; הצורך בביטוי מיני ויצירתי; הצרכים של אסרטיביות-עצמית [לעמוד על שלך] ושל הסתגלות גמישה; הצרכים של סיפוק-האגו ושל חוסר אנוכיות. צרכים אלה ורבים אחרים, הנראים כצרכים וביטויים-עצמיים סותרים, יכולים לחיות בהרמוניה זה לצד זה באינטראקציה בריאה רק אם לא קיים בלבול בנוגע להולמות ולאונטיות המהותית [fundamental] של צורות ביטוי שונות אלה, כך שלא מתרחשות כפיות והתקות. מה שנראה כסתירה לאדם מסוכסך [conflicted] ועיוור אינו סתירה במציאות, אלא רק הוכחה לעושר ולמגוון של הבריאה. בנפש בריאה, סוג אחד של ביטוי-עצמי תומך באחר ומחזק אותו, במקום לגרום קונפליקט.

אם אתם מאמינים שצורך או רגש כלשהו הוא בהכרח רע/wrong, האמונה הזו הופכת אותו בסופו של דבר לכזה. חוסר ביטחון, פחד, אשמה ובושה על קיומו של רגש שאתם מאמינים שלא צריך להיות לכם – בעוד בפועל אתם סובלים מרמיסתו של הצורך ושוטמים את "ההכרח" לרמוס אותו – כל אלה יוצרים אקלים לא בריא שהופך צורך רגשי בריא ביותר למשהו רע. עובדה זו מצריכה הסתרה, הכחשה, הדחקה; האנרגיה הקיימת אינה מתפוגגת באוויר; בדומה לנחל, היא מחפשת מוצא. האנרגיה המקורית מוקרת לסוג אחר – התקה, או היא מוחלפת בהיפוכה, בגלל ההרגשה שהרגש או הצורך המקוריים אינם קבילים.

חשוב להיות מודעים למה שעשוי להיראות כשני צרכים סותרים ולהבין שהם לא בהכרח סותרים, אלא הם חלק מחיים מלאים. ההכחשה הנפוצה ביותר בגין אשמה כוזבת נמצאת בתחום הקבלה. כל דבר שאתם רוצים להשיג עבור עצמכם נושא איתו לרוב הרגשה עמומה שזה לא בסדר [that this is wrong]. מכיוון שהצורך לקבל נפסל על הסף או מוכחש, המקבילה שלו – הצורך לתת כחלק מחיים עשירים, בריאים ומוגשמים – אינו יכול לצמוח לכלל בורות. הכחשת הצורך לקבל גורמת לנפש להישאר, מבחינה זו, אנוכית בצורה ילדותית, כך שקיימת חמדנות חד-צדדית. על החמדנות עשויה אז להיכפות נתינה כוזבת וכפייתית, אשר מביאה – רק משום שהיא כפויה ולא כתוצאה מצמיחה טבעית – לדיסהרמוניה, משטמה, רחמים-עצמיים, ומזמינה ניצול לא הוגן.

דוגמה טובה לכך היא הצורך בביטוי מיני; כבר דנתי בכך בהקשר אחר. הודות לאשמות כוזבות, מיניותו של אדם עשויה להיוותר ילדותית בצורה אנוכית ולפיכך בלתי מסוגלת להתמוזג עם [meld with] הצורך לתת ולקבל אהבה וחיבה. כתוצאה מכך מוכחש הצורך במין ונכפים עליו צרכים חלופיים [substitute needs].

להרגיש אשמים בטעות על הצורך הטבעי לקבל, פוגם אוטומטית ביכולת לתת – לא משנה עד כמה בכוח ובמלאכותיות אתם עשויים לתרגל נתינה על מנת להשתיק את האשמה המכרסמת. פגימה זו מעודדת הנחה כוזבת, שלרצות לקבל זה לא בסדר, ובכך מגביר את ההכחשה, ההתקה וההחלפה. לסיכום: נתינה לא-חופשית, כפייתית ובעייתית היא לעתים תכופות התוצאה של הכחשת הצורך לקבל. זה האחרון אולי התחזק מעבר לכל פרופורציה, רק משום שהוא נחשב לשגוי או רע ולכן הוא הודחק. על כל אינדיבידואל מוטל לברר במפורש מאיזו בחינה ספציפית זה נכון לגבי האישיות שלו או שלה. בחשיפת התהליך כולו והפיכתו למודע [taking cognizance of it], הנשמה חווה הקלה עצומה.

קיים קונפליקט ספציפי ונפוץ בין הדחף הכפייתי לתת לבין אשמה על קבלה; אלה שתי אמוציות שקל יחסית לזהות. האדם מרגיש שהוא מקבל יחס לא הוגן, שהוא מנוצל, קורבן, מתרעם, ובתוך כך הוא עדיין לא מסוגל לעצור את הכורח הכפייתי לתת ואת האשמה על רצונו לקבל. הוא או היא עומדים מול ברירה בלתי מספקת: לתת ולהתרעם על כך, או לקבל ולהרגיש לא-חופשיים, עצורים ואשמים; הוא או היא לא מצליחים למצוא מוצא מן המצב. אם זהו המקרה, היו בטוחים ידידי שמתחת לפני השטח קיימת עדיין איזו חמדנות אנוכית שלא התייצבתם מולה, וגם לא הבנתם לחלוטין שחמדנות אינה אלא תוצאה של בלבול אשר מתעלם מהעובדה שאתם זכאים לקבל. אם הקונפליקט הזה יטופל, הנתינה שלכם תהיה חופשית יותר, וכך גם היכולת לקבל.

אמרתי קודם שאם המגרעת [fault] היתה מודעת במלואה, ההפרעה היתה קטנה יחסית. הבה ניישם אמת זו לגבי פן ספציפי זה בנפש האנושית. אם אדם היה מסוגל לראות בבירור את אנוכיותו הילדותית והחמדנית ולבטא אותה – "מכיוון שאני אנוכי כל כך ורוצה את הכל לעצמי, לא מגיע לי לקבל" – הקונפליקט היה נפסק עוד בטרם נעלמה האנוכיות החמדנית לחלוטין. עצם העובדה שאדם מודע לאנוכיותו – ולמסקנה השגויה כתוצאה ממנה – מניעה-עצמית [self-denial] – מאפשרת לו להבין כי בעוד שהחמדנות שהסתיר עד כה אינה הוגנת, הרי שהאמצעי הננקט נגדה – מניעה-עצמית מוחלטת [complete self-denial] – גם הוא אינו הוגן באותה המידה בכיוון ההפוך. בין אם מדובר בהיבט הנתינה והקבלה או בכל צורך וביטוי-עצמי טבעי ולגיטימי אחר, החד-צדדיות הנסתרת יוצרת לעתים קרובות חד-צדדיות מוחצנת בכיוון ההפוך. צורה זו של החלפת הצורך או האמוציה המגוננים [disapproved] בהיפוכם היא [דבר] שכיח שנמצא מתחת לא מעט קונפליקטים אשר, חרף זיהויים למיניהם, אינם מתפוגגים.

הבה ניקח בעיה עכשווית נוספת: אסרטיביות-עצמית [עמידה על שלך]. נניח שגבר מרגיש אשם בנוגע לביטוי האגרסיביות הגברית הבריאה שלו, ומבלבל בינה לבין אגרסיביות עוינת ולא בריאה. הוא מוצא את עצמו במצב הקשה ובקונפליקט הבא: הוא חדל לבטא את הצורך הטבעי שלו לנהוג באסרטיביות-עצמית גברית, מתוך הבלבול שביטוי האסרטיביות הזו הופך אותו לאדם רע [makes him wrong]. כתוצאה מכך הוא מסרס את עצמו. חולשתו גורמת לו בוז-עצמי ותרעומת כלפי אחרים, שאותם הוא מאשים בתוצאה הלא נעימה של חולשתו; או שהוא כן מבטא אגרסיביות, ומשום שהוא מרגיש במעורפל שהדבר הוא "רע" [unkind] או "לא רחני", הוא מהסס [he wavers]. היסוס זה הופך את הביטוי של אסרטיביות-עצמית – עצמאות, אגרסיביות טבעית בריאה – לבעייתי, משום שעמדתו שלו כלפיה אינה ודאית, בין אם במודע או לא. בנוסף, התרעומת/המשטמה שלו – כתוצאה מהדחיקת האגרסיביות הטבעית – מתערבת עתה בבלבול. הוא כבר לא מבטא את הפן הבריאה של אגרסיביות אלא גרסה שלילית שלה.

כמה מידידי בנתיב הגיעו לנקודה בה הם מזהים שיש אצלם קונפליקט בין שתי חלופות בלתי מספקות: חולשה מול עוינות. הם אינם יכולים למצוא מוצא [מהקונפליקט] עד שהם מבינים שהם הכחישו את הצורך המקורי שלהם לבטא אגרסיביות גברית בריאה מתוך בורות לכך שזהו צורך בריא. כשאתם מעניקים לאגרסיביות את הזכות להתקיים, לא תהיה לכם סיבה להרגיש עוינים, כך שביטוי של אגרסיביות לא יצור אשמה. תהיו מסוגלים גם לעשות את ההבחנה בין הלגיטימיות [rightfulness] של צורך זה לבין הלגיטימיות באותה המידה של הצורך בתלות הדדית [interdependency], בויתור [relinquishing] ובגמישות. היבטים אלה, האחרונים, מוכחשים בתוקף רב על ידי אדם שמחליש את עצמו בשל התפיסות השגויות שצוינו לעיל. הוא מחליף את החולשה והבושה במקבילתם – "חוזק" מוגזם. הוא מבלבל בין גמישות, כושר הסתגלות, היכולת לקבל עצה לבין חולשה, ובין עקשנות נוקשה לחוזק. הוא מיטלטל באופן קבוע בין כניעה בזמן ובמקום הלא נכונים – בגלל הסתייגותו מנשיותיו האגרסיביות – לבין אסרטיביות-עצמית היכן שההיגיון מראה שהדבר מזיק.

בנוסף להחלפת המגמה ההפוכה במקום זו המוכחשת [denied], צורה נוספת של התקה היא הסטת צורך מסוים לערוץ אחר. בכל פעם שקיימת מעורבות מוגזמת, מעורבות שמפירה את השלום הפנימי ו/או החיצוני, מעורבות שמותירה תפקודים חשובים אחרים בחיים לא ממולאים [unfulfilled], ניתן להיות בטוחים שהיסט כזה התרחש. הבה ניקח שוב כמה דוגמאות להמחשה. עיסוק-יתר של אדם ביכולותיו היצירתיות כמעט שלא מותירה מקום לצרכים אחרים להתבטא, לא משנה עד כמה קונסטרוקטיבי כשלעצמו עשוי הביטוי-העצמי הזה להיות. דגש-יתר מסוג זה עשוי להצביע על צורך מוכחש בתחום אחר של האישיות. התוצאה היא חיכוך פנימי שעשוי להיות מורגש רק בהדרגה, אחרי התקדמות ניכרת במודעות-העצמית. מתח, תסכול, אי-נחת, עוינות בלתי מוסברת, תגובות-יתר – היכן שאדם רואה שעוצמת רגשותיו אינה תואמת את האירוע אך אינו מסוגל להימנע מכך – או קהות חושים והתדלדלות הרגשות בתחומים אחרים, אלה מצביעים לעתים קרובות על חיכוך פנימי, כתוצאה מהכחשה של צורך לגיטימי [rightful need]. חיכוך חיצוני עם הסביבה הוא לעתים קרובות תוצאה נוספת.

יש סיבות אפשריות רבות לשלול את הלגיטימיות של הצורך המקורי או להתעלם ממנה. יהיו אשר יהיו הנסיבות הספציפיות, השפעות מוקדמות או דימויים אישיים, עליכם לזהות שהצורך המקורי אכן קיים, למרות שאתם פוחדים להכיר בו. בתקופות קודמות במהלך חייכם הצורך אולי התבטא ברורות; עתה הוא עשוי להתבטא בצורה מותקת [התקה]. אם באמת אתם צמאים לדעת את האמת על עצמכם, לא יהיה קשה מדי לסנכרן את הרגשות של הצורך המקורי המוכחש עם הרגשות של הצורך המוחלף. המעשה יביא הקלה ושלוש ללא גבול.

ייתכן שאתם פוחדים מאהבה ומחליפים את הצורך בה במתן ביטוי לכישרון כלשהו. אתם מתעלמים מן העובדה שיש מקום לשניהם – ולעוד צורות ביטוי רבות נוספות – בחייכם האמוציאנאליים. הפחד להכיר בצורך המקורי מאלץ אתכם לזנוח צורך אחר, אך לגיטימי באותה המידה. ייתכן שעוד חסר לכם המידע הנחוץ על אי-ההבנות והתפיסות השגויות שאחראיות לפחד שלכם מאהבה. אתם פוחדים שתיאלצו/תוכרחו לקפוץ למים/לצלול לתוכו כשתזהו את קיומו של הצורך. לפיכך אתם נלחמים נגד זיהוי ההתקה – או אם אתם כן מזהים אותה, אתם עושים זה רק בצורה אינטלקטואלית שטוחה/תפלה. אתם גם מתעלמים מן הנזק שאתם גורמים לעצמכם, בנוסף להרעבה המתמדת אליה אתם חושפים את עצמכם.

כל חוסר הגשמה, פגיעה, דחייה או אכזבה גורמים סבל עמוק יותר לאין שיעור בתחום המותק [התקה] מאשר הסבל הקשור לצורך המקורי. אם אתם מודעים באופן מלא למה שנפשכם מבטאת – "אני עוד פוחדת/ת מאהבה. אני עוד לא מבין/ה לגמרי למה, ולכן אני לא מוכן/ה לאהוב ולהיאהב; אבל אני יודעת/ת שאהבה היא צורך אוניברסאלי; מה גורמת לי הכחשת הצורך? איך אני באמת מרגיש/ה את החוסר הזה? כמה מן הרגשות שלי המעורבים בהחלפה שייכים למעשה לצורך באהבה?" – הצמיחה המתרחשת בשלווה שלכם, בתובנה וביכולת להתמודד עם נושאים שלא יכולתם להתמודד איתם קודם תוכיח עד כמה חיוני לאדם לחיות באמת. על אף שאתם ממשיכים אולי להתחמק מן האהבה, אתם זוכים לשליטה מלאה בעצמכם בכך שאינכם מתחמקים מן האמת. בכך אתם מונעים הצטרבות של אשמות אמיתיות ברות-מניעה, ונמנעים מלשים את עצמכם שלא לצורך תחת כוחן של השפעות מזיקות המעודדות בתוכם את הדבר המזיק כל כך.

הסטת צרכים מקוריים לערוצים אחרים עשויה ללוש צורת שונות, מלבד הדוגמה לעיל. פחד מאהבה עשוי, באישיות אחרות, ליצור דגש-יתר וצורך מוגזם בביטוי מיני טהור. דחף כפייתי לסקס עשוי גם להיות הכחשת הצורך של אדם לעמוד על שלו/להיות אסרטיבי, או של הצורך לפתח כישרון יצירתי כלשהו. צורך בלתי-מאוזן [unbalanced, לא שפוי] וחד-צדדי ברוחניות ובהתבודדות/פרישות [seclusion] עשוי להיות מניפסטציה של צרכים מותקים [התקה] מכל אחת מהבחירות לעיל: פחד מאהבה, ממין, מאסרטיביות-עצמית/עמידה על שלך, מביטוי מקצועי/ייעודי [vocational expression]. הפחד, אני חוזר, הוא תוצאה של התעלמות מכך שכל הצרכים הללו ועוד, נמצאים באינטראקציה בריאה, שהם טבעיים ואוניברסאליים, ולכן אינם מהווים סיבה לאשמה ולהכחשה.

צורך שמרבים להתעלם ממנו הוא הצורך בסיפוק האגו. אנשים שהם מוארים ביותר נמצאים תחת הרושם שכל צורך כזה מצביע על נזירות, הפרעה, חוסר בגרות. באישיות מתפקדת היטב, הצורך בסיפוק-האגו זוכה להכרה, אך לא מפריזים בו על חשבון תפקודים וביטויים אחרים של העצמי. חוסר היכולת לתת לאגו את סיפוקיו ההכרחיים הוא תוצאה של התעלמות מקיומו הבריאה והלא מוגזם; תלות באחרים שאינם עומדים במילוי הצורך היא סימן לכך שהעצמי לא מתייחס למקומו הלגיטימי בתוכנית הכוללת. עם זאת, אם אתם מסוגלים להודות, "אני כן זקוק/ה למידה מסוימת של אישור [approval], מידה מסוימת של סיפוק האגו שלי", מירב הסיכויים, בתנאי שאינכם מרגישים אשמים על כך, שיתחילו להיפתח בפניכם נתיבים המאפשרים סיפוק זה; ויהיה לכם קל הרבה יותר למצוא את הגורמים המסוימים בתוך עצמכם שמנעו מכם למלא צורך זה, דפוסי התנהגות הרסניים מסוימים שלא יכולתם לראות, אחרי שתוכלו להודות בצורך זה בלי אשמה.

חשוב ביותר ידידי לברר לגבי כל הצרכים שלכם – באיזו מידה הם מסופקים, באיזו מידה אינם מסופקים. חשבו על מגוון הצרכים האוניברסליים, ואז ראו האם נתתם לכולם מקום לגיטימי. בררו אילו צרכים ספציפיים גורמים לכם להרגיש אשמה ובושה. בררו אילו צרכים חייבים להיות בלתי מסופקים בשל הדימויים האישיים שלכם, הבעיות העיקריות, הקונפליקטים הלא פתורים, פתרונות-הדמה ודימוי העצמי האידיאלי. בחנו לעומק את ההתקוות האישיים שלכם; איך התקתם את הצרכים שלכם – על ידי החלפתם בהיפוכם או הסטת הצורך או הרגש המוכחש לערוץ אחר – ובאיזו מידה? ואז התבוננו בהתקוות שלכם מתוך הגישה ההפוכה. בחנו את המעורבות השליליות הנוכחיות שלכם, את הרגשות המטרידים, את המבואות הסתומים שאינכם יכולים להיחלץ מהם משום שאף אחת מן החלופות הזמינות לכם – הן הפנימיות והן החיצוניות – אינה מספקת יותר מרעותה. אילו צרכים אמיתיים עשויים להימצא בעומק הגרעין הזה [at the bottom of such a nucleus]?! אילו צרכים התחזקו מעבר לכל פרופורציה בשל הכחשה ואשמה כוזבת?

ערכה של גישה כזו לעצמכם אינו יכול להימדד ידידי; אני יכול לראות לגבי כולכם, שביצוע צעד חיוני זה הוא בעל חשיבות עליונה; סיטואציות שליליות מתמשכות רבות הן תוצאה של התעלמות ממנו. אחרי רכישת תובנות נרחבות, הבעיות וחוסר ההגשמות האישיים הקבועות שלכם מצריכות לעתים תכופות רק את היישום הסופי של עקרונות אלה בטרם תתרחש טרנספורמציה אמיתית ומשחררת. תהליך זה הוא גם הדרך הטובה ביותר להגברת היכולת לקבל את עצמכם ברוח של ריאליזם.

התקה והחלפה מתרחשות לא רק בבעיות המהותיות שלכם, בדימויים העיקריים ובקונפליקטים המולדים, שכולם ממתניינים להבנה הנדרשת כדי להיפתר, אלא הן חלות גם על מצבים זמניים. אחרי אכזבה נוקבת, אינדיבידואל עשוי להכחיש צורך שקיבל עד עתה, וכתוצאה מכך הוא מסיט את האנרגיה הרלוונטית למוצא [ערוץ] אחר. למותר לומר שבעיית אישיות מהותית עשויה להיות קשורה בדרך כלשהי לצורת התגובה הזו. עם זאת, ההתקה עשויה שלא להיות קבועה. חשוב באותה המידה להיות מודעים גם להתקוות תלויות-סיטואציה [situational displacements], אחרת ייתכן שהכחשה והחלפה קבועות יבואו לכלל קיום.

החלפות זמניות כגון אלה עשויות להתרחש, בייחוד במהלך העבודה בנתיב, כשלב ביניים. שוב ניקח דוגמה. נניח שיש לכם בעיה בזוגיות [partnership], קושי להתייחס למין השני. הבה נניח הלאה שלפני שהתחלתם להתקדם בנתיב זה, פתרונות-הדמה שלכם, דימוי העצמי האידיאלי ומנגנוני ההגנה העניקו לכם מידה מסוימת של סיפוק למרות קיום הבעיה. כמובן שסיפוק זה היה מוגבל, בעייתי, רווי מתח, ובסופו של דבר מאכזב. לא ייתכן אחרת אם אדם מנסה לפתור בעיה באמצעים כוזבים. אף על פי כן, היתה מידה מסוימת של סיפוק. התקדמות בעבודה זו מתחילה למוסס במידה רבה את פתרונות-הדמה, את דימוי העצמי האידיאלי, את מנגנוני ההגנה, אבל הבעיה המקורית עדיין לא עובדה במלואה ואינה מובנת לרמות העמוקות ביותר של הווייתכם. גם אינכם מודעים לגמרי לצרכים שלכם ולמקומם הלגיטימי בחייתכם. לפיכך, בתקופת הביניים, אתם מוצאים את עצמכם בשלב מעבר שעשוי לבלבל אתכם. אתם יודעים שצמחתם/גדלתם, אולם אתם חווים ריקנות גדולה יותר מקודם בתחום ספציפי זה בחייתכם. אינכם יודעים מדוע זה כך. הצרכים שלכם עתה פחות מסופקים מקודם, אך כיוון שאינכם מכירים בעובדה זו במודע, זרם האנרגיה מוסט למוצא/outlet אחר.

חוסר מודעות לצורך המקורי ולאי הגשמתו בהווה חייבת לגרום לצורך להיצמד לסיטואציה אחרת. אולי הוא מייצר מעורבות-יתר לחוצה בעבודה וגורם תגובות חזקות רבות מדי. או אולי הוא מייצר מעורבות-יתר בחברות מסוימת שאליה אתם מסיטים את כל הרגשות והצרכים.

לא די להיות מודעים כללית לצורך הלא-מוגשם ביחסים הדדיים, בבני זוג; עליכם לזהות ספציפית שמספר צרכים מוטבעים בביטוי זה [embedded in this expression]. למשל, חוץ מעיקרון העונג, קיים הצורך להיות נחוצים וחשובים; הצורך לתת ולקבל; הצורך לגונן או לקבל הגנה – או שניהם; הצורך בסיפוק האגו. כל אלה הם צרכים לגיטימיים, בתנאי שהם לא גדלו פרא [overgrown] ושאחד אינו בלי פרופורציה לאחר. לדוגמה, אם הצורך בסיפוק האגו במערכת יחסים חזק יותר באופן לא פרופורציונאלי מהצורך לתת ולקבל אהבה, חיבה ועונג, חוסר האיזון הזה דורש הכרה ומציאת הסיבה. אפילו כשיש אינטראקציה בריאה בין כל הצרכים הזוגיים השונים האלה, גרעין הצרכים בכללותו עלול להיות מוסט בצורה עיוורת למוצא/Outlet אחר, אם מתעלמים מהם באחד השלבים הזמניים. כל הצרכים הללו עשויים להתמלא במידה מסוימת בתחום החדש, המועבר – [אך] בצורה אחרת כמובן. מודעות מלאה להחלפה תגרום להיסט להיות חף מנוק, ואפילו בריא והכרחי. אולם התעלמות מן התהליך חייבת ליצור מצוקה ובלבול עצומים ומיותרים.

אם בוס, מועסק, אדם שאתם עובדים עבורו או חבר או קבוצת אנשים, או פעילות או תחום עניין אמורים לספק לכם את כל הצרכים הלא מסופקים על ידי בן זוג שאיננו, תהיו חייבים להיות אינטנסיביים מדי, חרדים, עוינים, חסרי ביטחון. כל עלבון קל, או עלבון לכאורה, יכאב הרבה יותר מאשר אילו הייתם מודעים למה שקורה בתוכם. מודעות כזו תגרום לכם לקבל בשמחה את הסיפוקים שניתנים להחלפה, בלי לגרום לכם לצפות למה שאין שום אפשרות לצפות לו. לפיכך תימנעו מאכזבה ותסכול.

אין בכוונתי לרמוז שניתן להתיק את עיקרון העונג, בצורתו המקורית, למוצא/outlet אחר – כמובן שלא; הוא עובר שינוי. השתוקקות למותרות עשויה להיות שינוי כזה, או תשוקה למזון ומשקאות. מודעות מלאה להיסט זה תפחית את האינטנסיביות והלחץ, אפילו אם הצורך המותק צריך למצוא לעצמו מוצא אחר עד שיתאפשר לו להתמלא בדרכו הטבעית.

הבה ניקח עוד דוגמה אחת, בהנחה שהבעיה העיקרית שלכם הינה קושי להפיק את המיטב מעצמכם. במהלך עבודת התיב גיליתם ומוססתם את דימוי העצמי האידיאלי, את פתרונות-הדמה וכולי. מכאן שההצלחה הקטנה והשברירית שידעתם לפני כן פוחתת באופן זמני. קשה לכם יותר להיות אסרטיביים משום שההגנות כבר לא עובדות, אך עוד לא מצאתם את הבהירות להכיר בצרכים האמיתיים שלכם בלי לדמיין תוצאות הרות-אסון וליצור אשמה כוזבת. אתם מבינים עתה שההישגים הקודמים והמוגבלים שלכם לא היו פיתרון מספק. היוזמות האלה [these ventures], רוויות המתח והחרדה, נכשלו תמיד בלי שבאמת תראו מדוע. עתה אתם יודעים. אך אתם עדיין לא בעמדה [המאפשרת לכם] לבטא את היכולות והכישורונות שלכם בלי קונפליקט וחוסר ודאות; דרושות מעט יותר טובנה והבנה בטרם תוכלו לעשות זאת. בשלב ביניים זה, שבו אתם מוצאים את עצמכם מתוסכלים יותר מקודם, הצרכים השונים האלה [the respective needs] נותרים ללא כל מוצא – ובאופן לא מודע, אתם מחפשים [להם] ערוץ חלופי.

ושוב, חשוב לזהות מגוון של צרכים הקשורים לנושא האחד של ביטוי-עצמי מקצועי. חוץ מהצורך להרוויח לפרנסתכם, שהוא הברור והקל ביותר לזיהוי, יש אחרים: הצורך בהישג יצירתי, הצורך בסיפוק האגו ובהערכה-עצמית, הצורך בעונג שבהישג, הצורך לשאת באחריות ולהתמודד עם אתגר, הצורך באסרטיביות-עצמית וגם בשיתוף פעולה ואינטראקציה. בתנאי שצורך אחד אינו דיספרופורציוני לאחר, לכל הצרכים יש מקום לגיטימי משלהם והם לא אמורים לגרום אשמה. כאשר אינכם מכירים בצרכים אלה, אתם תתיקו [התקה] אותם למערכת יחסים או לפעילות-צדדית; וכמו בדוגמה הקודמת, ההתקה כשלעצמה לא יכולה להזיק, בתנאי שאתם מודעים לה במלואה. דבר זה חוסך לכם את תגובת-היתר המוגזמת ומתח ותסכול, ואת אי-הסדר וחוסר-האיזון הפנימיים, שהם תמיד התוצאה של חוסר מודעות-עצמית.

בחנו את הפעילויות ואת מערכות היחסים הנוכחיות שלכם באור זה. בררו [ascertain] כל תגובת-יתר אפשרית, כל חרדה מתמשכת או שחוזרת על עצמה לעתים תכופות, ורגשות שליליים אחרים. ואז בחנו ותהו עמוקות על הצרכים הטמונים מאחורי הפעילות או מערכת היחסים. או אז אפשר יהיה לגלות ולוודא את ההתקה בצורה ברורה. חשוב במיוחד לוודא באיזו מידה אתם מרגישים שלא צריכים להיות לכם צרכים כאלה, והאם הם כן או לא מעוותים בשל הכחשה.

חיוני גם וידוא השכבות השונות של כפייה והחלפה [to verify the various layers of a superimposition and substitution]. ככל שאתם חווים רגשית את השכבות השונות הללו ומבינים את חשיבותן, כך יכול מילוי הצרכים להתרחש מהר יותר. עם זאת, אי מילוי צרכים לא כואב אפילו כדי מחצית ממה שכואב להאמין, במודע או שלא במודע, שצרכים מסוכלים הם בהכרח כואבים. זוהי אחת הסיבות העיקריות [predominant] להדחקת/דיכוי צרכים – האמונה שכך הם יחדלו להתקיים; על ידי הדחקת/דיכוי צרכים, כאב התסכול המדומיין אמור להתחל. במציאות, ההתקה וההחלפה מסתכמות בסבל חמור ומר הרבה יותר מאשר הודאה רגועה בחוסר סיפוק [relaxed admission of]. [an unfulfillment].

הבה נתייחס כעת אל שכבות ההחלפה השונות [במקור: let us now consider the possibility of the various layers of substitution]. במקור קיים צורך. זוהי שכבה אחת. אולם אתם עשויים – באופן לא מודע או מודע במעורפל – להרגיש שלכם, כאדם בוגר וטוב, אמור לא להיות צורך כזה. לפיכך אתם מכחישים את קיומו. הכחשה זו היא השכבה הבאה. לצורך הצלחת ההכחשה, אתם מייצרים את היפוכה המוגזם. לא רק שאתם מנסים לשכנע את עצמכם שהצורך לא קיים, אלא אתם גם "מוכיחים" זאת על ידי הדגשת היפוכו. דבר זה הופך אז לכפיייתי. זו השכבה השלישית. כתוצאה נוספת, חייבות להגיע גם תרעומת/משטמה ואי שביעות רצון – השכבה הרביעית. כשכבה חמישית באה אשמה על המשטמה. כשישית, הבלבול שנובע מכל הרגשות החזקים הללו שאינכם יכולים לטפל בהם. הם קיימים רק כתוצאה מהכחשת הצורך המקורי או הרגש.

התקה, כנדון כאן, היא אופקית, ניתן לומר. שכבה מכסה שכבה. התקה אנכית מחליפה צורה אחת של ביטוי-עצמי באחרת. כפייתיות היא תוצאה של שני ההיסטים [shifts], האנכי והאופקי. האינטנסיביות שבה האדם שוקע בעיסוקיו [preoccupation] כתוצאה מהתקות אלה על שתי הצורות. אם אתם פוחדים מדחייה באהבה, וכתוצאה מכך מתיקים את זרם האנרגיה המסוים הזה לערוץ של הצלחה מקצועית, כל דחייה קלה ביותר, אמיתית או מדומייתת, בקריירה שלכם כואבת לאין ערוך יותר מאשר לקבל דחייה אמיתית במערכת היחסים שלכם.

הדיון בנושא כגון זה חייב, בהכרח, ללקות בפשטנות יתר. כאשר מדובר בדינאמיקות של הנפש האנושית, פרטים רבים חייבים להילקח בחשבון; זו כבר לא שאלה של הכחשה או הודאה חד-משמעיות. תכופות המודעות נמצאת אי שם ביניהן – מעין פשרה שאינה מספקת יותר מאשר חוסר מודעות מוחלט לתהליכים אלה.

אם אתם מוצאים את עצמכם בסיטואציה מסובכת [an involved situation], בחנו את עצמכם מנקודת המבט הנדונה. הכרה בצרכים שלכם – על אף שאינכם מסוגלים עדיין להבחין בין צרכים ועמדות רגשיות מעוותים לבריאים – אבל הכרה בהם לטוב או לרע, מועדת לשחרר את הסיטואציה המסובכת מעודף אינטנסיביות ומרגשות סותרים ומפותלים עד כאב. אתם עשויים לנסות בכל מאודכם להבין סיטואציה כואבת ומסובכת באמצעות אנאליזה של עצמכם ושל האדם האחר, אבל כל עוד אינכם מוצאים שלום/שלווה, היו בטוחים שמשוהו היתק ממקומו.

זה שאני רואה זאת שוב ושוב במידה כזו או אחרת אצל כולכם, ידידי, הופך את הנושא לחשוב במיוחד. לא משנה עד כמה טוב הרצון שלכם ועד כמה כנים מאמציכם, פעמים רבות אתם עדיין לא מצליחים להסתכל לכיוון הנכון; הרבה ממה שאני אומר לכם באופן קבוע נשכח כאשר הוא נחוץ במיוחד.

לא מזמן דנתי בנושא ההעברה [transference]. גם העברה היא סוג של התקה או החלפה כמובן, אולם לעתים תכופות, התופעה של רגשות מועברים אינה זוכה להכרה במלוא משמעותה [significance] ופרטיה. צרכים מותקים מועברים בדיוק כשם שאדם עשוי להתיק, או להעביר, את הרגשות שהיו לו במקור להורה אל אדם אחר. בהרצאה העוסקת בהעברה אמרתי שהכרחי לברר/להגדיר [determine] רגש שלילי כלפי מישהו [a person], רגש עיקש שלא ניתן לפתור באמצעות הגילוי שבמקור הרגשתם את אותו הדבר כלפי הורה, אך לא העזתם להכיר בכך. ברגע שהרשתם לעצמכם להרגיש את הרגש המקורי כלפי ההורה ביחס לאדם חדש, הסיטואציה המסובכת לשלילה חייבת להתבהר [clear up]; ובינתיים צמחתם במידה ניכרת בתהליך ההתמודדות מול האמת שבתוך עצמכם. מנגנון זהה פועל לגבי רגשות וצרכים מותקים.

האם יש שאלות כעת?

שאלה: יש לי הרגשה שעקב הילדות שלי, יש בתוכי חמדנות ילדותית שמתבטאת בצורך [לקבל] התחשבות מיוחדת. האם אני מתיקה את הצורך המקורי או כופה עליו?

תשובה: כן את צודקת מאוד. עד לאחרונה הכחשת את החמדנות הילדותית בצורה כה מוחלטת, עד שהרחקת לכת ומנעת מעצמך כל סיפוק וכל הגשמה. את מרגישה אשמה מאוד, לא רק לגבי חלק זה שלך, שעדיין אינו מפותח וקיימת בו החמדנות הילדותית, אלא גם לגבי הרצון הלגיטימי והצודק לקבל. את מרגישה בדיוק את אותה אשמה לגבי האחד כמו לגבי השני.

העובדה שאת מסוגלת בכלל לשאול את השאלה עכשיו, מצביעה על צעד ענק קדימה ועל פתיחה חדשה ונרחבת לתובנה על עצמך, לבהירות. הדבר יוכח כבעל חשיבות מכרעת אף יותר משאת תופסת כרגע. בהחלט מדובר בסף כלשהו.

שאלה: ביחסים [involvement] עם מישהו חדש, איך אדם יכול להיות בטוח שהוא לא מעביר מהורה?

תשובה: אדם יכול להיות בטוח רק על ידי בחינה עמוקה של רגשותיו וראייה ברורה [ascertaining] של ההקבלות [ליחסים עם ההורים], של הדמיון בין התגובות. אולם אל לכם להירתע ממערכות יחסים רק משום שהן עשויות להכיל גם אלמנטים של רגשות מועברים. לא רק שאדם יכול לצמוח במערכות יחסים, בייחוד כשהוא ער לעצמו, אלא בדרך כלל גם קיימים רגשות ספונטניים לאדם החדש, מה שעשוי לגרום ליחסים להיות מתגמלים בכל זאת לשני הצדדים. בה במידה שאדם מכיר את עצמו, כך באותה המידה היחסים יצמחו להיות אמיתיים ותהיה פחות חזרה על דפוסים ישנים.

אני מציע לך גם לבחון את המניעים הלא-מודעים שלך לשאול את השאלה. ייתכן שקיווית לשמוע שיחסים עם מישהו אינם אלא העברה גרידא ולכן אין בהם טעם. תשובה מסוג זה עשויה היתה לפשט לכאורה שאלות מטרידות מסוימות.

למרות שנושא זה אינו חדש לגמרי, הוא עשוי לפתוח לידידי יותר דלתות מאשר הצגתו של נושא חדש לחלוטין בעת הזו. חיוני לכולכם לעבד [work through] חומר זה.

הרשו לי להיפרד מכם בברכות אוהבות וחמות לכל אחד מכם בדרכו שלו – וגם לאלה הקוראים הרצאה זו. מי ייתן וכולכם תקבלו ותרגישו אהבה זו, גם אם אחדים מכם – בשל הבעיות והמעורבויות הנוכחיות שלכם, המעוררות אתכם באופן זמני – אינם מבינים עד כמה אני איתכם ובשביילכם! היו מבורכים, היו בשלום, היו באלוהים.

נערך על ידי גיודית וג'ון סאלי

למידע איך למצוא ולהשתתף בפעילויות של נתיב ההתמרה ברחבי העולם, אנא כתבו:

The Pathwork® Foundation
PO Box 6010
Charlottesville, VA 22906-6010, USA
Call: 1-800-PATHWORK, or
Visit: www.pathwork.org

ההודעות הבאות נועדו להדריך אתכם בשימוש בשם Pathwork® ובחומר המובא בהרצאה זו. שם רשום לצורכי מסחר ומתן שירותים: Pathwork® (נתיב ההתמרה) הוא סימן רשום בבעלותה של The Pathwork Foundation (הקרן לנתיב ההתמרה) ואין לעשות בו שימוש בלי היתר מפורש בכתב מאת הקרן. הקרן עשויה, על פי שיקול דעתה הבלעדית, לאשר שימוש בסימן Pathwork® על ידי ארגונים או בני אדם אחרים, כגון ארגונים מסונפים וסניפים.

זכויות יוצרים: זכויות היוצרים לחומר של Pathwork Guide – 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.

by Eva Broch Pierrakos

© 1996 The Pathwork® Foundation (1996 Edition)