

# Moralizowanie - Niewspółmierne Reakcje - Potrzeby

Wykład Pathwork No. 90 | 13 października, 1961

W ostatnim wykładzie mówiłem o tym, jak ważne jest uświadomienie sobie waszych emocji. Mówiłem o zaniedbywaniu rozwoju emocjonalnego w ogóle. Teraz chciałbym skupić się na tym, czego ujawnienia możecie spodziewać się, jeśli pozwolicie waszym emocjom wypłynąć na powierzchnię waszej świadomości.

Kiedy przestaniecie tłumić swoje emocje, odnajdziecie nie tylko osobiste negatywne emocje takie jak wrogość, uraza, agresja czy zawiść, ale również określone **stany emocjonalne**. Bardzo ważne jest abyście zauważyli ich istnienie i rozpoznali ich znaczenie. Czy one są prawdziwe? Czy są dojrzałe? Kiedy zadacie sobie te pytania zrozumiecie, w jaki sposób podsycają negatywne emocje, wobec których świadomie lub podświadomie czujecie się winni.

Pozwólcie, że omówię takie trzy stany. Pierwszym jest **SKŁONNOŚĆ DO MORALIZOWANIA** – zarówno samego siebie, jak i innych. Często takie **moralizowanie** w ogóle nie pojawia się na zewnątrz. W rzeczywistości, na zewnątrz może pojawiać się coś wręcz przeciwnego. Jednak **moralizowanie wewnętrzne** w pewnym stopniu dotyczy wszystkich jednostek ludzkich. Już omawialiśmy to w odniesieniu do **wyidealizowanego wyobrażenia o samym sobie** i nadmiernych wymagań i oczekiwań, które mamy wobec siebie samych i przez to również wobec innych. Nie omówiliśmy jednak tych oczekiwań z punktu widzenia moralności. A jeśli stawiasz sobie zbyt wysoką poprzeczkę moralizowanie jest nieuniknionym rezultatem.

Chciałbym pokazać wam w jaki sposób takie moralizowanie tłumi ducha życia dobra i prawdy, do których dążycie; jak sprawia, że stajecie się aroganccy i nietolerancyjni; w jaki sposób zakazuje pokory wobec samo-akceptacji i powstrzymuje was przed sympatią wobec samych siebie. Bez tego szacunek wobec samego siebie jest niemożliwy.

Wszystko to może być odnalezione w waszych emocjach. Jedną rzeczą jest zrozumienie teorii, a inną doświadczenie tych skłonności w samym sobie. Jedynie odkrywanie głębi waszych emocji i jasne zrozumienie ich znaczenia umożliwi zmianę tych krzywdzących tendencji. Skłonność do moralizowania może przyjąć wiele subtelnych form, nawet w tych, którzy są postrzegani jako raczej zbuntowani wobec wszelkich praw i zasad dotyczących moralności. Bez względu na to jakich słów używacie do opisanie tego zjawiska, odkrycie jego obecności już jest znacznym postępem. Omówię teraz ten temat szczegółowo i pokażę wam powiązania, których wcześniej byście nie zrozumieli. Odnosi się to również do dwóch innych zjawisk – niewspółmiernych reakcji i potrzeb – które również omówię.

Jakie jest znaczenie moralizowania? Na poczekaniu moglibyście zapytać “Co jest nie tak z moralizowaniem? Czyż nie jesteśmy nauczani, nie tylko przez religię, ale przez wszystkie filozofie jak ważne są dobroć, prawość, słuszność? Czyż nie powinniśmy stosować się do tych zasad? Czy ich nie potrzebujemy? Bez nich moglibyśmy nie być tak dobrymi ludźmi.” To prawda i dotychczas często twierdziłem, że ludzkość nadal jest zbyt mało rozwinięta by żyć bez zasad przychodzących z zewnątrz. Jeśli chodzi o zachowanie, takie prawa służą ochronie i są konieczne. Jednak czymś zupełnie innym jest oczekiwać od siebie bycia wolnym od negatywnych bodźców i emocji i odrzucać siebie samego, ponieważ one istnieją. To nieakceptowanie siebie takimi jakimi jesteście sprawia, że ukrywacie to, czego nie pochwalacie i sprawia, że wasz stosunek do samych siebie jest surowy, sztywny i moralistyczny za każdym razem kiedy kryzys ujawnia coś negatywnego.

Jedna rzecz to wiedzieć, że jesteście dalecy od ideału. Inna to zakazać sobie czuć coś, czego nie możecie przestać czuć i przestać lubić siebie, jak to często robicie, nawet jeśli robicie to nieświadomie.

Dopóki wasze “właściwe” postępowanie powodowane jest surowym moralizowaniem opartym na “dobrym lub złym”, wasza dobroć czy prawość nie są autentyczne. Nie pochodzą bowiem z naturalnych wglądów w siebie i wewnętrznego rozwoju, ale ze strachu; strachu przed swoją niedoskonałością. Dlatego taka dobroć jest sztuczna i nie macie do niej przekonania ani wy ani inni ludzie. Wynika z wewnętrznego przymusu i nie jest waszym wyborem. I nie możecie być obecni w rzeczywistości kiedy zachowujecie się kompulsywnie, ponieważ rzeczywistość nie może być oceniana wyłącznie na podstawie skrajnych określeń „dobre” lub „złe”. Kiedy te określenia przestają odnosić się do wszystkiego oprócz bardzo rażących kwestii, granice zacierają się i stają się niewyraźne. Problem nie może zostać

rozwiązany na podstawie szybkiej oceny tego co dobre, a co złe. Wtedy prawda może zostać odnaleziona wyłącznie głęboko wewnątrz ciebie, zamiast w surowych prawach i zasadach, które zapożyczacie, ponieważ czujecie się zbyt niepewnie żeby zagłębić się w swoją własną duszę. Ale ponieważ nie odważacie się znaleźć prawdy w swojej duszy, trzymacie się gotowych zasad i w chwili, w której to robicie, moralizujecie.

Każdy rodzaj dobroci wynikający z tej skłonności jest zawsze marną i płytką imitacją prawdziwego dobra. Wyłącznie dlatego, że czujesz się zbyt niepewnie żeby sobie ufać stwierdzasz, że potrzebujesz zasad i reguł, które mają tobą rządzić. Ponadto, nie możesz pozbyć się tej niepewności ponieważ reguły i zasady są w większości tak nieadekwatne, że pozostajesz z niczym czego mógłbyś się trzymać. To tworzy kolejne błędne koło.

Innymi słowy, jeśli nie ufasz sobie, potrzebujesz pożyczyć z zewnątrz sztywną strukturę moralną, która pozwoli ci chronić się przed nieoswojonymi instynktami. Dostrzegasz dwie alternatywy: uzewnętrznianie tych nieokiełzanych niszczących impulsów lub życie zgodnie ze sztywnymi regułami pochodzącymi z zewnątrz. W rzeczywistości z tych alternatyw nie daje się skorzystać. Zdrowe konstruktywne rozwiązanie stanowi rozwój wewnętrzny, który ostatecznie pozwoli ci na wyrośnięcie poza te destruktywne bodźce. Jeśli jeszcze nie może się tak stać, ponieważ nie jesteś wystarczająco daleko na swojej ścieżce rozwoju powinieneś uzewnętrzniać te impulsy ale też je zauważać. Wtedy możesz je dostrzec bez popełniania błędu postrzegania siebie jako całkowicie złego. Wyolbrzymione potępienie samego siebie związane jest z drugim stanem, który musimy omówić tj. NIEWSPÓLMIERNE REAKCJE. Jedna niedoskonałość ma moc zaważyć na całym twoim emocjonalnym doświadczeniu samego siebie. Nie jest to intelektualny świadomy osąd, ale emocjonalna reakcja.

To ekstremalne negatywne spojrzenie wynikające z pewnych negatywnych instynktów lub uczuć powoduje niezmierny strach. Im bardziej boisz się swoich niedoskonałości, tym bezwzględniej będziesz moralizować. Im bardziej wymagające są standardy twojego wyidealizowanego wyobrażenia o samym sobie tym sztywniejsza będzie struktura, którą nadbudowujesz. Ale to nie jest twoja prawdziwa natura. Oddzielenie się od samego siebie jest zarówno rezultatem, jak i źródłem tej kłopotliwej sytuacji. Surowość zasad, strach, poczucie braku bezpieczeństwa, brak tolerancji – wszystkie one istnieją w tobie z powodu twojego odcięcia się od samego siebie. I to umniejszanie własnego siebie jest często projektowane na innych.

Twoje wyidealizowane wyobrażenie o samym sobie jest stworzone nie tylko po to by zyskać miłość i akceptację innych – w co wierzysz - ale służy również do ochrony ciebie przed sobą samym.

Gdziekolwiek istnieją niedojrzałość i emocjonalne zaburzenia istnieje również surowe przestrzeganie zasad w takiej czy innej formie, co zawsze sprowadza za sobą moralizowanie. To zjawisko może być często trudne do wykrycia. Może również istnieć jedynie w pewnych wyodrębnionych sferach i manifestować się w sposób nie bezpośredni, wymagając bacznej obserwacji. Moja rada to: nie wysilaj się żeby dostrzec to zjawisko poprzez sztuczny i intelektualny proces. Jednak bądź świadom tego, że ono istnieje w tobie, spodziewaj się, że kiedyś je znajdziesz i że twoja praca, wcześniej czy później cię do niego doprowadzi. Wtedy staniesz się tego w pełni świadomy i zobaczysz jak i gdzie odnosi się to do twojego wewnętrznego życia.

Sprawdź w jaki sposób gardzisz sobą za to, że nie udaje ci się być idealnym; jak nie akceptujesz i nie lubisz siebie, ponieważ istnieją w tobie nieoczekiwane negatywne skłonności. Zamiast pozbywać się takich emocji, naucz się akceptować siebie pomimo ich istnienia. Naucz się dostrzegać swoje prawdziwe wartości zamiast swoich destrukcyjnych skłonności. Jest to JEDYNY sposób. Twoja próba magicznego uniknięcia tego, co nadal w tobie istnieje prowadzi do wyparcia i do błędnego wyobrażenia o sobie samym. Prowadzi nie tylko do oszukiwania samego siebie, ale do odsunięcia się od twojego prawdziwego ja poprzez zapożyczanie gotowych zasad. Ten warunek tworzy postawę moralizującą i całą surowość, która jest w nią wpisana.

Zasady i reguły, którymi zastępujesz swoje prawdziwe ja nie zawsze muszą być powszechne. Różnią się w zależności od osobowości, pochodzenia, wczesnego wychowania, sytuacji materialnej i temperamentu. To, co jedna osoba uważa za złe i nie do zaakceptowania, inna może postrzegać zupełnie inaczej.

Właściwie to ta struktura moralna zajmuje miejsce prawdziwego ja: ufasz zasadom, a nie samemu sobie. Jest to bardzo niepewne zaufanie, ponieważ takie zasady często mogą nie mieć zastosowania w pewnych prawdziwych sytuacjach. Często możesz być zmuszony szukać po omacku kiedy okazuje się, że nie wiesz co jest właściwe. Jednak jeśli nie potrafisz zaakceptować siebie jako człowieka, który błędzi i często czuje się dezorientowany, wtedy ta dezorientacja, której nie da się uniknąć, ma moc całkowicie cię sparaliżować. Możesz

przypisywać swoją niemoc sytuacji samej w sobie, ale w rzeczywistości wynika ona z twojego stosunku do samego siebie. Zawsze będziesz chciał natychmiast znaleźć ostateczne rozwiązanie. To pragnienie jest dyktowane błędnym przekonaniem, że udowodnisz, że nie jesteś wartościowy jeśli przyznasz, że nie znasz odpowiedzi bądź jeśli twoje reakcje są negatywne czy niedojrzałe.

Pierwszą więc rzeczą do nauczenia się na tej ścieżce jest umiejętność akceptowania nie tylko swojej omyłności, ale również tego, że często nie znasz odpowiedzi. Jeśli się tego nauczysz i jednocześnie nadal będziesz siebie lubił wtedy powoli, ale z pewnością twoje emocje dojrzeją i twoje reakcje zmienią się i pojawi się zdrowa zaufanie wobec samego siebie, wobec swoich naturalnych spontanicznych reakcji. Staniesz się wobec siebie bardziej wyrozumiały i nie będziesz więcej potrzebował bycia idealnym jako jedynej podstawy do szacunku.

Jeśli trudno jest ci puścić tą nadbudowaną strukturę utartych zasad, dzieje się tak wyłącznie dlatego, że nie potrafisz zaakceptować swojej ludzkiej niedoskonałości. Celowo powstrzymuję się teraz od pokazania ci jak zdrowa, dojrzała i elastyczna osoba poradzi sobie z dezorientacją i pragnieniem zrobienia właściwej rzeczy. Spowodowałoby to jedynie wymuszoną, nieszczerą reakcję z twojej strony. W zamian powinieneś najpierw nauczyć się akceptować swoją niedoskonałość bez tracenienia wiary w samego siebie. Wielu z was czuje się tak nieszczęśliwymi za każdym razem, kiedy jakaś kwestia jest niejasna i nie mają zastosowania znane ci zasady i reguły. Po pierwsze musisz odkryć, co najbardziej cię niepokoi. Sytuacja nie jest nieprzyjemna sama w sobie; chodzi bardziej o rolę, jaką w niej odgrywasz kiedy nie możesz sprostać swoim ideałom, które wymagają od ciebie idealnych reakcji i tego abyś natychmiast znajdował odpowiedź na wszystko. Kiedy okazuje się to niemożliwe, pod twoją goryczą i użalaniem się nad sobą, nie możesz wybaczyć sobie tej niedoskonałości. Moralizujesz. Postrzegasz siebie jako złego, niewłaściwego, nawet jeśli świadomie się do tego nie przyznajesz.

Ten temat wymaga intensywnej pracy. Niektórzy z was zaczęli odkrywać pewne jego aspekty. Dla innych odkrycie ich nastąpiło w sposób naturalny. Inni nie są jeszcze tak daleko na swojej ścieżce, ale niektóre wglądy doprowadzą was do tego odkrycia więc bądźcie czujni. Wyczuwajcie rzeczy wobec których wasz stosunek pozostaje bezwzględny i wobec których moralizujecie samych siebie, ponieważ nie jesteście idealni. Odkryjcie gdzie i w jaki sposób stosujecie przyjęte z góry / przyjęte za pewnik utarte zasady, którymi się kierujesz, zamiast podążać za wewnętrznym przekonaniem, które rozwinęłaś w wyniku głębokiej analizy

sytuacji i roli, którą w niej odgrywasz. Być może dla niektórych z was pierwsze kroki będą polegały jedynie na uświadomieniu sobie wewnętrznej surowości i braku tolerancji wobec samego siebie i innych. Stąd droga prowadzi do kolejnych wglądów. Stale można powtarzać, że depresja i rozpacz wynikają z niespełnionych oczekiwań wobec samego siebie.

Przejdźmy teraz do drugiego tematu: twoich *nieadekwatnych reakcji i dramatyzowania*. Wspominałem już jak często zbyt bardzo dramatyzujesz jeśli chodzi o samego siebie. Wcześniej odnosiłem się głównie do rażących manifestacji zewnętrznych, w szczególności w odniesieniu do pewnych struktur osobowości. Ten aspekt dotyczy osób, które na zewnątrz nie dramatyzują. Innymi słowy ich skłonność może nie być widoczna. Jednak na pewnym poziomie reakcji emocjonalnych to wyolbrzymienie zawsze istnieje.

Kiedy pozwolisz aby twoje emocje wypłynęły na powierzchnię świadomości, a potem określisz ich znaczenie, odkryjesz nie tylko negatywne uczucia, takie jak skłonność do moralizowania, których nie byłeś świadomy. Odkryjesz również sposób w jaki doświadczasz swoich reakcji i reakcji innych ludzi – dość nieadekwatnie w stosunku do ich faktycznej wartości. I ponownie, niektórzy z was w wyniku swojej pracy już odkryli istnienie takich wyolbrzymionych reakcji emocjonalnych. Zaczęliście wyczuwać, przynajmniej w pewnym stopniu jak zbyt silne są pewne reakcje względem rzeczywistości. Odnosi się to nie tylko do negatywnych, ale również do pozytywnych czy korzystnych wydarzeń.

To dramatyzowanie oparte jest na dziecięcym postrzeganiu świata jako albo dobrego i szczęśliwego albo zupełnie złego i nieszczęśliwego. Jeszcze nie uświadomiliście sobie w jakim stopniu to podejście nadal jest obecne w was wszystkich, nawet w tych z was, którzy już poczynili gdzieś po drodze pewne odkrycia. To podejście typu albo/albo jest podstawą do emocjonalnego niepokoju, niedojrzałości oraz złego stanu zdrowia, ale w szczególności prowadzi ono do moralizowania i niewspółmiernych reakcji emocjonalnych, pomimo że nie muszą być one widoczne na zewnątrz nie musimy być ich świadomi.

Na przykład drobny komplement, sam w sobie nieważny, może uratować sytuację. Pochopna aprobata może spowodować zupełną zmianę twojego nastroju. W ten sam sposób odrobina krytyki czy dezaprobaty może zupełnie zepsuć ci humor. Może wpędzić cię w depresję i nieprzyjemny nastrój. Pierwszy niewspółmiernie podnosi twoją pewność siebie; drugi niewspółmiernie ją obniża. Istnieje wiele innych przykładów, ale będziesz musiał odkryć te reakcje w samym sobie kiedy będziesz uczył się przestać ukrywać własne reakcje

emocjonalne. W obydwu przypadkach wzrastasz bądź upadasz pod wpływem jednego aspektu – prawdziwego czy fałszywego – jak druga osoba myśli o tobie bądź jakim cię znajduje. W pierwszym przypadku, emocjonalnie, doświadczasz samego siebie jako wspaniałego, dobrego, perfekcyjnego, uroczego i bezbłędnego. W drugim przypadku, odrobina krytyki sprawia, że czujesz się nic nie wart, przynajmniej w oczach drugiej osoby. Jest to bardzo trudne do wykrycia, ponieważ intelektualnie, jak wszyscy dobrze wiemy, wszystko to nonsens. Kiedykolwiek nie pojawią się takie reakcje powstrzymujesz się od pełnej ich oceny. Swoje silne reakcje przypisujesz innym czynnikom, które nie ponoszą odpowiedzialności za zaistniałą sytuację nawet w połowie, bądź po prostu ignorujesz cokolwiek sprawiło, że zareagowałeś w ten właśnie sposób. Szybko tłumisz i wypierasz prawdziwe źródło twoich uczuć i tym samym odsuwasz się od rzeczywistości. Już więcej nie widzisz siebie w świetle prawdy w stosunku do świata wokół ciebie.

Związek pomiędzy nieadekwatnymi reakcjami emocjonalnymi i moralizowaniem samego siebie jest dość ewidentny. Obydwa są oparte zarówno na postawie albo - albo, jak i na twoich własnych surowych standardach i wymaganiach wobec samego siebie, które powstają w wyniku twojego nieakceptowania bycia jedynie człowiekiem. W związku z tym aprobata i komplementy sprawiają, że czujesz, że spełniasz własne oczekiwania względem samego siebie. Sprawiają, że świat wydaje się dobry i właściwy i piękny. Przy tej dziecinnej postawie typu albo - albo to właśnie o to chodzi, to jest czymś ostatecznym, do czasu twojego kolejnego rozczarowania. I ponieważ świat jest dobry i piękny, ty możesz być tym, czym sądzisz że powinienes być. Z drugiej strony, dezaprobata, krytyka czy porażka również są czymś ostatecznym. Teraz cały świat jest czarny i zły. Ty nie jesteś w stanie spełnić się w byciu kimś, kim sądzisz, że powinienes być. Jedna wada zaburza całą twoją wizję i teraz ty cały jesteś zły, beznadziejny, i w rezultacie zniszczony. Tak więc nie jesteś zdolny przyjąć krytyki w sposób konstruktywny. Tak, możesz wykonywać jakieś zewnętrzne gesty i wyglądać jakbyś to robił, ale twoje wewnętrzne reakcje zaprzeczają tym pozorom.

Często mówi się, że jedną z oznak dojrzałości jest zdolność przyjmowania krytyki i frustracji w sposób swobodny i konstruktywny. Ludzie dojrzały potrafią to robić, ponieważ znajdują się w rzeczywistości. Nie oczekują od siebie tego, co niemożliwe i w związku z tym akceptują siebie jako prawych i dających się lubić bez bycia perfekcyjnymi. Wiedzą zatem, że krytyka nie sprawia, że źli i błędnie myślący.

Praca na tej ścieżce wzywa teraz do świadomości tego, co tak naprawdę czujesz, uwalniając swoje prawdziwe emocje i reakcje. Bez tego nigdy nie odkrył byś tego, co hamuje twoje prawdziwe wzrastanie. Praca ta wymaga zrzucenia zewnętrznej maski pozorów oraz zdobycia się na odwagę i przyznania do tych dziecinnych reakcji. Im bardziej kurczowo trzymasz się perfekcyjnego ideału samego siebie, nie chcąc go porzucić, tym mocniej będziesz oporny na pokazywanie swoich emocji w sytuacjach, w których konstruktywne byłoby ich pokazanie.

I znowu, to co należy zrobić to pozwolić tym emocjom wyjść na zewnątrz bez prób zmienienia ich, ponieważ jak na razie nie potrafisz tego zrobić. Po prostu uznaj ich istnienie w sobie i naucz się akceptować samego siebie. Przyczyni się to znacznie bardziej do prawdziwego szacunku wobec samego siebie niż wszelkie zaciekle dążenia do wyidealizowanego perfekcjonizmu, który nie jest prawdziwym celem rozwoju. Jedynie poprzez obserwowanie swoich reakcji ich siła osłabnie. Będziesz w stanie obserwować te emocje bez potępiania samego siebie, jak również bez wypierania ich i bez moralizowania. Dręczące najczęściej nieświadome przypuszczenie, że jesteś niezdolny do bycia tym, kim wierzysz że powinienes być ucichnie, ponieważ zaczniesz akceptować samego siebie.

Nie trzeba dodawać, że to przypuszczenie jest uzasadnione, tylko ty nie akceptujesz niemożliwego; w dalszym ciągu tocząc z nim walkę. Kiedy to podejrzenie i twoja złość na samego siebie osłabną automatycznie zaczniesz budować na prawdziwym bezpiecznym terenie – na tym co jest możliwe i wykonalne. Twoja pewność samego siebie wzrośnie proporcjonalnie do wzrostu twojej samoakceptacji. Zaczniesz opierać swoją często nieświadomą opinię o sobie samym na tym co jest możliwe do zrealizowania, na tym co możliwe i wykonalne: w ten sposób zyskasz poczucie bezpieczeństwa. Kiedy opierałeś swój szacunek wobec samego siebie i sympatię wobec samego siebie na standardach, które były niemożliwe do spełnienia, niemożliwe i niewykonalne: czułeś się niepewnie. Możesz czuć się bezpiecznie jedynie kiedy twoje oczekiwania są w zgodzie z tym, co osiągalne.

Innymi słowy, kiedy nadarza się krytyka bądź twoje chęci są frustrowane z powodu wad - twoich własnych lub innych ludzi, możesz swobodnie ją zaakceptować. Wiesz o tym, że twoje istnienie nie jest zagrożone, że właściwie tylko jeden aspekt ciebie samego lub twojego życia jest podważony. Później zaczniesz ufać samemu sobie wiedząc, że jesteś w stanie przyjmować krytykę elastycznie i uczyć się z niej. Dzięki temu krytyka cię nie zniszczy, ale dostarczy ci nowego wglądu w siebie i w innych ludzi. Odtąd nie będziesz obawiał się ani krytyki ani frustracji ani porażek jak jakiejś plagi przed którą stale musisz się chronić.



Takie mechanizmy obronne, jak wszyscy wiecie, są destrukcyjne same w sobie. Bez nich twoja dusza byłaby otwarta i zrelaksowana, stale dostarczając ci dostrzegania i wewnętrznego doświadczania rzeczywistości. Rezultatem takiej postawy są autentyczna i bezpieczna pewność siebie i szacunek wobec samego siebie, a nie ich fałszywe odpowiedniki. Surowe, mające doprowadzić do perfekcji standardy, wykluczają możliwość popełniania błędów, bycia krytykowanym i doświadczania porażki. Podkreślają twoją niedoskonałość, której nie chcesz zaakceptować. Coś głęboko w tobie wie doskonale, że nie jesteś idealny i że jesteś skazany na popełnianie błędów, bycie krytykowanym i niespełnianie swoich życzeń. Jeśli odrzucasz tę wewnętrzną wiedzę odrzucasz prawdę i próbujesz oprzeć swoje życie na błędnym fundamencie. Jeśli ją akceptujesz, akceptujesz nie tylko prawdę, ale opierasz swoje życie na czymś, co może dać ci prawdziwe poczucie bezpieczeństwa. Kiedy reagujesz odpowiednio do swojej ludzkiej natury, ze wszystkimi jej wadami, tworzysz coś na bazie skały. Kiedy ją odrzucasz, budujesz na piasku. Twoje bezpieczeństwo i pewność siebie bazują na tych alternatywach. Obserwowanie tych emocjonalnych reakcji jest równoważne z obserwowaniem twojej niedojrzałości. Jedynie poprzez tę obserwację osiągniesz dojrzałość.

Teraz przechodzimy do trzeciego stanu, który odkryjesz uważnie obserwując swoje emocje. Jest to bardzo ważny temat, jakim są TWOJE POTRZEBY. Kiedy będziesz osiągał coraz to głębsze poziomy rozumienia samego siebie, będę mógł pokazać ci jeszcze kilka innych związków pomiędzy różnymi skłonnościami, które wcześniej mogły być omówione jedynie jako niepowiązane ze sobą trendy.

Po pierwsze, zreasumujmy co tworzy potrzebę. Potrzeba może być czymś faktycznym i prawdziwym lub czymś wyobrażonym i nieprawdziwym. Pozwól, że podam ci przykład prawdziwej potrzeby ze sfery fizycznej. Jeśli przez jakiś czas nie jadłeś, z pewnością potrzebujesz jedzenia. Jeśli go nie dostaniesz nie przeżyjesz. Jest to więc prawdziwa potrzeba. Analogicznie, możesz mieć nieprawdziwą potrzebę jedzenia. Jeśli twój organizm otrzymał pożywienie niezbędne mu do pozostania zdrowym, a pozostaje głód czegoś zbędnego, oznacza to, że twoja potrzeba jest nieprawdziwa. Pomimo, że ta nierealna potrzeba ujawnia się na poziomie fizycznym pochodzi od emocjonalnego bądź duchowego niepokoju lub braku jakiejś umiejętności.

Zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i duchowym istnieją zarówno realne jak i nierealne potrzeby. Jeśli prawdziwa potrzeba pozostaje niezaspokojona z powodu wewnętrznej dezorganizacji i niewłaściwego podejścia do całej ludzkiej osobowości, pojawi się gdzieś

nieprawdziwa potrzeba. Nieprawdziwe potrzeby zawsze mają formę kompulsywności i głodu zachcianek. Błędne podejście do swoich potrzeb sprawia, że w ich zaspokajaniu stajecie się bezsilni i zależni od innych.

Różnica pomiędzy dziećmi i dorosłymi polega na tym, że dzieci są zależne od innych jeśli chodzi o spełnianie swoich potrzeb. Nie są zdolne do zaspokajania swoich własnych potrzeb. Osoba w pełni dojrzała potrafi to robić. U osoby dojrzałej niespełniona potrzeba emocjonalna niekoniecznie oznacza, że ta potrzeba jest nieprawdziwa; równie dobrze może być ona prawdziwa. Ale jakaś wewnętrzna blokada musiała sprawić, że spełnienie tej potrzeby stało się niemożliwe. Każdy jest obdarzony zdolnościami wymaganymi do spełnienia wszystkich potrzeb na wszystkich poziomach. Jeśli osobowość nie funkcjonuje w sposób zdrowy, niektóre z tych zdolności zostają sparaliżowane lub wykorzystane w niewłaściwy sposób.

Ponieważ ludzie mają tendencję do bycia słabo rozwiniętymi w sferze emocjonalnej logicznym jest, że ich niespełnione potrzeby pochodzą głównie ze sfery emocjonalnej. Ale taki niedorozwój emocjonalny może się ujawniać również na innych poziomach, tak więc fizyczne czy duchowe potrzeby również mogą mieć swoje źródło w zaburzeniach emocjonalnych.

Kiedy ktoś odrzuca zaspokajanie własnych prawdziwych potrzeb, muszą pojawić się potrzeby iluzoryczne lub wyobrażone. Powinny być one postrzegane jako objawy prawdziwej niespełnionej potrzeby.

Na pierwszy rzut oka możesz powiedzieć, że wygórowana potrzeba bycia akceptowanym jest sama w sobie nieprawdziwa. Otóż niekoniecznie. W pewnym stopniu każda istota ludzka od czasu do czasu potrzebuje uznania, powiedzmy, że w formie otuchy, czy wsparcia. Jeśli istnieje nadmierna, a tym samym nieprawdziwa potrzeba uznania, dzieje się tak zazwyczaj dlatego, że prawdziwe potrzeby: akceptacji i poparcia czy odniesienia sukcesu zostały niechętnie poświęcone na rzecz czegoś innego. Jednak zamiast mieć żal do świata o to, że nie zaspokoił ich potrzeby bycia uznanym, ludzie, którzy pracują nad swoim rozwojem emocjonalnym będą próbowali odkryć w jaki sposób pozbawili się odczuwania satysfakcji związanej z prawdziwą potrzebą.

Pierwszym krokiem musi być jak zwykle uświadomienie sobie swoich potrzeb. Twoja ścieżka pomoże ci stać się tego świadomym, wydobywając twoje emocje właśnie w tej chwili. Kiedy

to się staje, kiedy możesz poczuć pustkę wywołaną przez niespełnioną potrzebę i kiedy możesz skupić się na niej możesz zacząć rozumieć dlaczego odmawiałeś sobie tego, czego naprawdę potrzebowaleś. Musisz pogodzić się z tym, że świadomość swoich potrzeb, prawdziwych i nieprawdziwych, natychmiast ich nie spełni. Na początku będziesz musiał nauczyć się żyć z frustracją wynikającą z niespełnionej potrzeby. Zobaczysz, że to jest możliwe i że nadal możesz być dość szczęśliwy i w dalszym ciągu mieć szacunek do samego siebie. Jest to umiejętność przyjęcia frustracji w sposób dojrzały polegający na przyjęciu tego, że niespełnienie nie jest przepaścią. Jedynie taka postawa pozwoli ci odkryć dlaczego i w jaki sposób doprowadziłeś do tego niespełnienia. Jest to powolny proces. Jeśli przystąpisz do niego z, być może niewyraźnym, stosunkiem, że twoje życie musi natychmiast ulec polepszeniu, sprawisz, że niemożliwym stanie się odkrycie tego, czego potrzebujesz się o sobie dowiedzieć.

Kiedy będziesz zmierzał w tę stronę, staniesz się świadomy swoich potrzeb. Potem nauczysz się rozróżniać potrzeby prawdziwe i nieprawdziwe, odkrywając, że prawdziwe potrzeby mogą być uniesione, podczas gdy nieprawdziwe potrzeby mają nadmierną i nałogową siłę. Z tego powodu często je tłamsisz; są tak silne, że kiedy je ignorujesz sprawiają, że czujesz się jak gdybyś umierał.

Teraz znajdziemy związek pomiędzy dwoma już omówionymi aspektami emocjonalnymi i niespełnionymi potrzebami. Po pierwsze, z pewnością widzisz, że wszystkie trzy posiadają ten sam mianownik, jakim jest dziecięce podejście typu albo/albo. Niemożliwym jest powstrzymać frustrację spowodowaną niespełnioną potrzebą jeśli uważasz frustrację za stan permanentny. W takim przypadku czujesz, że nigdy nie możesz doświadczyć czegoś dobrego i korzystnego. Dzieci czują, że każda chwilowa sytuacja jest permanentna. I twoje dziecięce emocje, pomimo twojego rozumienia na poziomie intelektualnym, nadal tak smakują. Wyolbrzymiasz wagę swojej obecnej sytuacji. Jesteś przeniknięty chwilowym poczuciem braku i emocjonalnie niczego poza tym nie wiesz.

Po drugie, niespełnienie wskazuje na twoją niedoskonałość, na twoją bezbronność – bezbronność istoty ludzkiej. Twój perfekcjonizm na to nie pozwala. Im bardziej jesteś pochłonięty przez tę emocjonalną dewiację, tym bardziej tłamsisz swoje prawdziwe potrzeby, odrzucasz uświadomienie sobie swojego niespełnienia i wynikające z niego konstruktywne poszukiwania. Dlatego poczucie niespełnienia wzrasta, regeneruje się i staje się kategoryczne.

Spójrzmy na następujący przykład: w takim samym stopniu w jakim nie jesteś zdolny do dawania miłości i obdarzania czułością będziesz miał kompulsywną potrzebę otrzymywania miłości i czułości. Lub jeśli twoja potrzeba bycia akceptowanym jest niezmiernie silna jest silna proporcjonalnie do tego jak bardzo siebie nie akceptujesz. Ponieważ nie spełniasz swoich surowych standardów, w dalszym ciągu moralizujesz.

Bardzo ważne jest abyś stał się świadomy swoich potrzeb. Nie możesz tego zrobić za pomocą intelektu. Możesz to zrobić pod warunkiem, że pozwolisz sobie czuć. Kiedy się tego nauczysz, będziesz zdumiony odkryciem tego, jakie masz potrzeby. Później ocenisz, co powstrzymywało cię przed spełnianiem twoich własnych potrzeb. Im więcej uzyskujesz wglądu w tą kwestię tym mniej kategoryczne stają się nieprawdziwe potrzeby, a ty stajesz się coraz bardziej zdolny do spełniania swoich prawdziwych potrzeb. Nie trzeba dodawać, że minimalizuje to twoją zależność od innych i w rezultacie powoduje wzrost pewności samego siebie.

Znajdziesz zaufanie do swojej własnej siły i zaradności w radzeniu sobie z trudnościami. Wszystko to wymaga jednak zaakceptowania samego siebie takim jakim jesteś. Oczywistym jest, że kiedy wchodzisz do łagodnego kręgu, negatywne emocje takie jak użalanie się nad sobą, poczucie beznadziei, wrogość, wina i uraza skazane są na słabnięcie do momentu kiedy zupełnie nie znikną.

Te trzy kwestie MORALIZOWANIA, NIEADEKWATNYCH REAKCJI I POTRZEB muszą zostać znalezione i doświadczone na poziomie emocji. Powinniście doświadczyć głębi, szerokości i dalekiego zasięgu istotności tych emocji. Wtedy i tylko wtedy, przełamięcie błędne koło i wejdziecie do dobroczynnego kręgu.

PYTANIE: Jaka jest różnica pomiędzy **moralizowaniem** a **słusnością**?

ODPOWIEDŹ: To zależy w jaki sposób używane są słowa. Jest to kwestia interpretacji. „Słusność” często używana jest np. w Piśmie Świętym w znaczeniu robienia właściwego postępowania oraz bycia dobrym. Ale w czasach bardziej współczesnych, słowo to nabrało dla wielu ludzi innego znaczenia. Kiedy go używają, mają na myśli **własną nieomylność** o, jak wspomniałem, bardzo moralizującym stylu. Tak naprawdę użycie to jest odpowiednie, ponieważ **słusność**, tak naprawdę, często jest używana w znaczeniu **własnej nieomylności**,

ponieważ wynika z niewłaściwego nastawienia, które już omówiliśmy w szczegółach. Innymi słowy możemy powiedzieć, że fałszywa dobroć, wymuszona i sztuczna, tworzy **moralizowanie**, przeciwko któremu wielu ludzi się buntuje. Prawdziwa dobroć, pojawiająca się w wyniku autentycznego rozwoju, nigdy nie będzie miała na innych takiego wpływu.

PYTANIE: A co z ludźmi, którzy pozwalają swoim emocjom rządzić ich życiem nie uznając praw etyki?

ODPOWIEDŹ: Muszę przyznać, że spodziewałem się tego pytania. Po pierwsze, pozwólcie, że odróżnimy od siebie **moralność** i **moralizowanie**. One nie są tym samym. Po drugie, nigdy nie sugerowałem, że ludzie powinni realizować swoje negatywne impulsy. Jedną rzeczą jest być nieostrożnie i bezwzględnie destrukcyjnym, a inną chcieć być świętym; być superczłowiekiem i nie akceptować swojego jeszcze nie rozwiniętego aspektu. Zaakceptowanie go nie oznacza aprobowania go, czy popierania lub urzeczywistniania go. Zaakceptowanie go oznacza jedynie, że wiesz, bez złości, że te negatywne aspekty nadal w Tobie istnieją, że nie jesteś ponad nimi, ale też nie gardzisz sobą z ich powodu. Taka pogarda wobec samego siebie jest związana ze zbyt wysokimi oczekiwaniami, czy wymaganiami, a przez to z moralizowaniem.

Mógłbym tutaj dodać, że ludzie, którzy rzucają światu w twarz swoją niemoralność – być może ponieważ nie potrafią odróżnić **prawdziwej moralności** od **własnego nieomylnego moralizowania** – to często ci najbardziej dotknięci poczuciem winy. Nie musi się ona ujawnić; mogą eliminować swoją winę za pomocą jeszcze większych niemoralnych czynów. Wejście w szczegóły w tym temacie zbyt bardzo odciągnęłoby nas od omawianego zagadnienia. Być może, w tym miejscu odpowiedź może być podsumowana w następujący sposób: wasza wciąż istniejąca niemoralność, której nie jesteście gotowi stawić czoła, sprawia, że moralizujecie zarówno samych siebie, jak i innych ludzi.

Bardzo trudno jest wam ocenić stan umysłu i emocje drugiego człowieka. Nie potraficie czytać w myślach drugiej osoby, ale im bardziej - w wyniku uwalniania różnych blokad - rozwinięta staje się wasza intuicja, tym bardziej będziecie je czuć. Ta intuicja nie ma swojego źródła w wiedzy, ponieważ nigdy nie możesz mieć wystarczającej ilości informacji na ten temat. Jednak w sposób intuicyjny będziesz czuł pewną tolerancję i brak niepokoju jeśli chodzi zarówno o twoje własne wady, jak i o wady innych.

Kiedy będziesz rozwijał to poczucie moralności w sobie, intuicyjnie będziesz dostrzegał miejsca, w których znajdują się inni ludzie. W końcu dojdiesz do punktu, gdzie prawdziwa moralność jest żywa i elastyczna w tobie i wtedy pozbędziesz się fałszywego, surowego moralizowania. Ktokolwiek pomyślał, że to, co miałem do przekazania, zawierało informację dotyczącą porzucenia zasad moralnych, jeszcze nie zrozumiał jej znaczenia. Jednak w zdrowiu i w dojrzałości te istniejące zasady moralne stają się waszymi własnymi zasadami. Ślepo za nimi podążając, pozbawiacie je ducha i przerabiacie je na coś nieżyłowego i nieprawdziwego. Czy rozumiecie o czym mówię?

PYTANIE: Nie, nie rozumiem. Wydaje mi się, że w swoim wykładzie, zanim padło pytanie, użyłeś słowa „moralizowanie”. Teraz użyłeś słowa „moralność”. Chodzi chyba też o to, że to, co teraz nazywasz „moralizowaniem” ma jakby inne zabarwienie niż to, co wcześniej nazywałeś „moralizowaniem”, czy „własną nieomylnością.” Skąd mogę wiedzieć, czy coś jest właściwe, czy nie, jeśli nie porównam tego z czymś takim, jak na przykład Kazanie na Górze, czy ze złotą zasadą? Czy to zbyt surowa zasada?

ODPOWIEDŹ: Po pierwsze, udzielając odpowiedzi na pytanie, rozróżniłem pomiędzy **żywą moralnością** i **pozbawionym życia moralizowaniem**. Co więcej, otwarcie stwierdziłem, że wszelkie prawdy przekazane człowiekowi przez wilekich ludzi w historii świata są autentyczne. To, czy są przekazywane w wersji oryginalnej zależy od wewnętrznego stanu bycia ludzkości, ich emocji oraz ich stanu umysłu. Życie zgodnie z tymi wielkimi prawdami nie świadczy ani o fałszywym moralizowaniu, ani o prawdziwej moralności opartej na wewnętrznym rozwoju, który z kolei zależy od prawdziwego ja. Wskazują na to kluczowe motywacje, a także siły emocjonalne, które akurat działają. W wielu wypowiedziach Jezusa, a także w słowach innych wielkich nauczycieli, znajdziecie słowa potwierdzające to, o czym mówi dzisiejszy wykład. Ci nauczyciele używali swojej własnej terminologii, odpowiadającej czasom, w których żyli, jednak podstawowe znaczenie pozostaje takie samo.

Na kluczową część twojego pytania odpowiedź padła już powyżej i kiedy przeanalizujesz to, co zostało powiedziane, dostrzeżesz ją. Nie chcę się powtarzać. Pozwól, że powtórzę jedynie, że: im bardziej potrzebujesz zasad, tym mocniej świadczy to o tym, że sobie nie ufasz. Wszelka kiedykolwiek głoszona, czy pozornie nauczana prawda, żyje w tobie. Jeśli nie odważysz się wejść wystarczająco głęboko w swoją prawdziwą istotę, nigdy sam tego nie odkryjesz i przez to nie uczynisz tego żywą rzeczywistością. Przez to będziesz w dalszym ciągu zależny od obserwowania zewnętrznych zasad. Niezależnie od tego, jak prawdziwe i

piękne są te zasady, nie będą w tobie żywe i prawdziwe. Doświadczając niepewności, strachu i odrzucając ludzką niedoskonałość, ludzie sięgają po to, co kiedyś było żywe i mogłoby być ponownie żywe. Potrzebują jedynie odwagi do bycia sobą, do pozbycia się sztywnej struktury tego, co mogłoby i powinno być w nich żywe. Czy rozumiesz o czym mówię?

PYTANIE: I tak, i nie. Na przykład, jeśli ukradnę jabłko, skąd mogę wiedzieć, że kradnę, jeśli nie mam możliwości porównać tego uczynku z innym czyli z niekradzeniem?

ODPOWIEDŹ: Moje drogie dziecko, gdybyś nigdy w życiu nie usłyszał, że kradzież jest zła, nadal wiedziałbyś, jako dorosła osoba, którą jesteś, że bierzesz coś, co należy do innej osoby i że to jest wobec tej osoby nieuczciwe. Nawet ludzie, którzy nie są na ścieżce rozwoju osobistego wiedzieliby to, gdyby zostali zapytani, w jaki sposób ich postępowanie dotyka innych ludzi. Odpowiedzialność za siebie w relacjach z innymi ludźmi wymaga korzystania z wiedzy dotyczącej tego, co jest właściwe, a co nie. Dokładnie to próbuję powiedzieć: Świadomość i branie odpowiedzialności, myślenie o związkach przyczynowo-skutkowych, zawsze sprowadza się do myślenia o tym, co jest właściwe i prawdziwe.

PYTANIE: Ale o moralizowaniu powiedziałeś, że wszystko jest sztywnością.

ODPOWIEDŹ: Tutaj pojawia się duże nieporozumienie. Wydaje się, że teraz uważasz, że zasugerowałem, że każde moralny uczynek jest moralizujący i rygorystyczny. To, do czego was zapraszam, to odkrycie gdzie w was istnieją określone skłonności. Teraz wierzysz, że powinieneś wstrzymać się od właściwego postępowania. To nie tak. To, co powinieneś zrobić, to odkryć źródło swoich oczekiwań, standardów, których, jako istota emocjonalna, tak naprawdę nie jesteś w stanie spełnić; to odkryć powód braku akceptacji samego siebie jako całości, ponieważ nie popierasz tych trendów. O takim moralizowaniu mówię. Ponadto, takie moralizowanie rzadko dotyczy poważnych kwestii, a raczej odnosi się do pewnych niuansów dotyczących relacji ludzkich, w których nie ma miejsca na ocenę w kategoriach dobra czy zła. Moralizowanie pojawia się również wtedy, kiedy, przynajmniej emocjonalnie, wszystko jest doświadczane jako dobre lub złe, właściwe lub niewłaściwe.

Ponieważ krzywo patrzysz na społeczne, czy niemoralne instynkty, które nadal ukrywasz, zaprzeczasz ich istnieniu w sobie. To zaprzeczenie prowadzi do **moralizowania**. Twoja konsternacja wynika z poczucia, że świadomość twoich niemoralnych instynktów doprowadzi cię do ich realizowania. Konsternacja nasila się również, ponieważ sądzisz, że odrzucenie

twoich niemoralnych instynktów oznacza odrzucenie samego siebie jako całości. Teraz możesz być zupełnie nieświadomy tego, że w to wierzysz, jednak taka jest prawda o każdym z was. Twoja wymagająca potrzeba bycia wolnym od jakichkolwiek niedoskonałości, jakichkolwiek niemoralnych instynktów sprawia, że je ukrywasz. Czujesz, że „nie powinienem taki być,” i za każdym razem, kiedy uświadamiasz sobie swoje niedoskonałości, nie wybaczasz sobie. Nienawidzisz siebie i siebie karzesz. Wszystko to może dziać się w pewnym stopniu nieświadomie, ale to nie oznacza, że się nie dzieje.

Powinieneś zauważyć tę skłonność, ale nie jest to jednoznaczne z puszczeniem standardów moralnych według których żyłeś. Ostatecznie, będziesz żył zgodnie ze standardami wynikającymi z nowej motywacji, nowych pragnień i pobudek. I to będzie miało zupełnie inny wpływ na ciebie i na innych.

Twoje podejście do tego tematu sprowadziło całe to pytanie na inny obszar – obszar działania. Nie omawiałem kwestii postępowania. Jeśli chodzi o emocje, to cała wasza emocjonalna postawa wobec siebie samego, warunek niezbędny aby można było mówić o szacunku wobec samego siebie, który może opierać się wyłącznie na prawdzie. Teraz prawda jest taka, że jeszcze nie jesteś tak idealny, jak chcesz być. Jeśli nie potrafisz zaakceptować siebie takim, jakim jesteś, pomimo instynktów, których w sobie nie pochwalasz, nie możesz z nich wyrosnąć.

Wewnętrzny proces mogę podsumować w następujący sposób: „Jeśli posiadam destrukcyjne instynkty, jestem okropny i nie mogę siebie lubić, czy szanować. Ponieważ jest to zbyt bolesne do zniesienia, muszę odwracać się od moich destrukcyjnych odruchów i mieć nadzieję, że jeśli nie będę na nie patrzył, to one znikną.” Czy teraz rozumiesz trochę lepiej?

ODPOWIEDŹ: Tak, rozumiem. Ale nadal nie widzę kiedy rozpoczyna się moralizowanie.

ODPOWIEDŹ: Kiedy ktoś osądza całość za jedynie część tej całości – wtedy pojawia się moralizowanie. Kiedy całość staje się „czarna” jedynie z powodu jej „czarnych” tendencji, lub „biała”, z powodu białych, wtedy pojawia się **moralizowanie**. Kiedy zagadnienia są doświadczane w kategoriach dobre lub złe, pojawia się moralizowanie. Istnieje tak duża swoboda interpretacji, tak wiele ponad to, czy coś jest czarne, czy białe.



Kolejne pytania pozostawcie na następny raz. Przekazałem Wam dużo treści. Jeśli pojawią się względem niej pytania, które będą wystarczające do omówienia i będziecie chcieli, następnym razem zorganizujemy sesję pytań i odpowiedzi.

Bądźcie wszyscy błogosławieni, w ciele, duszy i duchu. Niech ta odnowiona siła, którą otrzymujecie, przede wszystkim podejmując wysiłek, umożliwi wam poznanie, zaakceptowanie i polubienie siebie.

*Przekład z języka angielskiego: Katarzyna Hylińska*