

Rozwój emocjonalny i jego rola

Wykład Pathwork Guide nr 89 | 29.09.1961

Witajcie najdrożsi przyjaciele. Niech Bóg błogosławi każdego z was. Błogosławiona jest ta godzina.

Musimy sobie uświadomić wszystkie emocje, aby zrozumieć i umożliwić ich dojrzewanie i poznać siebie na głębszym poziomie. Większość z was już wie jak wielki opór pojawia się w waszej podświadomości przed tym zdarzeniem. Niektórzy sprawdzili już z jakimi trudnościami należy sobie poradzić, aby pokonać ten opór. Pod tym względem każdy z was stoi mniej więcej w innych punktach obserwacyjnych. Niektórzy z was widzą znaki własnego oporu i świadomie walczą z nim. Rozpoznają już mechanizm unikania i ucieczki, kiedy się pojawia. Inni są jednak nadal tak bardzo zaangażowani w sam opór, że są nieświadomi przeszkód, które stawiają na drodze własnego rozwoju. Dlatego też należy omówić mechanizmy wspomnianego oporu.

Wyjaśnijmy na początku kwestię jedności osobowości ludzkiej. Istoty ludzkie, które funkcjonują harmonijnie, rozwinęły równomiernie wszystkie strony swojej natury – fizyczną, umysłową i emocjonalną. Te trzy sfery powinny działać ze sobą w harmonii, pomagać sobie nawzajem, nie zaś podporządkowywać się jedna drugiej. Niecałkowite rozwinięcie jednej z funkcji prowadzi do braku harmonii w strukturze człowieka, a także upośledzenia całej osobowości.

Wszystko to wiecie już z naszych poprzednich rozmów i własnych dotychczasowych odkryć. Teraz postaramy się lepiej zrozumieć, co powoduje, że istoty ludzkie szczególnie zaniedbują, tłumią i upośledzają rozwój swojej natury emocjonalnej. Te zaniedbania są uniwersalne. Większość ludzi troszczy się głównie o fizyczny aspekt swojej natury. Robią mniej więcej tyle ile potrzeba, aby ciało rozwijało się i pozostawało zdrowe. Duża część ludzkości troszczy się także o stronę umysłową. Tak więc uczy się, korzysta z mózgu, zdolności myślenia; chłonie informacje, trenuje pamięć i umiejętność logicznego myślenia. Wszystkie te działania prowadzą do rozwoju umysłowego.

Dlaczego jednak zaniedbujemy naturę emocjonalną? Drodzy przyjaciele, mamy ku temu dobre powody. Aby zyskać większą jasność, spróbujmy najpierw zrozumieć rolę, jaką natura

emocjonalna pełni w istotach ludzkich. Po pierwsze, jest ona zdolnością do odczuwania. Zdolność do doświadczenia uczucia jest tożsama ze zdolnością do dawania i otrzymywania szczęścia. To jak bardzo wzbraniacie się przed każdym rodzajem doświadczenia emocjonalnego, jest równe temu jak bardzo zamykacie się na doświadczenie szczęścia. Ponadto, emocjonalna strona waszej natury, jeśli działa poprawnie, posiada zdolności kreatywne. To jak bardzo zamykacie się na doświadczenia emocjonalne jest równe temu jak bardzo hamujecie swój pełny potencjał kreatywności, który nie może się objawić. W przeciwieństwie do tego co wielu z was sądzi, rozwinięcie kreatywności nie jest tylko procesem umysłowym. Tak naprawdę intelekt ma z tym o wiele mniej wspólnego niż się może wydawać na pierwszy rzut oka, pomimo tego, że należy posiadać pewne umiejętności techniczne, aby poryw kreatywności mógł być w pełni wyrażony. Rozwój kreatywności jest procesem intuicyjnym. Nie muszę dodawać, że intuicja działa tylko do tego stopnia, w jakim wasze życie emocjonalne jest silne, zdrowe i dojrzałe.

Zatem moc waszej intuicji zostanie zahamowana, jeśli zaniedbacie rozwój emocjonalny i zniechęcicie siebie samych do doświadczenia świata uczuć. Dlaczego współczesny świat skupia się głównie na rozwoju fizycznym i umysłowym, a wyraźnie zaniedbuje rozwój emocjonalny? Mógłbym podać kilka ogólnych wyjaśnień, ale chcę od razu przejść do sedna problemu, omijając zewnętrzne, ogólne przyczyny, które i tak są tylko objawami głównego problemu.

W świecie uczuć doświadczamy dobra i zła, szczęścia i nieszczęścia, przyjemności i bólu. W przeciwieństwie do zwykłego rejestrowania tych wrażeń przez umysł, doświadczenie emocjonalne naprawdę nas dotyka. Ponieważ każdy pragnie przede wszystkim szczęścia, a niedojrzałe emocje prowadzą do poczucia nieszczęścia, waszym drugorzędnym celem staje się unikanie braku poczucia szczęścia. Takie działanie tworzy wczesny, głównie nieświadomy wniosek: "Jeśli nie będę czuć, nie będę nieszczęśliwy." Innymi słowy, zamiast postawić odważny i właściwy krok i przeżyć negatywne, niedojrzałe emocje, aby dać im możliwość rozwoju i przez to zyskać dojrzałość i konstruktywność, dusicie dziecinne emocje, usuwacie je ze świadomości i grzebiecie, przez co pozostają nieodpowiednie i destrukcyjne, choć nie zdajecie sobie sprawy z ich istnienia.

W życiu każdego dziecka pojawiają się nieszczęśliwe okoliczności; powszechne są ból i rozczarowanie. Jeśli nie doświadczycie tego bólu i rozczarowań świadomie, pozwolicie im

zastygnąć w niejasnej, nijakiej atmosferze, której nie potraficie nawet nazwać, ale uznajecie za rzecz oczywistą. Istnieje wtedy niebezpieczeństwo powstania nieświadomego postanowienia: „Nie mogę pozwolić sobie na odczuwanie emocji, jeśli nie chcę dopuścić do siebie bólu i doświadczenia poczucia nieszczęścia.”

Mówiliśmy już wcześniej, dlaczego ten wniosek i to rozwiązanie są błędne. Ale chcę do tego pokrótce wrócić. Być może rzeczywiście można uśpić zdolność doświadczenia emocji, przez co nie czuje się bezpośredniego bólu, ale jednocześnie tłumi się zdolność do szczęścia i przyjemności, w dłuższej perspektywie nie unikając tak naprawdę budzącego przerażenie nieszczęścia. Nieszczęście, którego wydaje się, że unikacie, przyjdzie do was w inny i zdecydowanie bardziej bolesny, choć pośredni, sposób. Przejmujące cierpienie związane z izolacją, samotnością, dręczącym uczuciem, że przeszło się przez życie bez doświadczenia jego wzlotów i upadków, bez rozwinięcia siebie do najlepszego możliwego poziomu, jest wynikiem takiego tchórzliwego unikania, błędnego rozwiązania.

Stosując takie taktyki na unikanie nie doświadczacie życia w pełni. Wycofując się z bólu, wycofujecie się ze szczęścia a przede wszystkim, wycofujecie się z doświadczenia. W pewnej chwili – a możecie nie pamiętać świadomego powzięcia takiego zamiaru – waszym rozwiązaniem stało się stłumienie zdolności odczuwania, co miało pomóc w uniknięciu bólu. W tym właśnie momencie wycofaliście się z życia, kochania i doświadczania – ze wszystkiego co sprawia, że życie jest bogate i satysfakcjonujące. Dodatkowo, zdusiliście waszą moc intuicji i zdolności kreatywne. Działacie tylko ułamkiem swojego potencjału. To właśnie krzywda, jaką wyrządziliście sami sobie tym pseudorozwiązaniem i którą wciąż sobie wyrządzacie tak długo jak nie porzucacie tego wniosku, jest tym, co obecnie umyka waszemu pojmowaniu i ocenie.

Ponieważ ta wasza obrona przed poczuciem nieszczęścia istnieje od samego początku, można zrozumieć, że zażarcie walczycie o utrzymanie waszej niezbędnej ochrony. Nie rozumiecie, że nie tylko tracicie bogactwo życia, satysfakcję z życia, własny pełny potencjał, ale przede wszystkim tak naprawdę nie unikacie nieszczęścia, jak już wcześniej wspomniałam. Nie wybraliście chętnie sami tej bolesnej izolacji i dlatego nie można jej zaakceptować jako odpowiedniej ceny. Pojawiła się ona raczej jako potrzebny produkt uboczny waszego pseudo-rozwiazania, a dziecko w was mając taki mechanizm obronny, ma nadzieję i walczy o to, czego w rzeczywistości nie da się otrzymać. Innymi słowy, gdzieś głęboko, macie nadzieję i

wierzycie, że można do kogoś należeć i być kochanym podczas gdy tłumicie swój świat uczuć do całkowitego otępienia, przez co uniemożliwicie sobie prawdziwą miłość do innych. Tak, możecie potrzebować innych ludzi i ta potrzeba może wydawać się wam miłością, ale teraz już wiecie, że to nie jest to samo. Wewnętrznie macie nadzieję i wierzycie, że zjednoczenie z innymi, komunikacja w satysfakcjonujący sposób z otoczeniem jest możliwa, jednocześnie stawiacie mur fałszywej ochrony przed wpływem doświadczenia emocjonalnego. Jeśli i kiedy nie możecie się powstrzymać przed odczuwaniem, jesteście zajęci ukrywaniem tych uczuć przed sobą i innymi ludźmi. Jak macie otrzymać to, czego pragniecie – miłość, poczucie przynależności, komunikację – jeśli ani nie czujecie, ani nie wyrażacie sporadycznych mignięć uczuć, których nadal pragnie zdrowa część waszej osobowości? Nie da się mieć ciastko i zjeść ciastko, choć dziecko w was nigdy nie zaakceptuje takiego stanu rzeczy.

“Chronicie się” w ten głupi sposób, jednocześnie się izolujecie, co oznacza wystawienie się o wiele bardziej na kwestie, których chcecie uniknąć. Dlatego tracicie podwójnie: nie unikacie tego, czego się obawiacie – nie tak naprawdę i nie w dłuższej perspektywie czasu – i tracicie wszystko, co moglibyście mieć, jeśli nie uciekalibyście od życia. Ponieważ życie i czucie to jedno i to samo. Miłość i spełnienie, którego coraz bardziej pragniecie sprawia, że obwiniacie innych, okoliczności, los, pech, zamiast uznać swoją własną odpowiedzialność. Nie chcecie dopuścić do takiego zrozumienia, bo czujecie, że kiedy w pełni je osiągniecie, będziecie musieli się zmienić i nie będziecie już mogli trzymać się wygodnej, niemożliwej do zrealizowania nadziei, że możecie otrzymać czego pragniecie bez spełnienia warunków niezbędnych, aby to zdobyć. Jeśli chcecie szczęścia musicie chętnie je dawać. Jak możecie dać szczęście, skoro nie chcecie i nie potraficie czuć tak bardzo jak jesteście do tego zdolni? Musicie sobie zdać sprawę, że sami spowodowaliście stan niespełnienia, i sami możecie to zmienić, w każdym wieku.

Kolejny powód uciekania się do tego nieudanego pseudo-rozwiazania jest następujący: jak ze wszystkim, czucie i wyrażanie emocji może być dojrzałe i konstruktywne lub niedojrzałe i destrukcyjne. Jako dzieci mieliście niedojrzałe ciała i umysły, a przez to naturalnie niedojrzałą strukturę emocjonalną. Większość z was dała swojemu ciału i umysłowi szansę na wyrośnięcie z niedojrzałości i osiągnięcie pewnego poziomu dojrzałości fizycznej i umysłowej. Weźmy dojrzałość fizyczną: niemowlę czuje ogromną potrzebę korzystania ze strun głosowych. Ma instynkt, którego rolą jest wspieranie wzrostu pewnej materii organicznej poprzez silne korzystanie ze strun głosowych. Krzyk dziecka nie jest niczym przyjemnym, ale ten okres

przejścia prowadzi do silnych i zdrowych organów w tym szczególnym względzie. Nie przejście tego nieprzyjemnego okresu poprzez duszenie instynktownej potrzeby krzyku, w końcu doprowadziłoby do uszkodzenia i osłabienia odpowiednich organów. Pragnienie wykonywania mocnych ćwiczeń fizycznych pełni tę samą rolę. To samo można powiedzieć o impulsie do zjedzenia czasami więcej niż potrzeba. Wszystko to jest częścią procesu rozwoju. Zatrzymanie tego procesu poprzez wymówkę, że istnieje niebezpieczeństwo nadwyrężenia ciała lub przejedzenia byłoby głupie i szkodliwe. Nie mam tu na myśli rozsądnego zatrzymania czegoś, co jest w oczywisty sposób krzywdzące; Chodzi mi o na przykład całkowite zaprzestanie używania mięśni, poczucia emocji dziecka, tłumacząc to racjonalnie tym, że takie ćwiczenia i jedzenie, same w sobie, mogą doprowadzić do bolesnych doświadczeń.

Jednak dokładnie to robicie swojemu emocjonalnemu ja. Zatrzymujecie jego funkcjonowanie, ponieważ uważacie, że okres przejścia i rozwoju jest tak niebezpieczny, że zatrzymujecie cały wzrost. Nie tylko hamujecie wysoki jako wynik rozumowania, ale hamujecie także całe działania przejścia, które same w sobie mogą doprowadzić do konstruktywnych dojrzałych emocji. Ponieważ w mniejszej lub większej części powyższa przyczyna dotyczy wszystkich, okres wzrostu, doświadczania i dojrzewania musi nastąpić teraz. Nie można go po prostu pominąć; jeśli tak zrobicie, cały wasz rozwój będzie nierówny, a struktura waszej osobowości pozostanie upośledzona.

Wraz z dojrzewaniem procesów umysłowych musicie przejść przez okres przemiany, w którym nie tylko się uczycie, ale na pewno popełnicie błędy. Kiedy byliście młodzi często mieliście poglądy, z których wyrosliście w późniejszych latach. I choć widzicie, że te poglądy nie są już tak „słuszne” jak wydawały się w czasach młodości i dostrzegacie tę ich stronę, która wcześniej wam umykała, to mimo wszystko doświadczenie tych czasów błędu było dla was korzystnym procesem. Jak można docenić prawdę, jeśli nie przejdzie się przez popełnianie błędów? Nie można zyskać prawdy unikając błędów. To one wzmacniają wasze zdolności umysłowe, logikę, jak również zakres i moc umiejętności wyciągania wniosków. Zdolności umysłowe nie mogą się rozwijać bez pozwolenia sobie na popełnianie błędów w myśleniu lub poglądach.

Co dziwne, istoty ludzkie znacznie mniej opierają się bólowi towarzyszącemu wzrostowi strony fizycznej i umysłowej osobowości, niż wzrostowi natury emocjonalnej. Prawie nikt nie uważa, że ból pojawiający się przy rozwoju emocjonalnym jest niezbędny, a także

konstruktywny i przynoszący korzyści. Jeśli świadomie nie pomyślicie o tym z tej perspektywy, będziecie przekonani, że proces rozwoju emocjonalnego powinien nastąpić bez towarzyszącego mu bólu. W większości przypadków istnienie tej sfery jest kompletnie ignorowane, nie mówiąc już o tym, że potrzebuje ona się rozwijać; nikt nie wie też, jak można osiągnąć wzrost sfery emocjonalnej. Osoby znajdujące się na ścieżce powinny już zaczynać to rozumieć. Jeśli tak się dzieje, wasze obstawanie przy przytępieniu i stłumieniu w końcu ustąpi, a wy nie będziecie mieli nic przeciwko przejściu przez okres wzrostu.

W tym okresie, niedojrzałe emocje muszą zostać wyrażone. Tylko jeśli pozwolicie im wyrazić się, co pomoże zrozumieć ich znaczenie, dojdziecie w końcu do punktu, w którym nie będziecie już potrzebować niedojrzałych emocji. Nie stanie się to poprzez proces związany z waszą wolą, zewnętrzną decyzją umysłową, która tłumi część waszego emocjonalnego bytu, ale poprzez organiczny proces rozwoju emocjonalnego, w trakcie którego uczucia w sposób naturalny zmieniają kierunek, cel, intensywność i własną naturę. Można tego dokonać tylko, jeśli doświadczycie emocji, które aktualnie w sobie nosicie.

Kiedy byliście zranieni w dzieciństwie, waszą reakcją była złość, uraza, nienawiść – czasem odczuwane w bardzo wysokim stopniu. Jeśli teraz powstrzymacie się od świadomego przeżywania tych emocji, nie pozbędziecie się ich; nie umożliwicie zdrowym dojrzałym emocjom zajęcia ich miejsca; zwyczajnie stłumicie istniejące uczucia. Pogrzebiecie je i będziecie oszukiwać samych siebie, że wcale nie czujecie tego, co rzeczywiście odczuwacie. Ponieważ tłumicie swoją zdolność czucia, nie uświadamiacie sobie, co znajduje się pod powierzchnią. Następnie nakładacie takie emocje, które uważacie, że powinniście mieć, lecz których w rzeczywistości tak naprawdę nie czujecie.

Wszyscy działacie – bardziej lub mniej – posiadając uczucia, które tak naprawdę nie są wasze, myślicie, że powinniście je mieć, ale nie czujecie ich wcale. Pod powierzchnią, dzieje się coś zupełnie innego, a uczucia, które się tam znajdują wypływają tylko w momencie wyjątkowego kryzysu. Wtedy uważacie, że to kryzys spowodował takie a nie inne wasze reakcje. Chcecie zignorować fakt, że przez kryzys nie możecie już oszukiwać samych siebie, gdyż reaktywował on wciąż niedojrzałe emocje. Nie przychodzi wam do głowy, że już sam kryzys jest skutkiem ukrytej niedojrzałości emocjonalnej, a także sprawnego oszukiwania siebie samego.

Fakt, że spychacie surowe, destrukcyjne, niedojrzałe emocje z pola widzenia zamiast z nich wyrosnąć, a następnie oszukujecie samych siebie, uważając, że jesteście o wiele bardziej

zintegrowaną i dojrzałą osobą niż w rzeczywistości, jest nie tylko nieszczerością, hipokryzją i oszukiwaniem samego siebie, ale prowadzi was także coraz głębiej do izolacji, braku szczęścia i wyobcowania od siebie samego, a także do nieskutecznych, nie dających satysfakcji schematów, które w kółko powtarzacie. Wyniki powyższego działania wydają się potwierdzać wasze pseudo-rozwiązanie, wasz mechanizm obronny, jest to jednak bardzo mylący wniosek.

Jako dzieci byliście karani z powodu waszych niedojrzałych emocji; albo powodowały one wasze prawdziwe cierpienie albo wyrażone, doprowadzały do niechcianych konsekwencji. Traciliście obiekt waszego pożądanego, jak na przykład uczucia pewnych osób lub jakąś rzecz, która stała się nieosiągalna w momencie wyrażenia przez was prawdziwych uczuć. Takie sytuacje stały się dodatkowym powodem do powstrzymywania wyrażania samego siebie. W konsekwencji, ponieważ postrzegaliście takie emocje jako coś niechcianego, usunęliście je z pola widzenia. Uważaliście, że jest to konieczny zabieg, gdyż nie chcieliście zranienia, nie chcieliście doświadczyć bólu związanego z uczuciem nieszczęścia. Uznaliście także, że należy stłumić istniejące emocje, ponieważ wyrażenie negatywnych uczuć prowadzi do niechcianych rezultatów.

Możecie tak twierdzić, gdyż jest to prawda, wasze postępowanie jest więc słuszne, potrzebne i samozachowawcze. Macie rację mówiąc, że jeśli wyrażacie negatywne emocje, świat ukarze was w taki lub inny sposób. Jest to prawda, przyjaciele. Niedojrzałe emocje faktycznie są destrukcyjne i faktycznie przyniosą wam szkody. Jednak wasz błąd leży w świadomej lub nieświadomej myśli, że uświadomienie sobie swoich uczuć i danie im ujścia poprzez działanie jest jednym i tym samym. Nie da się rozróżnić tych dwóch kierunków. Podobnie jak nie można znaleźć różnicy pomiędzy celem konstruktywnym, dla którego ważne jest wyrażenie i mówienie o swoich uczuciach, we właściwym miejscu, z odpowiednimi ludźmi, a destrukcyjnością nieprzemyślanego puszczenia całkowitej kontroli, nie wybrania właściwego celu, właściwego miejsca, odpowiednich ludzi, niechęci wobec zastosowania ekspresji, która przyniosłaby wgląd w siebie samego. Jeśli odpuszczacie tylko dlatego, że brakuje wam dyscypliny lub celu i wyrażacie swoje negatywne emocje, jest to faktycznie destrukcyjne działanie.

Spróbujcie nie rozróżniać pomiędzy konstruktywnym i destruktywnym celem, spróbujcie realizować cel odsłonięcia swoich emocji, a następnie rozwińcie odwagę i pokorę, aby pozwolić sobie na świadomość waszych prawdziwych uczuć i wyrażenie ich, kiedy jest to

znaczące. Jeśli postąpicie w ten sposób, dostrzeżecie ogromną różnicę pomiędzy zwykłym pozwoleniem niedojrzałym i destrukcyjnym emocjom na ukazanie się, aby uwolnić się od presji i dać im ujście bez celu lub znaczenia, a celowym działaniem ponownego doświadczenia wszystkich emocji, które kiedyś mieliście w sobie i które nadal nosicie – nawet jeśli jesteście przekonani, że wcale tak nie jest. To, co, zamiast być odpowiednio zintegrowane podczas doświadczenia emocjonalnego, zostało stłumione, będzie wciąż reaktywowane przez aktualne sytuacje. W taki czy inny sposób przypominają wam one o pierwotnym „rozwiązaniu,” które na początku spowodowało takie niezintegrowane emocje. Takie przypomnienie nie jest faktyczne. Może się objawić jako klimat emocjonalny, symboliczne skojarzenia, które ulokowane są tylko w podświadomości. Wraz z nauczeniem się jak być świadomym tego co dzieje się wewnątrz was, zaczniecie zauważać takie przypomnienia. Zdacie sobie sprawę, że tak naprawdę często wasze uczucia są zupełnie odwrotne od tych, do których się zmuszacie.

Po podjęciu kilku pierwszych niepewnych kroków w stronę uświadomienia sobie swoich uczuć i bezpośredniego wyrażenia ich bez wynajdowania powodów i wymówek, zyskacie zrozumienie siebie, jakiego do tej pory nigdy nie mieliście. Poczujecie proces rozwoju w trakcie jego działania, ponieważ będziecie w nim aktywnie uczestniczyć całym sobą, nie tylko zewnętrznymi gestami. Nie tylko zrozumiecie co przyniosło wiele niepożądanych skutków, ale będziecie wiedzieli, jak sami możecie je zmienić. Zrozumienie interakcji pomiędzy wami a innymi pokaże wam, jak wasz nieświadomy zaburzony schemat wpłynął na innych w dokładnie odwrotny sposób niż pierwotnie chcieliście. Zyskacie wewnętrzne zrozumienie procesu komunikacji.

Tylko w taki sposób emocje mogą dojrzeć. Kiedy przejdziecie przez okres pominięty w dzieciństwie i młodości, emocje w końcu dojrzeją, a wy nie będziecie już musieli obawiać się ich mocy, której nie da się kontrolować przez zwykłe wypchnięcie ich poza świadomość. Będziecie umieli im zaufać, a one będą was prowadzić – właśnie to jest ostatecznym celem dojrzałej i dobrze funkcjonującej osoby. Do pewnego stopnia przytrafiło się to każdemu z was. Czasami pozwalacie się prowadzić mocy swojej intuicji. Jest to jednak bardziej wyjątek niż zasada, która nie zaistnieje, dopóki wasze emocje są destrukcyjne i dziecinne; w takim ich stanie nie możecie na nich polegać. Ponieważ zniechęcacie je do wzrostu, żyjecie tylko zgodnie ze zdolnościami umysłowymi – a ich skuteczność jest drugorzędna. Kiedy zdrowe emocje sprawiają, że możecie polegać na intuicji, zdolności umysłowe i emocjonalne istnieją we wspólnej harmonii. Jedno nie sprzeciwia się drugiemu. Dopóki nie możecie polegać na swoim

intuicyjnym procesie, nie będziecie się czuć bezpiecznie i będzie wam brakować pewności siebie. Próbujecie nadrobić te braki polegając na innych ludziach lub na fałszywych religiach, co sprawia, że jesteście słabi i bezradni. Jednak, jeśli posiadacie dojrzałe i silne emocje, będziecie ufać sobie i znajdziecie w tym bezpieczeństwo, o jakim nawet nie śniliście.

Po pierwszym bolesnym uwolnieniu negatywnych emocji, znajdziecie pewną ulgę w zrozumieniu, że trująca materia opuściła wasz system w niedestrukcyjny dla was i innych sposób. Tak więc po zyskaniu zrozumienia wypłyną z was nowe, ciepłe, dobre emocje, które nie mogły zostać wyrażone, dopóki negatywne emocje były trzymane w szachu. Nauczycie się także rozróżniać pomiędzy szczerymi dobrymi uczuciami i fałszywymi dobrymi uczuciami, które nakładacie na siebie z potrzeby utrzymania wyidealizowanego obrazu ja: „Taki powinienem być.” Ponieważ kurczowo trzymacie się wyidealizowanego obrazu ja, nie możecie odnaleźć prawdziwego ja, nie macie też odwagi, aby zaakceptować fakt, że stosunkowo duży obszar waszej osobowości jest nadal dziecinny, niepełny i niedoskonały. Znacznie brakuje mu tego czym chcecie się wydawać.

Trzymacie się iluzji na temat samych siebie, błędnie wierząc, że zostaniecie zniszczeni, jeśli zaakceptujecie błędne przekonania. Nie zdajecie sobie sprawy, że jest to pierwszy niezbędny krok do zniszczenia destrukcyjnych procesów i zbudowania rzeczywistego jednolitego ja, które będzie stało na solidnym gruncie. Ponieważ tylko poprzez dojrzałe emocje, odwagę do umożliwienia tej dojrzałości i wzrostu, zyskacie w sobie bezpieczeństwo, którego tak gorliwie szukacie gdzie indziej. Wciąż sięgacie po fałszywe rozwiązania, aby stworzyć iluzję bezpieczeństwa, które przy najmniejszej prowokacji ucieknie wam spod nóg, ponieważ nie jest prawdziwe.

Zbudujcie więc swoje prawdziwe bezpieczeństwo. Nie należy się bać uświadomienia sobie tego co już i tak mamy w środku. Odwracanie głowy od jego działania nie sprawi, że zniknie. Dlatego też mądrze jest spojrzeć na, zmierzyć się z i zaakceptować to co macie w sobie – ni mniej, ni więcej! Przekonanie, że wiedza na temat własnych uczuć i tego kim jesteśmy skrzywdzi nas bardziej niż niewiedza jest niezwykle głupie. A mimo to do pewnego stopnia wszyscy właśnie to robicie. Taka jest natura waszego oporu przed zaakceptowaniem i zmierzeniem się z samym sobą. Tylko po zmierzeniu się z tym, co macie w sobie, wasz już o wiele dojrzałszy intelekt będzie potrafił podjąć decyzję czy warto zatrzymać te wewnętrzne schematy zachowań. Nie zmuszam was do porzucenia tego co uznajecie za ochronę, ale chcę

żebyście spojrzeli na to jasnym i przejrzystym okiem prawdy. Tylko o to was proszę. Nie ma się czego obawiać.

Po przeprowadzeniu oceny dziecinnych emocji, będziecie mieć w ręku klucz do dojrzewania i stania się całkowicie zintegrowaną i zdrową istotą ludzką. Szybko odkryjecie błędne przekonanie, że uświadomienie sobie i wyrażenie dziecinnych emocji wiąże się z niebezpieczeństwem. Owszem istnieje niebezpieczeństwo, ale tylko jeśli pozwolicie im wydostać się spod kontroli i wyrażicie je bez dyscypliny posiadania określonego celu, a mianowicie zyskania zrozumienia co do wewnętrznego ja poprzez znaczące doświadczenie. Nie wystarczy powiedzieć, że nie ma żadnego niebezpieczeństwa w takim konstruktywnym działaniu: jest to jedyny sposób na zmniejszenie niebezpieczeństwa wynikającego z waszej niepewności i pozorów, które cały czas wyczuwacie i które sprawiają, że stajecie się jeszcze bardziej niepewni i przerażeni zdemaskowaniem. Głęboko wewnątrz znacie pozory, które tworzycie, fałszywą dojrzałość, wyidealizowany obraz ja. Drżycie, ponieważ znacie je bardzo dobrze i myślicie, że bronicie ich przez ciągle przymykanie oczu. Myślicie, że można strzepnąć fałszywość dzięki nieakceptowaniu ich. Prawda jest inna. Z fałszu można wyrosnąć tylko, po pierwsze, akceptując jego istnienie w teraźniejszości i przyznanie się do niego. Tylko wtedy da się zbudować szczere ja, któremu można zaufać i na którym można polegać. Wtedy nie trzeba już obawiać się zdemaskowania.

Teraz drodzy przyjaciele rozważmy ten temat w świetle duchowości. Wszyscy przyszlście tu z początkowym pomysłem rozwoju duchowego. Mogę śmiało powiedzieć, że mniej więcej wszyscy macie nadzieję, na rozwój duchowy bez zajęcia się wzrostem emocjonalnym. Chcecie wierzyć, że jedno jest możliwe bez drugiego. Nie muszę chyba mówić, że jest to zupełnie niemożliwe. Ze względu na znaczący sukces jaki już odnieśliście dzięki ciężkiej pracy zmierzania się ze sobą, wcześniej czy później wszyscy dojdziecie do punktu, w którym trzeba będzie podjąć decyzję czy naprawdę chcecie rozwijać się emocjonalnie czy trzymać się dziecinnej nadziei mówiącej, że można osiągnąć rozwój duchowy jednocześnie zaniedbując świat uczuć i pozwalając, aby leżał uśpiony bez możliwości rozwoju. Przyjrzyjmy się temu przez chwilę, moi przyjaciele.

Wszyscy wiecie, bez względu na wyznawaną religię, filozofię duchową czy nauki, że miłość jest najważniejszą i największą siłą. Według ostatniej naszej analizy, jest jedyną siłą. Większość z was wielokrotnie stosowała tę maksymę, ale zastanawiam się przyjaciele, czy

kiedykolwiek wiedzieliście, że stosujecie puste słowa, zawsze oddalając się od uczucia, reakcji, doświadczenia. Jak możecie kochać, jeśli nie pozwalacie sobie czuć? Jak możecie kochać jednocześnie pozostając, jak sami to nazywacie, “oderwanymi.”? Taka postawa oznacza, że nie angażujecie się osobiście, nie ryzykujecie bólu, rozczarowania, i osobistego zaangażowania. Czy da się kochać w taki wygodny sposób? Jeśli sparaliżujecie swoją zdolność odczuwania, jak możecie prawdziwie doświadczyć miłości? Czy miłość jest procesem intelektualnym? Czy miłość jest letnią materią praw, słów, liter, przepisów i zasad, o których mówicie? Czy miłość to raczej uczucie pochodzące głęboko z duszy, ciepło wzbierającego oddziaływania, które nie pozostawia was obojętnymi i nienaruszonymi? Czy nie jest przede wszystkim uczuciem, a kiedy się jej w pełni doświadczy i wyrazi, jako taki produkt uboczny pojawi się mądrość a może nawet zrozumienie intelektualne.

Jak możecie mieć nadzieję na zyskanie duchowości – a duchowość, religia, miłość to jedno i to samo – przez zaniedbywanie procesów intelektualnych? Zastanówcie się and tym, przyjaciele. Zaczniście dostrzegać jak się wszyscy rozsiedliście, licząc na wygodną duchowość, która pomija wasze osobiste zaangażowanie w świat uczuć. Kiedy wyraźnie to ujrzyte, zrozumiecie jak niedorzeczne jest takie podejście. W zupełnie innym świetle spojrzycie na waszą świadomą i nieświadomą racjonalizację w ciągłym odmawianiu emocjom świadomości i wyrażenia, choć aktualnie do pewnego stopnia są one nadal destrukcyjne. Z trochę większym zrozumieniem i prawdą spojrzycie na swój opór wobec tak potrzebnych działań. Każdy rozwój duchowy staje się farsą, jeśli zaprzeczycie tej części swojego istnienia. Jak zdrowe, silne uczucia mogą was wypełnić, jeśli brakuje wam odwagi, aby pozwolić negatywnym uczuciom na osiągnięcie powierzchni świadomości? Jeśli nie możecie poradzić sobie z negatywnością, ponieważ leży ona poza waszą świadomością, właśnie ten element negatywny będzie stał na drodze pozytywnemu.

Ci z was, którzy podążają teraz ścieżką i postępują, jak jest to konieczne, na początku doświadczą masy negatywnych uczuć. Kiedy jednak uporają się z nimi i odpowiednio je zrozumieją, rozwiną się uczucia dojrzałe i konstruktywne. Poczujecie ciepło, współczucie i dobre zaangażowanie, o których myśleliście, że są niemożliwe. Nie będziecie już czuli się wyalienowani. Zaczniecie rozumieć innych prawdziwie i rzeczywiście, nie zaś fałszywie i oszukując samych siebie. Kiedy to nastąpi, nowe bezpieczeństwo i szacunek do samego siebie staną się częścią waszej natury. Zaczniecie sobie ufać i siebie lubić.

PYTANIE: Chciałbym zapytać o proroków i innych świętych. Czy byli dojrzałymi emocjonalnie, czy była to kwestia miłości, którą obdarzali?

ODPOWIEDŹ: Miłości, którą obdarzali? Czy można dawać miłość bez dojrzałości emocjonalnej?

PYTANIE: Czy możliwa jest wiara w Boga i miłość bez dojrzałości emocjonalnej?

ODPOWIEDŹ: To jest możliwe, jeśli mówimy o prawdziwej miłości, gotowości na osobiste zaangażowanie, nie zaś o dziecinnej potrzebie bycia kochanym i cenionym, co często mylimy z miłością. Aby istniała prawdziwa miłość i prawdziwa, szczerza wiara, konieczną podstawą jest dojrzałość emocjonalna. Miłość, wiara i niedojrzałość emocjonalna wzajemnie się wykluczają. Umiejętność kochania jest bezpośrednim wynikiem dojrzałości i rozwoju emocjonalnego. Prawdziwa wiara w Boga, w rozumieniu prawdziwej w przeciwieństwie do fałszywej religii, znów jest kwestią dojrzałości emocjonalnej, ponieważ prawdziwa religia jest samodzielna. Nie trzyma się kurczowo autorytetu ojca z potrzeby ochrony. Prawdziwa miłość i wiara pochodzą z siły, samodzielności, i odpowiedzialności własnej. Wszystkie te cechy są atrybutami dojrzałości emocjonalnej. I tylko dzięki nim możliwa jest prawdziwa miłość, zaangażowanie i wiara. Każdy kto osiągnął rozwój duchowy, czy był postacią historyczną czy też nie, musiał posiadać dojrzałość emocjonalną.

PYTANIE: Jeśli ktoś na ścieżce wracając do dzieciństwa odnajdzie w nim dzikie emocje, jak będzie można sobie z nimi poradzić, zastąpić je i pozwolić im się rozpaść bez obecności osoby pomagającej nam w pracy? Kiedy się spotykamy, powiedzmy dwa razy w miesiącu, możemy nie mieć możliwości na wyrażenie emocji w obecności pomocnika, właśnie wtedy możemy ich nie czuć, podczas gdy silnie ich doświadczamy w innych momentach. Jeśli jesteśmy sami, jak dobrze poradzić sobie z takimi emocjami w chwili, kiedy się pojawiają?

ODPOWIEDŹ: Po pierwsze, to ważna kwestia, jeśli emocje pojawiają się tylko wtedy, kiedy wykonujemy aktywnie pracę pod nieobecność tak zwanego pomocnika. Już samo to wskazuje na ogromny opór. Jest to długi i przewlekły wynik ciągłego tłumienia. Z powodu takiego ucisku emocje, które będą pierwsze, pojawią się w nieodpowiednich momentach i będą tak silne, że zdezorientują was. Lecz po stosunkowo krótkim okresie, wraz z wewnętrzną wolą prawdziwie zdecydowaną na zmierzenie się z własnym ja w jego pełni, destruktcyjne emocje będą pojawiać się nie tylko w odpowiednim czasie i miejscu, ale będziecie potrafili sobie z

nimi poradzić i uzyskać znaczące wyniki. Poziom oporu wskazuje na fakt, że wewnętrzna walka i nienawiść wciąż współistnieją obok pragnienia dziecka, aby objawiające się konflikty zostały rozwiązane przy jednoczesnym pozostawieniu nienaruszonych mechanizmów obronnych. Rządzą wami destrukcyjne emocje, choć to wy powinniście rządzić nimi, lecz nie tłumione oznaczają pewien rodzaj wybuchu złości, podczas którego psychika mówi „Widzisz, zmusiłeś mnie do zrobienia tego, a teraz patrz, dokąd to prowadzi.” Jeśli uda się odkryć takie subtelne ukryte emocje, zmniejszy to niebezpieczeństwo negatywnych emocji przejmujących władzę, z którą osobowość nie potrafi sobie poradzić.

Po drugie, nie możecie czuć poczucia winy z powodu wyrażenia emocji, które prawdopodobnie nie są spójne z obrazem własnego ja. Jeśli nauczycie się akceptować rzeczywistość siebie samego zamiast błędnego obrazu ja, zmniejszy się siła negatywnych emocji. Tak, będziecie oczywiście ich doświadczać, ale nigdy nie będziecie się obawiać, że doprowadzą was do utraty samokontroli. Ujmę to w ten sposób: silny wpływ negatywnych emocji do poziomu, w którym obawiacie się, że nie potraficie sobie z nimi poradzić nie wynika tak bardzo z samego ich istnienia, ale raczej z braku akceptacji po waszej stronie faktu, że nie jesteście swoim wyidealizowanym ja. Same w sobie negatywne emocje byłyby o wiele mniej niepokojące gdybyście nie trzymali się kurczowo wyidealizowanego ja jednocześnie starając się je odrzucić. Kiedy już zaakceptujecie siebie takimi jakimi akurat jesteście i podejmiecie wewnętrzną decyzję o odrzuceniu tej części siebie, w której znajduje się iluzja, poczujecie się o wiele swobodniej. Będziecie w stanie doświadczać negatywnych emocji w sposób, który wspiera rozwój. Będziecie wysuwać wnioski z przeżycia negatywnych emocji, nawet w samotności. Co więcej, emocje będą się pojawiać w trakcie pracy z pomocnikiem a wy zyskacie jeszcze większe zrozumienie, kiedy je wyrazicie i popracujecie z nimi.

Nie mogę wam więc podać zasad, którymi należy się kierować. Mogę tylko wskazać powód tej manifestacji. Jeśli naprawdę go przyswoicie, zechcecie zrozumieć i wyjdziecie od niego, ogromnie wam to pomoże. Oczywiście kieruję te słowa do wszystkich moich przyjaciół.

PYTANIE: Oznacza to, że emocje same w sobie nie są niebezpieczne, ale to nasze rozczarowanie samym sobą sprawia, że stają się tak silne i niebezpieczne?

ODPOWIEDŹ: Tak, dokładnie. Nie muszą być jednak niebezpieczne, jeśli tego nie chcecie. Jeśli wewnętrzna złość nie jest odpowiednio zrozumiana i uwolniona w konstruktywny sposób, tak jak uczycie się to robić na ścieżce, zachodzi nagły wybuch złości a dziecko w was

przechodzi do ataku, niszcząc innych i własne ja. Znajdźcie to dziecko, które chce uderzyć a będziecie mieć kontrolę nad rozwojem negatywnych emocji bez potrzeby tłumienia ich, ale wyrażając je konstruktywnie i ucząc się na nich. Znajdźcie miejsce, w którym macie żal, że nie troszczono się o was, nie dano wam wszystkiego co chcieliście. Wraz ze świadomością powodów waszej złości, będziecie potrafili się pocieszyć, ponieważ zobaczycie niedorzeczne wymagania dziecka w was. W tej szczególnej fazie musicie wykonać właśnie tę pracę. Jest to kluczowy i decydujący kamień milowy na waszej drodze. Kiedy pokonacie to szczególne wzniesienie, praca pójdzie znacznie łatwiej. Za każdym razem, kiedy boicie się utraty kontroli, radzę abyście pomyśleli o obrazie własnego ja, o tym kim myślicie, że powinniście być, w przeciwieństwie do emocji, które wysuwają się na przód. Z chwilą, kiedy dostrzeżecie rozbieżności, nie będziecie już czuli się zagrożeni przez negatywne emocje. Będziecie umieli sobie z nimi radzić. Jest to dla was najlepsza rada w tym względzie. Znajdźcie w sobie miejsce, w którym jesteście zli na świat, że nie pozwolił wam na bycie wyidealizowanym obrazem ja, w którym czujecie, że powstrzymuje was od bycia tym kim moglibyście być, gdyby się nie wtrącał. Kiedy będziecie świadomi tych reakcji emocjonalnych, znów zrobicie wielki krok na przód.

Widzicie, przyjaciele, wasze błędne wnioski wynikają z myślenia, że cierpienie pochodzi z istnienia negatywnych emocji jako takich. To nieprawda. Pochodzi z braku akceptacji waszego prawdziwego ja, z obwiniania świata, że nie możecie być taką osobą jaką czujecie, że moglibyście się stać, gdyby świat wam na to pozwolił. To jest natura takich silnych, potężnych emocji, które mogą wam zaszkodzić tylko jeśli jesteście jej nieświadomi. Dlatego musicie szukać ich znaczenia, prawdziwej wiadomości a nigdy nie będziecie się znów bać.

PYTANIE: (zadane przez dziecko) Skąd jesteś pewna, że kiedy mówię komuś, że go kocham to naprawdę to czuję?

ODPOWIEDŹ: Mój synku, powiem tak, istota ludzka nie jest wycięta z jednej całości. Doświadczamy różnych często sprzecznych emocji. Można kochać jakąś osobą a potem, być może w następnym momencie, można do niej czuć nienawiść i urazę. Te uczucia nie znaczą, że twoja miłość jest nieprawdziwa. To nieprawda, że jeśli od czasu do czasu czujesz nienawiść to nie kochasz lub nie czujesz prawdziwej miłości w innych momentach. Oba te uczucia są możliwe. Widzisz, to bardzo ważne, aby ludzie zrozumieli, dlaczego czasami czują nienawiść, jednocześnie kochając. Krzywda jest zawsze powodem takiej sporadycznej nienawiści. Jeśli

czujecie się zranieni, musicie to wiedzieć. Musicie też wiedzieć, dlaczego. Taka wiedza nie będzie krzywdząca, ponieważ następnym krokiem w waszym rozwoju będzie zdanie sobie sprawy, że wasz własny brak zrozumienia powoduje cierpienie a przez to nienawiść. Kolejny krok, wraz z osiągnięciem pewnej dojrzałości, to zyskanie zrozumienia, dzięki któremu nie będziecie już zranieni. a więc nie będziecie nienawidzić.

Jeśli na razie jedynie rozumiecie, że wasza nienawiść nie anuluje waszej miłości, nie będziecie mieli poczucia winy. Będziecie wiedzieli, że jesteście zranieni i dlaczego a przez to będziecie mogli powiedzieć sobie „Kocham i naprawdę to czuję, ale jednocześnie nienawidzę, ponieważ czuję się zraniony.”

Wraz z rozwojem proponowanym przez ścieżkę, stopniowo negatywne emocje zaczną znikać. Musicie sobie wybaczyć, kiedy są nadal obecne. Można to łatwo zrobić, kiedy się zrozumie, że miłość jest nadal możliwa, nawet kiedy się nienawidzi i że czujemy nienawiść tylko dlatego, że jesteśmy zranieni. Nie możecie oczekiwać od siebie, że zawsze będziecie kochać i rozumieć. Nikt tak nie potrafi. Ale można stopniowo dochodzić do takiego poziomu, bardzo stopniowo. Wasze cierpienie zmniejszy się a tym samym wzrośnie wasza miłość.

PYTANIE: W odpowiedzi skierowanej do tego młodego człowieka, a także z tego co powiedziałaś wcześniej wydaje się, że emocje są potężnym czynnikiem mocy, szalejącym gwałtownie, dopóki nie zostaną przekierowane. We współczesnej psychologii nazywa się to sublimacją. Czy nie wydaje ci się, że sublimacja jest sposobem przekierowania tych wszystkich energii wzdłuż ścieżek, które nie będą destruktywne a w rezultacie przestaniemy reagować emocjonalnie na otaczające nas okoliczności i sytuacje, sublimując je w kreatywne kanały, o których wcześniej wspominałaś?

ODPOWIEDŹ: Tak, jest to oczywiście prawda. Sublimacja jest jednak często niebezpiecznym procesem, a ponieważ jest błędnie rozumiana i wykorzystywana, prowadzi do i często właściwie oznacza tłumienie. Oczywiście istnieje potrzeba przekierowania potężnych destrukcyjnych emocji. Niestety często stosuje się do tego niewłaściwe środki. Jak wyjaśniłam dzisiaj, stosowane środki tłumią emocje przez co pojawia się przeszkoda na ścieżce rozwoju. Nazywa się sublimacją, ponieważ pewne energie są użyte w konstruktywny sposób, ale nie ma to żadnego znaczenia. Ta praktyka nadal hamuje wzrost, jeśli nie pozbywamy się destrukcyjnych energii, ale kierujemy ją na inne konstruktywne tory. Dzieje się tak na przykład, jeśli kreatywna i artystyczna osoba, której zdolności zostały do pewnego stopnia

uwolnione stosuje tłumione, nierozwiązane energie emocjonalne w konstruktywnym celu. To prawda, że takie działanie jest mniejszym złem, jednak pod względem maksymalnego potencjału osoby, o której mówimy, działa ona zdecydowanie poniżej swoich normalnych umiejętności, dopóki trudności i błędne wnioski nie zostaną porzucone, a osoba nie wyrośnie z silnych negatywnych emocji. Wtedy sublimacja nie będzie potrzebna. Cały proces będzie organiczny i naturalny.

W kwestii kontrolowania negatywnych emocji bardzo łatwo jest mieć błędne podejście. Mając dobry zamiar przekierowania i znutralizowania emocji, często uciekamy się do tłumienia i okaleczania kluczowej części naszej ludzkiej natury.

Moi przyjaciele, macie tutaj wspaniałą okazję, aby wesprzeć rozwój zaniedbanej części samego siebie. Dotyczy to pewnych osób bardziej, a innych mniej, ale wszyscy musicie kontynuować swoją pracę w tej szczególnej fazie. Do tej pory postawiliście całkowicie niepotrzebne przeszkody w swoim życiu. Macie wspaniałą okazję, aby naprawić ten niefortunny błąd, który zatruwa całą ludzkość.

Tymi słowami żegnam was najdrożsi przyjaciele. Błogosławię każdego z was. Obyście wszyscy zyskali dalszą siłę i mądrość do kierowania waszym życiem i do wewnętrznego rozwoju, abyście nie stali w miejscu. Ponieważ tylko nieprzerwany rozwój nadaje życiu sens. Im lepiej to osiągniecie, tym bardziej będziecie żyli w zgodzie z samym sobą. Błogosławię was całą mocą, miłością i ciepłem. Bądźcie błogosławieni, bądźcie w pokoju, bądźcie w Bogu.