

Wypieranie, zastępowanie, narzucanie

Wykład Pathwork nr 121| 10.01.1964

Witajcie najdrożsi przyjaciele. Niech Bóg błogosławi każdego z was. Błogosławiona jest ta godzina. Błogosławiony jest każdy krok, który stawiacie w kierunku wzrostu i rozwoju. Moim przyjaciółom, którzy są już głęboko zaangażowani w tę drogę konfrontacji z samym sobą, mówię: kontynuujcie wasze postępy. A ci z was, którzy nie wkroczyli na ścieżkę w bardziej bezpośredni sposób, niech znajdą zrozumienie i oświecenie konieczne do rozpoczęcia pracy w sobie.

Dziś chcę omówić temat, który pojawił się już wcześniej, ale którego głębokiego znaczenia nikt z was w pełni nie rozumie. Chodzi o *wypieranie, zastępowanie i narzucanie uczuć i potrzeb*. Ten temat zasługuje na uważną analizę i zrozumienie, szczególnie teraz. Musicie zrozumieć te pojęcia, aby poczynić dalsze postępy. Niektórzy z was znajdują się w negatywnych uwikłaniach, których nie potrafią w pełni pojąć, a więc i rozwiązać – chyba że ten istotny czynnik zostanie rozpoznany, ponieważ dotyczy on konkretnie was jako jednostek.

Za każdym razem, kiedy czujesz się zdezorientowany w sytuacji, negatywnie uwikłany w relację i nie potrafisz wyjść z zaburzonego uczucia pomimo pewnego zrozumienia, jest to wyraźny znak, że pewne potrzeby emocjonalne lub określone uczucia zastały przeniesione do innych kanałów lub nałożyły się na nie inne uczucia. Żaden problem nie jest tak głęboki, żadna wada tak poważna, aby wywołać trwałe zaburzenia, jeśli jesteś świadomy ich pierwotnej formy, bez wypierania prawdziwych uczuć, zastępowania lub narzucania jednych uczuć na drugie, te prawdziwe.

Jak wiecie z moich poprzednich wykładów, każda emocja, każde uczucie, każda myśl, każda postawa, każda potrzeba jest prądem energetycznym. Istnieje wiele różnych rodzajów energii odpowiadających rodzajowi uczucia lub potrzeby. Zintegrowana osoba o pełnym, bogatym życiu wyraża różnorodne potrzeby i uczucia – nie tylko niektóre z nich. Im bardziej jesteś zintegrowany, tym mniej różne potrzeby przeszkadzają sobie nawzajem i tym mniej tarć powodują w twoim życiu wewnętrznym i zewnętrznym. Zdrowa psychika wymaga spełnienia na wielu obszarach. Przeznaczeniem jednostki z natury jest osiągnięcie tej wielorakości.

Wykluczenie spełnienia w pewnych obszarach kosztem innych wynika z błędnych, nieświadomych koncepcji, ograniczonego rozumienia i braku samoświadomości. Na przykład wyparcie i nałożenie uczuć powoduje konflikt pomiędzy potrzebą auto ekspresji zawodowej a potrzebą wzajemności w związku miłosnym; pomiędzy potrzebą samotności a potrzebą towarzystwa; potrzebą aktywności fizycznej a umysłowej; potrzebą ekspresji seksualnej a twórczej; potrzebą asertywności a potrzebą elastycznego dostosowania się; potrzebą gratyfikacji ego a potrzebą bezinteresowności.

Powyższe potrzeby, a także wiele innych, pozornie sprzecznych potrzeb i sposobów wyrażania siebie, mogą harmonijnie współistnieć obok siebie w zdrowej interakcji tylko jeśli nie ma nieporozumień co do słuszności i zasadniczej autentyczności tych różnych form ekspresji, tak że nie dochodzi do nakładania się i wypierania. Co skonfliktowanej, ślepej osobie jawi się jako sprzeczność, w rzeczywistości wcale nią nie jest, jest jedynie dowodem bogactwa i różnorodności kreacji. W zdrowej psychice, jeden rodzaj ekspresji własnej wspiera i wzmacnia drugi rodzaj zamiast prowadzić do konfliktu.

Jeśli wierzysz, że jakaś potrzeba lub uczucie musi być złe, to to przekonanie czyni je w końcu złym. Niepewność, strach, poczucie winy, wstyd z powodu istnienia uczucia, którego twoim zdaniem nie powinienś mieć – a jednocześnie w rzeczywistości cierpienie wynikające z blokowania tej potrzeby i uraza, że „należy” tak postąpić – tworzą niezdrowy klimat, który zamienia najzdrowszą potrzebę emocjonalną w coś złego. Fakt ten wymaga ukrywania, zaprzeczania, tłumienia. Istniejąca energia nie rozplywa się tak po prostu w powietrzu. Podobnie jak strumień, szuka ujścia. Pierwotna energia przekształca się w inny typ – wypieranie, albo zmienia się w swoje przeciwieństwo z powodu poczucia, że pierwotna emocja lub potrzeba są nie do przyjęcia.

Musicie uświadomić sobie to, co może się wydawać dwiema sprzecznymi potrzebami i zdać sobie sprawę, że niekoniecznie są to sprzeczne potrzeby, ale część pełnego życia. Najbardziej powszechne zaprzeczenie wynikające z fałszywego poczucia winy pojawia się w sferze przyjmowania. Wszystko, co chcesz zdobyć dla siebie często niesie ze sobą niejasne poczucie, że to jest złe zachowanie. A ponieważ potrzeba otrzymywania jest całkowicie nieakceptowana lub negowana, jej odpowiednik – potrzeba dawania, jako część bogatego, zdrowego, spełnionego życia – nie może stać się dojrzała. Zaprzeczanie potrzebie przyjmowania sprawia, że psychika, w tym względzie, pozostaje dziecinnie egoistyczna, a więc istnieje jednostronna

chciwość. Na tę chciwość można później narzucić fałszywe, kompulsywne dawanie, które – ponieważ zostało nałożone, a nie wynika z naturalnego wzrostu – przynosi brak harmonii, resentment, użalanie się nad sobą i zachęca do niesprawiedliwego wyzysku.

Dobrym przykładem tego zjawiska jest potrzeba ekspresji seksualnej. Mówiłem już o tym w innym kontekście. Z powodu fałszywego poczucia winy, twoja seksualność może pozostać egoistycznie dziecinna a przez to nie będzie potrafiła połączyć się z potrzebą dawania i otrzymywania miłości i czułości. W konsekwencji, potrzeba seksu zostanie zanegowana i przykryta zastępczymi potrzebami.

Błędne poczucie winy z powodu naturalnej potrzeby otrzymywania automatycznie upośledza zdolność do dawania - niezależnie od tego, jak usilnie i sztucznie praktykujesz dawanie, aby stłumić dręczące poczucie winy. To upośledzenie sprzyja fałszywemu założeniu, że pragnienie otrzymywania jest złe, a tym samym nasila zaprzeczanie, wypieranie i zastępowanie. Podsumowując: bezwolne, kompulsywne, problematyczne dawanie jest często wynikiem zaprzeczania potrzebie otrzymywania. Ta ostatnia mogła się nieproporcjonalnie nasilić, tylko dlatego, że uznałeś ją za złą i szkodliwą, a więc tłumiełeś. Każda osoba musi sama ustalić w jakim dokładnie aspekcie jej osobowości moje słowa stanowią prawdę. Dusza doznaje ogromnej ulgi, kiedy rozwijasz ten proces i przyjmujesz go do wiadomości.

Pomiędzy przymusem dawania a poczuciem winy z powodu otrzymywania istnieje szczególny i dość powszechny konflikt. Te dwie emocje da się stosunkowo łatwo rozpoznać. Czujesz się niesprawiedliwie potraktowany, wykorzystany, zgnębiony, urażony a jednocześnie nie potrafisz powstrzymać przymusu dawania i poczucia winy wynikającego z pragnienia otrzymywania. Stajesz przed niezadowalającą alternatywą: albo dawać i mieć do siebie pretensje, albo otrzymywać i czuć się bezwolnym, zahamowanym i winnym. Nie potrafisz znaleźć wyjścia z tej trudnej sytuacji. Jeśli tak się dzieje, drodzy przyjaciele, to możecie być pewni, że nie zmierzycie się z ukrytą egoistyczną chciwością ani nie zrozumieliście w pełni, że chciwość jest jedynie wynikiem dezorientacji, która ignoruje fakt, że macie prawo do otrzymywania. Jeśli przepracujecie ten konflikt, wasze dawanie będzie swobodniejsze, a tym samym zwiększy się wasza zdolność do otrzymywania.

Wspominałem już wcześniej, że jeśli pierwotna wada byłaby w pełni uświadomiona, zakłócenia byłyby stosunkowo niewielkie. Zastosujmy tę prawdę do tego szczególnego aspektu ludzkiej psychiki. Gdyby człowiek mógł jasno dostrzec dziecinny, chciwy egoizm i

wyraził go – „Skoro jestem tak samolubny, że chcę wszystko dla siebie, nie zasługuję na to by otrzymywać” – konflikt ustałby, nawet przed całkowitym zniknięciem chciwego egoizmu. Już sam fakty bycia świadomym egoizmu – i wynikającego z niego błędnego wniosku o odmawianiu sobie – pozwoliłby człowiekowi zrozumieć, że o ile dotychczas ukryta chciwość jest niesprawiedliwa, o tyle kolejny środek przeciwko niej – całkowite odmawianie sobie – jest równie niesprawiedliwy jako przeciwna skrajność.

Niezależnie od tego czy chodzi o aspekt dawania i otrzymywania, czy też o jakąkolwiek inną naturalną, uzasadnioną potrzebę i wyrażanie siebie, ukryta jednostronność często powoduje jawną jednostronność po stronie przeciwnej skrajności. Taka forma zastępowania nieakceptowanej potrzeby lub emocji przez jej przeciwieństwo jest bardzo częsta i leży u podstaw wielu konfliktów, które nie rozpuszczają się pomimo różnorakiego zrozumienia i świadomości.

Przyjrzyjmy się kolejnemu aktualnemu problemowi: pewności siebie. Przypuśćmy, że jakiś mężczyzna czuje się winny z powodu wyrażania swojej zdrowej, męskiej agresywności, myląc ją z niezdrową, wrogą agresywnością. Znajduje się on w następującym dylemacie i konflikcie: powstrzymuje się od wyrażania swojej naturalnej potrzeby męskiej pewności siebie w błędnym przekonaniu, że to czyni go złym. W konsekwencji pozbawia się męskości. Jego słabość powoduje pogardę do samego siebie i niechęć w stosunku do innych, których obwinia za przykre skutki swojej słabości. Albo wyraża agresywność, a ponieważ niejasno czuje, że to co robi jest „niemiłe,” lub „nie duchowe,” waha się. To wahanie, samo w sobie, sprawia, że wyrażanie swojej pewności siebie – niezależność, naturalna zdrowa agresywność – staje się problematyczne, ponieważ świadomie lub nieświadomie jest niepewny co do własnego stosunku do niej. Dodatkowo, jego urazy – wyniki tłumienia własnej naturalnej agresywności – mieszają się teraz z dezorientacją. Mężczyzna nie wyraża już zdrowego oblicza agresji, lecz jej negatywną wersję.

Niektórzy z moich przyjaciół na ścieżce osiągnęli poziom, na którym potrafią rozpoznać, że toczy się w nich konflikt pomiędzy dwiema niezadowalającymi alternatywami: słabość przeciwko wrogości. Nie mogą znaleźć drogi wyjścia, dopóki nie zrozumieją, że zaprzeczali swojej pierwotnej potrzebie wyrażania naturalnej męskiej agresywności, nie wiedząc, że jest to zdrowa potrzeba. Kiedy dasz agresywności prawo do istnienia, nie masz powodu, aby czuć wrogość, tym samym wyrażanie agresji nie wzbudzi poczucia winy. Będiesz też w stanie

odróżnić słuszość tej potrzeby od równie słusznej potrzeby współzależności, rezygnacji i elastyczności. Te ostatnie aspekty są najzarliwiej negowane przez mężczyznę, który osłabia siebie ze względu na wyżej już wspomniane błędne przekonania. Zastępuje słabość i wstyd ich cechą towarzyszącą – przesadną “siłą.” Myli elastyczność, umiejętność dostosowania się, zdolność do przyjmowania rad ze słabością, a sztywny upór z siłą. Nieustannie waha się między ustępowaniem w niewłaściwym miejscu i czasie – ponieważ nie akceptuje swoich agresywnych skłonności – a wiarą w siebie i swoje zdanie, kiedy rozum podpowiada, że takie postępowanie jest szkodliwe.

Inną formą wypierania, poza zastąpieniem tendencji negowanej jej przeciwieństwem, jest przeniesienie potrzeby w inny kanał. Możecie być pewni, że takie przeniesienie miało miejsce, wszędzie tam, gdzie występuje przesadne zaangażowanie, takie, które zakłóca spokój wewnętrzny i/lub zewnętrzny, uwikłanie, które pozostawia inne ważne funkcje w życiu niespełnione. Posłużmy się jeszcze raz kilkoma przykładami. Nadmierna troska o własne zdolności twórcze nie pozostawia miejsca na wyrażanie innych potrzeb, niezależnie od tego jak konstruktywna sama w sobie jest taka ekspresja siebie. Taki nadmierny nacisk wskazuje na zanegowaną potrzebę w innym obszarze osobowości. Wynikające z tego wewnętrzne tarcia stają się zauważalne dopiero stopniowo, po dokonaniu znacznych postępów w samoświadomości. Napięcie, frustracja, niezadowolenie, niewytłumaczalna wrogość, nadmierna reakcja – kiedy widzisz, że intensywność uczuć jest niewspółmierna do okoliczności, a jednak nie potrafisz im zapobiec – lub odrętwienie i zubożenie uczuć w innych obszarach, często wskazują na istnienie wewnętrznego tarcia, które wynika z zaprzeczania słusznej potrzeby. Kolejnym rezultatem jest często zewnętrzne tarcie zachodzące z otoczeniem.

Istnieje wiele możliwych powodów, dla których zaprzeczasz lub ignorujesz słuszość pierwotnej potrzeby. Niezależnie od tego, jakie są konkretne okoliczności, wczesne wpływy czy osobiste wyobrażenia, musisz zaakceptować istnienie tej pierwotnej potrzeby, choć boisz się ją uznać. Ta potrzeba mogła się wyraźnie manifestować we wcześniejszych okresach twojego życia. Teraz przejawia się w formie wypartej. Jeśli prawdziwie pragniesz poznać prawdę o sobie, zsynchronizowanie uczucia pierwotnej, zaprzeczonej potrzeby z uczuciem potrzeby zastępczej nie będzie zbyt trudne. Dokonanie tego przyniesie niezmierną ulgę i spokój.

Możesz się bać miłości i zastępować swoją potrzebę tego uczucia przez wyrażanie talentu. Ignorujesz fakt, że w twoim życiu emocjonalnym znajdzie się miejsce dla obu tych potrzeb, jak również dla wielu innych form wyrażania się. Twój strach przed uznaniem pierwotnej potrzeby zmusza cię do porzucenia innej, lecz równie uzasadnionej potrzeby. Może wciąż brakuje ci niezbędnych informacji dotyczących wewnętrznych nieporozumień i błędnych przekonań, które odpowiadają za twój strach przed miłością. Boisz się, że kiedy uznasz istnienie takiej potrzeby, będziesz zmuszony się w niej pogłężyć. Dlatego walczysz z uznaniem wyparcia – lub jeśli je uznasz to tylko w płaski, intelektualny sposób. Ignorujesz także krzywdę, jaką sobie wyrządzasz, oprócz wiecznego głodu, na który się narażasz.

Każde niespełnienie, zranienie, odrzucenie czy rozczarowanie powoduje w wypartym obszarze nieskończenie głębsze cierpienie niż to związane z pierwotną potrzebą. Jeżeli jesteś w pełni świadomy ekspresji swojej psychiki – „Nadal boję się miłości. Nie całkiem jeszcze rozumiem, dlaczego, nie jestem więc gotowy kochać i być kochanym. Ale wiem, że miłość jest potrzebą uniwersalną. Co robi ze mną odmawianie sobie miłości? Jak *naprawdę* odczuwam ten brak? Ile z moich emocji zaangażowanych w moje zastępowanie naprawdę należy do potrzeby miłości?” - twój rosnący spokój, wgląd i zdolność do radzenia sobie z problemami, z którymi wcześniej nie mogłeś sobie poradzić, będą stanowić dowód na to, jak istotne jest życie w prawdzie. Choć nadal możesz wymigiwać się od miłości, to nie wykręcając się od prawdy zyskujesz pełne posiadanie siebie. W ten sposób zapobiegasz gromadzeniu się prawdziwych win do uniknięcia i niepotrzebnemu poddawaniu się szkodliwym wpływom, które pobudzają w tobie to, co jest tak krzywdzące.

Przekierowanie pierwotnych potrzeb na inne kanały może przyjąć różnorodne formy, inne niż przytoczone powyżej przykłady. Lęk przed miłością może u innych osobowości wywołać nadmierną, przesadną potrzebę ekspresji czysto seksualnej. Przymus seksu będzie także zaprzeczeniem potrzeby pewności siebie lub potrzeby rozwijania talentu twórczego. Niezrównoważona, jednostronna potrzeba duchowości i odosobnienia może być przejawem wypartych potrzeb w którymś z wyżej wymienionych aspektów: lęku przed miłością, seksem, wiarą w siebie, ekspresją zawodową. Lęk - powtarzam - jest wynikiem ignorowania faktu, że wszystkie te potrzeby, a inne kolejne, znajdują się w zdrowej interakcji, naturalne i uniwersalne, a zatem nie stanowią powodu do poczucia winy i negowania.

Powszechnie ignorowaną potrzebą jest potrzeba zaspokojenia ego. Najbardziej oświeceni ludzie mają wrażenie, że jakakolwiek potrzeba zaspokojenia ego świadczy o nerwicy, zaburzeniach, niedojrzałości. W dobrze funkcjonującej osobowości, potrzeba gratyfikacji ego jest uznawana, ale nie jest wyolbrzymiana kosztem innych funkcji i ekspresji siebie. Jeśli nie potrafisz dać ego niezbędnej gratyfikacji oznacza to, że ignorujesz jego zdrowe, niewyolbrzymione istnienie. Jeśli zależysz od innych, którzy nie są w stanie zaspokoić tej potrzeby oznacza to, że twoje ja lekceważy swoje prawowite miejsce w ogólnym schemacie. Jednakże, jeśli potrafisz przyznać: „Potrzebuję pewnej miary aprobaty, pewnego stopnia zaspokojenia mojego ego,” istnieje szansa, pod warunkiem, że nie czujesz się winny z tego powodu, że otworzą się drogi, które zapewnią ci to spełnienie. Kiedy uznasz tę potrzebę bez poczucia winy, nieskończenie łatwiej będzie odnaleźć w sobie pewne czynniki, które powstrzymywały cię od jej spełnienia.

Niezwykle ważne jest, moi przyjaciele, aby określić wszystkie wasze potrzeby – w jakim stopniu zostały spełnione, w jakim stopniu pozostają niespełnione. Zastanówcie się nad różnorodnością potrzeb uniwersalnych, a następnie sprawdźcie, czy nadaliście im wszystkim właściwe miejsce. Określcie, które z konkretnych potrzeb wywołują w was poczucie winy i wstydu. Określcie, które z potrzeb pozostaną niespełnione z powodu waszych osobistych wyobrażeń, głównych problemów, nierozwiązanych konfliktów, pseudo-rozwiązań i wyidealizowanego obrazu ja. Przyjrzyjcie się dokładnie swoim osobistym wyparciom. W jaki sposób wyparłeś swoje potrzeby – zastępując je przeciwną potrzebą, zaprzeczając czy przenosząc je do innego kanału – i w jakim stopniu? Następnie popatrz na swoje wyparcia z drugiej strony. Zbadaj swoje obecne negatywne uwikłania, niepokojące emocje, impasy, z których nie możesz się wydostać, ponieważ dostępne alternatywy – wewnętrzne jak i zewnętrzne – są równie niesatysfakcjonujące. Jakie możliwe realne potrzeby leżą u podstaw tego jądra? Jakie potrzeby urosły i stały się nieproporcjonalnie mocne z powodu negowania i fałszywego poczucia winy?

Moi przyjaciele, nie da się zmierzyć wartości takiego podejścia do samego siebie. Widzę, że dla każdego z was podjęcie tego fundamentalnego kroku ma ogromne znaczenie. Wiele utrzymujących się negatywnych sytuacji wynika z ignorowania takiego nastawienia. Kiedy uzyskacie rozległy wgląd, wasze stałe problemy osobowości i niespełnienia często wymagają jedynie ostatecznego zastosowania powyższych zasad zanim nastąpi prawdziwa, wyzwalająca

transformacja. Ten proces jest także najlepszym sposobem na zwiększenie zdolności realistycznego akceptowania siebie.

Wypieranie i zastępowanie zachodzą nie tylko w przypadku podstawowych problemów, głównych obrazów, wrodzonych konfliktów, które czekają na zrozumienie, aby mogły być rozwiązane, ale dotyczą także sytuacji tymczasowych. Po dotkliwym rozczarowaniu, możesz negocjować dotychczas akceptowaną potrzebę, a następnie przenieść odpowiednią energię do innego ujścia. Nie trzeba dodawać, że z takim sposobem reagowania jest związany podstawowy problem osobowości. Niemniej jednak takie wyparcie może nie być trwałe. Równie ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z wyparcia sytuacyjnego, w przeciwnym razie może dojść do trwałego negocjowania potrzeby i do zastąpienia jej.

Takie tymczasowe wyparcie może wystąpić, szczególnie w trakcie waszej pracy na ścieżce jako faza przejściowa. Omówmy to raz jeszcze na przykładzie. Przypuśćmy, że masz problem w związkach, jakąś trudność w relacjach z płcią przeciwną. Załóżmy też, że zanim zacząłeś podążać tą ścieżką, twoje pseudorozwiązania, twój wyidealizowany obraz ja, twoje mechanizmy obronne dawały ci pewną miarę spełnienia pomimo istnienia problemu. Oczywiście, takie spełnienie było ograniczone, problematyczne, pełne napięcia i w końcu rozczarowujące. Nie może być inaczej, jeśli próbujesz rozwiązać problem za pomocą fałszywych środków. Niemniej jednak miałeś jakąś miarę spełnienia. Postępy w pracy na ścieżce zaczynają w znacznym stopniu rozpuszczać pseudo-rozwiązania, wyidealizowany obraz ja, mechanizmy obronne, ale pierwotny problem może nie być jeszcze w pełni przepracowany i rozumiany do najgłębszych poziomów twojej istoty. Nie jesteś też całkowicie świadomy swoich potrzeb i ich właściwego miejsca w twoim życiu. Dlatego chwilowo znajdujesz się na etapie przejściowym, który może cię dezorientować. Wiesz, że się rozwinąłeś, ale w tym konkretnym obszarze życia odczuwasz większą pustkę niż wcześniej. Nie wiesz, dlaczego tak się dzieje. Twoje potrzeby są teraz mniej spełnione niż przedtem, ale ponieważ nie uznajesz tego faktu, prąd energii kieruje się do innego ujścia.

Brak świadomości tej pierwotnej potrzeby i jej obecnego niezaspokojenia na pewno spowoduje, że przywiąże się ona do innej sytuacji. Być może stworzy nadmierne zaangażowanie w pracę, wywołując zbyt wiele intensywnych reakcji. A może będzie to nadmierne zaangażowanie w konkretną przyjaźń, na którą przenosisz wszystkie uczucia i potrzeby.

Nie wystarczy mieć ogólną świadomość niespełnionej potrzeby wzajemnego związku, potrzeby posiadania partnera. Musisz wyraźnie rozpoznać, że w tej ekspresji kryje się kilka potrzeb. Na przykład, poza zasadą przyjemności, istnieje potrzeba bycia potrzebnym i ważnym; potrzeba dawania i otrzymywania; potrzeba chronienia lub bycia chronionym – albo jedno i drugie; potrzeba zaspokojenia ego. Wszystkie te potrzeby są uzasadnione, pod warunkiem, że nie są przerośnięte i że jedna nie jest większa od drugiej. Na przykład, jeśli potrzeba gratyfikacji ego jest nieproporcjonalnie silniejsza niż potrzeba dawania i otrzymywania miłości, czułości, przyjemności, trzeba rozpoznać taki brak równowagi i znaleźć jego przyczynę. Nawet jeśli wszystkie te różne potrzeby związane z partnerstwem współgrają ze sobą w zdrowy sposób, jeśli zostaną zignorowane w fazie przejściowej, całe jądro potrzeb może zostać ślepo przesunięte do innego ujścia. Wszystkie te potrzeby mogą być do pewnego stopnia zaspokojone w nowym, przeniesionym obszarze - oczywiście w innej formie. Jeśli będziesz w pełni świadomy zastąpienia, będzie one nieszkodliwe, a nawet zdrowe i konieczne. Ale jeśli zignorujesz proces, pojawią się niewyobrażalne i niepotrzebne trudności i dezorientacja.

Jeśli szef, pracownik, osoba, dla której pracujesz, przyjaciel, grupa ludzi, zajęcie lub zainteresowanie mają zaspokoić wszystkie niespełnione potrzeby wynikające z braku partnera, staniesz się nadmiernie napięty, niespokojny, wrogi, niepewny siebie. Każdy mały lub pozorny drobiazg będzie bolał o wiele bardziej, niż gdybyś był świadomy tego, co się w tobie dzieje. Taka świadomość sprawi, że z radością przyjmiesz te spełnienia, które można zastąpić, nie zmuszając cię do oczekiwania tego, czego nie da się oczekiwać. Tym samym unikniesz rozczarowania i frustracji.

Nie chcę przez to powiedzieć, że zasada przyjemności może zostać wyparta do innego ujścia w swojej pierwotnej formie – oczywiście, że nie. Sama się przekształci. Taką przemianą może być pożądanie luksusów lub pragnienie jakiegoś jedzenia lub picia. Pełna świadomość tego przekierowania zmniejszy intensywność i napięcie, nawet jeśli wyparta/przesunięta potrzeba znajdzie inne ujście, dopóki nie zostanie zaspokojona w swój naturalny sposób.

Przeanalizujmy jeszcze jeden przykład, zakładając, że twoim głównym problemem jest trudność w jak najlepszym wykorzystaniu siebie. W trakcie pracy na ścieżce znalazłeś i rozpuściłeś wyidealizowany obraz ja, pseudo-rozwiązania itp. W związku z tym mały, niepewny sukces, który wcześniej osiągnąłeś został tymczasowo zmniejszony. Trudniej jest ci

teraz być pewnym siebie, ponieważ obrony już nie działają, a jednocześnie nie znalazłeś jeszcze jasności, która pozwoliłaby ci uznać twoje rzeczywiste potrzeby bez wyobrażania sobie strasznych konsekwencji i wywoływania fałszywego poczucia winy. Teraz rozumiesz, że twoje wcześniejsze ograniczone osiągnięcia nie były satysfakcjonującym rozwiązaniem. Te przedsięwzięcia, pełne napięcia i niepokoju, kończyły się zawsze niepowodzeniem, a ty tak naprawdę nie widziałeś dlaczego. Teraz już wiesz. Ale nie potrafisz jeszcze wyrażać swoich zdolności i talentów bez konfliktów i niepewności. Zanim będziesz mógł to robić potrzebujesz trochę więcej wglądu i zrozumienia. W tej fazie przejściowej, w której czujesz się bardziej sfrustrowany niż wcześniej, poszczególne potrzeby pozostają bez ujścia. Nieświadomie szukasz kanału zastępczego.

Ponownie, ważne jest, aby rozpoznać różne potrzeby związane z auto ekspresją zawodową. Poza potrzebą zarabiania na życie, które jest najbardziej oczywista i najłatwiej rozpoznawalna, istnieją jeszcze inne potrzeby: potrzeba twórczych osiągnięć, potrzeba gratyfikacji ego i poczucia własnej wartości, potrzeba przyjemności płynącej z osiągnięć, potrzeba ponoszenia odpowiedzialności i radzenia sobie z wyzwaniami, potrzeba wiary w siebie, a także potrzeba współpracy i współdziałania. Przy założeniu, że żadna z potrzeb nie znajduje się w dysproporcji do innych, wszystkie one zajmują należne im miejsce i nie powinny wywoływać poczucia winy. Nieuznawanie tych potrzeb powoduje przesunięcie ich na relacje lub działania uboczne. Podobnie jak w poprzednim przykładzie, samo przesunięcie nie może zaszkodzić, pod warunkiem, że jest się w pełni świadomym. Uchroni cię przed nadmierną reakcją, napięciem, frustracją oraz wewnętrznym nieporządkiem i brakiem równowagi, które zawsze wynikają z braku samoświadomości.

Przyjrzyj się swoim obecnym działaniom i relacjom w tym świetle. Określ wszystkie możliwe przesadne reakcje, utrzymujący się lub często powracający niepokój i inne negatywne emocje. Następnie zbadaj i głęboko zastanów się nad potrzebami leżącymi za danym działaniem czy relacją. Wówczas możliwe będzie znalezienie i jasne określenie przesunięcia/wyparcia. Szczególnie ważne jest, aby określić, w jakim stopniu czujesz, że nie powinieneś mieć tych potrzeb, i czy są one wypaczone z powodu negowania.

Istotne jest również sprawdzenie różnych warstw narzucania i zastępowania. Im bardziej emocjonalnie doświadczysz tych różnych warstw i zrozumiesz ich prawdziwe znaczenie, tym szybciej nadejdzie spełnienie. Jednakże, niespełnienie potrzeb nawet w połowie nie boli tak

bardzo jak przekonanie, świadome lub nieświadome, że sfrustrowane potrzeby muszą być bolesne. Jest to jeden z głównych powodów tłumienia potrzeb – przekonanie, że w ten sposób przestaną istnieć. Tłumienie potrzeb ma wyeliminować wyobrazony ból frustracji. W rzeczywistości wyparcie i zastąpienie potrzeb, skutkuje o wiele bardziej dotkliwym i gorzkim cierpieniem niż spokojne przyznanie się do niespełnienia.

Rozważmy teraz możliwość różnych warstw zastąpienia. Pierwotnie istnieje potrzeba. To jest jedna warstwa. Możesz jednak – nieświadomie lub niejasno półświadomie – czuć, że jako dojrzały i dobry człowiek nie powinien jej mieć. Zaprzeczasz więc jej istnieniu. To zaprzeczenie stanowi kolejną warstwę. Aby zaprzeczenie było skuteczne, tworzysz jego wyolbrzymione przeciwieństwo. Nie tylko starasz się przekonać siebie, że potrzeba nie istnieje, ale „udowadniasz” to wyolbrzymiając jej przeciwieństwo, które staje się wtedy kompulsywne. To jest trzecia warstwa. W dalszej kolejności musi pojawić się uraza, niezadowolenie - czwarta warstwa. Piątą warstwą jest poczucie winy z powodu urazy. Szósta warstwa to dezorientacja, która przychodzi, ponieważ nie możesz sobie poradzić z tymi wszystkimi silnymi emocjami. A są one jedynie wynikiem zaprzeczania pierwotnej potrzeby lub uczucia.

Przesunięcie, o którym tu mowa, jest niejako *poziome*. Jedna warstwa przykrywa drugą. Przesunięcie *pionowe* zastępuje jedną formę wyrażania siebie inną.

Kompulsywność jest wynikiem zarówno przesunięć pionowych jak i poziomych. Intensywność zaabsorbowania/troski wynikająca z takich przesunięć dotyczy obu form. Jeśli boisz się odrzucenia w miłości i w konsekwencji przenosisz ten konkretny prąd energii na kanał sukcesu zawodowego, najmniejsze rzeczywiste lub wyobrażone odrzucenie, mające miejsce w twojej karierze, boli nieskończenie bardziej niż rzeczywiste odrzucenie w związku.

Omawianie takiego tematu musi być z konieczności uproszczone. Jeśli chodzi o dynamikę ludzkiej psychiki, należy wziąć pod uwagę wiele szczegółów. Nie jest to już kwestia jednoznacznego zaprzeczenia lub przyjęcia potrzeby czy uczucia. Świadomość często znajduje się gdzieś pomiędzy – jest półśrodkiem, który wcale nie jest bardziej satysfakcjonujący niż całkowity brak świadomości tych procesów.

Jeśli znajdziesz się w zawilej sytuacji, przyjrzyj się sobie z omawianego punktu widzenia. Uznanie swoich potrzeb – nawet jeśli nie potrafisz jeszcze odróżnić wypaczonych od zdrowych potrzeb i postaw emocjonalnych – ale uznanie ich na dobre i na złe, na pewno uwolni sytuację

od nadmiaru intensywności i boleśnie pokręconych, sprzecznych emocji. Możesz ze wszystkich sił starać się zrozumieć bolesną i zawiłą sytuację analizując siebie i tę drugą osobą, ale dopóki nie znajdziesz spokoju, możesz mieć pewność, że coś zostało przesunięte.

Ten temat jest szczególnie ważny, ponieważ wciąż na nowo obserwuję, jak przewija się w mniejszym lub większym stopniu u was wszystkich, drodzy przyjaciele. Niezależnie od tego jak dobra jest wasza wola i jak szczerze się staracie, nadal często nie potraficie spojrzeć w dobrym kierunku. Wiele z tego, co ciągle wam powtarzam, zapominacie, gdy jest najbardziej potrzebne.

Ostatnio poruszyłem temat przeniesienia. Oczywiście przeniesienie jest również formą wyparcia lub zastąpienia. Jednak zjawisko przeniesionych emocji często nie jest rozpoznawane w pełni i szczegółowo. Wyparte potrzeby są przenoszone tak samo jak można przesunąć lub przenieść na inną osobę, uczucia, które pierwotnie żywiło się do rodzica. W wykładzie dotyczącym przeniesienia powiedziałem, że konieczne jest określenie negatywnego uczucia do jakiejś osoby, które jest stałe i którego nie da się rozwiązać nawet jeśli zrozumiesz, że pierwotnie miałeś podobne uczucia do rodzica, ale nie ośmieliłeś się do tego przyznać. W momencie, gdy pozwolisz sobie poczuć te pierwotne emocje do rodzica w związku z nową osobą, negatywnie zawiła sytuacja wyjaśni się. W międzyczasie, ogromnie wzrosłeś w procesie konfrontacji z prawdą o sobie. Identyczny mechanizm działa w przypadku wypartych/przesuniętych uczuć i potrzeb.

Czy są jakieś pytania?

PYTANIE: Mam wrażenie, że przez moje dzieciństwo mam w sobie dziecinną chciwość, która przejawia się w potrzebie specjalnego traktowania. Czy wypieram lub narzucam coś na tę pierwotną potrzebę?

ODPOWIEDŹ: Tak, masz całkowitą rację. Do niedawna, tak bardzo negowałeś tę dziecinną chciwość, że zdecydowanie przesadziłeś odmawiając sobie każdej gratyfikacji i spełnienia. Masz ogromne poczucie winy, nie tylko z powodu tej wciąż niedorozwiniętej części siebie, w której istnieje dziecinna chciwość, ale także z powodu słusznego, prawowitego pragnienia otrzymania. Czujesz się tak samo winny z powodu jednego jak i drugiego.

Fakt, że potrafisz teraz w ogóle zadać to pytanie, oznacza ogromny krok naprzód i nowe otwarcie na wgląd w siebie, na wyjaśnienie. Okaże się to mieć większe znaczenie niż sobie w tej chwili uświadamiasz. Faktycznie przekroczyłeś jakiś próg [w rozwoju – przyp.tłum.]

PYTANIE: Jak można mieć pewność, że w relacji z nową osobą nie następuje przeniesienie z rodzica?

ODPOWIEDŹ: Możesz być pewny, tylko po dogłębnym zbadaniu swoich uczuć i określeniu podobieństw, zbieżności reakcji. Nie trzeba jednak unikać relacji, ponieważ może zawierać również elementy przeniesionych emocji. W takim związku możesz nie tylko wzrastać, szczególnie, gdy jesteś uważny na samego siebie, ale zazwyczaj pojawiają się też spontaniczne uczucia do nowej osoby, co może sprawić, że związek będzie satysfakcjonujący dla obu stron. Do stopnia, w jakim uznajesz siebie, do tego stopnia, relacja staje się coraz bardziej rzeczywista, a coraz mniej jest powtarzaniem starych schematów.

Radzę też, abyś zbadał swoje nieświadome motywacje w odniesieniu do tego pytania. Być może miałeś nadzieję usłyszeć, że relacja z kimś faktycznie jest jedynie przeniesieniem, a zatem to nic dobrego. Taka odpowiedź mogłaby się pojawić, aby uprościć pewne niepokojące pytania.

Temat ten, choć nie do końca nowy, może otworzyć przed moimi przyjaciółmi więcej drzwi niż wprowadzenie teraz całkowicie nowego zagadnienia. Musicie przeanalizować ten materiał.

Pozwólcie, że zostawię was z pełnymi miłości, ciepłymi błogosławieństwami dla każdego na jego własny sposób – także dla tych, którzy czytają ten wykład. Niech każdy z was otrzyma i poczuje tę miłość, nawet jeśli niektórzy – ze względu na swoje obecne problemy i uwikłania, które tymczasowo was zaślepiają – nie zdają sobie sprawy, jak bardzo jestem z wami i dla was! Bądźcie błogosławieni, bądźcie w pokoju, bądźcie w Bogu.