

Smutek a depresja – relacja

Pozdrawiam was, moi najdrożsi przyjaciele, witam i błogosławię.

W tym nowym roku pracy, który zapowiada się równie produktywnie, jak poprzednie, z pewnością możesz spodziewać się dalszego rozwoju i uwolnienia. Dotyczy to każdego, kto pragnie naprawdę zmierzyć się z samym sobą. Wielu z was, moi przyjaciele, poczyniło znaczne postępy, nawet jeśli w tej chwili nie czujecie się szczęśliwi. Lato było czasem zbierania plonów.

Niektórzy spośród was czują się zniechęceni. Być może zadajesz sobie pytanie: „Dokąd zaprowadzi mnie ta ścieżka, skoro jestem teraz tak samo nieszczęśliwy i zdezorientowany jak wcześniej?”. Chcę przypomnieć ci o dwóch rzeczach. Po pierwsze, osoby wolne i świadome swojego rozwoju, również przechodziły przez fazy, w których doświadczały tego samego, co ty teraz. Jednak wytrwały i obecnie zaczynają odczuwać bardzo konkretne rezultaty. Po drugie, gdy ktoś doświadcza stagnacji, jest to zawsze spowodowane wewnętrzną, prawdopodobnie ukrytą, niechęcią do zmierzenia się z jakimś obszarem swojej istoty. Ten opór zawsze dotyczy obszaru wymagającego w danym momencie największej uwagi. Dlatego właśnie czujesz, że stoisz w miejscu. Zwracam się zatem do tych przyjaciół, którzy czują się zniechęceni i pogrążeni w marazmie, by zadali sobie bardzo szczere pytanie: „Czy nie ma we mnie bariery, uniemożliwiającej mi wejście w siebie? Czy być może bronię się przed rozpoznaniem czegoś i uciekam się do usprawiedliwiania, użalania się nad sobą, pogrążania się w beznadziei lub powierzchownej racjonalizacji, zrzucając winę na okoliczności zewnętrzne?”. Dokładnie przeanalizuj swoje zachowanie, a zobaczysz, że twoja stagnacja jest związana z unikaniem wewnętrznej prawdy. Kiedy sobie to uświadomisz, pokonasz znaczny odcinek drogi prowadzącej w kierunku wyzwolenia i rozwoju.

Jest rzeczą łatwą skupić się na powierzchownych działaniach i zapomnieć o tym, że potrzeba pełnej wewnętrznej woli, by stawić czoła wszystkiemu, co znajduje się w nas samych. Koncentrowanie się na zewnętrznych działaniach bardzo szybko prowadzi natomiast do oszukiwania samego siebie. Unikanie może przybierać różne formy. Powtarzam, gdy pojawiają się stagnacja, zniechęcenie i przygnębienie co do słuszności swojej pracy, oznacza to, że w jakimś zakątku swojej istoty unikasz samego siebie. Wszyscy ci, którzy krok po kroku pokonują ten powszechny opór, czują, że się rozwijają, czują się wyswobodzeni ze swoich kajdan.

Dziś wieczorem chcę w pierwszej kolejności omówić różnicę między smutkiem a depresją. W tym momencie ważne jest, aby lepiej zrozumieć to, co zdecydowanie odróżnia te dwie emocje.

Co do zasady, różnica między smutkiem a depresją jest bardzo wyraźna i wierzę, że każdy z nas pamięta sytuacje, w których doświadczył jednego lub drugiego, wiedząc, jak znacząco się od siebie różnią. Jednak czasami rozróżnienie tych dwóch stanów nie jest łatwe, ponieważ zarówno smutek, jak i depresja istnieją jednocześnie. Przenikają się i nakładają na siebie. Twój smutek może sprawić, że zaczniesz wierzyć, w nieobecność depresji. Być może uważasz, że twoje uczucia smutku i bólu są całkowicie normalne, zdrowe i nie niosą ze sobą żadnych negatywnych, destrukcyjnych aspektów. Potrzebujesz głębszego wglądu i

zrozumienia, aby znaleźć w sobie podłoże bezproduktywnej depresji, pomimo racjonalnego smutku.

Na początek zdefiniujmy różnicę. Odczuwając smutek, akceptujesz bez użalania się nad sobą bolesny fakt życia jako coś, czego nie możesz zmienić. Kiedy jesteś naprawdę smutny, bez depresji, nie tylko odczuwasz to jako zdrowy, rosnący ból wolny od poczucia beznadziei, lecz także jesteś smutny z powodu zewnętrznych okoliczności, wiedząc, że to minie. Nie występuje tu nakładanie się, ukrywanie, przekierowanie emocji. W depresji zewnętrzne okoliczności mogą być takie same, lecz uczucie bólu wynika w znacznym stopniu z innych powodów niż zewnętrzne zdarzenie. Chociaż nie możesz zmienić zewnętrznych okoliczności, możesz zmienić coś w sobie, jeśli tylko zobaczysz prawdziwe przyczyny pewnych emocji, przez które cierpisz, z którymi nie chcesz się zmierzyć – czy są to zranienia, pretensje, zazdrość, czy krzywdy popełnione przez ciebie lub kogoś innego.

Dopóki nie zrozumiesz w pełni, co się z tobą dzieje, nie będziesz w stanie poczuć się inaczej. Dlatego też depresja zawsze wiąże się z frustracją i bezradnością. Co dziwniejsze, nie czujesz się bezradny wobec zewnętrznego wydarzenia, którego nie możesz zmienić, jeśli masz do niego zdrowe podejście. Czujesz się przygnębiony wyłącznie wtedy, gdy nie możesz zmienić tej sytuacji teraz, natychmiast. Mógłbyś jednak przetransformować coś w swoim życiu, w swojej własnej postawie, gdybyś spróbował zajrzeć w głąb siebie. Kiedy nie możesz zaakceptować czegoś z uczuciem zwykłego smutku, dzieje się tak, ponieważ zewnętrzna okoliczność nie jest prawdziwym lub całkowitym powodem, leżącym u podstaw twojego bólu. To bardzo ważne, moi przyjaciele i chciałbym, abyście nad tym zastanowili.

Posłużymy się przykładem utraty ukochanej osoby – jej śmierci. Jeśli jesteś naprawdę smutny – i nie doświadczasz żadnych innych uczuć – smutek ten wiąże się wyłącznie ze stratą. Jest to coś, czego nie możesz zmienić; wiesz o tym i pomimo smutku zdajesz sobie sprawę z tego, że w końcu to zaakceptujesz. Nawet jeśli nadal przeżywasz najgorszy etap swojego bólu, wiesz i wierzysz głęboko, że twoje życie będzie toczyć się dalej, że nie musi być uboższe z powodu żałoby, bez względu na to, jak szczerą jest twoja miłość i przywiązanie do zmarłego. Ten ból nie pozostawi blizny, ponieważ każda zdrowa, prawdziwa, niezmieniona, bezpośrednia emocja jest wzbogacającym doświadczeniem dla całej twojej istoty.

Kiedy jesteś pogrążony w depresji z powodu utraty ukochanej osoby, pojawiają się w tobie sprzeczne, niejednoznaczne, a także ambiwalentne emocje, których nie jesteś świadomy. Wywołują one nieokreślony niepokój – przypisujesz go uzasadnionemu bólowi związanemu ze stratą. W ten sposób przekierowałeś swoje emocje i wykorzystałeś rzeczywiste, ważne zdarzenie, aby ukryć coś, z czym nie chcesz się zmierzyć i pogodzić. Nie ma znaczenia, czy jest to coś bezpośrednio związanego z osobą, która odeszła – poczucie winy, pretensje lub cokolwiek innego – czy też strata wywołała jedynie jakiś nierozwiązany, zaogniony konflikt wewnętrzny. Być może chodzi o jedno i drugie. Powodem może być utożsamianie się z tą osobą. Możesz również doświadczać własnego strachu przed śmiercią i strachu przed przemijaniem życia, którego nie pozwalasz sobie być świadomym. Brak tej świadomości sprawia, że nie możesz sobie z tym poradzić. Powoduje to depresję, a depresja, w przeciwieństwie do smutku, jest bardzo tłamszającym, frustrującym i niezdrowym uczuciem.

Przyjrzyjmy się dokładnie temu, co jest w nim niezdrowe. Zacznijmy od użalania się nad sobą, które zawsze stanowi efekt uboczny depresji. Jest ono niezdrowe, ponieważ jest bezpodstawne. Zawsze istnieje jakieś wyjście, jeśli tylko chcesz je dostrzec. Kiedy użalas się nad sobą, nie chcesz widzieć wyjścia; wydaje ci się, że świat wokół ciebie powinien się

zmienić, współczuć ci i być dla ciebie wyrozumiały. Ponadto w depresji, jak właśnie wyjaśniłem, oszukujesz samego siebie w kwestii prawdziwej przyczyny swojego nieszczęścia. Używasz fałszywego wyjaśnienia, które nazywasz „uzasadnionym”, aby usprawiedliwić ucieczkę od siebie i spotęgować użalanie się nad sobą. W ten sposób subtelnie wywierasz presję na świat. Co więcej, depresja jest niezdrowa, gdyż poprzez trwanie w niej pozostajesz bierny i niezmienny, fałszywie akceptując to, co nie musi być akceptowane – mógłbyś to jednak zmienić, gdybyś stawiał czoła samemu sobie. Jednocześnie walczysz z tym, na co naprawdę nie masz wpływu. Wszystko to charakteryzuje niezdrowy stan depresji.

Przykład straty związanej ze śmiercią jest celowo dość oczywisty. Istnieje wiele przypadków, w których ktoś jest przygnębiony z mniej ważnego powodu zewnętrznego, a czasami bez powodu. Wówczas po prostu nie wiemy, dlaczego. Można próbować znaleźć uzasadnione wymówki i powody, ale w głębi serca bardzo dobrze zdajemy sobie sprawę z tego, że prawdziwe wyjaśnienie naszych uczuć jest inne niż to, do którego usilnie staramy się przekonać samych siebie.

Bardzo ważne jest, moi przyjaciele, by zrozumieć to zawsze wtedy, gdy czujemy się przygnębieni. Kiedy uważasz, że twój smutek wynika z jakiegoś zewnętrznego powodu, sprawdź swoje emocje w takim kontekście, w jakim je omówiłem. Czy to naprawdę tylko smutek? Czy nie czujesz się beznadziejny i sfrustrowany? Czy jesteś wolny od użalania się nad sobą? Czy czujesz się wystarczająco silny i bezpieczny, by wiedzieć, że okoliczności zewnętrzne nie mogą zaszkodzić twojemu życiu, bez względu na to, jak bolesna może być dana sytuacja? Jeśli nie możesz odpowiedzieć twierdząco na te pytania, musisz użyć zdrowej introspekcji, aby znaleźć dokuczliwe źródło, powodujące depresję. Tylko wtedy możesz na zawsze uwolnić się od przyczyny, która będzie powracać w twoim życiu, dopóki nie doprowadzisz do jej rozwiązania: nie poprzez odpychanie tego, co czujesz, ale poprzez spokojne przyjrzenie się temu i w konsekwencji zrozumienie.

Rozwiązanie przyczyny depresji nie tylko służy uwolnieniu się od bardzo nieprzyjemnych uczuć, lecz także wyzwala zdolności, które zaczną pracować dla ciebie, a nie przeciwko tobie. Depresja sprawia, że czujesz się tak, jakby życie przeciekało ci przez palce – nie wykorzystujesz go w pełni. Egzystencja nie może być wtedy dynamicznym doświadczeniem, jakim jest w innych okolicznościach.

Depresja ma charakter samonapędzający się. Ze względu na to, że depresja jest skutkiem, to jej przyczyna uniemożliwia ci prawdziwe życie i spełnianie się. To, o czym tak łatwo się zapomina, to fakt, że depresja powinna być traktowana jako problem sam w sobie, a nie jako coś, co się zdarza i w końcu minie. Dana depresja może rzeczywiście minąć po pewnym czasie, ale nie masz ochrony przed jej nawrotem, gdy życie ponownie cię sprowokuje. Nie zabezpieczyłeś się też przed destrukcyjnymi skutkami jej wewnętrznej przyczyny. Dlatego proszę, zajmij się depresją jako problemem we własnej pracy nad sobą.

Każda dolegliwość psychiczna utrudnia życie. Dzieje się tak, ponieważ uniemożliwia nawiązywanie relacji z innymi. Zaczęliśmy już omawiać znaczenie relacji, pracować nad nim i rozumieć je. Nauczyłeś się, że owocne relacje mogą istnieć wyłącznie w takim stopniu, w jakim twoja dusza jest zdrowa i wolna. Musimy jednak głębiej zrozumieć, czym są związki i relacje.

Życie to relacja, moi przyjaciele. „Czym jest życie?” – to pytanie zadawane przez wielu. Można odpowiedzieć na nie na różne sposoby i wszystkie mogą być prawdziwe. Jednak

przede wszystkim życie to relacje! Jeśli nie wchodzisz w żadne relacje, nie żyjesz. Życie, czyli związek, jest względne – względne w stosunku do twojego nastawienia. Relacje mogą być pozytywne lub negatywne. Ale w chwili, gdy nawiązujesz relacje, żyjesz. Właśnie dlatego osoba, która tworzy negatywne relacje, żyje intensywniej niż ta, tworząca niewiele relacji. Nie mogę powiedzieć, że nie żyje wtedy w ogóle, bo wtedy by nie istniała. Destrukcyjne relacje prowadzą do punktu kulminacyjnego, który ostatecznie musi rozwiązać tę destrukcyjną więź, podczas gdy brak relacji, nawet pod pozorem fałszywego spokoju, znajduje się niżej na skali.

Jesteś przyzwyczajony do kojarzenia słowa „związek” z istotami ludzkimi wokół ciebie. Lecz tak naprawdę słowo to odnosi się do wszystkiego, nawet do przedmiotów nieożywionych, do pojęć i idei. Odnosi się do okoliczności życia, do świata, do ciebie samego, do twoich myśli i postaw. Im więcej więzi tworzysz, tym bardziej pozbywasz się poczucia frustracji, a zaczynasz doświadczać spełnienia.

Skala potencjalnych do nawiązania relacji jest ogromna. Zacznijmy od najniższej formy życia na ziemi, jaką stanowi minerał. Ponieważ jest on pozbawiony świadomości, można sądzić, że nie tworzy relacji. To jednak nieprawda. Minerał żyje, dlatego nawiązuje relacje, lecz ich stopień pozostaje ograniczony do stopnia życia minerału lub, mówiąc bardziej poprawnie, minerał jest minerałem, gdyż nie ma zdolności nawiązywania głębszych relacji. Wchodzi on w relacje poprzez pozwalanie na postrzeganie i używanie samego siebie. W ten sposób tworzy więzi w całkowicie pasywny sposób. Zdolność zwierzęcia do nawiązywania relacji jest już natomiast bardziej dynamiczna. Aktywnie reaguje ono bowiem na inne zwierzęta, naturę i ludzi.

Zdolność do nawiązywania relacji między ludźmi jest znacznie większa, niż można to sobie w tej chwili wyobrazić. Przyjrzyjmy się na początek tym, którzy znajdują się na najniższym poziomie wśród istot ludzkich. Byłby to człowiek całkowicie obłąkany, zmuszony do przebywania w izolacji lub przestępca, który nie różni się tak bardzo od tego pierwszego. Oboje są całkowicie wycofani, żyją w zewnętrznej i wewnętrznej izolacji. Z trudem nawiązują relacje z innymi ludźmi. Ale ponieważ wciąż żyją, muszą w jakiś sposób kontynuować tworzenie relacji. Nawiązują zatem więzi z innymi aspektami życia: z rzeczami, z otoczeniem, nawet jeśli relacje te mają najbardziej negatywny charakter, z jedzeniem, z pewnymi funkcjami ciała, być może nawet z pewnymi ideami, sztuką lub naturą. Bardzo przydatne będzie, moi przyjaciele, zacząć myśleć o życiu i ludziach z tego punktu widzenia. Jeśli będziecie medytować na ten temat, niezwykle wam to pomoże i pogłębi wasze zrozumienie wielu rzeczy, nie tylko własnego życia.

Dla porównania pozwól mi teraz przedstawić zagadnienie relacji typowych dla najwyższej formy istot ludzkich. Są to ludzie, którzy nawiązują piękne relacje; są głęboko zaangażowani w życie innych; nie boją się zaangażowania; nie mają żadnej bariery ochronnej przed doświadczeniem i uczuciem. Dlatego kochają. Pozwalają sobie na miłość. W ostatecznym rozrachunku zdolność do kochania zawsze wiąże się z wewnętrzną chęcią i gotowością do tego. Ludzie należący do tej kategorii kochają nie tylko abstrakcyjnie i ogólnie, lecz także kochają indywidualnie i konkretnie, bez względu na ryzyko. Tacy ludzie niekoniecznie są święci czy bliscy doskonałości. Mogą mieć swoje wady. Czasami mogą się mylić. Przeżywają też negatywne emocje. Ale ogólnie rzecz biorąc, kochają, nawiązują relacje i nie boją się zaangażowania. Uwolnili się od mechanizmów obronnych. Tacy ludzie, pomimo okazjonalnych rozczarowań lub niepowodzeń, mają życie pełne owocnych, znaczących relacji.

Jakie jest z kolei życie tak zwanego przeciętnego człowieka? To połączenie dwóch skrajności. Możliwości są różne. Osoba może być względnie wolna i dobrze nawiązywać relacje w pewnych obszarach życia, a w innych mieć z tym trudności. Jedynie głęboki osobisty wgląd pozwoli ci znaleźć prawdę o sobie pod tym względem. Najbardziej zwodnicze są jednak przypadki, w których pozornie dobre relacje istnieją na powierzchni, ale są pozbawione głębi i wewnętrznego znaczenia. Wtedy tak łatwo jest oszukać samego siebie i powiedzieć: „Zobacz, ilu mam dobrych przyjaciół! Nie ma nic złego w moich relacjach, a mimo to jestem nieszczęśliwy, samotny i niespełniony”. Jeśli tak jest z wami, moi przyjaciele, to nie może być prawdą to, że wasze relacje są dobre lub że naprawdę chcecie się z kimś związać.

Nie możesz być samotny i nieszczęśliwy, jeśli twoje relacje są prawdziwe. Sposób, w jaki nawiązujesz relacje, może spełniać pozorną funkcję – być przyjemny i rozpraszający, ale pod pewnymi względami płytki. Twoje prawdziwe ja nigdy się nie ujawnia i dlatego jesteś niespełniony. W konsekwencji uniemożliwiasz również innym tworzenie relacji i nie dajesz im tego, czego szukają, niezależnie od tego, czy o tym wiedzą, czy nie. Wynika to z nieświadomego strachu przed ujawnieniem różnych wewnętrznych konfliktów. Dopóki nie chcesz ich rozwiązać, nie możesz budować znaczących relacji – a zatem musisz pozostać niespełniony.

Przeciętny człowiek ma pewną zdolność i chęć do zaangażowania się oraz nawiązywania relacji, ale nie jest ona wystarczająca. Wymiana i komunikacja odbywają się na powierzchownym poziomie. Z tego względu nieświadome skłonności i pragnienia wpływają na zaangażowane strony i prędzej czy później powodują zakłócenia, jeśli płytka relacja ma bliski charakter. Jeżeli płytka relacja nigdy nie przerodzi się w tę bliską, nic się nie stanie, ale w takim przypadku nie można też oszukiwać się, że jest to prawdziwa więź. Nieświadome destrukcyjne skłonności mogą zostać rozwiązane tylko wtedy, gdy się z nimi zmierzymy i zrozumiemy je. Nie zaszkodzi to relacji, ponieważ dzięki wymianie komunikacja automatycznie odbywa się na głębszym poziomie.

Nie zawsze potrafisz jasno określić, co składa się na głęboki i znaczący związek. Czasem myślisz, że wymiana pomysłów stanowi odpowiednie kryterium, podczas gdy innym razem jest to jednak wymiana przyjemności seksualnej. Obie te rzeczy mogą być rzeczywiście obecne, ale ich obecność niekoniecznie sprawi, że komunikacja będzie bardzo głęboka. Jedynym prawdziwym kryterium jest to, jak szczerzy jesteś, jak otwarty i bezbronny. W jakim stopniu chętnie odczuwasz, angażujesz się i odsłaniasz siebie i wszystko, co naprawdę ma dla ciebie znaczenie? Ilu znasz ludzi, którym możesz wyjawiać swoje prawdziwe smutki, potrzeby, zmartwienia, tęsknoty, życzenia? Bardzo niewielu, jeśli w ogóle. Na tyle, na ile pozwolisz sobie uświadomić te uczucia, na tyle będziesz w stanie znaleźć kilka innych osób, z którymi możesz się dzielić i których życie jesteś w stanie naprawdę zrozumieć. Jeśli stronisz od siebie, jak możesz być skłonny nawiązać relację z innymi, czego nie masz odwagi przyznać przed samym sobą? W rezultacie żyjesz w izolacji i niespełnieniu. Boisz się śmierci, ponieważ pozwalasz życiu przemijać w rzekomym bezpieczeństwie odosobnienia.

Właśnie dlatego w tej pracy tak bardzo zależy nam na tym, abyś dopuścił do siebie prawdę, ponieważ tylko wtedy możesz zacząć budować prawdziwe relacje zamiast fałszywych i prowadzić sensowne życie. Wówczas nawet twój związek z innymi wymiarami życia, takimi jak sztuka, natura, idee, dotąd używanymi przez ciebie jako elementy zastępcze, przybierze nową niezwykle aktywną formę.

Niejednokrotnie prawdziwe relacje i komunikacja są mylone z dziecinnyim przymusem mówienia wszystkim wszystkiego. Tym samym możesz bezkrytycznie dzielić się swoimi uczuciami i narażać się na niebezpieczeństwo, w błędnym przekonaniu, że głupia szczerość, nierozsądne odsłanianie się lub okrutna „uczciwość” są dowodem twojej otwartości i chęci nawiązania relacji. W rzeczywistości wyłącznie maskuje to twoje wycofanie, które istnieje na znacznie bardziej ukrytym poziomie i w bardziej subtelnej manifestacji. W ten sposób stwarzasz „dowód” na to, że nie opłaca się angażować.

Dzięki prawdziwemu zrozumieniu siebie i wynikającemu z tego wyzwoleniu z więzienia, które sam sobie stworzyłeś, znikną napięcia dotyczące ujawniania siebie i relacji z innymi. Zaczyniesz intuicyjnie wybierać właściwych ludzi, właściwe okazje i właściwe sposoby. Sporadyczne błędne osądy nigdy cię nie przytłoczą ani nie sprawią, że wrócisz do ukrywania się. Ale ta wolność, ten organiczny proces wzrostu, zachodzi tylko stopniowo i dopiero po tym, gdy zaczniesz podążać ścieżką samopoznania.

Psychiatrzy często diagnozują ludzi na podstawie ich zdolności do nawiązywania relacji oraz tego, jak głębokie i znaczące związki tworzą. Prawdą jest również to, że osoby z poważniejszymi zaburzeniami mogą otrzymać pomoc dużo łatwiej niż te, których zaburzenia są mniej dostrzegalne – te drugie są bowiem w stanie z większą łatwością oszukiwać samych siebie i udawać, że wcale nie jest tak źle, a tym samym unikać prawdy. Ten mechanizm pozostaje niedostępny dla osób bardziej zaburzonych. Dochodzą więc one do punktu, w którym muszą dokonać wyboru: spojrzeć na swoje życie wewnętrzne bez oszukiwania siebie, albo przejść poważne załamanie, co odroczy konfrontację z samym sobą. W każdym razie są bliżej tego momentu podjęcia decyzji – jaki może nastąpić dopiero w następnym życiu – niż mniej znerwicowana osoba, kontynuująca unikanie.

Dopóki nie będziesz w stanie przyznać, że jesteś człowiekiem i potrzebujesz pomocy w ujawnieniu swoich słabości, dopóty nikt nie pomoże ci w twoich problemach, ani nie będziesz w stanie nawiązać prawdziwych relacji. W konsekwencji twoje życie zawsze pozostanie puste, przynajmniej w niektórych ważnych obszarach.

W tej chwili większość z was, moi przyjaciele, nie rozumie nawet, czym jest prawdziwa relacja lub miłość. Wasza troska wciąż koncentruje się głównie na was samych. Jeśli jesteś otwarty na innych, nie jest to naturalny, spontaniczny proces, lecz ten sztuczny i kompulsywny. Jednak ta naturalna troska i ciepło dla innych nadejdą, jeśli wytrwasz na tej drodze.

W poprzednich rozważaniach dyskutowaliśmy na temat muru, który budujesz wokół swojego serca. Będziemy kontynuować omawianie tej kwestii, aby lepiej zrozumieć jej znaczenie. Jest to bardzo ważne i niezbędne. Bez zrozumienia i świadomości tego muru w tobie, nie możesz zrozumieć swojej samotności. Nie możesz pojąć, jak wpływasz na innych. Często nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak inni naprawdę na ciebie wpływają, ponieważ nie pozwalasz sobie na odczuwanie prawdziwego wpływu z powodów, które omówiliśmy poprzednio. Tym samym koloryzujesz swoje prawdziwe wrażenia i doświadczenia, a zarazem przestajesz istnieć w prawdzie. Musisz stać się o wiele bardziej świadomy tego, czego doświadczasz i jak inni wpływają na twoje życie w prawdzie. Najważniejsza jest ciągła praca na tej ścieżce podczas prywatnych sesji, a także praca w grupie. Pomoże ci to w znacznym stopniu osiągnąć stan samoświadomości w zrozumieniu swoich relacji.

A teraz przejdźmy do pytań.

PYTANIE: A co ze związkiem, który się zmienia? Ponadto, co z poszukiwaniem różnorodności i przepływu? Czy jest to przejaw zdrowych relacji, jeśli związek się zmienia i jeśli dana osoba pragnie wielu związków?

ODPOWIEDŹ: To ponownie jedno z tych pytań, na które nie można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Zarówno zmieniający się związek, jak i pragnienie różnorodności mogą wskazywać na zdrowe lub niezdrowe motywacje. Często jest to połączenie obu, choć jedna strona może być dominująca. Należy wystrzegać się nadmiernych uproszczeń. To, że związek zmienia się na gorsze, niekoniecznie musi oznaczać nawrót lub stagnację. Może to być konieczna, tymczasowa reakcja na niezdrową uległość, pragnienie uczucia lub inne jednostronne przywiązanie o charakterze lękowym. Zanim zdrowa relacja będzie mogła powstać między dwojgiem ludzi, którzy związali się ze sobą na skutek różnych obustronnych zniekształceń, taka tymczasowa zewnętrzna czy też wewnętrzna burza może spełniać tę samą funkcję równoważącą, jaką w naturze spełnia burza elektryczna lub trzęsienie ziemi.

To, czy związek może stać się w znacznej mierze wolny i zdrowy, zależy od obu zaangażowanych stron. Podobnie, jeśli relacja oglądana z zewnątrz wydaje się pozbawiona napięcia – niekoniecznie świadczy to o jej zdrowiu i wartości. Dokładne zbadanie więzi i ich znaczenia jest jedyną odpowiedzią. Nigdy nie można generalizować. Jeżeli dwoje ludzi rozwija się we wzajemnej relacji – czy to w partnerstwie, miłości, przyjaźni, czy czymkolwiek innym – muszą przejść przez różne fazy. Jeśli uzyskają wystarczający wgląd w siebie, a nie tylko w drugą osobę, taki związek stanie się pewniej zakorzeniony i coraz bardziej owocny.

Co do poszukiwania różnorodności, to również zależy od faktycznej motywacji. Jeśli różnorodność jest poszukiwana pośpiesznie, kompulsywnie, głównie z powodu strachu, chciwości i zachłanności, niezdolności do stworzenia prawdziwej relacji z jakąkolwiek osobą i jednocześnie z konieczności uzupełniania tego braku wieloma powierzchownymi relacjami; jeśli inni są stale poszukiwani jako zabezpieczenie przed byciem opuszczonym i zależnym od tych nielicznych, z którymi istnieje głębsza relacja, to nie trzeba dodawać, że wskazuje to na niezdrowe tendencje. Ale jeżeli różnorodność jest poszukiwana ze względu na bogactwo odmienności istot ludzkich i relacji z nimi w wolnym duchu, a nie w celu wykorzystania jednej relacji przeciwko drugiej, to jest to zdrowe. Często istnieją obie motywacje. Jednak nawet w pierwszym przypadku może pojawić się tymczasowa potrzeba wynikająca z reakcji na wcześniejsze wycofanie, a samo poszukiwanie różnorodności może być krokiem w kierunku zdrowia. Negatywna manifestacja jest często oznaką tego, że ma miejsce pozytywna faza przejściowa.

PYTANIE: Jak to się ma do osoby manipulującej swoimi reakcjami na innych ludzi?

ODPOWIEDŹ: Właściwie odpowiedź na to pytanie już padła. Manipulacja wynika z defensywności i fałszywych potrzeb. Osoba, która podlega manipulacji, niezależnie od tego, czy jest tego świadoma, czy nie, albo zareaguje poddaniem się z powodu lęków, własnych potrzeb i zależności, i straci integralność, albo zbuntuje się. Bunt będzie wynikał z pragnienia uczuć bez konieczności bycia niewolnikiem, lecz ta osoba nie wie jeszcze o tym, że nie ma sensu się buntować, jeśli można się poddać. Jeżeli dana osoba jest na tyle wolna, by nie potrzebować drugiego człowieka tak desperacko, jakby była to kwestia życia i śmierci, nie będzie musiała mieć pretensji o stan, jaki nieświadomie narzuca dominacja drugiej osoby.

Odpuści i spokojnie zachowaj swoją integralność. Tylko wtedy, gdy obie strony walczą o to, kto jest silniejszy – a ta walka zwykle odbywa się w ukryciu – ich związek waha się między dominacją, buntem, uległością, ułagodzeniem i urazą. Oboje chcą od siebie czegoś, czego żadne z nich nie chce dać. Oba roszczenia są zniekształcone i nierealistyczne. W ten sposób rozwija się walka, przysyłająca potencjał prawdziwego związku, który zawsze jest wolny.

PYTANIE: Gdzie pojawia się element prawdziwej miłości między dwojgiem ludzi, którzy chcą się związać, ale oboje z różnych powodów manipulują lub manipuluje jedna z osób? Czy miłość nie rozwiązuje lub nie niweluje manipulacji?

ODPOWIEDŹ: W takim stopniu, w jakim dana osoba odczuwa potrzebę manipulacji – która jest nieświadomym środkiem ochronnym – w takim stopniu prawdziwa miłość nie może istnieć. Te dwa elementy wzajemnie się wykluczają. Rzekoma potrzeba manipulacji, jeśli się jej bliżej przyjrzymy, wynika z egocentrycznego strachu i nadmiernej ostrożności w kwestii pozwolenia sobie na odczuwanie i bycie. Dlatego manipulacja uniemożliwia miłość, nawet jeśli pewna doza prawdziwej miłości istnieje, to pozostaje blokowana przez omawiany aspekt.

Jeżeli prawdziwa miłość jest większa niż zniekształcenia, nie doprowadzi ona do zniwelowania tych zniekształceń – znaczenie miłości będzie jednak większe, a tym samym związek będzie mniej problematyczny. Rozwiązanie problematycznych obszarów może nastąpić tylko poprzez zrozumienie. Wtedy miłość może rozkwitnąć. Ale tam, gdzie pojawiają się ciemność i zamieszanie, a partnerzy nie stawiają czoła rzeczywistości, miłość nie może mieć miejsca. Fakt, że kochasz, nie usuwa tak po prostu wszystkich negatywnych tendencji i zniekształceń, konfliktów i lęków, nieświadomych środków obronnych i manipulacji. To nie jest takie łatwe.

Twoja zdolność do nawiązywania relacji jest w rzeczywistości prosta do oceny: twoje zewnętrzne życie dostarcza ci wielu wskazówek, jeśli tylko je zrozumiesz. W takim stopniu, w jakim związek ma problemy, nieświadome zniekształcenia istnieją u obu stron. Jedna z nich na przemian obwinia drugą lub przyjmuje na siebie winę. Potrzeba czasu i zrozumienia, a także pewnego doświadczenia na tej ścieżce, aby rozpoznać, że jedno zło nie eliminuje drugiego; że wszyscy zaangażowani są odpowiedzialni za wszystkie problemy w związku. Taki wgląd zawsze ma bardzo wyzwalający efekt, po prostu dlatego, że jest prawdą. Ta prawda uwolni cię od poczucia winy i konieczności oskarżania, obwiniania i osądzania.

PYTANIE: Czy nie jest czasem o wiele łatwiej wchodzić w relacje z kimś, z kim nie jest się zbyt blisko? Jest się mniej krytycznym...

ODPOWIEDŹ: Dlaczego, oczywiście. To tylko dowód na to, że nie jest to prawdziwy związek, ale jedynie powierzchowny. Prawdziwy związek oznacza zaangażowanie. Nie chodzi tu tylko o przyglądanie się negatywnym aspektom i tendencjom. Zaangażowanie oznacza poświęcenie całej swojej istoty. Związek oparty na głębokim zaangażowaniu jest skazany na konflikty, ponieważ obie strony mają wiele nierozpoznanych i nierozwiązanych problemów. Dlatego też każdy konflikt może stać się kamieniem milowym, jeśli podejdziesz do niego z konstruktywnym nastawieniem. Nie chcę przez to powiedzieć, że powinieneś mieć tylko takie głębokie relacje. Byłoby to niemożliwe i nierealne. Ale musi być ich kilka, wszystkie różne, jeśli chcesz czuć, że twoje życie jest dynamiczne i owocne.

W celu doprecyzowania mogę dodać, że nieświadome oczekiwania, roszczenia i żądania powodują spustoszenie w relacjach międzyludzkich. Dzieje się tak nie dlatego, że wszystkie

oczekiwania są z konieczności „złe”, ale z uwagi na to, że drzeją one pod powierzchnią i powodują wzajemne napięcia, gdy zderzają się z żądaniami drugiej osoby. Pomijając to, że niektóre żądania są naprawdę nieuzasadnione i nierozsądne, i mogą być rozpoznane jako takie tylko wtedy, gdy wyjdą na światło dzienne, nawet uzasadnione oczekiwania mogą stwarzać problemy z powodu twojej nieświadomości ich istnienia.

PYTANIE: Czy w związku z tym, gdy ktoś myśli, że nawiązuje natychmiastowe relacje z innymi ludźmi, nie jest to projekcja pewnego rodzaju „czarnej magii”, wynikająca z dziecinnej wiary w swoją wszechmoc?

ODPOWIEDŹ: Tak, oczywiście. Postawa dziecka, które chce być nieomyłne, istnieje w każdym człowieku. Często może być prawdą, że dana osoba intuicyjnie rozumie innych. Niebezpieczeństwo polega na tym, iż rozwija się w niej skłonność do wierzenia w to, że zawsze ma rację. Potrzeba głębokiego rozwoju, dojrzałości i mądrości, aby zdać sobie sprawę, że czasami można mieć rację, ale z pewnością nie zawsze. Kiedy już się to dostrzeże i zaakceptuje własne ograniczenia, popełnianie błędów przestaje być powodem do przytłaczającego wstydu.

Rozwój pod tym względem często przebiega etapami. Na początku ludzie mogą być tak bardzo niepewni, że nie będą w stanie docenić siebie i swoich spostrzeżeń. Niejednokrotnie czują się na tyle gorsi od innych, że w ogóle nie ufają swojej intuicji, a nawet rozumowi. Osoby te wierzą, że tylko inni mają rację, niezależnie od tego, czy jest to prawdą, czy też nie, niezależnie od tego, czy są świadome tego ukrytego przekonania, z którym walczą błędnie i z nadmierną asertywnością – co oczywiście jest najgorszym sposobem na naprawienie sytuacji, ponieważ żadna choroba nie może zniknąć, zanim jej istnienie nie zostanie potwierdzone. Wówczas tacy ludzie przechodzą przez pewien proces wzrastania i przekonują się, że ich spostrzeżenia są często słuszne. To wielka ulga i radość. Pewność siebie zaczyna rozkwitać. Ale to tylko mały krok na tej ścieżce rozwoju i nie są oni jeszcze do końca pewni realności tego zjawiska. W związku z ogromną niepewnością, boją się odkryć, że jedynie sobie to wszystko wyobrażali, więc chronią się przed przerażającym rozczarowaniem, przywołując swoje z natury dziecinne żądanie wszechmocy jako środek zaradczy. Jeśli pozostaną na tym etapie, nie rozpoznając tego czynnika, nigdy całkowicie nie wyrosną z poczucia niższości. Ale poprzez rozpoznanie tego, nauczą się, że nie są bezwartościowi lub wartościowi tylko dlatego, że nie zawsze mają rację. Nie będą już obawiać się bycia w błędzie, a tym samym wejdą w bardziej autentyczną relację z samym sobą.

Cały rozwój i proces uczenia się są określane przez krzywe i cykle. Jeśli cykl zostanie zatrzymany, wzrost zostanie zatrzymany, a dana osoba ostatecznie powróci do poprzedniego stanu, w którym zaczynała podejmować pierwsze nieśmiałe kroki. Gdy tymczasowa poprawa nie jest kontynuowana, osoba pozostaje zaślepiona obecnym sukcesem, ale nie jest jeszcze wystarczająco bezpieczna, aby nie obawiać się, że to doświadczenie może okazać się iluzją. I z tego powodu tak naprawdę nic nie zostało jeszcze rozwiązane.

Niedojrzała psychika zawsze waha się między niedocenianiem a przecenianiem. Żaden z tych stanów nie jest rzeczywisty. Jedynie poprzez kontynuowanie tej ścieżki można osiągnąć realną perspektywę, a wtedy pewność siebie zostanie osiągnięta w autentyczny sposób.

Kiedy rozpoznasz często powtarzający się, błędny wniosek: „Jeśli przyznam, że nie zawsze mam rację, to powrócę do mojego niższego poziomu”, wtedy wszystko będzie dobrze, a strach przed byciem w błędzie zniknie. Zdasz sobie sprawę, że im bardziej możesz pozwolić

sobie na to, że nie musisz mieć racji, tym bardziej twoja intuicja będzie się rozwijać; ważność twojego osądu wzrośnie – ale w żadnym wypadku nie będzie on zawsze poprawny. Kluczowe znaczenie na tym etapie ścieżki ma świadomość strachu przed byciem w błędzie, z powodu bezpodstawnego lęku, że doświadczany wzrost był iluzoryczny.

Na zakończenie przekazuję specjalne błogosławieństwa dla każdego z was, dla każdego, kto czyta te słowa, dla każdego, kto rozpoczyna tę pracę teraz, już ją rozpoczął lub rozpocznie w przyszłości. Błogosławię cały ten rok pracy i zostawiam was z moją miłością i ciepłem dla was wszystkich, a także z obietnicą aktywnej pomocy, która może przyjść do was w takim stopniu, w jakim potraficie rozpoznać i z humorem zaakceptować własny opór wobec samoświadomości. Znajdź swoją gotowość do rozpoznania swoich racjonalizacji, powstrzymujących cię przed prawdą i rzeczywistością w tobie, powstrzymujących cię przed wzrastaniem w sensownym, pełnym życiu. Niech to błogosławieństwo, które na was spływa i was otacza, pomoże każdemu i każdej z was, gdziekolwiek się znajdujecie. I obyście poznali, że życie jest łagodne, a wasze depresje są nieprawdziwe. Przepływ życia jest ciągły i tylko w waszym ograniczonym spojrzeniu istnieje jakakolwiek potrzeba strachu. Im bardziej uwolnisz się od ograniczeń swojego nieświadomego, dobrowolnego zaślepienia, tym bardziej doświadczysz prawdy tych słów. Bądź błogosławiony w Bogu!