

השאיפה לאושר והשאיפה לאומללות

הרצאה 58

כיצד מתפתח כלא של סבל בגלל שגיאות ומושגים כוזבים ?

מושג האושר

מושג אושר מעוות

"אני יכול להיות מאושר רק אם הדברים קורים כמו שאני רוצה"
זו היא לא אמונה אינטלקטואלית מוצהרת של אדם מבוגר, אך נחוה בנו כאמת מבחינה רגשית.

מושג אושר בוגר

"אני לא תלוי בנסיבות החיצוניות, לא משנה מה הן. אני יכול להיות מאושר בכל הנסיבות, שכן אפילו אירועים לא נוחים או לא נעימים יש להם מטרה, לקרב אותי קצת יותר לחופש מוחלט ולאוסר אינסופי".

המדריך - "אני מודה כי כל עוד אתם מגולמים על האדמה, ניתן לחוות את מושג האושר הבוגר רק עד דרגה מוגבלת".

מושג אושר מעוות - איך נוצר ?

אומללות

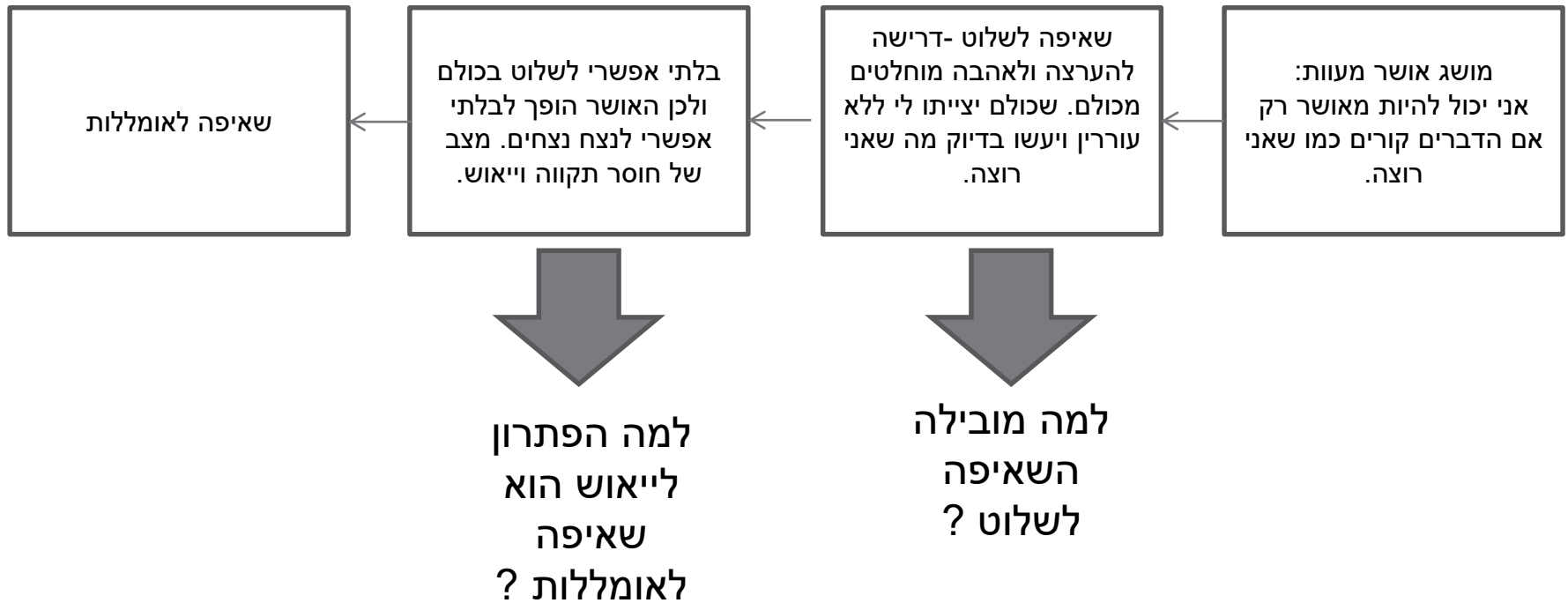
אושר

ראייה בשחור- לבן
או שאני מאושר, או שאני אומלל



הביטוי החופשי של הייאוש נעצר בבגרות, אך החלק המיואש נשאר חבוי גם כשאנו מבוגרים וממשיך לייצר תגובות דומות.

מושג אושר מעוות – תגובת השרשרת המובילה לאומללות



בחן את עצמך – האם יש בכם שאיפה לשלוט ?

- ✓ האם אתם רוצים להיות מושלמים כדי שאנשים יעשו בדיוק כרצונכם ?
- ✓ האם אתם רוצים אהבה ואישור מכולם ?
- ✓ האם אתם רוצים להיות מושלמים כדי להיות טובים יותר, מצטיינים ונערצים יותר מאחרים ?

שאלות אלו יכולות לסייע באיתור השאיפה לשלטון הלא מודעת שבתוכנו.

עניתם כן ?

הרצון לשלטון טבוע בכל נשמה !

השאיפה לשלוט אינה מתקבלת בעין יפה בחברה, ולכן מוסתרת עד כדי חוסר מודעות שלנו לשאיפה זו.

איך מתמודדים עם השאיפה לשלום ?

1. שואפים להיות מושלמים

- ✓ "אם אהיה מושלם כולם יצייתו לי". רצון להגיע לשלמות באופן מידי ממניע אנוכי שייצייתו לי ואז אהיה מאושר.
- ✓ כך שתי השאיפות לא מומשו: לא שאיפת השליטה ולא שאיפת המושלמות.
- ✓ מתפתחים רגשי נחיתות על הכישלון להיות מושלם מתוך תפיסה ילדית שאני היחיד שלא הגיע לשלמות. תחושה זו נשארת נעולה בנשמה גם כשאנו גדלים ומבינים שאין אנשים מושלמים.
- ✓ אמונה: " אילו הייתי מושלם הייתי מקבל את מה שאני רוצה. היות שאינני מושלם, אני לא שווה כלום."
- ✓ כל כישלון מחזק את הייאוש ומגביר את רגשי הנחיתות. במקרה זה האישיות לוקחת על עצמה את האשמה בכישלון.

2. מאשימים אחרים

"הם" אשמים בכך שהם לא נותנים לי מה שאני רוצה ומונעים ממני להיות מאושר. "הם" כל הזמן מונעים ממני את הרצונות שלי ולכן הם אשמים בכישלונות שלי. במקרה זה האישיות מאשימה אחרים בכישלון שלה להשיג שליטה ואושר.

שאיפה לאומללות

- ✓ האישיות מבינה שאין לה סיכוי להשיג אושר בהתאם למושג השגוי.
- ✓ במקום לשנות את המושג השגוי, האישיות נלחמת בזרם, מנסה לכפות על החיים להסתדר לפי המושג השגוי.
- ✓ האישיות לא מצליחה ומחפשת פתרון אחר (שמסתבר שהוא מזיק יותר בטווח הארוך).
- ✓ הפתרון: היות והאומללות בלתי נמנעת, אנסה להפיק ממנה את המקסימום וליהנות ממנה. כך גם לא אהיה מושפלת שהאומללות נגרמה לי בניגוד לרצוני כי אני הזמנתי אותה. (לא מודע). היות שיש רק שחור ולבן, והלבן נמנע ממני, תנו לי ליהנות מהשחור.
- ✓ כמובן שיש היבטים שלא ניתן ליהנות מהם כלל באומללות ואז נוצר כאב. יש הנאה מהיבטים מסוימים של הסבל לא במודע, כמו הנאה מההתגרות באומללות, והנאה מהרחמים העצמיים שהתעוררו.
- ✓ אנו לא מודעים לשאיפה זו לאומללות - לא מבינים שאנו בעצמנו התגרינו באומללות.

דוגמא

אתם הולכים לפגוש חבר חדש מתוך עמדה שלילית וספקנית, כי אינכם רוצים חוויה שמחה.
אתם מחבלים בתהליך השמחה עם העמדות השליליות.

תרגיל - האם יש לכם דוגמא למקרה בו רציתם במודע תוצאה שמחה והיה בתוכם קול זעיר שאמר "לא" ?

חקרו- באיזה דרכים אתם מזמינים אומללות?
כשתזהו, תחדלו להזמין אותה.

אם אתם יכולים לקבל באמת - לא רק בתיאוריה ובאינטלקט - שאתם אדם אחד
בשרשרת האנושות, לא מושלם, שחלק אוהבים וחלק לא, הגעתם לבגרות. אז כבר
לא תבחרו לפגוע בעצמכם בעזרת אומללות.

אושר ואהבה

מושג אושר שגוי גורר מושג אהבה שגוי

מושג אהבה שגוי

"אם אני אהוב, אני מקבל כבוד, יש לי נתיין". שאיפה לסובייקט בו ניתן לשלוט.

מושג אהבה בוגר

"אני אוהב, לא משנה אם אתם אוהבים אותי או לא". שאיפה לאובייקט אותו ניתן לאהוב.

עצות המדריך:

- ✓ אם אינכם אוהבים, פשוט הכירו בכך בלי אשמה.
- ✓ אם תיפרדו משאיפת השלטון של התינוק, תהיו מסוגלים לקבל בשלווה את האדם שלא אוהב אתכם.

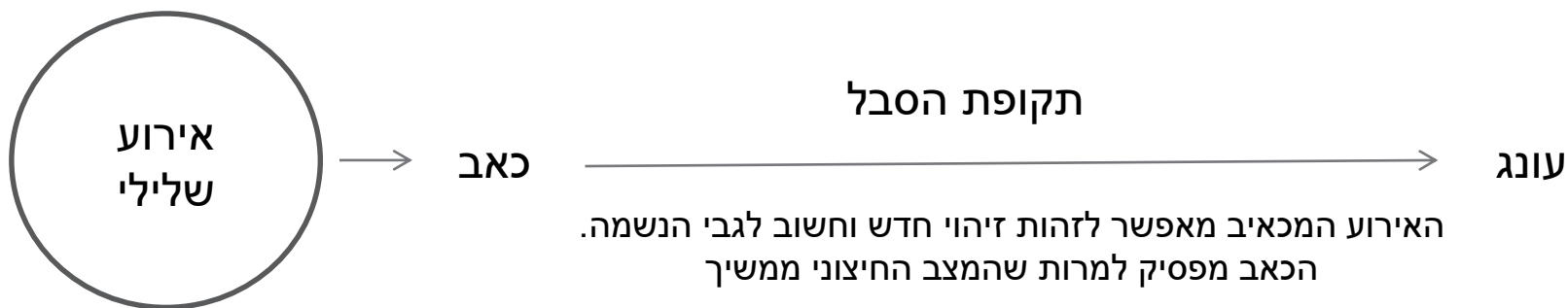
תרגיל - נסו למצוא את המקרים שבהם אינכם מסוגלים להרגיש בהתאם למושג הנכון על אהבה ואושר. מתי רציתם סובייקט ולא אובייקט ?

אומללות ורגשי אשמה

מקובל לחשוב שהרס עצמי (שאיפה לאומללות) הוא תוצר של רגשי אשמה מושרשים. רגשי האשמה והבושה הגדולים יותר בנשמה הם על ההתגרות באומללות. כל רגשות האשמה שגיליתם עד כה הם שטחיים, וטיוח של האשמה האמיתית. עובדה שהם לא נעלמו. כשמגלים את הסיבה האמיתית (אשמה על התגרות באומללות), חל שינוי בעמדה והאשמה נעלמת.

כאב ועונג

"כאב ועונג הם היינו הך בצורת הבריאה המפותחת"



- ✓ הכאב משרת מטרה בונה. כשהמטרה מתמלאת, חדל להיות כאב.
- ✓ ככל שההתפתחות גבוהה יותר, כך מתקצרת תקופת הסבל, עד שהכאב והעונג מתרחשים באותו זמן.
- ✓ אל תצפו בחיים אלו להגיע לכך - זה עשוי להוביל לאי קבלת החיים במציאות.
- ✓ פשוט נסו להפוך את החוויה המכאיבה לחוויה בונה.
- ✓ הוויות מפותחות לא מפחדות מאומללות כי הן מזהות בכאב זרע של צמיחה, ולכן לא מנסות להימנע מכאב (הכאב הנובע מהימנעות מכאב יכול להיות גדול מהכאב המקורי).

לעבודה

- ✓ איננו זוכרים את הרגשות המוקדמים. ניתן לגלות אותם ע"י התבוננות בתגובות העבר וההווה וניתוחן מנקודת מבטו של התינוק הפנימי.
- ✓ "ראשית גלו היכן התינוק עוד קיים בתוכם, על רצונותיו, רגשותיו, ותגובותיו, ומקדו את תשומת הלב בהיבט מסוים זה של אישיותכם". המפתח - לזהות את הרגשות האלו בתוכנו, לחוות אותם, ולהשלים עמם. לא קל אבל אם תרצו להבחין, תגלו.
- ✓ "אז תוכלו לזנוח את מושג האושר הלא מציאותי ולבנות מושג בוגר, מציאותי ומספק. אז גם תגיע השלווה.

תרגיל - חשבו על מקרה בו לא קיבלתם את מה שרציתם. כיצד האדם הבוגר הגיב וכיצד התינוק הפנימי?

סיכום

- ✓ מושג אושר מעוות מילדות מביא אותנו לשאיפה לשליטה. שאיפה זו אינה אפשרית ומובילה לתסכול וייאוש. מתוך תפיסת שחור-לבן, אם יש רק שחור, אז בואו כבר נהנה ממנו, מתפתחת שאיפה לא מודעת לאומללות.
- ✓ המפתח לפתרון – לזהות את השאיפה שלנו לשליטה, למושלמות, לזהות את המצבים בהם אנו מתגרים באומללות. הזיהוי יאפשר פיתוח מושגים בוגרים יותר של אושר ואהבה.