**Η Συναισθηματική Ανάπτυξη και η Λειτουργία της**

Pathwork Guide, Διάλεξη Αρ. 89 / 29 Σεπτεμβρίου 1961

Αγαπητοί μου φίλοι σας χαιρετώ. Ο Θεός να ευλογεί τον καθένα από εσάς, ευλογημένη είναι τούτη η ώρα.

Για να γνωρίσετε τον εαυτό σας σε ένα βαθύτερο επίπεδο, είναι ολοένα και πιο αναγκαίο να επιτρέψετε σε όλα τα συναισθήματα να έρθουν στην επιφάνεια και να τα συνειδητοποιήσετε, έτσι ώστε να τα κατανοήσετε και να τους επιτρέψετε να ωριμάσουν. Οι περισσότεροι από εσάς γνωρίζετε πόσο μεγάλη είναι η αντίστασή σας σ’ αυτό. Κάποιοι από εσάς έχετε ήδη αντιμετωπίσει τις δυσκολίες προκειμένου να ξεπεράσετε την αντίσταση. Ο καθένας από εσάς βρίσκεται σε διαφορετική φάση σε σχέση μ’ αυτό. Κάποιοι έχετε αναγνωρίσει τα σημάδια της αντίστασής σας και την πολεμάτε συνειδητά. Αναγνωρίζετε τον τρόπο με τον οποίο αποφεύγετε τις καταστάσεις και αποδράτε απ’ αυτές. Όμως κάποιοι από εσάς εξακολουθείτε να εμπλέκεστε με την αντίσταση και δεν αντιλαμβάνεστε τα εμπόδια που βάζετε στην εξέλιξή σας. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να σας μιλήσω για τον μηχανισμό αυτής της αντίστασης.

Αρχικά, ας είμαστε ξεκάθαροι σε ότι αφορά στην ενότητα της ανθρώπινης προσωπικότητας. Τα ανθρώπινα όντα που λειτουργούν αρμονικά έχουν αναπτύξει τις σωματικές, τις διανοητικές και τις συναισθηματικές πλευρές της φύσης τους. Αυτές οι τρεις σφαίρες υποτίθεται πως συν-λειτουργούν αρμονικά, αλληλοβοηθιούνται και δεν προσπαθούν να καθυποτάξουν η μια την άλλη. Αν κάποια λειτουργία δεν έχει αναπτυχθεί, δημιουργεί δυσαρμονία στην ανθρώπινη δομή και παραλύει το σύνολο της προσωπικότητας.

Αυτό το γνωρίζετε από προηγούμενες συζητήσεις μας, αλλά και μέσα απ’ αυτά που έχετε ήδη ανακαλύψει. Ας κατανοήσουμε τώρα καλύτερα τι κάνει τους ανθρώπους να αμελούν, να καταπιέζουν και να σακατεύουν τη συναισθηματική τους φύση. Αυτή η αμέλεια είναι καθολική. Οι περισσότεροι άνθρωποι ασχολούνται κυρίως με το σώμα τους. Κάνουν λίγο-πολύ ό,τι είναι απαραίτητο για να το αναπτύξουν και για να παραμείνουν υγιείς. Ένα αρκετά μεγάλο μέρος της ανθρωπότητας καλλιεργεί τη διανοητική πλευρά. Για να το κάνετε αυτό μαθαίνετε διάφορα πράγματα, χρησιμοποιείτε τον εγκέφαλό σας, την ικανότητά σας να σκέφτεστε, απορροφάτε, εκπαιδεύετε τη μνήμη σας και τη λογική σας σκέψη. Όλα αυτά προάγουν τη διανοητική ανάπτυξη.

Όμως γιατί γενικά παραμελείτε τη συναισθηματική σας φύση; Υπάρχουν ιδιαίτεροι λόγοι φίλοι μου. Για να γίνει αυτό πιο ξεκάθαρο, πρέπει να καταλάβουμε πρώτα τη λειτουργία της συναισθηματικής φύσης του ανθρώπου. Πρώτα απ’ όλα, περιλαμβάνει την ικανότητα να αισθάνεστε. Η ικανότητα να αισθάνεστε ένα συναίσθημα είναι ταυτόσημη με την ικανότητα να προσφέρετε και να λαμβάνετε ευτυχία. Στο βαθμό που αποφεύγετε αυτές τις συναισθηματικές εμπειρίες, στον ίδιο βαθμό κλείνετε την πόρτα στο βίωμα της ευτυχίας. Επίσης, η συναισθηματική πλευρά της φύσης σας, όταν λειτουργεί, διαθέτει δημιουργικές ικανότητες. Στο βαθμό που αποφεύγετε ένα συναισθηματικό βίωμα, στον ίδια βαθμό παρεμποδίζετε την ολοκληρωτική εκδήλωση του δυναμικού της δημιουργικής σας ικανότητας. Αντίθετα απ’ ότι πολλοί από εσάς πιστεύετε, η εκδήλωση της δημιουργικής ικανότητας δεν είναι απλά μια διανοητική διαδικασία. Για την ακρίβεια, από την πρώτη κιόλας ματιά φαίνεται ότι η διάνοια δεν έχει πολλά να κάνει μ’ αυτό, παρά το γεγονός ότι η τεχνική δεξιότητα είναι κι αυτή απαραίτητη για να μπορέσει να εκφραστεί πλήρως η δημιουργικότητα. Περιττεύει να πούμε ότι η διαίσθηση μπορεί να λειτουργήσει μόνο στο βαθμό που η συναισθηματική σας ζωή είναι ισχυρή, υγιής και ώριμη. Γι’ αυτό, αν έχετε αμελήσει τη συναισθηματική σας ανάπτυξη και έχετε αποθαρρύνει τον εαυτό σας να βιώσει τον κόσμο των συναισθημάτων, οι διαισθητικές δυνάμεις σας θα βρουν εμπόδια. Γιατί κυριαρχεί σήμερα στον κόσμο σας η έμφαση στη σωματική και τη διανοητική ανάπτυξη, ενώ παραμελείται εμφανώς η συναισθηματική ανάπτυξη; Θα μπορούσαμε να δώσουμε διάφορες γενικές εξηγήσεις, αλλά θέλω πάω κατευθείαν στη ρίζα του προβλήματος, παρακάμπτοντας τα εξωτερικά, γενικά αίτια που είναι απλά συμπτώματα της βασικής αιτίας.

Στον κόσμο των συναισθημάτων βιώνετε το καλό και το κακό, τη χαρά και τη δυστυχία, την ευχαρίστηση και τον πόνο. Αυτές οι συναισθηματικές εμπειρίες, αυτές οι εντυπώσεις, δεν καταγράφονται διανοητικά, αλλά σας αγγίζουν αληθινά. Καθώς αγωνίζεστε κυρίως για την ευτυχία, ο δευτερεύων στόχος σας είναι να αποφύγετε τη δυστυχία. Αυτό δημιουργεί ένα πρώτο και συχνά ασυνείδητο συμπέρασμα: «Αν δεν αισθάνομαι, δεν θα είμαι δυστυχισμένος». Με άλλα λόγια, αντί να κάνει κάποιος το βήμα που πρέπει με θάρρος ώστε να διανύσει τα αρνητικά και ανώριμα συναισθήματα και να τους δώσει έτσι την ευκαιρία να ωριμάσουν και να γίνουν δημιουργικά, καταπιέζει τα παιδαριώδη συναισθήματα, τα τοποθετεί κάπου πέρα από την αντίληψή του και τα θάβει. Το αποτέλεσμα είναι πως αυτά είναι ανεπαρκή και καταστροφικά, ακόμα κι όταν το άτομο δεν αντιλαμβάνεται την ύπαρξή τους.

Δυσάρεστες καταστάσεις υπάρχουν στη ζωή κάθε παιδιού. Ο πόνος και η απογοήτευση είναι κάτι το συνηθισμένο. Αν κάποιος δεν βιώσει συνειδητά τον πόνο και την απογοήτευση, τότε τους επιτρέπει να λιμνάσουν μέσα σε μια ασαφή και θολή κατάσταση την οποία ναι μεν δεν μπορείτε να την κατονομάσετε, αλλά τη θεωρείτε δεδομένη. Τότε υπάρχει ο κίνδυνος να κάνετε ασυνείδητα μια ανάλυση που θα λέει: «Αν θέλω να αποφύγω τον πόνο και το βίωμα της δυστυχίας, δεν πρέπει να επιτρέψω στον εαυτό μου να αισθάνεται».

Στο παρελθόν έχουμε συζητήσει τους λόγους για του οποίους αυτό το συμπέρασμα και αυτή η επιλογή λύσης είναι λάθος. Μπορώ να ανακεφαλαιώσω εν συντομία; Παρ’ όλο που ίσως ισχύει ότι μπορείτε να αναισθητοποιήσετε την ικανότητά για συναισθηματικά βιώματα και γι’ αυτό το λόγο να μην αισθάνεστε άμεσα πόνο, είναι επίσης αλήθεια ότι έτσι μειώνετε την ικανότητά σας για ευτυχία και ευχαρίστηση, ενώ στην πραγματικότητα δεν θα αποφύγετε έτσι μακροπρόθεσμα τη δυστυχία που τόσο πολύ φοβάστε. Η δυστυχία που νομίζετε πως αποφεύγετε, θα σας βρει με διαφορετικό, πιο επώδυνο και έμμεσο τρόπο. Ο πικρός πόνος της απομόνωσης και της μοναξιάς, η αίσθηση ότι η ζωή σας πέρασε και δεν βιώσατε τα ύψη και τα βάθη της και ότι δεν εξελίξατε τον εαυτό σας όσο καλύτερα θα μπορούσατε, είναι τα αποτελέσματα επειδή αποφύγατε καταστάσεις με δειλία και επιλέξατε την λάθος λύση.

Όταν η τακτική σας είναι να αποφεύγετε κατ’ αυτόν τον τρόπο τις καταστάσεις, δεν βιώνετε τη ζωή σε όλο της το μεγαλείο. Όταν αποφεύγετε τον πόνο, αποφεύγετε την ευτυχία και κυρίως, αποφεύγετε τα βιώματα. Σε κάποια στιγμή (και μπορεί να μη θυμόσαστε ότι δηλώσατε συνειδητά αυτή την πρόθεση) η λύση που επιλέξατε ήταν η μείωση της ικανότητά σας να αισθάνεστε, προκειμένου να αποφύγετε τον πόνο. Από εκείνη τη στιγμή αποφεύγετε να ζείτε, να αγαπάτε και να βιώνετε, αποφεύγετε όλα όσα κάνουν τη ζωή πλούσια και ικανοποιητική. Το αποτέλεσμα είναι ότι οι διαισθητικές δυνάμεις σας μειώνονται μαζί με τις δημιουργικές ικανότητές σας. Λειτουργείτε μόνο με ένα μικρό μέρος των δυνατοτήτων σας. Η ζημιά που έχετε προκαλέσει στον εαυτό σας με αυτή τη ψευτο-λύση και την οποία συνεχίζετε να του προκαλείτε για όσο διάστημα εμμένετε σ’ αυτήν, είναι αυτό που δεν μπορείτε να κατανοήσετε και να αξιολογήσετε αυτή τη στιγμή.

Επειδή αμυνόσαστε εξ’ αρχής στη δυστυχία, είναι αυτονόητο ότι θα αγωνίζεστε ασυνείδητα, με νύχια και με δόντια, να μην εγκαταλείψετε κανενός είδους προστασία που σας φαίνεται πως είναι ζωτικής σημασίας. Δεν συνειδητοποιείτε πως έτσι δεν χάνετε μόνο τον πλούτο της ζωής, τις ανταμοιβές της ζωής και το πλήρες δυναμικό σας, αλλά στην πραγματικότητα, όπως έχουμε ήδη πει, δεν αποφεύγετε και τη δυστυχία. Δεν επιλέξατε με τη θέλησή σας αυτή την επώδυνη απομόνωση και γι’ αυτό δεν την αποδέχεστε ως ένα τίμημα που πρέπει να καταβάλλετε. Σας μοιάζει με αναγκαστικό υποπροϊόν της ψευτο-λύσης σας, και με αυτόν τον αμυντικό μηχανισμό σε λειτουργία, το παιδί μέσα σας ελπίζει και πολεμάει για να λάβει όσα δεν μπορείτε να λάβετε. Με άλλα λόγια, κάπου βαθιά μέσα σας, ελπίζετε και πιστεύετε πως μπορείτε να ανήκετε κάπου και να σας αγαπούν, ενώ υποβιβάζετε τον κόσμο των συναισθημάτων σας σε μια κατάσταση αναισθησίας και ως εκ τούτου, εμποδίζετε τον εαυτό σας να αγαπήσει πραγματικά τους άλλους. Ναι, μπορεί όντως να χρειάζεστε τους άλλους και αυτή η ανάγκη μπορεί να σας φαίνεται πως είναι αγάπη, αλλά τώρα ξέρετε ότι δεν είναι το ίδιο. Μέσα σας ελπίζετε και πιστεύετε πως μπορείτε να ενωθείτε με τους άλλους, να επικοινωνήσετε με τον κόσμο γύρω σας, με έναν τρόπο που θα σας ανταμείψει και θα σας ικανοποιήσει, παρ’ όλο που σηκώνετε ένα λάθος προστατευτικό τείχος κατά των επιπτώσεων του συναισθηματικού βιώματος. Όταν και όποτε δεν μπορείτε να αποφύγετε να αισθάνεστε, ασχολείστε με το πώς να κρύψετε αυτά τα συναισθήματα από τον εαυτό σας και από τους άλλους. Πώς μπορείτε να λάβετε όλα αυτά που λαχταράτε (την αγάπη, το αίσθημα ότι κάπου ανήκετε, την επικοινωνία) όταν δεν αισθάνεστε ούτε εκφράζετε τις περιστασιακές αναλαμπές των συναισθημάτων σας, για τα οποία αγωνίζεται το κομμάτι σας που εξακολουθεί να είναι υγιές; Δεν μπορείτε να τα έχετε όλα, παρ’ όλο που το παιδί μέσα σας δεν θέλει να το αποδεχτεί αυτό.

Απομονώνεστε όταν «προστατεύετε» τον εαυτό σας με αυτόν τον ανόητο τρόπο κι αυτό σημαίνει ότι ο εαυτός είναι πολύ περισσότερο εκτεθειμένος σε όσα προσπαθείτε να αποφύγετε. Ως εκ τούτου, είστε διπλά χαμένοι: Ούτε αποφεύγετε αυτό που φοβάστε (τουλάχιστον όχι μακροπρόθεσμα), αλλά και χάνετε όλα όσα θα μπορούσατε να είχατε αν δεν αποφεύγατε να ζείτε. Γιατί το να ζείτε και να αισθάνεστε είναι ένα και το αυτό. Αντί να κοιτάξετε με ποιον τρόπο είστε υπεύθυνοι για την αγάπη και την ολοκλήρωση που λαχταράτε, κατηγορείτε τους άλλους, τις καταστάσεις, τη μοίρα σας ή την κακή σας τύχη. Δεν θέλετε να το κοιτάξετε αυτό επειδή αισθάνεστε πως αν το δείτε, θα πρέπει να αλλάξετε και δεν θα μπορείτε πλέον να βασίζεστε στην βολική, αλλά χωρίς καμία πραγματικότητα, ελπίδα σας πως μπορείτε να έχετε όλα όσα επιθυμείτε, κι ας μην πληροίτε τις απαραίτητες προϋποθέσεις. Αν θέλετε να είστε ευτυχισμένοι πρέπει να είστε πρόθυμοι να προσφέρετε ευτυχία. Πώς μπορείτε να την προσφέρετε αν είστε απρόθυμοι και ανίκανοι να αισθανθείτε όλα όσα θα μπορούσατε να αισθάνεστε; Συνειδητοποιήστε πως εσείς προκαλέσατε μια κατάσταση που δεν σας ικανοποιεί και εσείς είστε αυτοί που μπορείτε να την αλλάξετε, ανεξάρτητα από την βιολογική σας ηλικία.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο καταφεύγετε σε αυτή την ψευτο-λύση είναι ο ακόλουθος: Τα αισθήματα και η συναισθηματική έκφραση, όπως καθετί άλλο, μπορούν να είναι ώριμα και εποικοδομητικά ή να είναι ανώριμα και καταστροφικά. Όταν ήσασταν παιδιά, είχατε ένα ανώριμο σώμα κι ένα ανώριμο μυαλό και γι’ αυτό είχατε και μια ανώριμη συναισθηματική δομή. Οι περισσότεροι από εσάς δώσατε την ευκαιρία στο σώμα σας και στο μυαλό σας να ξεπεράσουν την ανωριμότητα και να φτάσουν σε μια ορισμένη σωματική και διανοητική ωριμότητα. Θα σας δώσω ένα παράδειγμα στο σωματικό επίπεδο: Ένα βρέφος θα νιώσει έντονα την ανάγκη να χρησιμοποιήσει τις φωνητικές του χορδές. Έχει ένα ένστικτο που χρησιμεύει στην προώθηση της ανάπτυξης μιας συγκεκριμένης οργανικής ύλης, μέσω της έντονης χρήσης των φωνητικών χορδών. Δεν είναι ευχάριστο να ακούει κανείς ένα μωρό να φωνάζει, αλλά αυτή η μεταβατική φάση οδηγεί σε δυνατά και υγιή όργανα. Αν το βρέφος δεν περάσει αυτή τη δυσάρεστη φάση και αν καταπιεστεί η ενστικτώδης ανάγκη του να φωνάξει, αυτό τελικά θα το βλάψει τα ανάλογα όργανα και θα τα αποδυναμώσει. Η τάση για έντονη σωματική άσκηση έχει τον ίδιο σκοπό. Το ίδιο ισχύει και για την τάση που έχει κάποιος να τρώει περισσότερο απ’ ό,τι χρειάζεται. Όλα αυτά είναι μέρος της διαδικασίας της ανάπτυξης. Θα ήταν ανόητο και βλαβερό να σταματήσει κάποιος τη διαδικασία της ανάπτυξης υπό το πρόσχημα ότι κάποιος κινδυνεύει αν γυμνάζεται ή τρώει. Δεν μιλάω για το φρένο που είναι αυτονόητο πως πρέπει να βάλει κάποιος στο βρέφος όταν κάτι το βλάπτει εμφανώς. Μιλάω για όταν κάποιος δεν μπορεί να καταλάβει πώς αισθάνεται το βρέφος όταν το εμποδίζει να χρησιμοποιήσει τους μυς του, επειδή θεωρεί πως ο συγκεκριμένος τρόπος άσκησης και διατροφής μπορεί να το οδηγήσει σε επώδυνα βιώματα.

Όμως αυτό είναι που συμβαίνει με τον συναισθηματικό σας εαυτό. Μπορείτε να σταματήσετε τη λειτουργία του επειδή θεωρείτε πως η μεταβατική περίοδος της ανάπτυξης είναι τόσο επικίνδυνη ώστε να σταματήσετε συνολικά την ανάπτυξή σας. Δεν εμποδίζετε μόνο τις υπερβολές χάριν της λογικής, αλλά εμποδίζετε και όλες τις μεταβατικές λειτουργίες που μπορούν να οδηγήσουν σε εποικοδομητικά και ώριμα συναισθήματα. Δεδομένου ότι αυτό ισχύει λίγο-πολύ για όλους σας, η περίοδος της ανάπτυξης κατά την οποία θα βιώσετε καταστάσεις και θα ωριμάσετε, είναι αυτή που τώρα διανύουμε. Δεν μπορείτε να την παραλείψετε. Αν την παραλείψετε, η συνολική ανάπτυξή σας θα είναι μονόπλευρη και θα αφήσει αναπηρίες στη δομή της προσωπικότητάς σας.

Όταν οι διανοητικές ικανότητές σας ωριμάσουν, θα περάσετε από μεταβατικές καταστάσεις. Όχι μόνο θα μαθαίνετε, αλλά θα είστε αναγκασμένοι να κάνετε και λάθη. Όταν ήσαστε νεώτεροι είχατε αρκετές απόψεις που αργότερα τις ξεπεράσατε. Κάποια στιγμή αντιληφθήκατε ότι αυτές οι απόψεις δεν ήταν τόσο «σωστές» όσο νομίζατε όταν ήσαστε νέοι και τώρα βλέπετε μια άλλη πλευρά που νωρίτερα σας είχε διαφύγει. Παρ’ όλα αυτά, οι εποχές που κάνατε λάθη σας ωφέλησαν. Πώς μπορείτε να εκτιμήσετε την αλήθεια αν δεν έχετε κάνει λάθη; Δεν μπορείτε να κατακτήσετε την αλήθεια αποφεύγοντας τα λάθη. Τα λάθη ενισχύουν τις διανοητικές σας ικανότητες, τη λογική σας καθώς και το εύρος και τη δύναμη των συμπερασμάτων σας. Οι διανοητικές σας ικανότητες σας δεν θα μπορούσαν να αναπτυχθούν αν δεν είχατε λάθος απόψεις και δεν κάνατε λάθη στον τρόπο που σκέπτεστε.

Παραδόξως, οι άνθρωποι αντιστέκονται πολύ λιγότερο στον πόνο της σωματικής και διανοητικής ανάπτυξης της προσωπικότητας απ’ ότι στην ανάπτυξη της συναισθηματικής τους φύσης. Σχεδόν κανείς δεν αναγνωρίζει ότι και οι πόνοι της συναισθηματικής ανάπτυξης είναι απαραίτητοι και είναι εποικοδομητικοί και ωφέλιμοι. Πιστεύετε ότι η διαδικασία της συναισθηματικής ανάπτυξης πρέπει να γίνεται ανώδυνα, κι ας μην το σκέφτεστε αυτό συνειδητά. Τις περισσότερες φορές δεν αντιλαμβάνεστε καν ότι υπάρχει αυτή η περιοχή, πόσο μάλλον ότι πρέπει να αναπτυχθεί. Ούτε που ξέρετε πώς μπορεί να γίνει αυτή η ανάπτυξη. Εσείς που βρίσκεστε σ’ αυτό το μονοπάτι πρέπει να αρχίσετε να το καταλαβαίνετε αυτό. Αν το καταλάβετε, θα πάψετε να επιμένετε να είστε νεκρωμένοι και θολωμένοι και δεν θα έχετε πια αντίρρηση να διανύσετε τώρα την περίοδο ανάπτυξης.

Κατ’ αυτή την περίοδο ανάπτυξης πρέπει να εκφραστούν τα ανώριμα συναισθήματα. Μόνο όταν θα τους επιτρέψετε να εκφραστούν ώστε έτσι να μπορέσετε να κατανοήσετε τη σημασία τους, θα φτάσετε στο σημείο να μην χρειάζεστε πια αυτά τα ανώριμα συναισθήματα. Αυτό δεν θα γίνει μέσα από μια επιθυμία, μέσα από μια διανοητική απόφαση που θα καταπιέσει οτιδήποτε συνεχίζει να είναι μέρος της συναισθηματικής σας ύπαρξης, αλλά θα γίνει μέσω μιας φυσιολογικής διαδικασίας συναισθηματικής ανάπτυξης κατά την οποία θα αλλάξουν με φυσικό τρόπο η κατεύθυνση, ο στόχος, η ένταση και η φύση των συναισθημάτων σας. Όμως αυτό μπορεί να συμβεί μόνο αν βιώσετε τα συναισθήματά σας έτσι όπως είναι τώρα.

Όταν σας πλήγωναν ως παιδί, αντιδρούσατε οργισμένα, με δυσαρέσκεια και με μίσος. Μερικές φορές, έντονα. Δεν θα μπορέσετε να απαλλαγείτε απ’ αυτά τα συναισθήματα αν αποτρέψετε τον εαυτό σας να τα βιώσει συνειδητά. Θα καταστείλετε τα υπάρχοντα συναισθήματά σας και δεν θα επιτρέψετε να μπουν στη θέση τους υγιή και ώριμα. Θα τα θάψετε και θα κάνετε τον εαυτό σας να πιστεύει πως δεν αισθάνεται όσα πραγματικά αισθάνεται. Επειδή μειώνετε την ικανότητα που έχετε για να αισθάνεστε, δεν αντιλαμβάνεστε τι υπάρχει πίσω απ’ όλα αυτά και γι’ αυτό επιβάλετε στον εαυτό σας να έχει συναισθήματα τα οποία νομίζει πως οφείλει να έχει, αλλά τα οποία στην πραγματικότητα δεν έχει.

Όλοι σας λειτουργείτε, λίγο-πολύ, με συναισθήματα που δεν είναι αληθινά δικά σας, με συναισθήματα τα οποία νομίζετε πως πρέπει να έχετε, αλλά δεν τα έχετε. Κατά βάθος, συμβαίνει κάτι τελείως διαφορετικό. Μόνο σε στιγμές μιας ακραίας κρίσης φτάνουν αυτά τα αληθινά συναισθήματα στην επιφάνεια. Τότε νομίζετε ότι η κρίση είναι αυτή που προκάλεσε τις αντιδράσεις σας. Θέλετε να αγνοήσετε το γεγονός ότι η κρίση απλώς δεν σας επέτρεψε να εξαπατήσετε τον εαυτό σας. Ότι η κρίση ενεργοποίησε ξανά τα ανώριμα συναισθήματά σας. Δεν σας περνάει από το μυαλό ότι η κρίση είναι το αποτέλεσμα της κρυμμένης συναισθηματικής ανωριμότητάς σας και της αυταπάτης σας.

Το γεγονός πως δεν έχετε ξεπεράσετε τα ωμά, καταστροφικά και ανώριμα συναισθήματά σας και τα έχετε τοποθετήσει κάπου που να μην τα βλέπετε κι εξαπατάτε με αυτόν τον τρόπο τον εαυτό σας και τον κάνετε να πιστεύει πως είστε πιο ολοκληρωμένοι και πιο ώριμοι απ’ ότι πραγματικά είστε, δεν είναι απλά ανέντιμο, υποκριτικό και μια αυταπάτη, αλλά σας οδηγεί βαθύτερα στην απομόνωση, στη δυστυχία και στην αποξένωση από τον εαυτό σας, και σε αποτυχημένα μοτίβα που δεν σας προσφέρουν καμία ανταμοιβή, αλλά τα οποία, όμως, επαναλαμβάνετε ξανά και ξανά. Οι συνέπειες όλων αυτών φαίνεται να επιβεβαιώνουν την ψευτο-λύση σας και τον αμυντικό μηχανισμό σας, αλλά αυτό είναι ένα πολύ παραπλανητικό συμπέρασμα.

Ως παιδί είχατε τιμωρηθεί για τα ανώριμα συναισθήματά σας. Όταν τα εκφράσατε, είτε σας έκαναν να πονέσετε ή είχαν ένα ανεπιθύμητο αποτέλεσμα. Χάσατε κάτι που επιθυμούσατε, όπως την τρυφερότητα κάποιων ατόμων ή ένα αντικείμενο που επιθυμούσατε και το οποίο δεν σας το έδωσαν όταν εκφράσατε αυτά που πραγματικά αισθανόσαστε. Αυτό έγινε ένας ακόμα λόγος για να μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να εκφραστεί. Επειδή αυτά τα συναισθήματά σας ήταν ανεπιθύμητα, τα τοποθετήσατε κάπου που να μην τα βλέπετε. Θεωρήσατε πως αυτό ήταν απαραίτητο επειδή δεν θέλατε να πληγωθείτε, επειδή δεν θέλατε να νιώσετε τον πόνο της δυστυχία. Και τώρα, επίσης, θεωρείτε απαραίτητο να καταστείλετε τα συναισθήματα που έχετε, επειδή ο αρνητικός τρόπος με τον οποίο είχατε εκφραστεί τότε είχε ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Μπορεί να πείτε πως επειδή το τελευταίο ισχύει, αυτό που κάνετε είναι έγκυρο, απαραίτητο και αναγκαίο για την αυτοσυντήρησή σας. Δικαιολογημένα θα σκεφτείτε πως αν εκφράσετε τα αρνητικά σας συναισθήματα, ο κόσμος θα σας τιμωρήσει με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο. Ναι, φίλοι μου, αυτό είναι αλήθεια. Τα ανώριμα συναισθήματα είναι πράγματι καταστροφικά και πράγματι θα μειονεκτείτε εξαιτίας τους. Όμως το λάθος σας βρίσκεται στη συνειδητή ή την ασυνείδητη σκέψη σας που λέει ότι είναι ένα και το αυτό να αντιλαμβάνεστε όσα αισθάνεστε και να τα κάνετε πράξη. Δεν μπορείτε να δείτε τη διαφορά. Ούτε μπορείτε να δείτε πώς διαφέρει ένας εποικοδομητικός στόχος για τον οποίο είναι απαραίτητο να εκφράσετε και να πείτε τι αισθάνεστε, στο σωστό μέρος, με τους σωστούς ανθρώπους, από την καταστροφή που επιφέρει η απώλεια ελέγχου και η επιλογή του λάθος στόχου, του λάθος μέρους και των λάθος ανθρώπων και η άρνησή σας να εκφραστείτε με τρόπο που θα σας δώσει μια εικόνα για τον εαυτό σας. Αν απλά τα αφήσετε να βγουν επειδή δεν έχετε πειθαρχία ή επειδή δεν έχετε στόχο, τότε αυτό θα είναι πράγματι καταστροφικό.

Προσπαθήστε να ξεχωρίσετε τους εποικοδομητικούς από τους καταστροφικούς στόχους, προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε γιατί πρέπει να εκθέσετε τα συναισθήματά σας και μετά να βρείτε το θάρρος και την ταπεινότητα που χρειάζεται ώστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αντιληφθεί τι είναι αυτό που πραγματικά αισθάνεται και να το εκφράσει όταν θα έχει νόημα. Αν το κάνετε αυτό θα δείτε τι τεράστια διαφορά υπάρχει ανάμεσα στο να επιτρέπετε στα ανώριμα και καταστροφικά συναισθήματα να βγουν στην επιφάνεια για να ανακουφιστείτε από την πίεση και να τους δώσετε έτσι μια διέξοδο χωρίς σκοπό ή νόημα και στην ουσιαστική διαδικασία του βιώματος όλων των συναισθημάτων που κάποτε υπήρχαν μέσα σας και που εξακολουθούν να υπάρχουν. Ακόμα κι αν είστε πεπεισμένοι ότι αυτά δεν ισχύουν πλέον. Όποια συναισθηματική εμπειρία δεν έχει αφομοιωθεί κατάλληλα και έχει κατασταλεί, θα επανενεργοποιείται συνεχώς από τις παρούσες καταστάσεις. Αυτές σας θυμίζουν, με τον έναν ή με τον άλλο τρόπο, την αρχική «λύση» που διαλέξατε και που ευθύνεται για τα βιώματα που δεν έχουν αφομοιωθεί. Μια τέτοια υπενθύμιση μπορεί να μην αφορά σε συγκεκριμένα γεγονότα. Μπορεί να είναι μια συναισθηματική κατάσταση, ένας συμβολικός συσχετισμός που βρίσκεται αποκλειστικά στο υποσυνείδητο. Καθώς θα μαθαίνετε να αντιλαμβάνεστε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα σας, θα αρχίσετε να παρατηρείτε αυτές τις υπενθυμίσεις. Μετά μπορεί να ακολουθήσει και η συνειδητοποίηση ότι συχνά αισθάνεστε ακριβώς αντίθετα απ’ το πώς έχετε αναγκάσει τον εαυτό σας να αισθάνεται.

Καθώς θα κάνετε τα πρώτα σας βήματα προς την κατεύθυνση να συνειδητοποιήσετε τι αισθάνεστε και να το εκφράσετε με άμεσο τρόπο, χωρίς να ψάχνετε έναν λόγο και δικαιολογίες, θα αποκτήσετε μια κατανόηση για τον εαυτό σας που δεν την είχατε ποτέ. Θα αισθανθείτε τη διαδικασία της ανάπτυξης να λειτουργεί, επειδή θα συμμετέχετε ενεργά σ’ αυτήν με τον εσώτατο εαυτό σας κι όχι απλά με τις εξωτερικές πράξεις. Δεν θα καταλάβετε την αιτία πολλών ανεπιθύμητων αποτελεσμάτων, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να τα αλλάξετε. Όταν θα καταλάβετε με ποιον τρόπο αλληλεπιδράτε με τους άλλους, θα δείτε και τον τρόπο με τον οποίο τα ασυνείδητα, παραμορφωμένα μοτίβα σας επηρέασαν τους άλλους αντίθετα απ’ αυτό που αρχικά θέλατε. Έτσι θα αποκτήσετε μια εσωτερική κατανόηση σχετικά με τη διαδικασία της επικοινωνίας.

Αυτός είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούν να ωριμάσουν τα συναισθήματα. Αν περάσετε τη φάση που σας διέφυγε κατά την παιδική σας ηλικία και την εφηβεία, θα ωριμάσουν τα συναισθήματά σας και δεν θα χρειάζεται πλέον να φοβάστε τη δύναμη αυτών των συναισθημάτων τα οποία δεν μπορείτε να τα ελέγξετε απλά τοποθετώντας τα κάπου εκτός της αντίληψής σας. Θα μπορέσετε να τα εμπιστευτείτε και θα μπορέσουν να σας καθοδηγήσουν, γιατί αυτός είναι ο τελικός στόχος ενός ατόμου που είναι ώριμο και λειτουργεί σωστά. Μπορώ να πω ότι σε κάποιο βαθμό αυτό έχει συμβεί σε όλους σας. Υπάρχουν στιγμές που επιτρέπετε στον εαυτό σας να καθοδηγείται από τη δύναμή και τη διαίσθησή σας. Όμως αυτό είναι περισσότερο η εξαίρεση παρά ο κανόνας. Δεν γίνεται να είναι ο κανόνας όσο τα συναισθήματά σας παραμένουν καταστροφικά και παιδαριώδη. Σε αυτή την κατάσταση είναι αναξιόπιστα. Καθώς αποθαρρύνετε την ανάπτυξή τους, ζείτε μόνο με τις διανοητικές ικανότητές σας, οι οποίες είναι δευτερεύουσες σε απόδοση. Όταν τα υγιή συναισθήματά σας θα κάνουν την διαίσθησή σας αξιόπιστη, θα υπάρχει αρμονία ανάμεσα στις διανοητικές και τις συναισθηματικές ικανότητές σας και δεν θα έρχονται σε αντίθεση. Όσο δεν μπορείτε να βασιστείτε στις διαισθητικές διαδικασίες, θα είστε ανασφαλείς και δεν θα έχετε αυτοπεποίθηση και προσπαθείτε να επανορθώσετε γι’ αυτό βασιζόμενοι πάνω σε άλλους ή σε μια ψεύτικη θρησκεία. Αυτό σας κάνει αδύναμους και αβοήθητους. Όμως αν έχετε ώριμα, δυνατά συναισθήματα, θα εμπιστεύεστε τον εαυτό σας και θα αισθανθείτε μια ασφάλεια που δεν είχατε ποτέ ονειρευτεί ότι υπάρχει.

Μετά την πρώτη οδυνηρή απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων, θα αισθανθείτε κάποια ανακούφιση όταν διαπιστώσετε ότι το δηλητήριο έχει φύγει από το σύστημά σας με έναν τρόπο που δεν ήταν καταστροφικός ούτε για εσάς, ούτε για τους άλλους. Αφού θα έχετε αποκτήσει αυτή τη γνώση και την κατανόηση, θερμά και καλά συναισθήματα θα βγουν από μέσα σας τα οποία δεν μπορούσαν να εκφραστούν όσο είχατε αρνητικά συναισθήματα. Θα μάθετε επίσης να διακρίνετε τα γνήσια και καλά συναισθήματα από τα λάθος και καλά συναισθήματα, τα οποία τα έχετε λόγω της ανάγκης σας να διατηρήσετε την εξιδανικευμένη εικόνα του εαυτού σας και που σας υπαγορεύει πως, «έτσι πρέπει να είναι». Επειδή προσκολλάστε σε αυτή την εξιδανικευμένη εικόνα σας, δεν μπορείτε να βρείτε τον αληθινό εαυτό σας και δεν έχετε το θάρρος να αποδεχτείτε ότι μια σχετικά μεγάλη περιοχή της προσωπικότητάς σας εξακολουθεί να είναι παιδιάστικη, ελλιπής και ατελής και που απέχει πολύ απ’ αυτό που θέλετε να φαίνεστε πως είστε.

Διατηρείτε την ψευδαίσθηση που έχετε για τον εαυτό σας μέσω της εσφαλμένης πεποίθηση πως αν αναγνωρίσετε την πλάνη, θα καταστραφείτε. Δεν συνειδητοποιείτε ότι αυτό είναι το πρώτο βήμα για να διαλύσετε τις καταστροφικές διαδικασίες και να οικοδομήσετε έναν αληθινό, στέρεο εαυτό που θα στέκεται σε σταθερό έδαφος. Μόνο με ώριμα συναισθήματα και έχοντας το θάρρος να εκφράσετε αυτή την ωριμότητα και την ανάπτυξη, θα νιώσετε μέσα σας την ασφάλεια που με τόσο πάθος κυνηγάτε άλλου. Όμως ψάχνετε διαρκώς στις λάθος λύσεις προκειμένου να δημιουργήσετε την ψευδαίσθηση της ασφάλειας την οποία μπορεί να χάσετε κάτω από τα πόδια σας με την παραμικρή πρόκληση επειδή δεν είναι αληθινή.

Οπότε, δημιουργήστε μια αληθινή ασφάλεια. Δεν έχετε τίποτα να φοβηθείτε με το να συνειδητοποιήσετε τι υπάρχει ήδη μέσα σας. Δεν παύει να υπάρχει επειδή αποφεύγετε να το δείτε. Γι’ αυτό θα ήταν συνετό εκ μέρους σας να θελήσετε να το δείτε, να το αντιμετωπίσετε και να αναγνωρίσετε ότι υπάρχει μέσα σας. Τίποτε περισσότερο και τίποτα λιγότερο! Είναι εξαιρετικά ανόητο να πιστεύετε ότι βλάπτεστε περισσότερο όταν ξέρετε τι αισθάνεστε απ΄ όταν δεν ξέρετε. Ωστόσο, σε κάποιο βαθμό, αυτό ακριβώς κάνετε όλοι σας. Αυτή είναι η φύση της αντίστασής σας να αποδεχτείτε και να αντιμετωπίσετε τον εαυτό σας. Μόνο όταν θα έχετε αντιμετωπίσει αυτό που υπάρχει μέσα σας θα μπορέσει η πιο ώριμη διάνοιά σας να αποφασίσει αν αξίζει ή δεν αξίζει να έχει τέτοιες συμπεριφορές. Δεν είστε υποχρεωμένοι να εγκαταλείψετε αυτό που μοιάζει να σας προστατεύει, αλλά κοιτάξετε το με τα καθαρά και διαυγή μάτια της αλήθειας. Μόνο αυτό σας ζητάω. Δεν έχετε τίποτα να φοβηθείτε.

Αφού αξιολογήσετε τα παιδικά συναισθήματα, θα κρατάτε στο χέρι σας το κλειδί για να μεγαλώσετε και να γίνετε ένας ολοκληρωμένος και υγιής άνθρωπος. Σύντομα θα ανακαλύψετε πως είναι λάθος να νομίζετε ότι κινδυνεύετε αν συνειδητοποιήσετε και εκφράσετε παιδικά συναισθήματα. Υπάρχει κίνδυνος μόνο αν τα αφήσετε να ξεφύγουν από τον έλεγχο και τα εκφράσετε χωρίς να πειθαρχείτε προς ένα συγκεκριμένο στόχο, δηλαδή αυτόν του να γνωρίσετε τον εσώτερο εαυτό σας με έναν τρόπο που έχει νόημα. Δεν φτάνει να πείτε πως μια τέτοια δημιουργική δραστηριότητα δεν είναι επικίνδυνη. Είναι ο μόνος τρόπος για να απομακρύνετε τον κίνδυνο που προέρχεται από την ανασφάλεια που αισθάνεστε διαρκώς και τις προφάσεις σας και που σας κάνουν να αισθάνεστε ακόμα πιο ανασφαλείς και πιο φοβισμένοι στην προοπτική να εκτεθείτε. Βαθιά μέσα σας ξέρετε πότε προσποιείστε, πότε δεν είστε ώριμοι και πότε έχετε εξιδανικεύσει τον εαυτό σας. Και αυτό σας κάνει να τρέμετε και να το υπερασπίζεστε συνεχίζοντας να κάνετε πως δεν το βλέπετε. Νομίζετε πως αν απλά δεν αναγνωρίσετε την αναλήθεια θα την ξεφορτωθείτε. Στην πραγματικότητα, αυτό που ισχύει είναι πως θα ξεπεράσετε την αναλήθεια μόνο αν πρώτα αποδεχτείτε την ύπαρξή της την παρούσα στιγμή. Τότε και μόνο τότε μπορείτε να οικοδομήσετε έναν αυθεντικό εαυτό τον οποίο θα μπορείτε να εμπιστευτείτε και στον οποίο θα μπορείτε να βασιστείτε. Τότε δεν θα χρειάζεται να φοβάστε μήπως εκτεθείτε.

Και τώρα, φίλοι μου, ας εξετάσουμε αυτό το θέμα υπό το πρίσμα της πνευματικότητας. Όλοι έχετε έρθει εδώ με τη σκέψη να εξελιχθείτε πνευματικά. Θα μπορούσα να πω ότι, λίγο-πολύ, όλοι σας ελπίζετε να το πετύχετε αυτό χωρίς να ασχοληθείτε με τη συναισθηματική σας ανάπτυξη. Θέλετε να πιστεύετε ότι το ένα μπορεί να γίνει χωρίς το άλλο. Περιττό να σας πως ότι αυτό είναι αδύνατον. Επειδή εργαστήκατε σκληρά για να αντιμετωπίσετε τον εαυτό σας και έχετε προοδεύσει σημαντικά, αργά ή γρήγορα θα φτάσετε σε ένα σημείο όπου θα πρέπει να αποφασίσετε αν επιθυμείτε πραγματικά τη συναισθηματική ανάπτυξη ή αν θέλετε να συνεχίσετε να είστε προσκολλημένοι στην παιδαριώδη ελπίδα σας που σας λέει ότι μπορεί να υπάρξει πνευματική εξέλιξη ενώ παραμελείτε τον κόσμο των συναισθημάτων και του επιτρέπετε να παραμένει αδρανής, χωρίς να του δίνετε την ευκαιρία να αναπτυχθεί. Ας το εξετάσουμε αυτό για λίγο, φίλοι μου.

Όλοι σας γνωρίζετε, ανεξάρτητα από το ποια θρησκεία ή πνευματική φιλοσοφία ή διδασκαλία ακολουθείτε, ότι η αγάπη είναι η πρώτη και η μεγαλύτερη δύναμη. Σε τελική ανάλυση, είναι η μόνη δύναμη. Οι περισσότεροι από εσάς έχετε χρησιμοποιήσει αυτό το απόφθεγμα πολλές φορές, αλλά αναρωτιέμαι, φίλοι μου, αν ξέρετε ότι εκστομίζετε κούφια λόγια όταν ταυτόχρονα αποφεύγετε να αισθάνεστε, να αντιδράτε και να βιώνετε. Πώς μπορείτε να αγαπάτε αν δεν επιτρέπετε στον εαυτό σας να αισθανθεί; Πώς μπορείτε να αγαπάτε και την ίδια στιγμή να είστε, αυτό που εσείς αποκαλείτε, «αποστασιοποιημένοι»; Αυτό σημαίνει ότι μένετε αμέτοχοι επειδή δεν ρισκάρετε να πονέσετε, να απογοητευτείτε και να εμπλακείτε προσωπικά. Μπορείτε να αγαπάτε με έναν τόσο βολικό τρόπο; Αν αναισθητοποιήσετε την ικανότητά σας να αισθάνεστε, πώς μπορείτε να βιώσετε πραγματικά την αγάπη; Είναι η αγάπη μια διανοητική διαδικασία; Είναι η αγάπη ένα χλιαρό ζήτημα νόμων, λέξεων, γραμμάτων, κανόνων και κανονισμών για τους οποίους μόνο συζητάτε; Ή μήπως είναι η αγάπη ένα συναίσθημα που πηγάζει από βαθιά μέσα στην ψυχή, μια ζεστασιά που οι επιδράσεις της δεν μπορούν να σας αφήσουν αδιάφορούς κι ανέγγιχτους; Δεν είναι πρωτίστως ένα συναίσθημα και μόνο όταν θα μπορέσετε να το αισθανθείτε και το εκφράστε πλήρως, θα σας φέρει σοφία και, ίσως , και πνευματική διορατικότητα;

Γιατί ελπίζετε ότι θα έχετε πνευματικότητα (η πνευματικότητα, η θρησκεία και η αγάπη είναι ένα και το αυτό) παραμελώντας τις συναισθηματικές διαδικασίες; Σκεφτείτε το φίλοι μου. Ξεκινήστε να βλέπετε με ποιους τρόπους επαναπαύεστε και ελπίζετε για μια βολική πνευματικότητα που αφήνει απ’ έξω την προσωπική σας συμμετοχή στον κόσμο των συναισθημάτων. Αφού το δείτε αυτό ξεκάθαρα, θα καταλάβετε πόσο παράλογη είναι αυτή η στάση. Θα δείτε από μια νέα σκοπιά τις συνειδητές ή ασυνείδητες εκλογικεύσεις σας μέσω των οποίων συνεχίζετε να έχετε άρνηση να αντιλήφθητε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας, κι ας ήταν μέχρι στιγμής αρκετά καταστροφικά. Θα εξετάσετε γιατί αντιστέκεστε να κάνετε ό,τι είναι απαραίτητο με περισσότερη κατανόηση και αλήθεια. Κάθε πνευματική εξέλιξη θα είναι μια φαρσοκωμωδία αν αρνείστε αυτό το κομμάτι του εαυτού σας. Αν δεν έχετε το θάρρος να επιτρέψετε σε ό,τι είναι αρνητικό μέσα σας να βγει στην επιφάνεια, πώς θα μπορέσουν να υγιή και δυνατά συναισθήματα να σας γεμίσουν; Αν δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε την αρνητικότητα επειδή δεν την αντιλαμβάνεστε, αυτό το αρνητικό στοιχείο θα σταθεί εμπόδιο σε οτιδήποτε θετικό.

Όσοι από εσάς ακολουθείτε αυτό το μονοπάτι και κάνετε ό,τι είναι απαραίτητο, θα βιώσετε αρχικά πολλά αρνητικά συναισθήματα. Όμως όταν θα τα αντιμετωπίσετε και τα κατανοήσετε, τότε θα αναπτύξετε ώριμα και δημιουργικά συναισθήματα. Θα αισθανθείτε ζεστασιά και συμπόνια και η συμμετοχή σας θα είναι θετική, με έναν τρόπο που ποτέ δεν θεωρούσατε δυνατό. Δεν θα αισθάνεστε πια πως είστε απομονωμένοι. Θα αρχίσετε να σχετίζεστε με τους άλλους ανθρώπους αληθινά και εντός της πραγματικότητας. Όχι με λάθη και αυταπάτες. Όταν θα συμβεί αυτό, θα αισθανθείτε μια νέα ασφάλεια και σεβασμό για τον εαυτό σας. Θα αρχίσετε να εμπιστεύεστε και να εκτιμάτε τον εαυτό σας.

**Ερώτηση:** Θα ήθελα να ρωτήσω τι γίνεται με τους προφήτες και τους άλλους άγιους ανθρώπους. Ήταν συναισθηματικά ανεπτυγμένοι; Δεν έδιναν μόνο αγάπη;

**Απάντηση:** Έδιναν μόνο αγάπη; Μπορεί να δώσει κανείς αγάπη αν δεν είναι συναισθηματικά ώριμος;

**Ερώτηση:** Μπορεί να έχει κανείς πίστη στο Θεό και στην αγάπη χωρίς να είναι συναισθηματικά ώριμος;

**Απάντηση:** Αυτό είναι αδύνατον, αν μιλάμε για πραγματική αγάπη, για την προθυμία να συμμετέχει κάποιος προσωπικά, και δεν μιλάμε για την παιδαριώδη ανάγκη κάποιου να τον αγαπάνε και να τον λατρεύουν, κάτι που τόσο συχνά συγχέεται με την αγάπη. Για να υπάρχει αληθινή αγάπη και αληθινή, γνήσια πίστη, η απαραίτητη βάση είναι η συναισθηματική ωριμότητα. Η συναισθηματική ανωριμότητα αποκλείει την αγάπη και την πίστη, και το αντίστροφο. Η ικανότητα να αγαπάει κανείς είναι το άμεσο αποτέλεσμα της συναισθηματικής ωριμότητας και της ανάπτυξης. Η αληθινή πίστη στο Θεό, με την έννοια μιας πραγματικής κι όχι μιας ψεύτικης θρησκείας, είναι κι αυτή θέμα συναισθηματικής ωριμότητας, επειδή η αληθινή θρησκεία είναι αυτόνομη. Δεν εξαρτάται από μια πατρική αρχή λόγω της ανάγκης της για προστασία. Η εσφαλμένη πίστη και αγάπη έχουν πάντα μια ισχυρή συναισθηματική χροιά ανάγκης. Η αληθινή αγάπη και η αληθινή πίστη προέρχονται από τη δύναμη, την αυτονομία και την ανάληψη της ευθύνης. Όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά της συναισθηματικής ωριμότητας. Και μόνο με δύναμη, αυτονομία και ανάληψη της ευθύνης μπορεί να υπάρξει αληθινή αγάπη, συμμετοχή και πίστη. Οποιοσδήποτε στην ιστορία, είτε γνωστός, είτε άγνωστος, που ήταν πνευματικά ανεπτυγμένος, ήταν υποχρεωτικά και ώριμος συναισθηματικά.

**Ερώτηση:** Αν κάποιος που κάνει αυτή την εργασία ανακαλύψει κάποια άγρια συναισθήματα που πηγάζουν από την παιδική του ηλικία, πώς μπορεί να τα διαχειριστεί, να τα αντικαταστήσει και να τα αφήσει να διαλυθούν χωρίς τη βοήθεια που έχουμε εδώ; Εδώ που έχουμε την ευκαιρία να τα εκφράσουμε δύο φορές το μήνα με την παρουσία κάποιου βοηθού, υπάρχουν φορές που μπορεί να μην αισθανθούμε αυτά τα συναισθήματα, ενώ άλλες να τα αισθανόμαστε έντονα. Όταν είναι κάποιος μόνος του, ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθήματα όταν αυτά θα εμφανιστούν;

**Απάντηση:** Κατ’ αρχάς, έχει σημασία αν αυτά τα συναισθήματα εμφανίζονται αποκλειστικά και μόνο εκτός της συστηματικής εργασίας στην οποία έχετε και τη βοήθεια ενός βοηθού. Αυτό από μόνο του δείχνει μια μεγάλη αντίσταση. Είναι το αποτέλεσμα μιας παρατεταμένης καταστολής. Εξαιτίας αυτής της καταστολής, τα συναισθήματα που θα εμφανιστούν πρώτα, θα εμφανιστούν σε ακατάλληλες στιγμές και θα είναι τόσο ισχυρά που θα σας προκαλέσουν σύγχυση. Όμως μετά από ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, με την εσωτερική θέλησή σας να είναι πραγματικά αποφασισμένη να αντιμετωπίσει πλήρως τον εαυτό, τα καταστροφικά συναισθήματα όχι μόνο θα εμφανίζονται την κατάλληλη στιγμή και στο κατάλληλο μέρος, αλλά θα μπορέσετε να τα χειριστείτε και με έναν τρόπο που θα σας φέρει ουσιαστικά αποτελέσματα. Η αντίσταση δείχνει ότι η εσωτερική διαμάχη και το μίσος εξακολουθούν να υπάρχουν ταυτόχρονα με τις επιθυμίες του παιδιού που δηλώνει ότι οι συγκρούσεις πρέπει να επιλυθούν, αλλά ο βασικός αμυντικός μηχανισμός να παραμείνει ανέγγιχτος. Αν τα καταστροφικά συναισθήματά σας κυριαρχούν πάνω σας αντί να κυριαρχείτε εσείς πάνω τους, χωρίς να τα καταστέλλετε, αυτό είναι μια μορφή παιδικού ξεσπάσματος μέσα στην ψυχή που λέει: «Βλέπεις; Με ανάγκασες να κάνω αυτό και δες τώρα που με οδήγησε». Αν μπορέσετε να εντοπίσετε αυτά τα κρυφά συναισθήματα, θα απομακρυνθεί ο κίνδυνος να αποκτήσουν τα αρνητικά συναισθήματα μια δύναμη που η προσωπικότητα δεν θα μπορέσει να τη διαχειριστεί.

Δεύτερον, είναι σημαντικό να μην αισθάνεστε ένοχοι για αυτά τα συναισθήματα που πιθανώς δεν ταιριάζουν με την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Αν μάθετε να αποδέχεστε την πραγματικότητα του εαυτού σας κι όχι τη λάθος εικόνα που έχετε για εσάς, η δύναμη των αρνητικών συναισθημάτων θα υποχωρήσει. Ναι, φυσικά και θα βιώσετε ξανά αρνητικά συναισθήματα, αλλά δεν θα φοβάστε πως θα σας κάνουν να χάσετε τον έλεγχο του εαυτού σας. Ας το θέσω έτσι: Η ισχυρή επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων που σας κάνει να φοβάστε πως δεν μπορείτε να τα διαχειριστείτε, δεν οφείλεται τόσο στα ίδια τα συναισθήματα, όσο στο ότι δεν είστε ο εξιδανικευμένος εαυτός σας. Τα αρνητικά συναισθήματα, από μόνα τους, θα σας δημιουργούσαν λιγότερα προβλήματα απ’ αυτά που θα είχατε αν δεν επιμένατε να διατηρήσετε την εξιδανικευμένη εικόνα του εαυτού σας την ώρα που προσπαθείτε να απαλλαγείτε απ’ αυτά. Μόλις αποδεχτείτε τον εαυτό σας όπως είναι τώρα, θα αισθανθείτε πιο ήρεμοι. Θα μπορέσετε να βιώσετε τα αρνητικά συναισθήματα με έναν τρόπο που θα προωθεί την ανάπτυξή σας. Θα μαθαίνετε απ’ αυτά, ακόμα κι αν είστε μόνοι σας εκείνη τη στιγμή. Επιπλέον, θα εμφανιστούν τέτοια συναισθήματα και στις εβδομαδιαίες συνεδρίες σας και θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε περισσότερα πράγματα αν τα εκφράσετε κι αν εργαστείτε πάνω σ’ αυτά.

Οπότε δεν μπορώ να σας δώσω κάποιους κανόνες για να τους παρατηρήσετε. Μπορώ μόνο να σας δείξω την αιτία πίσω από αυτές τις εκδηλώσεις. Αν το απορροφήσετε πραγματικά αυτό, αν θελήσετε να το κατανοήσετε και να συνεχίσετε από εκεί, αυτό θα σας βοηθήσει πολύ. Φυσικά, αυτό αφορά όλους τους φίλους μου.

**Ερώτηση:** Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα από μόνα τους δεν είναι επικίνδυνα, αλλά γίνονται ισχυρά και επικίνδυνα όταν μας απογοητεύει ο εαυτός μας;

**Απάντηση:** Ναι, αυτό είναι σωστό. Όμως δεν είναι απαραίτητο να είναι επικίνδυνα αν εσείς δεν θέλετε να είναι. Αν δεν κατανοήσετε ορθά τον εσωτερικό θυμό και δεν τον διοχετεύσετε με εποικοδομητικό τρόπο, όπως αυτόν που μάθατε σε αυτό το μονοπάτι, θα ξεσπάσετε, και το παιδί που υπάρχει μέσα σας θα επιτεθεί, καταστρέφοντας τους άλλους και τον εαυτό του. Βρείτε το παιδί που θέλει να ξεσπάσει και τότε θα μπορέσετε να έχετε τον έλεγχο όλων των αρνητικών συναισθημάτων χωρίς να χρειαστεί να τα καταστείλετε, αλλά εκφράζοντάς τα εποικοδομητικά και μαθαίνοντας απ’ αυτά. Βρείτε την περιοχή όπου δυσανασχετείτε όταν δεν σας φροντίζουν, όταν δεν σας δίνουν όλα όσα θέλετε. Μόλις συνειδητοποιήσετε την αιτία πίσω απ’ όλο αυτό το θυμό, θα μπορέσετε να διασκεδάσετε με τον εαυτό σας επειδή θα δείτε τις παράλογες απαιτήσεις του παιδιού μέσα σας. Αυτή είναι η εργασία που πρέπει να κάνετε σε αυτή τη φάση. Είναι ένα κρίσιμο και καθοριστικό ορόσημο στην πορεία σας. Όταν θα ξεπεράσετε αυτό το συγκεκριμένο εμπόδιο, η εργασίας σας θα προχωρήσει πολύ πιο εύκολα. Κάθε φορά που θα φοβάστε πως θα χάσετε τον έλεγχο, σας συμβουλεύω να σκεφτείτε ποια είναι η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας και τι είναι αυτό που νομίζετε πως θα έπρεπε να είστε όταν το συγκρίνετε με τα αρνητικά συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια. Τη στιγμή που θα δείτε τη διαφορά, θα πάψετε να αισθάνεστε πως σας απειλούν τα αρνητικά συναισθήματα. Θα μπορέσετε να τα διαχειριστείτε. Αυτή είναι η καλύτερη συμβουλή που έχω να σας δώσω σε σχέση με αυτό το θέμα. Βρείτε ποιο κομμάτι του εαυτού σας θυμώνει επειδή ο κόσμος δεν σας επιτρέπει να είστε ο εξιδανικευμένος εαυτός σας, επειδή αισθάνεται ότι με την παρεμβολή του σας εμποδίζει να είστε αυτό που θα μπορούσατε να είστε. Μόλις συνειδητοποιήσετε αυτές τις συναισθηματικές αντιδράσεις, θα έχετε κάνει ένα βήμα μπρος.

Βλέπετε, φίλοι μου, η παρανόησή σας είναι ότι νομίζετε πως για τη ζημιά ευθύνονται τα αρνητικά συναισθήματα. Δεν είναι έτσι. Η ζημιά γίνεται επειδή δεν αποδέχεστε τον εαυτό σας όπως πραγματικά είναι, επειδή ρίχνετε το φταίξιμο στους άλλους, θεωρώντας ότι δεν σας επιτρέπουν να είστε αυτό που νομίζετε ότι θα μπορούσατε να είστε αν σας το επέτρεπαν. Τέτοια είναι η φύση αυτών των δυνατών, ισχυρών συναισθημάτων και κινδυνεύετε απ’ αυτά μόνο όταν αγνοείτε τη φύση τους. Γι’ αυτό, ψάξετε να δείτε τι σημαίνουν. Αναζητήστε το αληθινό τους μήνυμα και δεν θα έχετε τίποτα να φοβάστε.

**Ερώτηση παιδιού:** Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος πως όταν λέω ότι αγαπάω ένα άτομο το εννοώ;

**Απάντηση:** Γιε μου, έχω να πω το εξής: Το ανθρώπινο ον είναι πολύπλευρο. Μπορεί να έχει πολλά αντιφατικά συναισθήματα. Μπορεί να αγαπάς ένα συγκεκριμένο άτομο και μετά, ίσως και την επόμενη στιγμή, να αισθάνεσαι γι’ αυτό μίσος ή απέχθεια. Αυτό δεν σημαίνει πως δεν αγαπάς αυτό το άτομο. Δεν σημαίνει πως αν περιστασιακά αισθάνεσαι μίσος, δεν αγαπάς ή δεν μπορείς να αισθανθείς αγάπη κάποιες άλλες στιγμές. Και τα δύο είναι δυνατά. Βλέπεις, είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν οι άνθρωποι ότι περιστασιακά μπορεί να αισθάνονται μίσος και ταυτοχρόνως να αγαπούν. Η αιτία του περιστασιακού μίσους είναι ο πόνος. Όταν πονάς παραδέξου το. Μάθε γιατί πονάς. Αυτό δεν θα σε βλάψει επειδή το επόμενο βήμα στην ανάπτυξή σου θα είναι πως θα συνειδητοποιήσεις ότι η έλλειψη κατανόησης είναι αυτή που δημιούργησε τον πόνο και συνεπώς και το μίσος. Το επόμενο βήμα καθώς θα μεγαλώνεις και θα ωριμάζεις θα είναι να αποκτήσεις κατανόηση κι έτσι δεν θα πληγώνεσαι και δεν θα μισείς. Για την ώρα, αν καταλάβεις ότι το μίσος δεν αναιρεί την αγάπη σου, δεν θα αισθάνεσαι ενοχές. Θα ξέρεις ότι είσαι πληγωμένος και θα ξέρεις και το γιατί, κι έτσι θα μπορέσεις να πεις στον εαυτό σου: « Αγαπάω και το εννοώ, αλλά επίσης μισώ επειδή αισθάνομαι πληγωμένος».

Καθώς θα αναπτύσσεσαι σε αυτό το μονοπάτι, θα εξαφανιστούν σιγά-σιγά αυτά τα συναισθήματα. Όμως θα πρέπει να συγχωρείς τον εαυτό σου όσο αυτά θα εξακολουθούν να υπάρχουν. Αυτό μπορείς να το κάνεις συνειδητοποιώντας ότι εξακολουθείς να αγαπάς ακόμα κι όταν μισείς και ότι μισείς μόνο και μόνο επειδή είσαι πληγωμένος. Δεν χρειάζεται να περιμένεις από τον εαυτό σου να έχει πάντα αγάπη και κατανόηση. Κανείς δεν μπορεί να το κάνει αυτό. Σταδιακά όμως θα γίνει. Θα μειώνεται ο πόνος και θα μεγαλώνει η αγάπη.

**Ερώτηση:** Σε σχέση με την απάντησή σας σε αυτόν τον νεαρό και με αυτά που είπατε προηγουμένως, φαίνεται πως τα συναισθήματα είναι μια τεράστια δύναμη και γίνονται βίαια όταν δεν μπορούν να διοχετευτούν. Στη σύγχρονη ψυχολογία χρησιμοποιούν τον όρο «μετουσίωση». Η μετουσίωση δεν είναι ένας τρόπος να διοχετεύσει κανείς αυτές τις ενέργειες προς κανάλια που δεν θα είναι καταστροφικά και ως αποτέλεσμα, δεν θα αντιδράμε πια συναισθηματικά στις καταστάσεις γύρω μας και θα τις μετουσιώνουμε διοχετεύοντάς τις προς τα δημιουργικά κανάλια που προαναφέρατε;

**Απάντηση:** Ναι, φυσικά είναι αλήθεια αυτό. Όμως η μετουσίωση είναι συχνά μια επικίνδυνη διαδικασία επειδή μπορεί να παρεξηγηθεί και να χρησιμοποιηθεί με λάθος τρόπο που έχει συχνά σαν αποτέλεσμα την καταστολή. Φυσικά και υπάρχει ανάγκη να διοχετευτούν τα καταστροφικά συναισθήματα. Δυστυχώς όμως, συνήθως χρησιμοποιούνται τα λάθος μέσα. Όπως σας εξήγησα σήμερα, αυτά είναι μέσα της καταστολής και γι’ αυτό εμποδίζουν την ανάπτυξη. Δεν έχει σημασία αν θα το ονομάσετε αυτό μετουσίωση επειδή κάποιες ενέργειες έχουν εποικοδομητική χρήση. Η ανάπτυξή σας θα συνεχίσει να παρεμποδίζεται αν οι καταστροφικές ενέργειες δεν διαλυθούν, αλλά μπουν σε νέα κανάλια με την προοπτική να λειτουργήσουν εποικοδομητικά. Αυτό συμβαίνει, για παράδειγμα, αν ένα δημιουργικό άτομο, ένας καλλιτέχνης, του οποίου οι ικανότητες είναι ήδη σε κάποιο βαθμό απελευθερωμένες, χρησιμοποιήσει ενέργειες καταπιεσμένες και αδιάλυτες για δημιουργικό σκοπό. Πράγματι αυτό είναι το μικρότερο κακό, αλλά αν το δούμε από τη σκοπιά των απόλυτων δυνατοτήτων που έχει το εν λόγω άτομο, θα συνεχίσει να λειτουργεί πολύ κάτω από τις δυνατότητές του, μέχρι να επιλύσει τις δυσκολίες και τα εσφαλμένα συμπεράσματα και να ξεπεράσει τα ισχυρά, αρνητικά συναισθήματά του. Τότε δεν θα συντρέχει λόγος για μετουσίωση. Όλα θα γίνουν με οργανικό, φυσιολογικό τρόπο.

Είναι πολύ εύκολο να προσεγγίσει κάποιος με λάθος τρόπο τον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων. Όταν κάποιος έχει την καλή πρόθεση να τα διοχετεύσει και να τα εξουδετερώσει, συχνά καταφεύγει στο να τα καταπιέσει κι έτσι παραλύει ένα σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης φύσης του.

Έχετε μια θαυμάσια ευκαιρία εδώ, φίλοι μου, να προωθήσετε την ανάπτυξη κάθε πλευράς σας που είχατε παραμελήσει. Αυτό ισχύει για κάποιους από εσάς περισσότερο, αλλά όλοι σας πρέπει να επιμείνετε να εργαστείτε πάνω σ’ αυτό σε αυτή τη συγκεκριμένη φάση. Έχετε δημιουργήσει εντελώς περιττά εμπόδια στη ζωή σας. Έχετε μια υπέροχη ευκαιρία να διορθώσετε αυτό το ατυχές σφάλμα που μολύνει ολόκληρο το ανθρώπινο γένος.

Με αυτά, πολυαγαπημένοι φίλοι μου, σας αφήνω. Ευλογίες για τον καθένα από εσάς. Μακάρι να αποκτήσετε μεγαλύτερη δύναμη και περισσότερη σοφία ώστε να διαχειρίζεστε τη ζωή σας και την εσωτερική σας ανάπτυξη με τρόπο που δεν θα σας αφήνει στάσιμους. Γιατί μόνο με διαρκή ανάπτυξη αποκτάει νόημα η ζωή. Όσο περισσότερη επιτυχία θα έχετε σ’ αυτό, τόσο περισσότερο θα είστε εν ειρήνη με τον εαυτό σας. Σας δίδονται ευλογίες με κάθε δύναμη, αγάπη και ζεστασιά. Να είστε ευλογημένοι, να είστε εν ειρήνη, να είστε εν Θεώ.