

## EMOCIONALNI RAST I NJEGOVA FUNKCIJA

Pozdravi najdraži prijatelji moji. Bog blagosilja svakog od vas; blagosloven je ovaj čas.

Da biste spoznali sebe na dubljem nivou, postaje sve neophodnije da dopustite svim emocijama da dopru do površine svesti, kako biste ih razumeli i omogućili im da sazru. Većina vas takođe zna koliko je veliki otpor da dopustite da se ovo desi. Neki od vas su iskusili poteškoće sa kojima morate da se suočite da biste prevazišli otpor. U ovom smislu, svi se nalazite u manje-više različitim povoljnim okolnostima. Neki od vas prepoznaju znake sopstvenog otpora i svesno se protiv njega bore. Prepoznajete izvrđavanje i mehanizam bekstva na delu. Ali neki od vas su još uvek toliko upetljani u sâm otpor da su nesvesni prepreka koje sami postavljaju svom rastu. Iz tog razloga je neophodno da istražimo mehanizam ovog otpora.

Hajde da pre svega razjasnimo pitanje jedinstva ljudske ličnosti. Ljudska bića koja funkcionišu harmonično su razvila fizičke, mentalne i emocionalne strane svoje prirode. Ove tri sfere i treba da funkcionišu usklađeno, da svaka pomaže drugoj a ne da je oslabljuje. Ukoliko je jedna funkcija nerazvijena ona stvara disharmoniju u ljudskoj strukturi i takođe sakati čitavu ličnost.

Toliko već znate iz prethodnih razgovora i svojih ranijih otkrića. Hajde da sada podrobnije shvatimo šta navodi ljudska bića da naročito zanemaruju, potiskuju i obogaljuju rast svoje emocionalne prirode. Ovo zanemarivanje je univerzalno. Većina ljudskih bića se uglavnom brine o fizičkom telu. Oni čine, manje-više, ono što je neophodno da mu pomognu da raste i ostane zdravo. Dobar deo čovečanstva razvija mentalnu stranu. Da biste to sproveli, vi učite, koristite svoj mozak, svoju sposobnost razmišljanja; upijate, vežbate svoje pamćenje i logičko rasuđivanje. Sve ovo pospešuje mentalni rast.

Ali zbog čega je emocionalna priroda generalno zanemarena? Postoje dobri razlozi za to, prijatelji moji. Da bi ovo bilo jasnije, hajde da prvo shvatimo funkciju emocionalne prirode kod ljudskih bića. Ona pre svega uključuje sposobnost da osećate. Sposobnost da doživite osećanje je sinonim za sposobnost da pružate i primete sreću. U meri u kojoj se povlačite od bilo kakavog emocionalnog iskustva, isto toliko zatvarate vrata doživljavanju sreće. Povrh toga, kada funkcioniše, emocionalna strana vaše prirode poseduje kreativnu moć. U meri u kojoj sebe zatvarate za emocionalno iskustvo, tačno toliko je sputana manifestacija punog potencijala vaše kreativnosti. Nasuprot

onome što možda mnogi od vas veruju, razvoj kreativne sposobnosti nije prost mentalni proces. Zapravo, intelekt ima mnogo manje veze sa tim nego što na prvi pogled deluje, uprkos činjenici da je tehnička veština takođe neophodna da bi se kreativnom izlivu dao pun izraz. Kreativni razvoj je intuitivni proces. Nepotrebno je reći da intuicija može da deluje samo do stepena do kog je vaš emocionalni život snažan, zdrav i zreo.

Prema tome, vaše intuitivne moći će biti ometene ukoliko ste zanemarili emocionalni rast i sebe sprečili da iskusite svet osećanja. Zbog čega u vašem svetu danas toliko prevladuje značaj fizičkog i mentalnog rasta, a tako se očito zanemaruje emocionalni rast? Moguće je izložiti nekoliko uopštenih objašnjenja, ali ja bih voleo da se odmah usredsredimo na koren problema zaobilazeći spoljašnje, opšte uzroke koji su ionako samo simptomi korena.

U svetu osećanja doživljavate i dobro i loše, sreću i nesreću, zadovoljstvo i bol. Za razliku od prostog mentalnog konstatovanja takvih utisaka, emocionalno iskustvo vas zaista dotakne. Pošto se pre svega borite za sreću i pošto nezrele emocije vode u osećaj nesreće, vaš sekundarni cilj postaje izbegavanje stanja u kojima niste srećni. Ovo stvara rani, uglavnom nesvesni, zaključak: „Ukoliko ne osećam, neću biti nesretan/na.“ Drugim rečima, umesto da preduzmete hrabar, prikladan korak da proživite negativne, nezrele emocije kako biste im dali priliku da rastu i time postanu zrele i konstruktivne, potiskujete dečije emocije, sklanjate ih od svesti i zakopavate, tako da one ostaju neprimerene i destruktivne iako osoba nije svesna njihovog postojanja.

U životu svakog deteta postoje nesretne okolnosti; bol i razočaranje su uobičajeni. Ukoliko se takav bol i razočaranje ne iskuse svesno, njima se dozvoljava da se umrtve u nejasnoj, tmurnoj klimi koju ne možete čak ni da definišete već je uzimate zdravo za gotovo. Tada postoji opasnost da se nesvesno odluči: „Ako želim da sprečim bol i doživljaj nesreće, ne smem da dozvolim sebi da osećam.“

Ranije smo razjašnjavali zašto je ovo pogrešan zaključak i pogrešno rešenje. Ali, da li dozvoljavate da ukratko ponovim? Iako može biti tačno da ste u stanju da umrtvite svoju sposobnost za emocionalno doživljavanje i prema tome ne osećate bol u trenutku kada nastane, takođe je tačno da otupljujete i svoju sposobnost da doživite sreću i zadovoljstvo pri čemu ne možete zaista izbeći zastrašujuću nesreću, dugoročno gledano. Nesreća koju naizgled izbegavate će vam se vratiti na drugačiji, mnogo bolniji, ali indirektan način. Gorki bol izolacije, usamljenosti i nagrizajućeg osećaja da ste prošli kroz život a niste doživeli njegove visine i dubine, niste sebe razvili do najvišeg i najboljeg što možete biti, rezultat je takvog kukavičkog izbegavanja, takvog pogrešnog rešenja.

Kada koristite te taktike izbegavanja, vi ne doživljavate život do kraja. Povlačenjem pred bolom, povlačite se od sreće i ponajviše, povlačite se od iskustva. U nekom trenutku – a možda se nikada nećete setiti svesne izjave o nameri – vaše rešenje je bilo da umrtvite svoju sposobnost da osećate da biste izbegli bol. Od tog trenutka, povukli ste se iz življenja, voljenja, doživljavanja – iz svega što život čini bogatim i

donosi nagradu. Pored toga, rezultat je otupljivanje vaših intuitivnih moći zajedno sa kreativnim sposobnostima. Vi funkcionišete koristeći samo deo svog potencijala. Šteta koju ste sebi naneli ovim pseudo rešenjem i koju sebi nastavljate da nanosite sve dok ga se pridržavate je nešto što izmiče vašem poimanju i proceni u sadašnjem trenutku.

Pošto je ovo isprva bila vaša odbrana od nesreće, razumljivo je što se nesvesno iz petnih žila borite protiv odustajanja od onoga što vam deluje kao zaštita bitna za opstanak. Vi ne shvatate da ne samo što propuštate bogatstvo života, nagrade koje život donosi, sopstveni pun potencijal, već vi ne uspevate da stvarno izbegnete nesreću, kao što sam već ukazao. Ovu bolnu izolaciju niste voljno izabrali i prema tome nju ne prihvatate kao cenu koju morate platiti. Ona je pre došla kao neizbežni usputni produkt vašeg lažnog rešenja i pomoću ovog odbrambenog mehanizma na delu, dete u vama se nada i bori da dobije ono što se nikako ne može dobiti. Drugim rečima, negde duboko u vama, vi se nadate i verujete da je moguće pripadati i biti voljen dok istovremeno umrtvljujete svoj svet osećanja do stanja tuposti i time spečavate sebe da istinski volite druge ljude. Da, vama drugi ljudi mogu biti potrebni, i ova potreba vam može ličiti na ljubav, ali sada znate da to nije isto. U sebi, vi se nadate i verujete da je moguće ujediniti se sa drugima, voditi sa svetom oko sebe komunikaciju koja donosi nagradu i zadovoljstvo, dok pritom podižete zid lažne zaštite od uticaja emocionalnog iskustva. Ukoliko i kada ne možete da izbegnete da osećate, uposleni ste nastojanjem da od sebe i drugih sakrijete takva osećanja. Kako možete primiti ono za čim žudite – ljubav, osećaj pripadanja, komunikaciju – ukoliko niti osećate niti izražavate povremene nagoveštaje osećanja ka kojima još uvek zdravi deo vas, teži? Ne možete imati i jedno i drugo, mada dete u vama to nikada ne želi da prihvati.

Pošto na ovaj budalasti način „štitite“ sebe, vi se izolujete, što znači da se mnogo više izlažete upravo onome što se borite da izbegnete. Tako dvostruko gubite: ne uspevate da izbegnete ono čega se plašite – ne zaista i ne dugoročno – i propuštate sve ono što biste mogli imati ukoliko ne biste bežali od življenja. Jer življenje i osećanje su jedno. Čežnja za ljubavlju i ispunjenjem koja je sigurno sve veća, čini da okrivljujete druge, okolnosti, zlu kob ili lošu sreću, umesto da sagledate svoju odgovornost za to. Opirete se takvom uvidu jer osećate da ćete, čim to u potpunosti sagledate, morati da se promenite i više nećete moći da se držite udobne, ali neostvarive nade da možete imati šta želite bez ispunjenja neophodnih uslova da to dobijete. Ukoliko želite sreću, morate biti voljni da je pružite. Kako je možete pružiti ukoliko niste voljni i niste u stanju da osećate onoliko koliko biste mogli da osećate? Shvatite da ste vi sami izazvali ovo stanje neispunjenosti i vi ste ti koji ga još uvek možete promeniti bez obzira na vaše godine starosti.

Još jedan razlog za pribegavanje ovom bezuspešnom lažnom rešenju je sledeći: kao i sve drugo, osećanje i emocionalni izraz može biti zreo i konstruktivan ili nezreo i destruktivan. Kao dete imali ste nezrelo telo i um i prema tome, sasvim prirodno, nezrelu emocionalnu strukturu. Većina vas je dala telu i umu priliku da prerastu nezrelost i dostignu izvesnu fizičku i mentalnu zrelost. Daću vam primer na fizičkom nivou: malo dete će osetiti snažan poriv da upotrebi svoje glasne žice. Ono ima instinkt čija je funkcija da potpomogne rast izvesne organske materije putem snažne upotrebe

glasnih žica. Nije prijatno čuti bebu kako vrišti, ali u ovom konkretnom slučaju, ovaj prelazni period daje snažne, zdrave organe. Jer ukoliko beba ne bi prošla kroz ovaj neprijatan period potiskivanjem instiktivnog nagona da vrišti, to bi na kraju oštetilo i oslabilo ove organe. Pobuda odavanja snažnom fizičkom vežbanju ima istu funkciju. Ovo važi i za poriv da se ponekada jede možda više nego što je neophodno. Sve je ovo deo procesa rasta. Zaustaviti proces rasta pod izgovorom da postoji opasnost od preteranog napora i preteranog konzumiranja hrane bi bilo nepromišljeno i donelo bi štetu. Ne mislim ovde na razumno zaustavljanje nečega što je očito štetno; mislim na potpuni prestanak upotrebe mišića, potpuni prestanak osećanja dečijih emocija, uz racionalizaciju da takvo vežbanje ili ishrana po sebi mogu dovesti do bolnih iskustava.

Pa ipak, to je ono što se desi vašem emocionalnom biću. Vi zaustavljate njegovo funkcionisanje jer prelazni period rasta smatrate toliko opasnim da se upuštate u potpuno zaustavljanje svakog rasta. Ovakvim rasuđivanjem ne sprečavate samo ono što je prekomerno, već i svako prelazno funkcionisanje koje sâmo može dovesti do konstruktivnih, zrelih emocija. Pošto je ovo, manje-više, slučaj sa svakim od vas, sada mora da nastupi period rasta kroz doživljavanje i sazrevanje. Jednostavno se ne može sasvim preskočiti; ukoliko tako uradite, vaš kompletan razvoj će biti jednostran a vaša struktura ličnosti usled toga osakaćena.

Kada vaši mentalni procesi sazrevaju, takođe morate prolaziti kroz prelazne periode. Vi ne samo da učite, već ćete sigurno praviti i greške. Dok ste mlađi često imate stavove koje kasnije prerastete. Iako kasnije uvidate da ovi stavovi nisu baš toliko „ispravni“ kako su vam delovali u mladosti, i vidite i drugu stranu koja vam je ranije izmicala, za vas je ipak bilo korisno da prođete kroz te periode pravljenja grešaka. Kako možete ceniti istinu ako niste prošli kroz grešku? Nikada ne možete zadobiti istinu izbegavanjem greške. Ona ojačava vaše mentalne sposobnosti, vašu logiku, kao i vaš opseg i moć zaključivanja. Bez dozvole da pravite greške u razmišljanju ili stavovima, vaše mentalne sposobnosti ne bi mogle da se razvijaju.

Začudo, u ljudskoj prirodi postoji mnogo manje otpora neizbežnim bolovima odrastanja fizičke i mentalne strane ličnosti nego rastu emocionalne prirode. Skoro niko ne prepoznaje da su bolovi emocionalnog rasta takođe neophodnost i da su konstruktivni i blagotvorni. Pošto o tome ne razmišljate svesno na ovaj način, vi verujete da proces emocionalnog rasta treba da se desi bez bola odrastanja. Uglavnom se poptuno ignoriše da ova oblast uopšte postoji, a kamoli da joj je potreban rast; niti znate kako da taj rast ostvarite. Vi koji ste na ovom putu treba da počnete ovo da shvatate. Ukoliko to uradite, onda će vaše insistiranje na tome da ostanete umrtvljeni i otupljeni konačno popustiti i vi se tada više nećete buniti protiv prolaska kroz period rasta.

U ovom periodu rasta, neophodno je da se izraze nezrele emocije. Samo kada im je dozvoljeno da se izraze sa ciljem razumevanja njihovog značaja, konačno ćete dostići tačku u kojoj vam takve nezrele emocije više nisu potrebne. Ovo se neće desiti uz pomoć volje, spoljašnje mentalne odluke koja potiskuje ono što je još uvek deo vašeg emocionalnog bića, već putem organskog procesa emocionalnog rasta gde će osećanja na

prirodan način menjati svoj smer, svoju nameru, svoj intenzitet, svoju prirodu. Ali, ovo se može uraditi samo ukoliko iskusite svoje emocije kakve jesu u vama u ovom trenutku.

Kada ste kao dete bili povređeni, vaše reakcije su bile bes, ozlojeđenost, mržnja – nekada u veoma snažnoj meri. Ukoliko sebe sada sprečavate da svesno proživite ove emocije, vi ih se nećete osloboditi; nećete omogućiti zdravim, zrelim emocijama da dođu na njihovo mesto, već ćete prosto potiskivati postojeća osećanja. Zakopaćete ih i sebe zavaravati da ne osećate ono što zapravo još uvek osećate. Pošto otupljujete svoju sposobnost da osećate, postajete nesvesni onoga što se nalazi ispod. Onda naturate osećanja za koja mislite da treba da imate, ali koja nemate zaista i istinski.

Svi delate – neki više, neki manje -- sa osećanjima koja nisu originalno vaša, sa osećanjima koja mislite da treba da imate, ali ih ustvari nemate. Ispod toga se dešava nešto sasvim drugo. Samo u vreme ekstremne krize ova stvarna osećanja dopiru do površine. Tada verujete da je kriza ta koja je uzrok ovih reakcija u vama. Želite da ignorišete činjenicu da vam je kriza samo onemogućila da varate sebe, da je kriza ponovo pokrenula još uvek nezrele emocije. Prosto vam ne dopire do uma da je sama kriza posledica skrivene emocionalne nezrelosti, kao i postojećeg samozavaravanja.

Činjenica da od sebe skrivate sirove, destruktivne i nezrele emocije, umesto da ih prerastate, i onda sebe zavaravate verujući da ste mnogo celovitija i zrelija osoba nego što uistinu jeste, što ne samo da je neiskreno, licemerno i samozavaravajuće, već vodi u još dublju izlolaciju, nesreću i otuđenje od sebe, kao i neuspešne i bespotrebne obrasce koje iznova i iznova ponavljate. Čini se da ishod svega ovoga potvrđuje vaše pogrešno rešenje, vaš mehanizam odbrane, ali to je zaključak koji vas u velikoj meri dovodi u zabludu.

Nezrele emocije su vam donele kažnjavanje kada ste bili dete; ili su prouzrokovale stvaran bol, ili stvorile neželjeni rezultat kada ste ih ispoljili. Izgubili ste nešto što ste želeli, kao što je naklonost izvesnih ljudi, ili željeni ovjekat koji je postao nedostižan kada ste iskazali kako se zaista osećate. Ovo je onda za vas postao dodatni razlog da sputavate samoizražavanje. Shodno tome, pošto ste počeli da opažate takve emocije kao nepoželjne, nastavili ste i da ih uklanjate iz svog vidokruga. Za vas je to bilo neophodno jer niste želeli da budete povređeni, niste želeli da doživite bol osećanja nesreće. Za vas je takođe bilo neophodno da potisnete postojeća osećanja jer je izražavanje negativnog davalo negativan rezultat.

Možete reći da je, pošto je ovo navedeno tačno, vaš postupak prema tome ispravan, neophodan i ima funkciju da zaštiti. S pravom ćete reći da će vas svet kazniti, na ovaj ili onaj način, ukoliko ispoljite negativne emocije. Da, prijatelji moji, to je tačno. Nezrele emocije zaista jesu destruktivne i zaista će vam doneti gubitke. Ali vaša greška leži u svesnoj ili nesvesnoj misli da je biti svestan onoga što osećate i tome dati oduška kroz ispoljavanje jedno te isto. Vi niste u stanju da razlikujete dva smeru. Niti ste u stanju da pravite razliku između konstruktivnog cilja za koji je neophodno izraziti i govoriti o tome šta osećate, na pravom mestu, sa pravim ljudima, i destruktivnosti neopreznog gubljenja svake kontrole, odsustva izbora ispravnog cilja, ispravnog mesta i pravih ljudi, odsustva voljnosti da se takvo ispoljavanje upotrebi jer bi vam to donelo uvid u vas same. Ukoliko

se, jer vam nedostaju disciplina ili svrhovitost, naprosto pustite i izrazite svoje negativne emocije, to zaista jeste destruktivno.

Pokušajte da razlikujete konstruktivne i destruktivne ciljeve, pokušajte da shvatite svrhu iznošenja svojih emocija, i onda razvijte hrabrost i poniznost da sebi dozvolite da budete svesni onoga što istinski osećate i da to izrazite onda kada to ima smisla. Ukoliko ovako uradite, videćete ogromnu razliku između prostog dopuštanja nezrelim i destruktivnim emocijama da izbiju u prvi plan kako biste se vi olakšali pritiska i dali im ispust bez cilja ili smisla, i svrsishodne aktivnosti ponovnog doživljavanja svih osećanja koja su jednom postojala i koja još uvek postoje u vama – iako ste ubeđeni da to više nije tako. Ono što niste na ispravan način svarili kao emocionalno iskustvo, već namesto toga potisnuli, sadašnje situacije će neprestano ponovo pokretati. Ovo vas uvek podseća na prvobitno „rešenje“ koje je pre svega i stvorilo takvo neusvojeno iskustvo. Takvo podsećanje ne mora biti kroz činjenice. To može biti emocionalna klima, simbolična asocijacija koja boravi isključivo u vašoj podsvesti. Kako učite da postanete svesni onoga što se stvarno dešava u vama, takođe ćete primetiti i takve podsetnike. Sa ovim može doći i uvid da zapravo često osećate sasvim suprotno od onoga što sebe primoravate da osećate.

Kada napravite prvih nekoliko probnih koraka ka osvešćivanju toga šta osećate i izražavanju na direktan način ne tražeći razloge i opravdanja, zadobićete razumevanje sebe kao nikada ranije. Osetićete proces rasta na delu jer ste aktivno uključeni u njega svojim najdubljim bićem, ne samo putem spoljašnjih gestova. Ne samo da ćete početi da shvatate šta je stvorilo mnoge nepovoljne ishode, već i da je u vašoj moći da to promenite. Razumevanje međusobnog odnosa sa drugima će vam pokazati kako vaš podsvesni iskrivljeni obrazac utiče na druge upravo na način suprotan onome što ste prvobitno želeli. Ovo će vam dati unutrašnje poimanje procesa komunikacije.

Ovo je jedini način na koji emocije mogu sazreti. Prolaskom kroz period koji vam je nedostajao u detinjstvu i adolescenciji, emocije će konačno sazreti i vi nećete više morati da se plašite moći onih emocija koje ne možete da kontrolišete time što ih prosto gurate van svesti. Bićete u stanju da im verujete i da im dozvolite da vas vode – jer to je konačni cilj zrele i uravnotežene osobe. Mogao bih reći da se ovo desilo svakome od vas do izvesnog stepena. Postoje periodi kada sebi dozvoljavate da vas vodi moć intuicije. Ali to se dešava pre kao izuzetak nego pravilo. Ne može postati pravilo sve dok su vaše emocije i dalje destruktivne i detinjaste; one su u tom stanju nepouzdanе. Pošto obeshrabrujete njihov rast, vi živite isključivo prema svojim mentalnim sposobnostima – a one su po delotvornosti sekundarne. Kada zdrave emocije učine da vaša intuicija postane pouzdana, doći će do međusobne harmonije između mentalnih i emocionalnih sposobnosti. Jedno neće protivrečiti drugom. Sve dok se ne možete osloniti na svoj intuitivni proces, morate biti nesigurni i mora vam nedostajati samopouzdanje. Pokušavate ovo da nadomestite oslanjanjem na druge ili na lažnu religiju. Ovo vas čini slabim i bespomoćnim. Ali, ukoliko imate zrele, snažne emocije, vi ćete verovati sebi i u tome pronaći sigurnost kakvu niste ni sanjali da postoji.

Posle prvog bolnog oslobađanja negativnih emocija, pronaći ćete izvesno olakšanje kroz uviđanje da je otrovna materija napustila vaš sistem na način koji nije destruktivan ni za vas ni za druge ljude. Kada tako steknete uvid i razumevanje, iz vas će poteći nove tople, prijatne emocije, one kojima je bilo nemoguće da se izraze sve dok su se negativne emocije držale pod kontrolom. Takođe ćete naučiti da razlikujete istinita dobra osećanja i lažna dobra osećanja koja naturate preko ovih iz potrebe da održite idealizovanu sliku o sebi: „Treba da budem ovakav“. Pošto se držite ove idealizovane slike o sebi, ne možete da pronađete svoje istinsko ja i nemate hrabrosti da prihvatite da je relativno velika oblast vaše ličnosti još uvek detinjasta, nepotpuna i nesavršena. Ona u značajnoj meri ne zadovoljava ono kako biste vi želeli da se prikažete.

Držite se iluzije o sebi, pogrešnog uverenja da ćete, ukoliko priznate svoju grešku, biti uništeni. Uopšte ne shvatate da je ovo prvi neophodan korak ka uništenju vašeg destruktivnog procesa i izgradnji prave, čvrste ličnosti koja će stajati na postojanom tlu. Jer, samo sa zrelim emocijama, sa hrabrošću da omogućite ovo sazrevanje i rast, ćete unutar sebe zadobiti sigurnost za kojom ste tako žarko tragali na drugim mestima. Ali vi neprestano posežete za lažnim rešenjima kako biste stvorili iluziju sigurnosti koja vam može izmaći ispod nogu usled najmanje provokacije, jer je nestvarna.

Prema tome, izgradite svoju istinsku sigurnost. Nemate čega da se plašite u osveščivanju onoga što se već nalazi u vama. Okretanjem glave od onoga što jeste nećete postići da to nestane. Prema tome, mudro je sa vaše strane da želite da pogledate, da se suočite i priznate ono što je u vama – ni manje ni više! Verovati da će vam više štete naneti ukoliko znate šta osećate, pa zato ne želite da znate, je krajnje budalasto. Pa opet, to je ono što u izvesnoj meri svi radite. To je priroda vašeg otpora prihvatanju i suočavanju sa sobom. Tek pošto se susretnete sa onim što se u vama nalazi, vaš mnogo zreliji intelekt će biti u mogućnosti da donese odluku u pogledu toga da li ove unutrašnje obrasce vredi zadržati ili ne. Niko vas neće terati da odustanete od onoga što vama deluje kao zaštita, ali pogledajte to otvorenim i bistrim očima istine. To je sve što od vas tražim. Nemate se čega u tome plašiti.

Pošto preispitate dečije emocije, u svojoj ruci ćete držati ključ odrastanja i postajanja celovitim i zdravim ljudskim bićem. Uskoro ćete prepoznati pogrešan zaključak da je opasno postati svestan dečijih emocija i izraziti ih. Opasnost postoji samo ukoliko im dozvolite da postanu nekontrolisane i izrazite ih bez discipline u pogledu posedovanja specifičnog cilja, naime onog koje se tiče sticanja uvida o svom unutrašnjem biću kroz svrhovito iskustvo. Nije dovoljno tek reći da u tako konstruktivnoj aktivnosti ne postoji opasnost: to je jedini način da se ublaži opasnost vaše nesigurnosti i vašeg pretvaranja koje sve vreme osećate i koje vas čini još nesigurnijim i uplašenijim od izloženosti. Duboko u sebi vi znate za svoja pretvaranja, za svoju lažnu zrelost, za svoju idealizovanu sliku o sebi. I tresete se jer to znate i mislite da je branite time što pred njom i dalje zatvarate oči. Mislite da možete oterati lažnost time što je nećete priznati. Zapravo, istina je da lažnost možete prerasti samo tako što ćete pre svega prihvatiti njeno postojanje u sadašnjosti i priznati je. Tada i samo tada možete izgraditi istinsko ja kojem možete verovati i na koje se možete osloniti. Tada se ne morate plašiti izloženosti.

A sada, prijatelji moji, hajde da ovu temu pogledamo sa aspekta duhovnosti. Svi vi ste prvobitno došli sa idejom da duhovno rastete. Mogao bih reći da se manje-više svi nadate da ćete ovo dostići, a da pritom ne morate da se bavite svojim emocionalnim rastom. Vi želite da verujete da je jedno moguće bez drugog. Ne treba ni reći, ovo je potpuno nemoguće. Zbog značajnog uspeha koji ste već postigli teškim radom na suočavanju sa sobom, pre ili kasnije ćete doći do tačke u kojoj ćete morati da odlučite da li istinski želite emocionalni rast ili još uvek želite da se držite detinjaste nade da je duhovni rast moguć iako zanemarujete svet osećanja i dopuštate da tavori ne dajući mu šansu da raste. Hajde da ispitamo ovo na čas, prijatelji moji.

Svi znate, bez obzira koju religiju, ili duhovnu filozofiju, ili učenje sledite, da je ljubav prva i najveća moć. Kada se sve uzme u obzir, ona je jedina moć. Većina vas je ovu maksimu upotrebila mnogo puta, ali pitam se, prijatelji moji, da li ste ikada znali da koristite samo prazne reči, uvek okrećući leđa osećanjima, reakcijama i doživljavanju. Sad, kako možete voleti ako sebi ne dopuštate da osećate? Kako možete voleti i istovremeno ostati, kako vi to nazivate – „uzdržani“? To znači ostati lično neuključen, ne rizikujući bol, razočaranje, ličnu upletenost. Možete li voleti na tako udoban način? Ukoliko otupite svoju sposobnost da osećate, kako možete istinski iskusiti ljubav? Da li je ljubav intelektualni proces? Da li je ljubav mlaka stvar zakona, reči, pisama, propisa i pravila o kojima govorite? Ili je ljubav osećanje koje dolazi iz dubine bića, toplina impulsa koji se razliva i koji vas ne može ostaviti indiferentnim i nedotaknutim? Nije li to pre svega osećanje, a tek pošto se osećanje potpuno iskusi i izrazi, mudrost, a možda čak i intelektualni uvid će kao usputni efekat, da tako kažem – nastupiti iz toga?

Kako se možete nadati da ćete postići duhovnost – a duhovnost, religija i ljubav su isto – zanemarivanjem svojih emocionalnih procesa? Razmislite o tome, prijatelji moji. Počnite da uviđate kako svi samo sedite i nadate se udobnoj duhovnosti koja izuzima neophodnost da se lično uključite u svet osećanja. Pošto ovo jasno sagledate, shvatićete koliko je ovaj stav izopačen. Vaše svesne ili nesvesne racionalizacije kojima još uvek poričete svest o svojim emocijama i njihovo izražavanje, iako su trenutno još uvek u priličnoj meri destruktivne, dobiće drugačije svetlo u vašim sopstvenim očima. Tada ćete svoj otpor da učinite ono što je toliko neophodno, posmatrati sa malo više razumevanja i istine. Svaki duhovni razvoj je farsa ukoliko negirate ovaj deo svog bića. Ukoliko nemate hrabrosti da dozvolite da negativno u vama dođe do površine svesti, kako onda mogu zdrava, jaka osećanja ispuniti vaše biće? Ukoliko se ne možete obračunati sa negativnim jer je nedostupno vašoj svesti, ovaj isti negativni element će biti prepreka pozitivnom.

Oni od vas koji sada idu ovim putem i čine ono što je neophodno, prvo će iskusiti mnoštvo negativnih osećanja. Ali pošto sa njima izađete na kraj i ispravno ih shvatite, proširiće se zrela, konstruktivna osećanja. Osetićete toplinu, saosećanje i pozitivnu uključenost za koje ste ranije mislili da su nemogući. Više se nećete osećati izolovano. Počecete da stupate u odnose sa drugima u istini i realnosti, ne u lažnosti i samozavaravanju. Kada se ovo desi, nova sigurnost i poštovanje samog sebe će postati deo vas. Počecete da verujete sebi i da se sebi dopadate.



PITANJE: Želeo bih da pitam, a šta je sa prorocima i drugim svetim ljudima? U kom smislu oni rastu emocionalno? Zar oni nisu davali samo ljubav?

ODGOVOR: Davali samo ljubav? Zar ljubav može biti data bez emocionalne zrelosti?

PITANJE: Da li su vera u Boga i ljubav moguće bez emocionalne zrelosti?

ODGOVOR: To je nemoguće, ako govorimo o pravoj ljubavi, voljnosti da se bude lično uključen, a ne o detinjastoj potrebi da se bude voljen i mažen koja se tako često meša sa ljubavlju. Da bi postojale prava ljubav i prava istinska vera, emocionalna zrelost je neophodna osnova. Ljubav i vera i emocionalna nezrelost se međusobno isključuju, dete moje. Sposobnost da volite je direktan rezultat emocionalne zrelosti i rasta. Istinska vera u Boga, u smislu prave religije, nasuprot lažnoj religiji, opet je pitanje emocionalne zrelosti jer je istinska religija samostalna. Ona se ne kači na očinski autoritet iz potrebe da bude zaštićena. Lažna vera i lažna ljubav uvek imaju snažnu emocionalnu konotaciju potrebe. Prava ljubav i prava vera proizlaze iz snage, samopouzdanja i lične odgovornosti. Ovo su sve atributi emocionalne zrelosti. I samo sa snagom, samopouzdanjem i ličnom odgovornošću su prava ljubav, uključenost i vera moguće. Svako ko je ikada ostvario duhovni rast, poznat ili nepoznat istoriji, morao je imati emocionalnu zrelost.

PITANJE: Ukoliko neko ko radi ovaj rad pronade divlje emocije koje sežu sve do detinjstva, na koji način da se izbori sa njima i zameni ih tako da im dozvoli da se razlože, ako nije prisutna osoba koja pomaže sa ovim radom? Na primer, u vreme kada imamo priliku da ih izrazimo u prisustvu helpera, dva puta mesečno, možda u tom trenutku nećemo osećati takve emocije, dok ih snažno osećamo u nekom drugom trenutku. Koji je ispravan način da se postupi sa ovim emocijama ukoliko je neko sam u trenutku kada nastupe?

ODGOVOR: Pre svega, značajno je ukoliko se emocije pojavljuju u vreme kada osoba ne radi aktivno sa takozvanim helperom. Ovo po sebi ukazuje na snažan otpor. To je dugi, izvedeni rezultat upornog potiskivanja. Usled takvog suzbijanja, emocije koje prve dođu će se pojaviti u nezgodnim trenucima i biće toliko snažne da će to zbunjivati osobu. Ali nakon relativno kratkog vremena, uz unutrašnju volju koja je istinski odlučna da se suoči sa svim onim što se u biću nalazi, destruktivne emocije ne samo da će se pojavljivati u podesno vreme i na podesnom mestu, već ćete vi biti u stanju da se sa njima izborite i dođete do značajnog rezultata. Stanje otpora ukazuje na činjenicu da još uvek postoji unutarinja borba i mržnja zajedno sa dečijom željom da se postojeći konflikti razreše, ali da osnovni odbrambeni mehanizam ostane netaknut. Ukoliko vas destruktivne emocije vode, namesto da ste vi u stanju da vodite njih bez potiskivanja, to je onda vrsta izliva besa u kojem psiha kaže, „Vidiš, ti si me na ovo naterao, a sad vidi kuda to vodi.“ Ukoliko se tako suptilne skrivene emocije mogu otkriti, to će ublažiti svaku opasnost od toga da negativne emocije preuzmu moć kojom ličnost nije u stanju da upravlja.

Na drugom mestu, važno je da ne osećate krivicu zbog postojanja takvih emocija koje se verovatno ne uklapaju u sliku koju imate o sebi. Ukoliko naučite da prihvatite

realnost samih sebe umesto pogrešne slike o sebi, snaga negativnih emocija će opasti. Da, vi ćete, naravno, doživljavati negativne emocije, ali se nikada nećete plašiti da vas one mogu dosvesti do gubljenja kontrole. Da kažem to ovako: snažan uticaj negativnih emocija, do tačke gde se plašite da nećete biti u stanju da sa njima izađete na kraj, nije toliko usled njihovog postojanja po sebi, već usled toga što vi ne prihvatate činjenicu da vi niste svoja idealizovana slika. Negativne emocije po sebi bi bile mnogo manje uznemirujuće da se vi ne držite idealizovanog ja dok se istovremeno borite da odustanete od njega. Kada jednom sebe prihvatite onakvim kakvi ste u ovom trenutku i donesete unutrašnju odluku da se oprostite od iluzije o sebi, osetićete se lakše. Postaćete sposobni da doživite negativne emocije na način koji pomaže rastu. Iz njih ćete zadobiti uvide čak iako ste u tom trenutku sami. Štaviše, emocije će nadolaziti tokom radnih sesija i donositi još više uvida ukoliko se izražavaju i na njima se radi.

Tako, ne mogu ti dati pravila koja bi posmatrao. Mogu samo ukazati na razlog koji se nalazi iza ove manifestacije. Ukoliko ovo stvarno usvojiš, želiš da razumeš i kreneš od toga, to će ti onda puno pomoći. Naravno, ovo je upućeno svim mojim prijateljima.

**PITANJE:** To znači da emocije kao takve nisu opasne, već je naše razočaranje sobom ono što ih čini tako moćnim i opasnim?

**ODGOVOR:** Da, to je tačno. Ali, one ne moraju biti opasne ukoliko ti ne želiš da one to budu. Ukoliko unutrašnji bes nije ispravno shvaćen i oslobođen na konstruktivan način poput onog koji učite na ovom putu, takozvani izlivi besa će se dešavati i dete u vama će se iskaljivati, uništavajući sebe i druge. Pronađite dete koje želi da izbije napolje i imaćete kontrolu nad tokom negativnih emocija, a da ih pritom ne potiskujete već izražavate konstruktivno i učite iz njih. Pronađite oblast u kojoj mrzite jer se o vama ne brinu, jer vam ne daju sve što poželite. Kada jednom osvestite razlog sveg tog besa, Moći ćete da se smežete na svoj račun jer ćete videti besmislene zahteve deteta u vama. Ovo je rad koji treba da sprovedete u ovoj konkretnoj fazi. To je presudna i odlučujuća prekretnica na vašem putu. Kada prevaziđete ovu konkretnu krizu, rad će se nastaviti na mnogo lakši način. Kad god se uplašite gubljenja kontrole, savetujem vam da porazmislite o slici koju imate o sebi, o onome što mislite da treba da budete, nasuprot osećanjima koja zaista dolaze u prvi plan. Onog trenutka kada vidite ovu neusaglašenost, nećete više osećati pretnju svojih negativnih emocija. Bićete u stanju da sa njima izađete na kraj. Ovo je u tom smislu najbolji savet za vas. Pronađite u sebi kako ste besni na svet što vam ne dopušta da budete svoja idealizovana slika, gde osećate kako vas sprečava da budete ono što biste mogli biti ukoliko se on ne bi mešao. Kada jednom postanete svesni takvih emocionalnih reakcija, opet ćete napraviti veliki korak napred.

Vidite, prijatelji moji, vi imate pogrešnu ideju da šteta nastaje usled samog postojanja negativnih emocija kao takvih. To nije tako. Šteta nastaje usled vašeg neprihvatanja svog istinskog ja, iz prebacivanja krivice na svet zato što vam ne dozvoljava da budete ono što osećate da možete biti, samo kada bi vas pustili. Ovo je priroda takvih snažnih, moćnih emocija, i one vas mogu dovesti u opasnost sve dok ste nesvesni njihove prave prirode. Prema tome, potražite njihovo značenje. Potražite njihovu pravu poruku i nikada nećete morati da se plašite.

PITANJE: Kako možete biti sigurni da kada kažem da volim neku osobu stvarno to i mislim? (Ovo pitanje je postavilo dete.)

ODGOVOR: Sinčiću moj, imam ovo da kažem. Ljudsko biće nije isklesano od jednog komada. Moguće je imati veoma mnogo protivrečnih emocija. Možete voleti određenu osobu i onda, možda već sledećeg trenutka, možete osećati mržnju ili ozlojeđenost. Činjenica da osećate ovo, ne opovrgava istinitost toga da vi takođe volite tu osobu. Nije istina da ukoliko povremeno osećate mržnju, nikada ne volite, ili da ne osećate istinsku ljubav u nekim drugim trenucima. Oba su moguća. Vidite, veoma je važno da ljudi shvate zašto povremeno osećaju mržnju, dok takođe vole. Razlog takve povremene mržnje je uvek povređenost. Ukoliko ste povređeni, budite svesni toga. Znajte zašto. To vam neće naškoditi, jer će sledeći korak u vašem razvoju biti da uvidite da vaš lični nedostatak razumevanja uzrokuje povređenost i prema tome i mržnju. Onda će sledeći korak biti, dok postajete još zreliji, da zadobijate shvatanje i onda više nećete biti povređeni i nećete mrzeti.

Ako na trenutak prosto shvatite da vaša mržnja ne poništava vašu ljubav, nećete osećati krivicu. Znaćete da ste povređeni i zbog čega i onda ćete biti u stanju da sebi kažete, „Zaista volim, ali takođe i mrzim jer se osećam povređeno.“

Kako rastete na ovom putu, malo po malo, negativne emocije će nestati. Ali, dok su još uvek prisutne, morate sebi oprostiti. To lako možete učiniti kada shvatite da još uvek volite, čak dok istovremeno i mrzite, i da mrzite samo zato što ste povređeni. Ne treba da očekujete od sebe da uvek volite i razumete. Niko to nije u stanju. Ali, to može doći postepeno, veoma postepeno. Povređenost će biti sve manja, tako da će ljubav rasti sve više.

PITANJE: U vašem odgovoru ovom mladom čoveku, i iz toga što ste prethodno rekli, izgleda da su emocije faktor ogromne moći koja žestoko besni ukoliko nije usmerena. U modernoj psihologiji se koristi reč sublimacija. Zar ne izgleda da je sublimacija način da se usmere ove energije duž puteva koji neće biti destruktivni a onda, kao rezultat toga, prestali bismo da na okolnosti i situacije oko nas reagujemo emocionalno, sublimišući ih u kreativne kanale koje ste ranije pomenuli?

ODGOVOR: Da, naravno da je ovo tačno. Međutim, sublimacija je često opasan proces jer se pogrešno shvata, upotrebljava i dovodi do, a često i zapravo znači, represije. Neophodnost usmeravanja moćnih destruktivnih emocija, naravno, postoji. Ali, na nesreću, najčešće se upotrebljavaju pogrešna sredstva. Kao što sam danas objasnio, sredstva koja se koriste su sredstva represije, te se prema tome proces rasta ometa. Nazivati to sublimacijom jer se izvesne energije upotrebljavaju konstruktivno, nije važno. Ukoliko se negativne energije ne rastope, već samo preusmere tako da rade konstruktivno, to je i dalje prepreka rastu. Ovo se dešava, na primer, kada kreativna i umetnički nastrojena osoba, čija je sposobnost u nekoj meri već oslobođena, upotrebljava potisnute, nerešene emocionalne energije u konstruktivne svrhe. Istina je da ovo predstavlja manje zlo, ali u smislu maksimalnog potencijala date osobe, ona će i dalje funkcionisati daleko ispod normalne sposobnosti sve dok ne reši poteškoće i pogrešne

zaključke i ne preraste moćne negativne emocije. Tada sublimacija više neće biti neophodna. Sve će biti organski, prirodan proces.

Veoma je lako imati pogrešan pristup kada se radi o kontrolisanju negativnih emocija. Sa dobrom namerom da kanališe i da neutrališe, osoba često pribegava suzbijanju i sakaćenju suštinskog dela svoje ljudske prirode.

Ovde imate predivnu priliku, prijatelji moji, da pospešite rast onog dela vas koji je bio zanemarivan. Ovo je za neke od vas tačnije nego za druge, ali svi vi treba da istrajete u radu na ovoj konkretnoj fazi. Vi ste stvorili potpuno nepotrebne prepreke u svom životu. Imate predivnu priliku da iscelite ovu veoma nesretnu grešku koja je zaraza za čitavu ljudsku rasu.

Sa ovim, najdraži, najdraži prijatelji moji, vas napuštam. Blagoslovi za svakog od vas. Neka zadobijete još snage, još mudrosti da vodite svoj život i svoj unutrašnji rast tako da ne budete ukopani. Jer, ovo je jedina stvar koja životu daje smisao – neprestani rast. Što bolje ovo postignete, više ćete sa sobom biti u miru. Blagoslovi sa svom snagom, ljubavlju i toplinom su vam dati. Budite blagosloveni, budite u miru, budite u Bogu.

Uredili Judith i John Saly

Za informacije i učešće u aktivnostima Pathwork-a širom sveta, molimo pišite:

The Pathwork® Foundation  
PO Box 6010  
Charlottesville, VA 22906-6010, USA  
Tel: 1-800-PATHWORK, ili  
Posetite: [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org)

Sledeće napomene predstavljaju uputstvo za upotrebu imena Pathwork® i materijala ovih predavanja.

#### *Zaštićeno ime/Oznaka usluge*

Pathwork® je registrovana oznaka usluge čiji je vlasnik Pathwork Fondacija i njena upotreba nije dozvoljena bez prethodno izražene saglasnosti Fondacije u pisanoj formi. Fondacija ima isključivu diskreciju da drugim osobama ili organizacijama, kao što su filijale ili ogranci, odobri pravo upotrebe Pathwork® znaka.

#### *Autorska prava*

Autorsko pravo nad materijalom Pathwork Predavanja Vodiča je isključivo vlasništvo Pathwork Fondacije. Ova predavanja se mogu kopirati uz pridržavanje pravila Zaštićenog imena Fondacije, Zaštićene oznake usluge i Autorskih prava, međutim tekst se ne može menjati ni skraćivati na bilo koji način, niti je dozvoljeno uklanjanje napomena o zaštićenom imenu, zaštićenoj oznaki usluge ili autorskog prava. Od korisnika reprodukovanog materijala se mogu naplatiti isključivo troškovi reprodukcije i distribucije.

Smatra se da je bilo koja osoba ili organizacija koja koristi zaštićeni znak usluge ili materijal koji podleže autorskom pravu Pathwork Fondacije, pristala da se pridržava pravila Zaštićenog imena Fondacije, Zaštićene oznake Usluge i Autorskih prava. Za dobijanje informacija ili kopije ovih pravila, molimo kontaktirajte Fondaciju.