Onderdrukte behoeften; het opgeven van schijnbehoeften; primaire en secundaire reacties

10 november 1961
lezing 92

“Gegroet lieve vrienden. God zegene ieder van jullie. God zegene dit uur.

We hebben in een eerder stadium een begin gemaakt met het bespreken van behoeften, maar slechts heel oppervlakkig terwijl het echt een belangrijk onderwerp is. Laten we er dus nu een beetje dieper op ingaan.

Begrip en bewustzijn van de betekenis van behoeften houdt meer in dan louter verheldering en inzicht. Je zult merken, dat je mét het bewustmaken van je verdrongen behoeften tegelijkertijd alle scheefgroei en alle onopgeloste conflicten in je ziel - en daardoor in je leven - blootlegt. Zo brengt deze fase van het werk je nog een flink stuk verder en dieper dan de ontdekking van je beelden met hun verkeerde conclusies.

In wezen zijn er twee soorten behoeften: de instinctieve en die van het geïdealiseerd zelfbeeld. Instinctieve behoeften komen voort uit twee basale instincten, namelijk de drang tot zelfbehoud en de instand-houding van de soort. Deze behoeften kunnen heel gezond en normaal zijn. Worden ze echter verdrongen dan veranderen ze in sterk destructieve krachten. Niet alleen onechte en ingebeelde behoeften werken destructief, ook een op zichzelf gezonde en normale behoefte kan destructief worden als hij verdrongen wordt. Onder de behoeften van het geïdealiseerde zelfbeeld vallen bijvoorbeeld de behoefte aan roem, aan overwinning, en aan het bevredigen van ijdelheid of trots.

Om dit speciale proces te begrijpen moet je nog eens kijken hoe het geïdealiseerde zelfbeeld tot stand kwam.[1]

Beide soorten behoeften (de echte en de onechte, noot vertaler) gaan vaak samen en raken verstrengeld, zodat je niet meer weet - ook niet 'onbewust weet', als ik deze schijnbare tegenstelling mag gebruiken - wat een gezonde, legitieme behoefte is en wat niet. Ze raken met elkaar verweven en overlappen elkaar. Niet alleen de opgelegde, ongezonde, kunstmatige behoeften van het geïdealiseerde zelfbeeld veroorzaken schuldgevoelens, de normale en legitieme behoeften van een gezond mens doen dat net zo vaak en even sterk. Dikwijls is dit te wijten aan invloeden uit de omgeving, aan verwrongen massaovertuigingen en aan algemeen voorkomende misvattingen. Jouw onwetendheid en de onwetendheid van je ouders en opvoeders hebben een vervormde visie gecreëerd die je ertoe brengt om dat, wat op een constructieve manier aangemoedigd zou moeten worden, te onderdrukken en te verdringen. In je totale onwetendheid herken je niet meer wat menselijk en zelfs noodzakelijk is.

Heb je jezelf eenmaal bevrijd van weerstanden en verdringing, dan zal het een grote opluchting voor je zijn om in te zien, dat dikwijls datgene waar je je het meest schuldig over voelde, niet alleen normaal en gezond is, maar juist vaak heel creatief. Door deze misvattingen heb je dergelijke behoeften bewust laten verkommeren. Ze verdwijnen daar niet door, maar komen via een mechanisme van verdringing opnieuw te voorschijn en nu op een destructieve manier, zodat je onbewust aan hun aanhoudende eisen tracht tegemoet te komen op een wijze die geen recht kan doen aan je werkelijke verlangens. De drijvende kracht die je honger wil stillen, wordt verkeerd gericht. Je kunt deze kracht alleen juist richten en met succes streven naar het bevredigen van echte, legitieme behoeften, als je je er ten volle bewust van bent, zodat je verstand met de instinctieve krachten meegaat en samenwerkt.

Je misvatting op dit punt maakt dat je je behoeften verdringt, met als gevolg een verdedigingsmechanisme dat heel destructief werkt. Sommigen van mijn vrienden hebben de kans gehad om daar een glimp van op te vangen. Je vraagt misschien: "Wat heeft een verdedigings-mechanisme hier nu mee te maken?" Wel, het antwoord is: verdrongen behoeften zijn er de oorzaak van dat je tegen je echte belangen in

[1] Zie lezing 83 'Het geïdealiseerde zelfbeeld' (Noot vertaler)

handelt door die behoeften niet te bevredigen. Zo raak je door je eigen gedrag in omstandigheden waarbij die behoeften nog minder vervuld worden. Omdat dit pijn doet, bouw je tegen die pijn een verdediging op die nog weer verder afstaat van de vervulling waarnaar je snakt.

Dit toont duidelijk aan in welke richting jullie werk nu moet gaan. Dit hele proces moet bewust gemaakt worden. Alleen dan ben je in staat een adequater gedragspatroon te ontwikkelen dat het resultaat belooft dat je graag wilt en waar je je helemaal niet voor hoeft te schamen omdat het je geluk en vervulling brengt.

Zo zie je dat je verdedigingsmechanisme niet alleen ontstaan is omdat je bang bent voor de risico's van het leven, van lief hebben en betrokken zijn maar ook vanwege je misvatting dat bepaalde behoeften verboden en slecht zijn. Op die manier verdedig je je ook tegen behoeften in jezelf. Ik praat niet alleen over wat er in dit opzicht op het gebied van seksuele behoeften al algemeen bekend is. Ik ga nu heel wat verder. De mensheid heeft nu geleerd dat seksuele behoeften niet onderdrukt hoeven te worden. Ze zijn op zich niet schadelijk of zondig. Mensen hebben zich tot nu toe nog niet gerealiseerd dat er nog een heleboel andere behoeften bestaan, waarmee men op dezelfde manier is omgegaan als met de seksuele. Deze andere behoeften die een dieper gebied van menszijn raken, moeten erkend, naar buiten gebracht en op de juiste manier gericht worden, zoals dat al enigszins met de seksuele behoeften gebeurt.

Zoals reeds gezegd, wanneer behoeften weggedrukt worden, wordt de drang naar bevrediging veel sterker. Dit is logisch, omdat het duidelijk kennen van een behoefte je in staat stelt om er op een onder de omstandigheden meest geëigende wijze aan te voldoen. Het bewust zijn van je behoeften stelt je in staat een *keus te maken*, iets los te laten, om ten slotte te krijgen wat meer lonend voor je is. Aan de andere kant maakt verdringing, hetgeen onduidelijke behoeften en een blind jacht op bevrediging ervan veroorzaakt, het onmogelijk om de dingen te zien die ermee te maken hebben. Daarom kun je dan niet echt in je eigen belang handelen. Waar het onder bepaalde omstandigheden misschien nodig is ergens afstand van te doen om een diepere vervulling te krijgen, kun je dat niet opbrengen omdat je het niet ziet. De dwingende behoefte doet je star vasthouden aan dat wat je kunt krijgen maar wat dikwijls uiterst onbevredigend is. Doordat je zo onbewust en blind bent, wordt je kinderlijke begerigheid aangewakkerd waarmee je over

de hele linie *onmiddellijke* vervulling probeert te krijgen. Als dit niet mogelijk blijkt, wordt de frustratie ondraaglijk en je voelt je in de val zitten, gevangen in je eigen vicieuze cirkel van steeds maar tegen je eigen belangen ingaan. Alleen bewustzijn van je behoeften zal je in staat stellen tijdelijke frustratie te verdragen als dat nodig is, als het niet anders kan. Je zult dan die drang tot onmiddellijke bevrediging los kunnen laten omdat je van te voren weet dat je daarmee het belang van je gezonde behoeften dient. Zo niet direct, dan toch in de toekomst. Die keus maak je dan vrijwillig, dankzij dit bewustzijn.

Doordat je je niet van je behoeften bewust bent en door je onbewuste schuldgevoel en het idee dat je behoeften verkeerd zijn, bevriezen ze tot een harde knoop en de drang tot bevrediging maakt het onmogelijk nog tegenwerking te verdragen, wat een van de kenmerken is van onrijpheid. Het uitblijven van bevrediging bevestigt nog eens je idee dat het verkeerd is om die behoefte te hebben. Dit maakt dat je het nog meer buiten je bewustzijn houdt en je komt terecht in een dwangmatige jacht op bevrediging. Met die kwelling wordt de drang nog sterker en het wordt nog moeilijker ermee om te gaan.

Dan ontstaat er een paradoxale situatie waarin het bewust worden van je behoeften en van hun rechtmatigheid het mogelijk maakt, de bevrediging ervan dichterbij te brengen. Daarbij wordt frustratie soms een noodzakelijke en dragelijke factor. Als je je daarentegen niet van je behoefte bewust bent en hem verdringt, creëert dat zo'n sterke drang dat je in die onvolwassen, onbewuste toestand blijft waarin je de frustratie niet kunt verdragen. Je kunt zelfs het kleinste onderdeeltje niet loslaten en daardoor saboteer je de mogelijkheid om je behoeften te vervullen.

Het valt misschien niet mee dit op slag te begrijpen want het kan niet op specifieke punten worden toegepast. Ik kan er geen algemene regels voor geven. Je kunt het alleen begrijpen als en wanneer je dit proces in jezelf herkent; hoe het *in jouw speciale geval* aan de dag treedt. Als je het bewustzijn van je behoeften zonder meer in jezelf toelaat: hun betekenis, hun geldigheid, hun doel, dan kun je verder gaan en kijken wat je in het verleden gedaan hebt om ze te saboteren: hoe deed je dat; wat zijn de verdedigingsmechanismen die die sabotage veroorzaakt hebben? Tenslotte zul je diep in jezelf één cruciaal punt vinden, waar je ontdekt dat je verbeten vasthoudt, niet los kunt laten. Door dat punt zit je vast en ben je de slaaf van een neurotische situatie, zoals jullie dat

tegenwoordig noemen. Elke neurose wordt opgebouwd rond zo'n kern van verdrongen behoeften en van onvermogen om een bepaald punt op te geven omwille van de vervulling. Dit veroorzaakt dan de neurotische symptomen - van hulpeloosheid, afhankelijkheid, niet kunnen kiezen - en het maakt dat je slechts twee even onbevredigende mogelijkheden ziet. Juist in die toestand word je in tweeën gescheurd. Als één kant in je die behoeften niet afkeurde, zou je die niet hoeven onderdrukken. Het houdt in dat één kant van je 'nee' tegen ze zegt. En hoe meer je 'nee' zegt, hoe dwingender ze worden, en je andere kant vecht tegen dat 'nee' en vecht tegen de wereld, die niet zonder meer voldoening biedt. Alleen als je er zelf met je hele hart voor gaat staan en meewerkt, kun je ertoe komen de noodzakelijke acties te ondernemen en gedragspatronen in werking te stellen die tenslotte in voldoende mate vervulling brengen, hoewel misschien niet zo volkomen als je in je kinderlijke fantasieën voorstelt. Maar deze daadwerkelijke, reële vervulling zal je veel gelukkiger maken, ook al is het dan minder volmaakt dan in die kinderlijke fantasieën. Je plukt de vruchten van de kracht en het zelfvertrouwen die je op je weg hebt verworven en van het inzicht dat het aan jou en aan niemand anders is. En dat zal het verschil tussen werkelijkheid en illusie ruimschoots compenseren.

Het tijdstip waarop je inderdaad die plek in jezelf vindt waar je tot nu toe niet in staat was los te laten, is voor iedereen anders. Ook hier weer kan en mag je niet generaliseren. Dat zou je alleen maar misleiden en je verleiden om de oplossing te zoeken via een denkproces, in plaats van - waar ik steeds weer toe aanmoedig - je emoties aan de oppervlakte van je bewustzijn te laten komen en daarmee de antwoorden in jezelf te vinden. Alleen door bewustwording van dit alles wordt het je ook mogelijk onderscheid te maken tussen de natuurlijke, gezonde behoeften en de kunstmatig gecreëerde van het geïdealiseerd zelfbeeld. Alleen voorzover en naargelang je de vervulling van je gezonde, natuurlijke behoeften op een volwassen manier ter hand leert nemen, raak je ook in staat tot het opgeven van je onechte behoeften. Je hoeft ook niet te gaan proberen die onechte behoeften er met geweld uit te stampen. Daar zou je geen goed aan doen. Al wat je kunt en behoort te doen is aan de ene kant je er bewust van worden, terwijl je aan de andere kant geleidelijk leert doen wat reëel en nodig is om je echte behoeften te vervullen. Dit op zich zal automatisch de onechte behoeften doen verdwijnen. Eerst vermindert langzaam hun intensiteit, maar geleidelijk aan verdwijnen ze helemaal, naarmate je werkelijk vervuld wordt vanuit je eigen innerlijke, maar

daardoor ook uiterlijke opstelling. Onechte behoeften kunnen - ook al worden ze af en toe bevredigd - de leegte nooit vullen.

Overal waar deze kern van innerlijke verdeeldheid bestaat, van onderdrukking en daardoor van zelfvernietigend gedrag met alle ongewenste gevolgen van dien, van klem zitten omdat je niet in staat bent een keuze te maken die tot opbouwende resultaten leidt, daar wordt de psyche beheerst door scheefgroei en uitwassen. Dat leidt dan weer tot meer conflicten, die tenslotte zichtbaar worden in je leefsituatie, in je niet kunnen omgaan met wat zich aan je voordoet. Je kunt niet beslissen en geen keus maken. Je wordt gedreven. En zoals je innerlijk alleen maar twee even onbevredigende mogelijkheden ziet, zo ervaar je dat ook uiterlijk. Je voelt je verscheurd. Enerzijds zwicht je voor je behoeften, en omdat je bezwijkt, concessies doet en toegeeft, word je ontzettend kwaad op jezelf en veracht je jezelf. Anderzijds verzet je je tegen je verlangen om aan je behoeften te voldoen. Geen van deze twee alternatieven werkt constructief. Bij geen van beide heb je het punt gevonden waarop je kunt loslaten, waardoor de uiteindelijke vervulling van je echte behoeften mogelijk zou worden.

Wanneer je dit hele proces aan de oppervlakte van je bewustzijn laat komen, is dat een van de belangrijkste stappen op je weg naar vrijheid. Als je eenmaal door hebt hoe je jezelf op die manier tot slaaf maakt, word je je ook bewust van je zelfverachting. Onbewust schreef je die toe aan het bestaan van je behoeften. Maar wanneer je je dit alles bewust wordt zul je erachter komen, dat het in werkelijkheid eigenlijk helemaal niet nodig is jezelf te verachten om gezonde behoeften. Je gaat zien dat de eigenlijke reden voor die verachting is, dat je innerlijk niet bereid bent om afstand te doen. En naarmate je dat wel gaat leren, ontwikkelt zich een nieuwe kracht, een nieuw zelfrespect, en dat zal een grootse ervaring voor je zijn. In het begin merk je dit alleen maar af en toe. Maar met iedere nieuwe overwinning houdt het langer aan, terwijl de terugval minder diep is en minder vaak voorkomt.

Bovendien zul je, als je dit subtiele punt van loslaten hebt gevonden, niet langer een slaaf van je behoeften zijn, *juist omdat je je er nu bewust* van bent. En meer nog, omdat je er nu toe komt uit te vinden hoe je jezelf op de beste manier vervulling kunt geven. Het onvermogen om los te laten is de meest fundamentele reden voor je gevoelens van minderwaardig en ontoereikend zijn. Het vermogen om los te laten geeft je kracht, zelfvertrouwen en een gezond zelfrespect.

Niets anders op aarde kan je dat geven. En juist omdat deze kracht zich innerlijk ontwikkelt, kun je a) de onechte, misvormde, opgelegde, kunstmatige behoeften opgeven, en b) stap voor stap gaan doen wat nodig is om aan je echte behoeften te voldoen. Maar dit zelfrespect moet eerst tot stand komen. Zonder dat zit je vast en blijf je geblokkeerd. En het destructieve verdedigingsmechanisme, dat recht tracht te doen aan twee onverenigbare tendensen - wel en niet bevredigen van je behoeften - is grotendeels een product van je zelfverachting, te wijten aan je onvermogen om los te laten.

Denk niet te snel dat je alles al weet omtrent het punt van loslaten. Neem niet zomaar een enkel oppervlakkig verlangen, dat je dan opgeeft in de misplaatste veronderstelling dat je er daarmee bent. Dat kan heel bedrieglijk zijn en simpelweg leiden tot valse zelfopoffering, defaitisme en zelfdestructie. Je gaat dit punt pas vinden als je je grotendeels van dit proces bewust bent geworden. Als je het vindt zul je je heel zeker gaan voelen. Er zal geen twijfel in je zijn. En het mooiste is, dat je niet het gevoel hebt dat je iets verliest, dat je iets kostbaars kwijt raakt. Je hebt ook niet het gevoel, dat je geweldig ‘goed’ bent, als je dat doet. Maar je doet het, in het volle besef van wát je doet en waarom. Je wilt het zo doen, omdat je volledig begrijpt dat dit je eigen belang dient en toch niet egocentrisch is. Alleen wanneer het loslaten met dergelijke gevoelens gepaard gaat, zit je op het juiste spoor. Tot je zover bent moet je doorploeteren: je emoties onderzoeken, je verdrongen behoeften naar de oppervlakte brengen en je innerlijk proces zich laten ontwikkelen, terwijl je de daaruit volgende uiterlijke acties en reacties observeert.

In de meer subtiele gebieden van de menselijke psyche komen onbegrip en verkeerde interpretaties nog eerder voor dan bij de oppervlakkige niveaus van het leven. Ben dus op je hoede voor het valse offeren, dat vaak in de plaats komt van echt afstand doen, wat nooit een offer is, maar een weloverwogen weg, waar je toe komt door een reële situatie volledig onder ogen te zien. Als je iets loslaat wat om te beginnen al niet van jou is, dan breng je geen offer. Dan word je ook niet in de gevaarlijke illusie gebracht, dat je iets opgeeft wat van jou zou kunnen zijn, waarbij je dan een vals gevoel van zelfvoldoening hebt, in plaats van echt zelfrespect. Het kunnen ‘loslaten’ betekent eenvoudig dat je ontdekt, waar jouw wilskracht geen recht van spreken heeft en dat jij je schikt naar wat er is, terwijl je je krachten verzamelt om te doen wat je kunt. Het betekent alleen maar: afstand doen van een

illusie waar je je aan vastklampte vanuit een dwingende, onbewuste behoefte. Je moet je geen zorgen over maken het feit dat je - als ik het over dit punt van loslaten heb - er helemaal geen wijs meer uit kunt worden. Het komt echt wel, naarmate je voortgaat met dit werk. Voor degenen die dit werk zonder hulp van een ander doen, kan het inderdaad moeilijk zijn om enigszins te begrijpen waar ik het over heb.

Een ander aspect van deze toestand van verdrongen en verkeerd gerichte behoeften, - met alle consequenties die je energie, kracht en zelfrespect ondermijnen - is het onvermogen te reageren en contact te maken. Dat is heel duidelijk als je erover nadenkt. Want hoe dringender je behoeften zijn - en omdat je je er niet bewust van bent, ben je des te blinder - hoe minder flexibel en vrij je in een reële situatie kunt staan, waardoor het moeilijk is op een juiste, gepaste manier aan die situatie te beantwoorden. Een dergelijke misplaatste manier van reageren zal altijd negatieve kettingreacties in werking stellen.

In dit verband is het goed te spreken over primaire en secundaire reacties. Hoe gezonder een mens psychisch is, hoe vrijer hij is van de conditie waar we nu over spreken, hoe minder hij een slaaf is, hoe beter hij primair kan reageren. Hiermee bedoel ik het volgende: je reageert op andere mensen of op een situatie alleen echt en spontaan, als je niet vast zit in de valstrik van je eigen verdrongen behoeften en in de zojuist besproken negatieve toestand die daaruit voortvloeit. Als je geen frustratie kunt verdragen en het niet kunt loslaten omdat je een ongewenste situatie niet onder ogen durft te zien en er niet mee om kunt gaan, kun je ook niet spontaan zijn. Je durft niet op je intuïtie te vertrouwen, die zo waardevol is. Je zit klem in een afhankelijk opletten en daardoor zijn je antwoorden en reacties secundair. Ze zijn gebaseerd op wat je denkt dat de reacties van anderen zijn ten opzichte van jou. Onnodig te zeggen dat dit oprechtheid, spontaniteit en werkelijkheidszin in de weg staat. Als je secundair reageert ben je er innerlijk - en vaak onbewust - alleen op gericht te beantwoorden aan de situatie zoals je *denkt* dat ze is, niet zoals ze *werkelijk* is. Als je primair reageert, vrij van de illusie voldoening te kunnen vinden voor je verdrongen behoeften, dan ben je in staat te zien hoe een situatie is.

Hoe meer verdrongen en daardoor nijpender je natuurlijke behoeften zijn en hoe meer je verblind bent, hoe beperkter je visie zal zijn. En hoe waarschijnlijker je daardoor de reacties van anderen op jou verkeerd beoordeelt. Je neemt bijvoorbeeld zomaar aan dat iemand

anders je pijn gedaan heeft, terwijl in werkelijkheid zoiets helemaal niet waar hoeft te zijn. Je niet bewust zijn van je behoeften misvormt de realiteit naar alle kanten. Alles wordt dan overdreven goed of slecht, gunstig of ongunstig. Je kunt de situatie niet goed hanteren, je kunt mensen niet op hun juiste waarde schatten. Je kunt alleen maar secundair, geconditioneerd reageren. Zelfs al zijn je reacties misschien wel echt, ze zijn onbetrouwbaar en ze zullen je nooit een gevoel van veiligheid geven. Alleen het vermogen tot primair, oorspronkelijk en direct reageren geeft een intuïtief betrouwbaar beeld, dat op vaste grond gefundeerd is. Dat ontleen je aan jezelf, aan je eigen vrijheid, aan je vermogen een situatie onder ogen te zien en er het hoofd aan te bieden, zelfs al doe je dat niet graag - maar je kunt daardoor wel afstand doen van je illusie. Secundaire reacties komen voort uit het je vastklampen aan illusies, waardoor je niet durft te zien wat er werkelijk is. Bijvoorbeeld: als je behoefte om aardig gevonden te worden zo sterk is, dat je de mogelijkheid dat je misschien niet geliefd bent niet onder ogen ziet, dan kun je de situatie niet vrij en objectief bekijken, dan kun je niet uitvinden hoe het werkelijk is. Je durft niet van iemand anders te houden voor je er zeker van bent dat de ander om jou geeft. Als de ander laat doorschemeren dat hij jou wel mag, dan ga jij hem wel aardig vinden. Dat is secundair reageren. Dat jij die ander mag is best mogelijk, maar het kan ook gebaseerd zijn op volstrekt irreële overwegingen. Ben je echter vrij genoeg om aan te kunnen dat iemand je niet mag, dan zie je hoe het is en reageer je spontaan, op basis van je waarnemingen, niet beïnvloed door je behoeften. Zo laat je de dringende behoefte om geliefd te zijn los, omwille van de waarheid van de situatie. Alleen als je met deze waarheid rekening houdt, ben je in de positie te doen wat gevraagd wordt om je behoefte te vervullen. Ofwel je vrije en spontane reacties bewerken de voor jou gunstige omstandigheden, zodat je geliefd zult zijn. Of je gaat, doordat je spontaan, primair reageert en ziet wat waar is, beseffen dat waardering en sympathie van deze speciale persoon jou helemaal geen voldoening zal geven, en je zult vrij zijn om ergens anders iemand te vinden die bij je past. Of het nu gaat om een partner, om vrienden of om contact in het algemeen, dat maakt geen verschil. Mogelijk krijg je door dit voorbeeld, zo simpel als het is, een beter idee van het proces dat ik hier beschrijf.

Primair kunnen reageren is van het grootste belang. Het onvermogen daartoe komt voort uit de verdringing van behoeften. Daardoor klamp je je vast aan illusies, waaruit weer volgt dat je de illusie niet kunt

loslaten en de werkelijke situatie dus niet ziet. Tegelijkertijd maakt dat secundair reageren je nog meer tot slaaf. Je wordt steeds meer van anderen afhankelijk, en daardoor ben je bang voor ze. En het tragische is dat je afhankelijkheid geheel berust op denkbeeldige gebeurtenissen, feiten of situaties. Zo vecht je in werkelijkheid tegen iets wat niet eens bestaat en je verspeelt de kans om je goede, gezonde behoeften te vervullen. Om dat laatste te kunnen doen zijn vrijheid en kracht voor het ontwikkelen van primaire reacties een noodzakelijke voorwaarde. Het moet van twee kanten worden aangepakt. Door verdrongen emoties en behoeften steeds meer bewust te maken, ga je ontdekken hoe hardnekkig je je vastklampt aan hoop en illusies, merk je dat je geen afstand wilt doen van een begeerd doel, al is het alleen maar in de vorm van een illusie. Dit proces zal je vrij maken voor het ontwikkelen van primaire reacties. Aan de andere kant, door te zien dat je alleen maar geconditioneerd en niet oorspronkelijk reageert, durf je het tenslotte aan om onvoorwaardelijk en spontaan, dus primair, te reageren. Dit zal je helpen de werkelijkheid onder ogen te zien en illusies los te laten, waardoor je vrij wordt om te streven naar echte behoeften vervulling.

Ik realiseer me wel vrienden, dat dit geen eenvoudige lezing is. De meeste van jullie zal het wel even tijd kosten om dit alles echt in je op te nemen. Hoe beter je vordert met je werk op dit pad, hoe sneller het je lukt. Ik ben blij te zien dat sommigen van jullie er al dicht bij zijn. Als je op dit moment al iets meer gaat beseffen, een klein lichtje ziet gloren door enkele dingen die ik gezegd heb, zal je dat al enorm helpen. Heb je in je werk op Het Pad deze innerlijke constellatie eenmaal herkend, met al de verscheidene aspecten die ik hier beschreven heb, dan betekent dat meer dan een nieuwe overwinning en is dat een grote stap vooruit. Je bent dan dicht bij de oplossing van een ontwricht, ongezond aspect van je ziel, dat je veel onnodige narigheid en frustratie bezorgd heeft.
Zijn er vragen?”

VRAAG: Hoe stel je vast wat een kunstmatige en wat een natuurlijke behoefte is?

“Stel, je ontdekt dat je behoefte hebt om je ijdelheid te bevredigen. Je weet heel best dat dat geen noodzaak in je leven is. Of misschien voel je behoefte om over anderen te zegevieren. Je kunt uitstekend leven zonder dat. Maar zo’n ontdekking kan en mag niet gebruikt worden om

een zedenpreek tegen jezelf te houden en om die behoefte er met geweld uit te werken. Dat zou alleen maar tot verdere verdringing leiden. Het is nodig, dat je uitvindt *waarom* deze behoeften bestaan. Je zult er dan achter komen dat je een echte, gezonde behoefte hebt laten verkommeren, en dat de kunstmatige daarvoor in de plaats is gekomen. Het feit dat bepaalde behoeften onecht zijn hoef je niet zomaar te accepteren omdat ik het zeg. De beste manier om echte behoeften van onechte te onderscheiden is kijken naar wat de vervulling van een behoefte jou en anderen geeft.

De vervulling van een valse behoefte geeft een oppervlakkige en tijdelijke bevrediging, vaak ten koste van iemand anders; of ten koste van een veel dringender behoefte van jezelf. Anderzijds heeft de vervulling van een werkelijke behoefte een heel constructief gevolg voor iedereen die erbij betrokken is. Jouw voldoening zal ook voor anderen opbouwend zijn en zal andere belangrijke factoren in je persoonlijkheid geen schade doen. Het is een resultaat van groei en het geeft verdere groei, nog afgezien van geluk en vervulling.

Als je een op zichzelf gezonde behoefte ontdekt en je had het bewustzijn van die behoefte verdrongen, dan moeten er ongezonde factoren zijn ingeslopen. Dat is er de oorzaak van dat de gezonde behoefte uit de hand loopt en zo sterk en intens wordt dat het steeds onmogelijker wordt de werkelijkheid te zien, het hoofd te bieden aan de frustratie, en de illusie op te geven, die er verband mee houdt. Als je al deze factoren in jezelf onderzoekt, zul je je beslist helder bewust worden welke behoeften gezond en echt zijn en welke niet."

VRAAG: Kunt U iets zeggen over sterke behoefte aan harmonie?

"Dat is op zich een gezonde behoefte. Maar als die zo sterk wordt dat je, om eraan te voldoen, andere behoeften ervoor opoffert, bijvoorbeeld je even gezonde en legitieme behoefte aan voor jezelf opkomen, aan onafhankelijkheid, succes, geluk, vervulling - voor elk daarvan heb je een zekere mate van gezonde strijdlust nodig - dan is er iets mis, wat heel schadelijk voor je is. Je klampt je vast aan de behoefte aan harmonie, maar schendt op die manier een ander, essentieel deel van je wezen, hetgeen resulteert in verdringing, onvrede, angst, een gevoel van falen en zelfverachting. Dit wordt dikwijls veruiterlijkt, op anderen gericht. Zolang de behoefte aan harmonie andere behoeften niet in de weg staat en je in staat bent af en toe die behoefte aan harmonie los te

laten om aan andere behoeften te voldoen, is alles goed. Alleen jijzelf kunt beoordelen of dit wel of niet zo is. In je verdere zelfonderzoek moet je dit vaststellen, - en dan van daaruit verder gaan."

VRAAG: Als je op zulke diepe wortels stoot en de oorzaak kunt aanwijzen van die sterke vervorming in je psyche en ziet hoe die op vele gebieden tot uiting komt, en dit gebied raakt dan helemaal uit balans - je wordt ziek en worstelt om er overheen te komen - hoe bestrijd je dan die hevige reacties als je werkelijk bij die misvormingen belandt?

"Als zich zo'n sterke reactie, zo'n negatieve ervaring voordoet, is er nog iets in je wat ertegen vecht om het op te geven. Dit moet betekenen dat een kant in jou nog gelooft dat het bestaan ervan je enig voordeel of bescherming biedt. In plaats van het te forceren kun je dan beter beginnen erachter te komen, in welk opzicht jij denkt dat je er voordeel bij hebt als je die verwrongen toestand handhaaft; en op welke manier je met een deel van je wezen gelooft, dat je eigenlijk niet zonder kunt. Je strijd, je heftige reactie is deels hieraan te wijten dat je geforceerd probeert er een eind aan te maken, zonder te zien, dat je gevoel van voordeel tegenover nadeel ongegrond is. Zolang je dit niet doorziet, kun je alleen maar angst voelen, omdat die misvorming een functie heeft in je onbewuste, onjuiste denkbeeld. Stel je dus ten doel dit te ontdekken, dan zal je strijd ten einde zijn.

Zolang je hieraan voorbij gaat, ben je niet in staat te veranderen. Dat maakt je nog veel ongeduldiger met jezelf. Je wilt opschieten, jezelf bevrijden, maar dat gaat niet zonder ongemakkelijke ervaringen. Dit ongeduld over het uitstel brengt je met jezelf in conflict en dat maakt je angst voor het loslaten van een zo kostbaar 'verdedigingsmiddel' nog groter. Je ongeduld wordt grotendeels veroorzaakt door de onbewuste misvatting, dat je volmaakt moet zijn om geluk en vervulling te beleven, maar dat is niet waar - en sommigen van mijn vrienden beginnen hier achter te komen. Vanwege die misvatting word je helemaal dol wanneer je een misvorming ontdekt hebt en die toch nog niet los kunt laten omdat je het diepere begrip ervoor nog mist. In die toestand van razernij is het bovendien nog moeilijker het denkbeeldige voordeel te ontdekken dat je doet vasthouden aan de betreffende conditie."

VRAAG: Als je die diepe frustratie, die diepe agressie die in je zit als gevolg van de neurose, begint te beseffen, dan word je ziek voordat je je het echt bewust bent. Onbewust ontsnap je op allerlei manieren door datgene in je niet onder ogen te zien waarvan je voelt dat het je hele structuur aanvreet. Zie je het eenmaal in, dan verdwijnt het wel enigszins maar dan komt er weer iets nog diepers naar boven en vlucht je opnieuw in dezelfde ziekte. Dat is mijn probleem. Hoe moet ik dit patroon doorbreken, dat ik zelfs zover ga dat ik in ziekte vlucht?

'Je zei dat er iets nog diepers naar boven komt. In dit geval is dat het antwoord op de vraag, waarom je vecht tegen het opgeven van die ongezonde, verkeerde oplossing, (of het nu ziekte of iets anders is dat ontsnapping mogelijk maakt). Zoals ik al eerder zei, dringt het denkbeeldige 'voordeel' van de verkeerde oplossing zich naar de oppervlakte maar je persoonlijkheid is bang om het onder ogen te zien. Dus moet je weer door hetzelfde proces heen, van het overwinnen van je weerstand. In dit proces lijk je steeds maar weer dezelfde elementen aan te treffen. Dat is de spiraalbeweging van evolutie en ontwikkeling. Als je op deze manier voortgaat word je je tenslotte van je weerstand en van je vluchtreactie bewust zodra het gebeurt terwijl je dat voordien pas achteraf merkte. Die onmiddellijke bewustwording is de enige aanwijzing voor echte vooruitgang. De negatieve verschijnselen verdwijnen niet meteen als je ze eenmaal ontdekt hebt. Ze komen telkens weer terug, terwijl jij ze aan het werk ziet, met steeds kortere tussenpozen tussen hun optreden en jouw ontdekking, totdat die twee samenvallen en tenslotte verdwijnen. Dit is de spiraalbeweging die steeds kleinere kringen beschrijft om uiteindelijk in een punt te eindigen. Onwetendheid omtrent dit proces geeft vaak spanning omdat je misschien denkt dat je teruggevallen bent en dat maakt je dan nog ongeduldiger, razender en hopelozer. Maar als je dit begrijpt kun je je ontspannen en verder kijken zodat nog verborgen antwoorden naar voren zullen komen. Deze antwoorden maken het niet alleen mogelijk de kloof tussen je verkeerde, uit die negatieve toestand voortvloeiende reacties en hun uiterlijke gevolgen te versmallen, maar ze leiden tenslotte tot het opgeven van de verwrongen, schadelijke verdedigingsmechanismen. Begrijp je het?" *(Ja, maar het lijkt me zo eindeloos.....)* "Nee, het is niet eindeloos. Die spiraalbeweging wordt steeds kleiner, zoals ik net zei. Maar uiteindelijk komt er een punt waarop zich innerlijk een verandering voltrekt, bijna vanzelf. Je merkt dat je anders gaat reageren en daar ben je als het ware haast zonder het

zelf te weten mee begonnen. Dat is het resultaat van een lange strijd maar als je niet opgeeft en je gaat steeds weer opnieuw door die ogenschijnlijk ontmoedigende herhalingen heen, waarbij je iedere keer opnieuw hetzelfde tegenkomt, ervaar je tenslotte vanzelf die spontane, nieuwe reactie. Het gaat nooit geforceerd of opzettelijk. Als dat wel zo is, is het niet echt."

VRAAG: Als je bijvoorbeeld inziet dat je niet met minder dan het beste tevreden wilt zijn terwijl je weet dat dit kinderachtig en onrealistisch is. Maar ik kan het niet anders voelen. Dat is onmogelijk.

"Ook in dit geval heb je geen zicht op de onderliggende 'reden'. Je moet accepteren dat deze vervorming eerder dingen voor je bederft dan dat ze je voordeel oplevert. Hoe meer je dit ziet en begrijpt, des te gemakkelijker je erachter komt dat je het zo houdt omdat het kind in je denkt dat je daar gelukkiger van wordt. Alleen een rustig observeren van hoe het echt is, wat je voordeel geeft en wat niet, stelt je tenslotte in staat om afstand te doen en te veranderen. Ook deze verandering komt als vanzelf. Observeren van dit proces, begrijpen waarom de psyche vasthoudt, zal uiteindelijk resultaat brengen, met geweld ertegenin gaan echter niet."

VRAAG: Is het naast de psychologische benadering ook niet zo dat bidden en je tot God wenden, om hulp vragen, ons enorm helpt?

"De psychologische benadering is eigenlijk een actieve vorm van bidden. Als je echt analyseert wat er gebeurt, merk je dat bij alle vervormingen die je op die manier ontdekt, erkent en begrijpt - zonder moraliserend tegen jezelf te zijn - je er het beste aan doet jezelf te zuiveren. Zoals ik al in een paar recente lezingen heb besproken, is de zogenaamde psychologische benadering niet in tegenspraak met de spirituele. Natuurlijk, gebed helpt, en ik beveel het je aan. Maar ik heb jullie meer te bieden dan je tot gebed op te roepen. En jullie hebben meer te doen dan alleen om hulp te bidden. Jullie moeten naar je houding kijken als jullie bidden. Dit gaat heel ver en is uiterst subtiel. Als je bij het bidden ontdekt dat je eigenlijk verwacht dat God het voor je doet, dan is je benadering niet alleen niet opbouwend maar wijst ook op een dieper gewortelde, verkeerde houding ten opzichte van het leven en jouw rol erin. Bidden is heel zinvol, als je wel om hulp vraagt

maar met de bedoeling en in het volle besef dat het *jouw* taak is; dat jij door je de feiten ten volle bewust te worden en onder ogen te zien tenslotte moet veranderen; dat jij de waarheid moet *willen* zien en dat het van jouw inspanningen en bereidwilligheid afhangt. Er is een heel fijn onderscheid tussen deze gezonde, juiste houding en het idee dat je wel kunt gaan zitten wachten tot God het je aanreikt. Dat laatste soort bidden zal je nooit goed doen."

VRAAG: Maar de spirituele benadering die U ons heeft geleerd en die zoveel heeft toegevoegd aan de psychoanalytische.., ik vroeg me even af...?

"Nog niet zo lang geleden heb ik in een paar lezingen uitvoerig besproken waarom het in deze bijzondere fase van jullie ontwikkeling gezond en goed voor jullie is om minder nadruk op de zogenaamde spirituele en meer op de psychologische aanpak te leggen.[1] Voor ons zijn ze onverbrekelijk met elkaar verbonden, het zijn alleen verschillende facetten, aspecten, benaderingen en wegen naar hetzelfde doel. Nadruk op het spirituele, al te lang volgehouden ten koste van zelfonderzoek, leidt tot escapisme en valse religiositeit. Het leidt tot een verkeerd Godsbegrip. Als je die lezing nog eens overleest begrijp je wel wat ik bedoel. Het idee dat je God verwaarloost als je niet over Hem praat en dat je, als je je aandacht richt op je misvormingen om te kunnen veranderen, afdwaalt van je spiritualiteit, is natuurlijk helemaal niet waar. Dat vertelt je gezond verstand je. Zijn er dat soort vage ideeën, dan kan dat zijn uit angst voor het vinden en veranderen van iets wat verborgen moet blijven. Het kan ook een uiting zijn van een kinderlijke hoop dat je door over God te praten, de geestelijke wereld en zijn wetten zonder pijn en moeite kunt veranderen. Dat kan natuurlijk niet. Meer begrip van spirituele zaken brengt nog geen innerlijke verandering. Maar wat jullie allen nu op je pad doen, zal ongetwijfeld wel een innerlijke verandering tot stand brengen, een die je dichter bij ware spiritualiteit brengt dan alle woorden ter wereld, hoe waar en mooi ze ook mogen zijn. Uiterlijk geloven is één ding, innerlijk je geloof kunnen beleven is iets heel anders. Het vraagt heel wat meer tijd, moeite en pijn om dat laatste te bereiken. Ongelukkigerwijze wordt dit door alle religieuze sekten en gemeenschappen erg miskend. Zij houden het nog louter bij het

[1] Lezing 89 'Emotionele groei' geeft het belang aan van emotionele groei als voorwaarde voor spirituele groei. (Noot vertaler)

denkproces dat het werkelijke innerlijke leven, het leven van de emoties vaak tegenspreekt en ermee in conflict is.

Mogen jullie allen in de lezing[1] van vanavond iets vinden wat je licht en steun in je werk geeft: meer motivatie, hoop, kracht en innerlijke gedrevenheid zonder angst of spanning om jezelf te bevrijden van je slavernij, om jezelf heel te maken in plaats van verdeeld. Lieve mensen, ga in vrede deze stralende weg van zelfverwerkelijking en vrijheid.
Wees gezegend, wees in God"

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Repressed Needs - Relinquishing Blind Needs –
Primary and Secundary Reactions'.
Vertaald door An van Dijk in 1982; herzien in 1992 door Anke van der Meer.
© Stichting Gemeenschap Het Pad. *Uitgave 2009*

[1] In lezing 192 komt de Gids uitgebreid op dit onderwerp terug. (Noot vertaler)