Perfectionisme als belemmering voor geluk; manipulatie van emoties

2 februari 1962
lezing 97

“Gegroet, lieve vrienden. God zegene ieder van jullie en jullie werk.

Veel mensen doen oprecht hun best om God te vinden. Maar als je hen zou vragen wat ze daarmee bedoelen en hoe ze zich dat voorstellen, zouden ze moeite hebben een zinnig antwoord te geven. In zo’n vage hoop of onduidelijk streven bevindt een mens zich in een illusie; hij verkeert daar vaak in zonder zich er bewust van te zijn. Hij heeft een wazige voorstelling van iets maar hij kan er niet duidelijk de vinger op leggen. Toch is er natuurlijk wel zoiets als ‘God vinden’. Als je er op een gezonde manier mee bezig bent is het in werkelijkheid een heel concreet proces. Het is absoluut niet vaag of irreëel, het is geen illusie. Wanneer mensen het hebben over ‘God vinden’, verstaan ze daar meestal verschillende dingen onder. Eigenlijk betekent ‘God vinden’ dat je je ware zelf ontdekt. Als je jezelf tot op zekere hoogte gevonden hebt, ben je, relatief gezien, in harmonie. Je ziet en begrijpt de wetten van het universum. Je bent in staat om lief te hebben, contact te maken met anderen en vreugde te ervaren. Je draagt werkelijk eigen verantwoordelijkheid. Je hebt de integriteit en moed om jezelf te zijn, zelfs al moet je daarvoor de afkeuring van anderen riskeren. Dat alles betekent dat je God hebt gevonden, wat voor naam je ook aan dat proces wilt geven. Je zou ook kunnen zeggen dat je thuiskomt na van jezelf vervreemd te zijn geweest.

Er zijn veel aspecten die aangeven in hoeverre je jezelf bent. Bijvoorbeeld je vermogen om gelukkig te zijn en anderen blij te maken.

Je kunt anderen niet blij maken wanneer je geen vreugde in jezelf hebt gevonden. Maar hoe kun je die vreugde vinden in de onvolmaakte wereld waarin je als mens leeft? Bewust of onbewust verbindt de mens een vreugdevol leven altijd met een volmaakt leven. Hij kan niet van het leven genieten als hij onvolmaakt is en als zijn naasten, zijn levensomstandigheden en/of zijn relaties onvolmaakt zijn. Dit vormt een groot innerlijk conflict en is een belangrijk punt van verwarring. Verstandelijk weten jullie allemaal dat er geen volmaaktheid bestaat. Daarom onderdruk je vaak je reacties op een onvolmaakte situatie, maar daardoor worden het conflict en de verwarring in dit opzicht eerder groter dan kleiner. Op een oppervlakkig niveau kun je bepaalde feiten misschien beamen, maar het is nog heel iets anders om dat ook emotioneel zo te ervaren. Bij dit werken aan jezelf zijn jullie dikwijls dergelijke discrepanties tegengekomen, maar innerlijk zijn jullie je nog steeds nauwelijks bewust dat je eigenlijk volmaaktheid eist. Ik heb dit in het verleden al vaak in verband met verschillende onderwerpen besproken, maar vind het nu nodig er nog eens op terug te komen, ditmaal vanuit het thema zelfvervreemding en hoe je daardoor, vanwege je perfectionisme, jezelf vreugde in het leven ontzegt. Ik durf te zeggen dat niemand van jullie, hoeveel vooruitgang je ook geboekt hebt, echt beseft hoezeer die behoefte aan volmaaktheid in tegenspraak is met wat je verstandelijk weet en wat tegelijkertijd een vreugdevol leven in de weg staat. Ik heb het niet over een leven met alleen maar vreugde, nee, maar wel over een leven waarin je ten volle leeft en meer dan ooit plezier hebt in ervaren, groeien en voelen.

Het mag vreemd lijken, maar hoe meer je onvolmaaktheid aanvaardt, hoe meer vreugde je kunt geven en ontvangen. Je vermogen om gelukkig te zijn is afhankelijk van je vermogen onvolmaaktheid te accepteren. Niet in theorieën waar je over praat, maar in je belevingswereld. En zoals jullie wel weten zijn dat twee heel verschillende dingen. Het vraagt heel wat zelfonderzoek, systematisch werk en bereidheid echt eerlijk te zijn ten opzichte van jezelf om deze discrepantie te ontdekken en dan te accepteren. Alleen als je bijvoorbeeld een onvolmaakte relatie accepteert - en dat houdt niet een ongezonde onderdanigheid in die voortkomt uit angst voor verlies of afkeuring - kun je plezier hebben in deze relatie en er echt voor de ander zijn. Alleen als je je eigen onvolmaaktheid accepteert kun je groeien en de vreugde van je eigen individualiteit ervaren. Want het grote conflict diep in je is, dat je eisen onverenigbaar zijn met de werkelijkheid zoals die zich aan jou voordoet.

Maar het is heel moeilijk onvolmaaktheid te accepteren. Omdat je je over het algemeen zelfs niet eens bewust bent van wat je mist, of in je eigen voorstelling nog niet de perfectie ziet die je graag zou willen of waar je denkt recht op te hebben, wordt het des te moeilijker om zo te groeien dat je in staat bent om onvolmaaktheid te accepteren. Je onderdrukt je gemis, je onvervuld zijn, je frustraties. En als je je er al van bewust bent, laat je het nog niet echt tot je doordringen; je houdt het een beetje vaag, want je verstand zegt je dat volmaaktheid toch onmogelijk is. Daarom besef je niet hoe onvervuld je bent en hoe opstandig je je daarover voelt. Je beseft niet hoeveel destructieve energie er in je wordt opgewekt juist door het feit dat je je onvervuldheid niet bewust bent. Het is niet goed om je frustraties te onderdrukken en wel om twee redenen. Ten eerste kun je, wanneer je je ervan bewust bent, zien dat veel frustraties onnodig zijn en uit de weg geruimd kunnen worden als je daarvoor de gedragspatronen verandert die voor die frustraties verantwoordelijk zijn. Ten tweede is het schadelijk omdat je niet kunt aanvaarden wat je onmogelijk kunt veranderen, namelijk onvolmaaktheid. En alleen wanneer je je van je frustraties bewust bent, ben je in staat te onderscheiden waar je kunt veranderen en meer vervulling kunt vinden en waar je een bepaald gemis liever gewoon aanvaardt omdat je dat gemakkelijker lijkt. Vaak kom je diep van binnen in opstand tegen dat wat onveranderlijk is in jullie wereld omdat die nooit volmaakt kán zijn, terwijl je aan de andere kant - vanwege je perfectionisme - je eigen groeiproces belemmert en bepaalde patronen in jezelf niet verandert, waardoor je veel meer vervulling zou kunnen vinden dan je nu hebt.

Een belangrijke stap om jezelf te worden is jezelf de weelde te veroorloven je verlangens, je onvervuldheid en je klachten aangaande het leven, het lot, anderen of jezelf onder ogen te zien. Ontdek in welke opzichten je het gevoel hebt tekort te komen. Je bent kwaad omdat er iets niet volmaakt is. Om onvolmaaktheid helemaal te aanvaarden, moet je je eerst volledig bewust worden van je boosheid daarover. Pas wanneer je je die boosheid volledig bewust bent kun je de onvolmaaktheid gaan aanvaarden. En pas wanneer je onvolmaaktheid aanvaardt, kun je een vreugdevol leven leiden en plezier hebben in je relaties. Maar zolang je onbewust naar een volmaaktheid streeft die op jullie aarde niet voorkomt, kun je geen onvolmaaktheid aanvaarden en dat bederft je leven en je relaties met anderen. Dan kun je niet groeien en op die manier veranderen wat veranderd kan worden en veel beter zou kunnen, al zal het nooit helemaal volmaakt zijn.

Op het eerste gezicht lijkt het een paradox dat je alleen maar gelukkig kunt zijn als je onvolmaaktheid aanvaardt; dat je alleen maar kunt groeien als je je eigen onvolmaaktheid accepteert. Maar als je er echt over nadenkt, zul je zien dat dit zo is. Het klinkt gemakkelijk maar dat is het allerminst omdat je je zo weinig van je reacties en gevoelens bewust bent. Er zijn zoveel uitvluchten en valkuilen mogelijk dat je al je aandacht nodig hebt en innerlijk echt bereid moet zijn om je van dit alles bewust te worden. Maar als je in dit opzicht enige groei hebt doorgemaakt is het zo eenvoudig, want het is de waarheid. Het is weer een kwestie van waarheid want de werkelijkheid of waarheid van jullie wereld is onvolmaaktheid. En de werkelijkheid of waarheid van jouw eigen zielstoestand en van jouw emoties is jouw beklag over onvolmaaktheid. Alleen als je die waarheid inziet en je ermee verzoent, als je de realiteit van beiden onder ogen ziet, heb je een gezonde basis van waaruit je verder kunt gaan. Zelfs in dit padwerk is deze perfectionistische houding schering en inslag, al is het nog zo subtiel. ‘Ik zou mijn problemen allang opgelost moeten hebben. Ik kan niet gelukkig zijn zolang ik nog onopgeloste problemen heb, daarom ben ik nog steeds ongeduldig, dwingend en rusteloos en leef ik niet in het heden maar moet ik op de een of andere manier altijd naar de toekomst kijken, in de toekomst leven. Want in de toekomst hoop ik volmaakt te zijn zodat ik dan volmaakt geluk, volmaakte liefde en volmaakte relaties heb.’ Van deze houding ben je je nooit bewust, op die manier denk je er nooit over na, maar als je je gevoelens zou vertalen, zouden ze vaak precies deze strekking hebben. Wanneer het je gaat dagen dat je nooit al je problemen in dit leven zult oplossen, laat je je al gauw ontmoedigen en vraag je je zelfs af wat voor nut het eigenlijk heeft, waarom je al die waarheden omtrent jezelf onder ogen zou moeten zien. Een dergelijke reactie wijst precies op een perfectionistische houding wat je eigen groei betreft. Onbewust verwacht je absolute volmaaktheid, geen geleidelijke groei, stapje voor stapje.

Je hoeft niet zonder problemen te zijn, dat kan niet eens. Je hoeft niet nu al volmaakt te zijn om ten volle te kunnen leven, je bewustzijn te kunnen vergroten en gestaag te groeien door je vermogen om je gevoelens volop te ervaren. Je hoeft alleen maar naar jezelf te kijken en te beoordelen wat je ziet en innerlijke keuzes te maken die leiden tot soepelheid om te veranderen. Als die verandering plaats vindt, alleen al door je onvolmaaktheid te aanvaarden, word je minder onvolmaakt want als je dat niet doet ben je immers nooit flexibel genoeg om te veranderen. Je haast en je schaamte omdát je onvolmaakt bent vormen

een stevige muur die groei en verandering onmogelijk maakt.

Het probleem is dat de mens zo dikwijls gehinderd wordt door een houding van ‘of het één of het ander’. Hij heeft het gevoel dat hij naar volmaaktheid moet streven en zijn nog steeds aanwezige onvolmaaktheid moet ontkennen of alle streven naar vooruitgang maar helemaal moet opgeven. Onvolmaaktheid aanvaarden zou voor hem betekenen dat hij stil staat en zelfs geen pogingen doet om te groeien en te veranderen. Deze twee uitersten zijn, zoals alle extremen, onderling verbonden. Alleen als je beide houdingen laat varen, kun je je een gezonde, constructieve en productieve houding eigen maken.

Het verkeerde perfectionisme kan zich op nog een andere, subtiele manier uiten. In dat geval ben je er onbewust op gericht volmaakt te worden volgens normen die de wereld, religie of regels je opleggen, met andere woorden, volgens de normen van een autoriteit buiten je. Dit streven (al is het nog zo subtiel) doet je nog meer van jezelf vervreemden. Het beste is om te ontdekken wat jij voelt, wat jij wilt, waar jij bang voor bent zodat je dan kunt ontdekken wat jouw diepste doel is, het doel van je ware zelf.

Als je meer streeft naar groei dan naar volmaaktheid, dan leef je in het nu. Dan schuif je de jou opgelegde waarden aan de kant en ontdek je je eigen waarden. Dan laat je iedere pretentie varen, iedere houding van waaruit je dingen (hoe verborgen en subtiel ook) doet om de schijn op te houden in plaats van trouw te zijn aan jezelf. Dát brengt je bij jezelf; dát maakt je minder vervreemd van jezelf. Je valt samen met jezelf, je bent in jezelf verankerd in plaats van je oppervlakkig ergens aan vast te houden. Jullie zullen wel zeggen ‘0h, maar ik doe niet alsof, ik hou de schijn niet op’ en natuurlijk bedoel ik niet de uiterlijke schijn op een grove wijze ophouden maar ik heb het over de subtiele manier waarop je diep in je de schijn ophoudt. Geen mens is daar helemaal vrij van. Accepteer dus de onvolmaaktheid want alleen dan kun je groeien. Doe je dat niet dan kun je niet groeien. Alleen het feit dat je zo perfectionistisch bent ingesteld, belemmert je groei en verstart je waardoor je tot uitersten kan vervallen.

De mens is zo geneigd zijn gevoelens te beïnvloeden, zijn emoties niet echt te laten stromen maar te manipuleren, dat het ook in dit opzicht veel tijd en aandacht vergt om langzaam te gaan beseffen hoe je dat eigenlijk doet. En weer is het je perfectionisme dat je daartoe aanzet.

Omdat heel wat emoties in je onbewuste niet volmaakt zijn, probeer je met geweld jezelf onechte gevoelens op te leggen. En als je gevoelsleven niet op een natuurlijke en organische wijze kan functioneren, maar geremd wordt door opgelegde bevelen, hoe kun je dan je ware zelf zijn? Het ware zelf durft altijd spontaan te zijn. Maar er is geen sprake van spontaniteit wanneer je je emoties belemmert. Je kunt op veel subtiele manieren je emoties belemmeren. Een dwangmatige overgevoeligheid waardoor je geneigd bent te geloven dat je je emoties helemaal niet manipuleert, maar juist vrijelijk laat stromen, is ook zo'n manier. Dramatiseren, overdrijven, jezelf sterkere gevoelens aanpraten dan je werkelijk hebt, we hebben dit allemaal al eens eerder besproken.[1] Laten we nu eens kijken hoe je hierdoor van jezelf vervreemdt, dan kunnen we gaan begrijpen waarom dit ogenschijnlijk onschuldige proces zoveel schade berokkent.

Maar laten we eerst kijken naar een andere manier waarop je je emoties manipuleert, namelijk door te verhinderen dat ze zich in hun volle kracht doen gevoelen en door hun intensiteit te bagatelliseren. Deze beide handelwijzen doen afbreuk aan de natuurlijke stroom. In beide gevallen vertrouw je niet op het functioneren van je gevoelsleven en moedig je het niet aan om zich te ontwikkelen. In beide gevallen spelen een verkeerd soort voorzichtigheid, een irreële angst en een sterke wil bij de onbewuste motiveringen een rol. Dezelfde persoon kan voor beide manieren van doen kiezen en dat gebeurt meestal ook.

Wanneer hij zijn toevlucht tot de ene manier neemt of tot de andere, hangt van veel factoren af zoals de persoonlijkheidsstructuur, de schijnoplossingen, de levensproblemen enzovoort. Het wordt een taak op zich – en het zal pas na veel vooruitgang in dit werk mogelijk worden – om je te realiseren, om in jezelf waar te nemen op welke manier je je gevoelens niet op hun natuurlijke manier werkzaam laat zijn.

De factoren die bij elk van deze beide mogelijkheden het meest bepalend zijn, zijn angst en de dwingende onderstroom. Die onderstroom is het gevolg van je sterk onderdrukte behoeften die des te dwingender zijn omdat je je niet van ze bewust bent of tenminste van hun kracht. Zodra je je volledig van een behoefte bewust bent en deze in alle opzichten begrijpt, verdwijnt de drang langzaam net zoals de dwangmatigheid die tenminste voor een deel verantwoordelijk is voor je geknoei met je echte emoties.

[1] Lezing 90 ' Moraliseren, dramatiseren en onvervulde behoeften' (Noot vertaler)

De drang van niet herkende behoeften is er de oorzaak van dat je de intensiteit van je emoties enorm overdrijft. Je zegt dan onbewust: ‘Als mijn emoties maar sterk genoeg zijn, worden mijn behoeften wel vervuld.’ Ben je daarentegen angstiger en pessimistischer van aard dan geef je niet eens toe dat je behoeften hebt, laat staan dat ze zo dringend zijn.

Op die manier druk je ze uit je bewustzijn weg. In beide gevallen veroorloof je jezelf niet je emoties te laten stromen en ze te observeren en ervan te leren, zodat je gaat inzien hoe het werkelijk met je gesteld is. Wanneer je zo je emoties sterker of zwakker maakt dan ze eigenlijk zijn, manipuleer je ze op dwingende wijze zodat ze alleen nog maar gebrekkig kunnen functioneren. En zo kunnen je intuïtieve, creatieve en spontane vermogens zich niet ontplooien. Je vervangt je emotionele vermogens door andere, waardoor een discrepantie ontstaat en je uit je evenwicht raakt. Je staat jezelf niet de rijkdom van gevoelens toe en zo verarm je en leef je slechts aan de oppervlakte. Over dat gebrek aan diepgang in je leven heb ik het al eerder gehad.

Je eerste doel moet zijn je volledig bewust te worden wat je werkelijk voelt en wilt. Ga er echt eens voor zitten en laat je gevoelens naar boven komen. Dat betekent niet altijd dat dat ook door daden gevolgd moet worden, maar wanneer die gevoelens in hun natuurlijke intensiteit aan het licht komen (en dat kan dus ook minder intens zijn vergeleken met wat je eerder dacht te voelen), zonder dat je ze opzweept of afzwakt, ga je heel precies aanvoelen wat het betekent je ware zelf te zijn. Het zal je een heel andere kijk op jezelf en op bepaalde problemen in je leven geven.

Af en toe vraag je je af: ‘Hoe weet ik nu wat mijn ware zelf is? Ik ben zo gewend aan al die onechte niveaus, al die opgelegde lagen van verdediging, dat ze een tweede natuur zijn geworden en ik niet meer kan zeggen wie ik nu echt ben en wat het afgeschermde afweermechanisme in mij is.’ Door waar te nemen hoe je je emoties aan de ene kant overdrijft en aan de andere kant onderdrukt, ga je uiteindelijk zien dat de reacties van je ware zelf vaak tussen die hoogte- en dieptepunten in liggen. En ga je beseffen dat je echte gevoelens, wanneer zij niet gemanipuleerd worden door behoeften waarvan je je niet bewust bent, op een innerlijk niveau iets heel anders creëren waardoor er op het uiterlijke niveau ook een heel andere situatie kan ontstaan.

Dit is niet het soort werk dat je goed in sessies met een helper kunt

doen. Het kan en zal ter sprake komen maar je kunt je hiervan alleen bewust worden wanneer je alleen bent en jezelf rustig observeert. Natuurlijk stelt het hele proces van het padwerk, zowel in privé-sessies als in een groep, je in staat je steeds meer bewust te worden van wat er echt in je omgaat. Maar echt ontdekken wat je eigenlijk voelt, in tegenstelling tot gemanipuleerde emoties, kun je alleen door jezelf te ontspannen en je ware gevoelens naar boven te laten komen. Wanneer je terugkijkt op bepaalde voorvallen en nagaat hoe je reageerde, kun je je afvragen: ‘Heb ik echt zulke hevige gevoelens?' Of: 'Raakt het me echt zo weinig of doet het me eigenlijk toch pijn?’ Je kunt jezelf afvragen of het feit dat je je emoties overdrijft of bagatelliseert niet voortkomt uit een bepaalde angst, uit diepgewortelde verlangens of afkomstig is van principes waaraan je denkt trouw te moeten blijven. Komt het feit dat je je natuurlijke, echte gevoelens vervormt niet voort uit bepaalde dwingende eisen (ik ‘moet’, jij ‘moet’) die je jezelf of de ander stelt? Alleen jij en niemand anders kunt de waarheid omtrent je eigen gevoelens te weten komen.

Als je jezelf aanwent je echte gevoelens waar te nemen zonder enige manipulatie, groeit er nieuwe kracht en zekerheid in je, omdat deze onvervalste gevoelens uit je ware zelf komen. Maar dat gebeurt alleen wanneer je door het doolhof bent gegaan van allerlei opgelegde emoties, die voortkomen uit pseudo-oplossingen en afweermechanismen. Als je deze pijnlijke emoties niet durft ervaren - misschien omdat je ervoor terugschrikt omdat ze een beetje pijn doen of omdat je denkt dat je daar al ‘volmaakt’ boven zou moeten staan - hoe kun je dan ontdekken waar die emoties door veroorzaakt zijn en hoe kun je dan de diepere werkelijkheid van je wezen gaan ervaren? Hoe kun je dan jezelf overtuigen dat het echt waar is dat al deze pijnlijke emoties - of ze nu overdreven of onderdrukt werden - een illusie zijn, niet waar zijn en dat je, zelfs al woeden die destructieve, pijnlijke emoties nu in je, ze eigenlijk helemaal niet zo voelt. Je hebt jezelf aangewend op die manier te voelen, maar dat maakt die emoties nog niet reëel.

Het is een enorme opluchting wanneer je ontdekt hoe onecht ze zijn. Maar die opluchting komt alleen als je bereid bent rustig te gaan zitten, je gevoelens naar boven te laten komen en jezelf duidelijke, relevante vragen te stellen. Durf te voelen wat je voelt en laat buiten beschouwing of het goed of slecht is. Trek je niets aan van wat je denkt te moeten voelen of van wat je denkt dat er van je verwacht wordt. En als je je gevoelens dramatiseert, laat dan los wat je denkt dat de ander ‘moet’

voelen of doen. Want meestal is dat de belangrijkst reden om de intensiteit van je gevoelens te overdrijven. Het is een middel om de ander te dwingen!

Kijk er goed naar, vrienden. Jullie manipuleren allemaal je emoties op beide manieren. Door te dramatiseren probeer je bij wijze van pseudo-oplossing macht uit te oefenen. Het onderdrukken van gevoelens houdt verband met een andere pseudo-oplossing, namelijk met je terug te trekken, met onechte sereniteit en met je leven en ervaringen ontvluchten. Beide alternatieven leiden tot een oppervlakkigheid die niets te maken heeft met werkelijk ervaren. Op het eerste gezicht zou je zeggen dat iemand die zijn gevoelens dramatiseert en heviger maakt dan ze eigenlijk zijn, in feite alles heel intens ervaart. Maar ik zeg, vrienden, dat alles wat niet echt is een gevolg is van zelfvervreemding en dus leidt tot oppervlakkigheid. Ook al lijk je goed te gedijen bij je emotionaliteit, het is niet de echte beleving van je ziel. Je doet misschien zo hyperemotioneel omdat je op die manier (heel onbewust) het leven en anderen naar je hand wilt zetten. En dat is manipulatie in de ware zin van het woord.

Wat betreft het terugtrekken dat verband houdt met het bagatelliseren van je echte gevoelen, dat spreekt voor zich. In verband met wat ik in de laatste twee lezingen over pseudo-oplossingen gezegd heb wordt dat nu heel duidelijk[1] Concentreer je hierop, vrienden. Dat zal belangrijke resultaten opleveren. Vraag jezelf af wat je eigenlijk écht voelt. Soms is dat niet gemakkelijk te beantwoorden omdat je vluchtig over een bepaald voorval heen stapt en geen speciale reactie opmerkt, terwijl er wél een reactie in je *is*. Het feit dat mensen over hun werkelijke reacties heenstappen is een van die algemene verschijnselen die de oorzaak zijn van een verminderd bewustzijn van het leven en van jezelf, van vervreemding van jezelf. Je kunt je alleen van het leven en anderen bewust zijn als je van jezelf bewust bent geworden. En dat bereik je door te gaan herkennen hoe je werkelijk reageert. Misschien reageer je innerlijk niet anders dan aan de buitenkant, maar ben je eenvoudig verdoofd, onbewust van je reacties en je verkeert in een staat van halfslaap met betrekking tot bepaalde ervaringen. Het kost tijd, inspanning, concentratie en oefening om wakker te worden en je van dit alles scherp bewust te worden. Het gaat niet van de ene dag op de andere.

[1] Lezing 94 ‘Het ware zelf tegenover de oppervlakkige persoonlijkheid; zonde en neurose; het opsplitsen van begrippen zaait verwarring’ en
lezing 95 ‘Vervreemding van het ware zelf en de weg terug’ (Noot vertaler)

Wanneer je eenmaal met dit speciale onderdeel van je pad begint, zul je merken dat je je dikwijls pas na een paar dagen bewust wordt van je reactie op een bepaald voorval. Je eerste impuls is kwaad te worden op jezelf omdat je pas zo laat ontdekt wat je al veel eerder had 'moeten' opmerken. Toch is dit vaak al een vooruitgang omdat je je tot nu toe misschien nog nooit in je leven van je echte reactie bewust bent geworden. Het zou best kunnen zijn dat je er aan voorbijgegaan was zonder ook maar iets te zien of te beseffen. Een verlate reactie is zeker al een vooruitgang vergeleken bij geen (bewuste) reactie. Als je je onvolmaaktheid in dit opzicht aanvaardt en beseft dat je je niet meteen van alles volmaakt bewust kunt zijn, dan ben je blij met de groei die je doormaakt en dat helpt je door te gaan met dit proces en zo kun je dan de tijd tussen het voorval en het besef van je reactie verkorten. Alleen als je jezelf in dit opzicht stap voor stap ontwikkelt, kun je leren je direct van je reactie bewust te zijn. Alleen als je duidelijk beseft dat je meestal blind bent voor je eigen reacties, kan die blindheid geleidelijk minder worden. En naarmate je beter gaat beseffen wat er echt in je omgaat, kun je je van het nog aanwezige, onbewuste perfectionisme bewust worden, want dat maakt het je onmogelijk mensen, jezelf, relaties en het leven te nemen zoals zij zijn,. Anders kun je er niet mee omgaan en moet je er wel een puinhoop van maken. En op die manier kun je onmogelijk plezier hebben in een onvolmaakte situatie of relatie of in jezelf, iets wat anders wel mogelijk zou zijn.
En nu, dierbare vrienden, ben ik klaar voor jullie vragen."

VRAAG: Stel dat je je agressief voelt en je vindt dat vervelend, maar het is heel sterk aanwezig. Je gezonde verstand zegt je dat je dat niet zou moeten voelen. Je kunt best bedenken dat de persoon die die agressie oproept zelf problemen heeft, maar toch wil je dit niet. Maar je herkent wel dit gevoel, hoe ga je daar dan mee om?

"De eerste stap is te beseffen dat dit je emoties zijn en dat je nog niet anders kunt voelen. Ook hier is weer sprake van perfectionisme op een misvormde manier. Iets in je zegt namelijk: 'Ik mag deze agressieve gevoelens niet hebben. Ik zou beter moeten weten omdat de ander zijn eigen onopgeloste problemen afreageert.' Dat kan wel waar zijn, maar deze op zich juiste overweging houdt ook het perfectionistische in van 'ik moet niet'. Je zou echter tegen jezelf kunnen zeggen: 'Ik moet wel zo voelen, omdat ik het nog niet goed weet. Ik ben een mens en daarom

tast ik vaak in het duister. Ik heb niet op alles een antwoord. Ik begrijp andere mensen niet.' Maar ergens denken jullie allemaal: 'Ik moet eigenlijk iedereen begrijpen, iedereen moet mij begrijpen en ik moet eigenlijk alle antwoorden kennen met betrekking tot mijn leven en mijn relaties met andere mensen'. Juist die houding maakt het zo moeilijk. Pas wanneer je je menselijke beperkingen aanvaardt, verdwijnen je agressie en vijandigheid omdat je daaronder zult ontdekken dat je gekwetst bent en je afgewezen voelt. Uit schaamte en angst voor deze emoties, dek je ze toe met harde agressieve gevoelens, die echter veel onaangenamer zijn. Met de pijn die veel echter is kun je gemakkelijker omgaan als je je er eenmaal van bewust bent. Die zal dan oplossen en plaats maken voor nog echtere gevoelens die ook dichter bij je ware zelf liggen. Maar allereerst moet je je menselijke beperking aanvaarden en de verwachting opgeven dat zowel jij als anderen altijd alles moeten begrijpen en weten. Als je kunt erkennen dat je in het duister tast, kun je misschien ook aangeven waarover je precies helderheid mist. Accepteer het feit dat dit misschien zo blijft, dan komt er wellicht vanzelf helderheid, gewoon omdat je weerstand tegen de onduidelijkheid verdwenen is. Accepteer ook je nog bestaande agressiviteit en vraag je tegelijkertijd af of het geen misvorming van pijn is. Erken dan dat je gekwetst bent. Op die manier vind je waarschijnlijk veel sneller een antwoord dan wanneer je verkrampt en dwangmatig van jezelf vergt dat je eigenlijk geen agressie meer mag hebben! Begrijp je dat?" *(Ja)*

VRAAG: Leidt dit soort acceptatie van gebrek aan volmaaktheid er niet toe dat je iedere ambitie om je verder te ontwikkelen verliest?

"Helemaal niet! Daar heb ik het in deze lezing uitgebreid over gehad. Als je hem nog eens over leest zul je het begrijpen. Laat ik alleen herhalen: maak onderscheid tussen volmaaktheid en groei. Als je wilt groeien en beseft dat je dat alleen stap voor stap kunt doen omdat je nog verre van volmaakt bent, zul je niet vast komen te zitten. Onvolmaaktheid aanvaarden betekent niet dat je niet vooruit wilt komen. Het betekent alleen dat je weet dat je in dit leven nooit volmaakt kunt worden, maar wel met hart en ziel wilt groeien en veranderen waar dat mogelijk is. Dat is een heel groot verschil. Zoals ik al zei is dit de enige manier waarop je kunt groeien. Ben je echter een perfectionist, dan geeft dat zo'n druk dat je daar vaak ontmoedigd van wordt en dat leidt dan weer tot zoveel starheid en pretenties dat groei onmogelijk wordt. Je weet dat al tot op zekere hoogte. Daar waar je dat grote ideaalbeeld van jezelf gevonden hebt met al zijn tirannieke eisen, met

alles wat je moet en zou moeten kunnen, zal je nu inzien dat je precies dáár niet gegroeid bent. Je bent alleen gegroeid daar waar dit ideaalbeeld je niet beheerste. Perfectionisme leidt ertoe dat je je anders voordoet dan je bent en je star opstelt en dat sluit groei, ontwikkeling en verandering uit. Alleen wanneer je je ontspannen tegenover je onvolmaaktheden opstelt en je op je gemak voelt, als je niet hoeft te doen alsof om ze te verbergen, alleen dan kan je groeien. Dan alleen kan je ziel groeien, alleen dan is er vruchtbare grond voor groei."

VRAAG: Mag ik ook over dit onderwerp een vraag stellen? Er is een verschil tussen doelgerichtheid en dwangmatigheid. Kunt u uitleggen hoe die in de cirkel trots, eigenzinnigheid en angst is onder te brengen?

"Waar sprake is van perfectionisme, waarbij groei eerder belemmerd dan aangemoedigd wordt, is ook sprake van trots, eigenzinnigheid en angst, van alle drie. Er ligt trots in het feit dat je volmaakt wilt zijn, dat je dat nodig hebt. En aangezien een deel van je weet dat je niet volmaakt bent, doe je alsof. Ik zeg nogmaals: dat geldt niet voor je hele wezen. Er kunnen veel gebieden zijn waarop je tamelijk ontspannen en vrij bent en niet doet alsof. Maar er zijn andere gebieden waarop je het gevoel hebt en er misschien ook verstandelijk van overtuigd bent, dat je bepaalde dingen niet kunt toegeven. Wat jou een onvolmaaktheid toeschijnt, hoeft een ander helemaal niet onvolmaakt te vinden en andersom. Misschien schaam je je dat je op bepaalde gebieden in je leven niet altijd succes hebt en wend je daar iets voor, terwijl dat voor andere gebieden niet geldt. Dat hoeven dan niet uiterlijke, lompe voorwendsels te zijn, het uit zich eerder als een subtiele innerlijke druk. Ook afgewezen worden of tekort schieten kan subjectief als onvolmaaktheid gezien worden waarvoor je je schaamt. En waar een dergelijke schaamte aanwezig is, doe je je anders voor dan je bent. Aan dit alles ligt een meedogenloze trots ten grondslag.

De eigenzinnigheid (of eigen wil) zegt: 'Ik moet al volmaakt zijn.' Aangezien je heel goed weet dat dit niet waar is, probeer je oppervlakkig de schijn op te houden dat je volmaakt bent. Ook daarmee pretendeer je iets wat niet waar is. Zowel trots als eigenzinnigheid leiden tot pretenties. Met andere woorden, zij houden je af van de waarheid. Dit is allemaal zo subtiel dat het bijna onmogelijk te begrijpen is als je niet vanuit dit padwerk leeft, als je niet bekend bent met gebieden in jezelf waar je emoties zich aan je zicht en bewustzijn

onttrekken en als je je niet echt voorneemt die te ontdekken. Als je niet echt bij dit proces van zelfonderzoek betrokken bent, dan zijn dit louter woorden zonder veel betekenis. Of ze betekenen even iets, maar je vergeet ze meteen weer. Dat overkomt zelfs jullie die al een tijd op dit pad werken.

Angst is op twee manieren aanwezig. Aan de ene kant is er de angst: 'als ik niet volmaakt ben, ben ik ongelukkig, word ik afgekeurd of ben ik niet geliefd' of: 'als de ander onvolmaakt is, belemmert hij mij om gelukkig te zijn'. Deze voortdurende angst probeer je weg te duwen door je eigen wil door te drukken en trots net te doen of je al volmaakt bent. En dan is er ook nog een andere angst, een angst die bijzonder giftig is. Het is de angst om door de mand te vallen, dat het uitkomt dat je niet zo volmaakt bent als je denkt te moeten zijn, dat je pretenties ontmaskerd worden. Om je hiertegen te beschermen, verspil je waardevolle energie en zielskracht bij het in stand houden van je ideaalbeeld, dit verarmt je leven en je vermogen om echte gevoelens te ervaren en dat maakt weer dat je je gevoelens onderdrukt en jezelf misleidt."

VRAAG: In een eerdere lezing[1] had u het over secundaire en primaire reacties. Is het juist wanneer ik aanneem dat secundaire reacties voortkomen uit het manipuleren van je emoties, terwijl de primaire reacties van het ware zelf afkomstig zijn?

"Jazeker, dat is juist. Toch is het niet helemaal hetzelfde, want wat we vanavond besproken hebben gaat veel dieper en secundaire reacties zijn daarvan een gevolg. Zij zijn het gevolg van de oorzaak die we nu bespreken. Nu hebben we een niveau in ons werk bereikt waar we oorzaken gaan zien, terwijl we ons in het verleden meer met de gevolgen bezig hebben gehouden. Maar het is heel juist dat je het verband ziet. Secundaire reacties of een gebrek aan primaire reacties zijn te wijten aan geremdheid, aan een gebrek aan spontaniteit en dat komt weer voort uit manipulatie."

VRAAG: Wat ik wil vragen is heel subtiel en moeilijk uit te leggen. Ik heb lange tijd in diepe depressies verkeerd en merkte toen dat ik faalde in alles wat ik wilde. Toen ik dat besefte en ook dat waar u het over had, namelijk mijn volmaaktheidscomplex, accepteerde ik uiteindelijk mijn fouten. Het kostte me heel wat

[1] Lezing 92 'Onderdrukte behoeften; het opgeven van schijnbehoeften; primaire en secundaire reacties' (Noot vertaler)

tijd, maar uiteindelijk zag ik mijn falen onder ogen. Eerst was

ik daar heel ongelukkig over maar een paar dagen later accepteerde ik mijn falen, mijn fouten, alles. Ik voelde een heerlijke verlichting en opluchting. Op de een of andere manier hield dat gevoel aan maar ik weet niet, soms heb ik het gevoel dat mijn hart huilt om alles wat ik verloren heb. En dan weet ik niet of ik het hiermee toedek of dat het echt is.

"Ja, je hebt een belangrijke stap naar voren gezet, maar je bent er niet verder mee gegaan. Je bent daar blijven steken en hebt niet gezien wat daarop volgt. Ik hoop dat je het gaat zien, want (zoals je uit eerdere ervaringen weet) zelfs als ik het je vertel, zal dat je niet veel helpen als je het niet zelf ontdekt. Toch zal ik het je zeggen. Zie je, je mislukkingen zijn overdreven omdat je erg de neiging hebt je emoties buiten proporties op te zwepen. Het is van groot belang voor jou dit te onderzoeken en je bewust te worden dat je dit doet en waarom je dit doet. Want je overdrijft wel heel erg wanneer je zegt dat alles wat je wilde, mislukte. Er zijn dingen die je wilde en die je ook bereikt hebt, zodat je daarin niet mislukt bent. Je ziet alleen wat je niet kreeg en wel wilde en je vergeet dat je ook dat wilde wat je nu hebt.

Maar nog iets anders is verantwoordelijk voor je huidige onzekerheid. Onderzoek de motieven - zowel de gezonde als de ongezonde - waarom je verlangde waar je in tekort schoot. Oppervlakkig gezien ligt dit voor de hand, maar zo eenvoudig is het niet. Je zult een eigenaardig mengsel van gezonde en ongezonde motieven aantreffen. Je zult merken dat je motieven voor iets dat op zich in orde was, voor een deel gestuurd werden door opgelegde, onvolwassen ideeën die niets te maken hadden met de werkelijkheid van je wezen. Aan de andere kant zal je merken dat je je door bepaalde gezonde drijfveren juist niet liet leiden en ze aan de kant schoof vanwege je perfectionisme. Je belette je eigen creatieve ontplooiing juist door je perfectionisme zodat zowel de gezonde als de ongezonde motieven aan je onvervuldheid of 'mislukking' bijdroegen. Je koos je doel uit deels ongezonde motieven en belette jezelf ook nog eens je doel te bereiken door een ongezonde motivering. Misschien lijkt het een paradox maar kun je me volgen?" *(Absoluut, het is een schot in de roos!)* "Nou, als je dat goed onderzoekt en analyseert zul je tot een nieuw inzicht komen, namelijk dat het helemaal nog niet te laat is, al voel je nu het tegendeel. Dezelfde factoren kunnen je, mits je ze in gezonde drijfveren omzet, nog steeds vervulling brengen, misschien niet

op precies dezelfde manier, maar zeker niet minder. Dat weet je nu met je verstand, maar emotioneel kun je het nog niet accepteren. Je kunt het niet accepteren totdat je volledig begrijpt waar ik het hier over heb." *(Ja, ik begrijp het helemaal.)*

VRAAG: U had het over ons ware zelf en over vervulling, onze nabijheid tot God. Kunt u iets zeggen over iemand die – voortgaand op zijn pad – gewoon het werk doet dat hij moet doen? De dorpssmid bijvoorbeeld, ik weet niet wat hij van binnen allemaal beleeft. Hij maakt goede hoefijzers. Hij voelt zich ongelukkig over bepaalde dingen in zijn leven, maar hij verwerkt dat in stilte. Broeder Lawrence in de keuken? Een chirurg komt thuis en zegt misschien: "ik heb een slordige fout gemaakt" Maar hij redde iemands leven en hij deed goed werk. Is het noodzakelijk dat iemand zo diep graaft en het tamelijk complexe web van zijn onderbewuste probeert te ontwarren wanneer hij voelt dat hij Gods werk doet en als zodanig vervulling voelt?"

"De menselijke entiteit *is* een diep, ingewikkeld en complex wezen. Daarom zullen deze niveaus uiteindelijk door een of ander proces of methode bereikt moeten worden, willen ze zich in zichzelf tot één onverdeeld geheel verenigen. Het is heel goed mogelijk dat iemand op een bepaald gebied vervuld is, terwijl een andere kant van zijn wezen op ontplooiing en groei wacht die misschien onmogelijk te bereiken is door alleen maar goed werk te doen.

Toch zijn er heel wat mensen op deze aarde die in spiritueel opzicht niet aan zo'n diep zelfonderzoek toe zijn. Door hun levenswerk en door hun dagelijkse problemen zo goed mogelijk op te lossen zonder zich van hun diepere gevoelens bewust te zijn, doen ze voor zichzelf het meest haalbare. Aan de andere kant zijn er enkelingen die spiritueel en zo volwassen zijn dat zij op een heel eigen manier een dergelijk pad volgen en hoewel de methode misschien lijkt te verschillen is het resultaat hetzelfde. Maar voor diegenen die daar ergens tussenin verkeren is het noodzakelijk dat zij zich bewust worden wat er in de diepe, complexe lagen van hun ziel omgaat, teneinde zich op alle gebieden van hun persoonlijkheid zoveel mogelijk te ontwikkelen en niet alleen maar in een of twee aspecten van het leven. Daarvoor hebben zij een zekere hulp nodig, een bepaalde gestructureerde methode, want je bent vaak te zeer in jezelf verstrikt om te kunnen zien wat zich in je afspeelt. Vaak zie je

door een te grote nadruk op die facetten van de persoonlijkheid die soepel functioneren over het hoofd wat nog niet in orde is en wat je aan het licht zou kunnen brengen.

Toch moet je je nooit met een houding van 'God eist het van me' in dit werk begeven. Dan zou je het uit dwang doen en dat zou op een verkeerde benadering van God, van de universele wetten en van jezelf wijzen. Je moet het niet doen vanuit een opgelegd plichtsgevoel. Maar hoe meer je in het leven en in jezelf groeit, hoe meer je zult beseffen dat je het wilt doen om een voller en gelukkiger leven te leiden en zo meer geluk te kunnen geven. Dan kun je over je weerstand heen stappen om dat wat je vermoedt dat in je schuilt echt onder ogen te zien, ook al zou je willen dat het er niet was. Het is niet zo zeer een kwestie van noodzaak. Het is meer een kwestie om je leven in alle mogelijke opzichten tot de beste, diepste en meest zinvolle ervaring te maken en niet alleen wat je werk betreft. Je eigen onbewuste te leren kennen staat helemaal niet los van je ziel, van je wezen. Integendeel! Het is onmogelijk om je spiritueel ten volle te ontplooien zonder psychoanalyse of hoe je het ook maar noemen wilt. Er is geen scheiding tussen spiritueel leven en psychologische processen als je ervan uitgaat dat het erom gaat de waarheid in jezelf te zien. Dit lijkt zo eenvoudig maar het is zeker niet gemakkelijk. Het is prima om goede dingen te doen maar er komt een punt in de ontwikkeling van de mens waar het om meer gaat dan alleen maar vriendelijk, aardig en hulpvaardig te zijn en goed je werk te doen." *(Dank u).*

"Wees gezegend, allemaal. Ga door met jullie werk, zet je groei stap voor stap voort, want dat maakt je leven waardevol. Het gaat er niet om je plicht te doen, maar om jezelf in staat te stellen een gelukkig mens te zijn en daardoor vreugde te geven in je nu nog onvolmaakte leven met zijn onvolmaakte relaties.
Wees gezegend, lieve vrienden. Wees in vrede, wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1962.
Uitgegeven door Center for the Living Force Phoenicia (N.Y.) onder de titel: 'Perfectionism Obstructs Happines; Manipulation of Emotions'.
Vertaling door Lidewij Frijlink in 1986; herzien in 2000 door Margriet Versteeg.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*