Emotionele groei

30 september 1961
lezing 89

“Gegroet liefste vrienden. God zegene ieder van jullie, gezegend is dit uur.

Om jezelf op een dieper niveau te leren kennen, wordt het steeds noodzakelijker om alle emoties aan de oppervlakte te laten komen, zodat je ze begrijpt en volwassen kunt laten worden. Hier is al vaker over gesproken en jullie individuele werk wijst steeds meer in die richting. De meeste van jullie weten ook wat een enorme weerstand moet worden overwonnen. Sommigen hebben de moeilijkheden geproefd, die dat overwinnen van weerstand met zich meebrengt. Jullie zijn wat dit betreft allen op een ander punt in je ontwikkeling. Sommigen herkennen hun eigen weerstand als zodanig en gaan er bewust mee om. Zij herkennen de tekenen en de vermijdings- en ontsnappingsmechanismen. Anderen zijn nog zo gevangen in de weerstand zelf dat ze zich niet bewust zijn van de belemmeringen die ze op hun weg plaatsen. Daarom is het noodzakelijk dat ik het mechanisme van deze weerstand bespreek.

Om dat te begrijpen moet je eerst duidelijk zien dat de menselijke persoonlijkheid een eenheid is. Een mens die harmonieus functioneert, heeft de fysieke, mentale en emotionele kant van zichzelf ontwikkeld. Deze drie sferen dienen harmonieus met elkaar samen te werken, waarbij de een de ander helpt en ze elkaar niet onderdrukken, zoals zo vaak het geval is. Als een functie onderontwikkeld is, heeft dat disharmonie in de hele structuur tot gevolg en misvorming van de hele persoonlijkheid.

Dit alles wisten jullie al van onze vorige lezingen en jullie eigen ontdekkingen. Laten we nu proberen beter te begrijpen waardoor iemand vooral zijn emotionele groei veronachtzaamt, onderdrukt en verlamt. Dat is universeel. De meeste mensen zorgen wel voor hun lichaam. Ze doen min of meer wat nodig is om het te laten groeien en gezond te houden. En een betrekkelijk groot deel van de mensheid ontwikkelt de mentale

kant. Daarvoor leren jullie; je gebruikt je hersens en je denkvermogen, je neemt informatie op, je traint je geheugen en je vermogen tot logisch redeneren. Dit alles bevordert mentale groei.

Maar waarom verwaarloost de mens dan zijn emotionele natuur? Daar zijn goede redenen voor, vrienden. Om meer helderheid over dit onderwerp te krijgen, is het nodig eerst de functie van de emotionele aard van de mens begrijpen. Het omvat in de eerste plaats het *vermogen om te voelen*. Het vermogen om gevoel *te ervaren* stemt overeen met het vermogen om geluk te ontvangen en gelukkig te maken. Als je voor enige vorm van emotioneel ervaren terugschrikt, sluit je de deur voor het ervaren van geluk. Bovendien omvat je emotionele kant - wanneer die functioneert - creatieve vermogens. In de mate waarin je jezelf afsluit voor emotionele ervaring wordt je creativiteit ook verhinderd zich ten volle te manifesteren. In tegenstelling tot wat velen van jullie misschien geloven, is de ontplooiing van je creativiteit geen zuiver mentaal proces. Het verstand heeft er veel minder mee te maken dan op het eerste gezicht lijkt, ondanks het feit dat technische vaardigheid nodig is om de creatieve stroom weer te geven en volledig tot zijn recht te laten komen. Creatieve ontplooiing is een intuïtief proces.

Het spreekt daarom vanzelf dat intuïtie alleen kan functioneren als je emotionele leven sterk, gezond en volwassen is. Intuïtieve krachten zullen dan ook belemmerd worden in de mate waarin je je emotionele groei verwaarloost en jezelf niet toestaat je gevoelswereld te ervaren. Ik herhaal: waarom is er in deze tijd zo'n enorme nadruk in jullie wereld op fysieke en mentale groei en een evenredige verwaarlozing van emotionele groei? Verschillende verklaringen zijn mogelijk, maar ik wil graag direct naar de wortel van het probleem gaan, met voorbijgaan van de uiterlijke, algemene oorzaken die alleen maar symptomen zijn.

In de gevoelswereld ervaar je goed en kwaad, geluk en ongeluk, plezier en pijn. In tegenstelling tot verstandelijk waarnemen, raakt zo'n emotionele ervaring je werkelijk. Omdat de mens in de eerste plaats streeft naar geluk en omdat onrijpe emoties ongelukkig maken, wordt zijn tweede doel het vermijden van ongeluk. Dit leidt al vroeg tot de grotendeels onbewuste conclusie: "Als ik niet voel, hoef ik ook niet ongelukkig te zijn." Met andere woorden: in plaats van de moedige en juiste stappen te nemen om de negatieve, onrijpe emoties te doorleven en ze op die manier de gelegenheid te geven te groeien en volwassen en constructief te worden, worden de kinderlijke emoties onderdrukt, uit het bewustzijn verdrongen en begraven, zodat ze onaangepast en destructief

blijven, ook al is men zich niet bewust van hun bestaan.

In het leven van elk kind zijn ongelukkige omstandigheden, pijn en teleurstelling. Hoe minder duidelijk dergelijke momenten van pijn en teleurstelling bewust ervaren worden en hoe meer ze deel uitmaken van een vage, gedrukte sfeer waar je geen vinger op kunt leggen en die gewoon vanzelfsprekend wordt gevonden, hoe groter het gevaar dat onbewust het volgende besluit genomen wordt: als ik pijn en ongeluk wil voorkomen, moet ik zorgen dat ik niks voel.

We hebben al eens besproken waarom deze conclusie geen juiste oplossing is. Ik zal het nog eens samenvatten: ook al kun je misschien, zoals bij een verdoving, je vermogen om emotioneel te ervaren afzwakken zodat je de pijn nu niet voelt, je verdooft daarmee tegelijkertijd je vermogen om geluk en plezier te ervaren, terwijl je het ongeluk waar je bang voor bent op de lange duur niet werkelijk kunt vermijden. Want het ongeluk dat je lijkt te vermijden, komt op een andere, veel pijnlijker manier op je af, maar dan indirect. De bittere pijn van isolement, van eenzaamheid, van het knagende gevoel dat je leven voorbijgaat zonder de hoogten en diepten ervan te ervaren, zonder jezelf te ontwikkelen tot het beste wat je zijn kunt, is het gevolg van zo'n laffe vlucht, zo'n verkeerde oplossing.

Als je op die manier vlucht, ervaar je het leven niet volledig. Door je terug te trekken voor pijn, trek je je terug voor geluk en vooral voor ervaring. Op een bepaald moment - de bewuste keuze herinner je je misschien nooit - besloot je: ik ga mijn vermogen om te voelen verdoven, dan hoef ik geen pijn meer te voelen. Vanaf dat moment trok je je terug van leven, van liefhebben en van ervaren van alles wat het leven rijk en de moeite waard maakt. Een neveneffect is dat je intuïtie en je creatieve vermogens ook verdoofd zijn. Je functioneert op een heel laag pitje. De schade die je jezelf door deze oplossing aangedaan hebt en aandoet zolang je je aan deze schijnoplossing vasthoudt, kun je op dit moment nauwelijks vatten.

Omdat dit aanvankelijk je afweer tegen ongeluk was, is het begrijpelijk dat je je onbewust met hand en tand verzet tegen het opgeven van zo'n schijnbaar essentiële bescherming. Je beseft niet dat niet alleen de rijkdom en vruchten van het leven - je eigen mogelijkheden - je ontgaan, maar dat je het ongeluk niet echt kunt vermijden, zoals ik al eerder gezegd heb. Dit pijnlijke isolement koos je niet vrijwillig en daarom ben je niet bereid dat als prijs te betalen. Het was meer een noodzakelijk

bijverschijnsel van je pseudo-oplossing en onder dit afweermechanisme hoopt en vecht het kind in je om te krijgen wat het onmogelijk krijgen kan. Met andere woorden, ergens diep van binnen hoop en geloof je dat het mogelijk is om erbij te horen en bemind te worden, terwijl je je gevoelswereld verdooft en je zodoende anderen niet echt kunt liefhebben. Misschien heb je wel anderen nodig en lijkt die behoefte voor jou op liefde, maar je weet nu dat dit niet hetzelfde is. Innerlijk hoop en geloof je dat het mogelijk is om één te zijn met anderen en op een bevredigende manier met de wereld om je heen om te gaan, terwijl je een muur rond je optrekt om je tegen emotionele ervaringen te beschermen. Wanneer je desondanks toch iets voelt, probeer je zulke gevoelens zo veel mogelijk te verbergen, zowel voor jezelf als voor anderen. Hoe kan je krijgen waar je naar snakt - liefde, saamhorigheid, contact - als je de schaarse tekens van gevoel waar het nog gezonde deel in je naar streeft, niet voelt en niet laat zien? Je kunt niet van twee walletjes eten, iets wat het kind in je nooit wil accepteren.

Omdat je jezelf op die dwaze manier 'beschermt', isoleer je jezelf en stel je je juist bloot aan wat je probeert te vermijden. Daarom verlies je dubbel: je vermijdt niet waar je bang voor bent - niet echt en niet op de lange duur - en alles wat je zou kunnen krijgen als je niet voor het leven weg zou lopen, gaat ook aan je voorbij.

Want leven en voelen zijn een. De liefde en vervulling waar je steeds meer naar snakt, maken dat je de schuld laat bij anderen, bij de omstandigheden, het lot of pech, in plaats van te zien hoe jij er verantwoordelijk voor bent. Je verzet je tegen dit inzicht, omdat je voelt dat je zult moeten veranderen als je het werkelijk ziet en je je dan niet meer vast kunt klampen aan de troostrijke maar irreële hoop, dat je kunt krijgen wat je wilt zonder de noodzakelijke voorwaarden daartoe te vervullen. Als je gelukkig wilt zijn, moet je bereid zijn om anderen gelukkig te maken. Hoe kun je geluk geven als je niet bereid en in niet in staat bent zo goed mogelijk te voelen? Besef dat jij degene bent die deze onvervulde toestand veroorzaakt hebt en dat jij die ook nu nog kunt veranderen, ongeacht je leeftijd.

Er is nog een andere reden om je heil te zoeken in deze schijnoplossing van niet voelen die gedoemd is te mislukken. Zoals met alles kunnen ook gevoelens en emotionele uitingen volwassen en constructief zijn of onvolwassen en destructief. Als kind was je zowel lichamelijk als geestelijk onvolwassen en – vanzelfsprekend - ook emotioneel nog onvolgroeid. De meeste van jullie gaven je lichaam en geest de gelegenheid te ontgroeien

aan de onrijpheid en een zekere lichamelijke en verstandelijke rijpheid te bereiken. Die luxe hebben jullie jezelf toegestaan.

Ik zal jullie een voorbeeld geven betreffende het fysieke niveau: Een kind voelt een sterke behoefte om zijn stembanden te gebruiken. Dit is een instinct dat een bepaalde organische groei veroorzaakt door het intensieve gebruik van de stembanden. Het is niet prettig als een baby krijst. Het is een overgangsperiode waarin sterke en gezonde organen kunnen ontstaan. Zou je de instinctieve behoefte om te krijsen onderdrukken en niet door deze onaangename periode heengaan, dan zouden de betreffende organen uiteindelijk schade oplopen en verzwakken.

Hetzelfde geldt voor de drang tot flinke fysieke inspanning of de behoefte om soms meer te eten dan nodig is. Het is allemaal een onderdeel van het groeiproces. Dit groeiproces stoppen met het excuus dat je je misschien zou overspannen of overeten, zou dwaas en schadelijk zijn. Ik bedoel niet een redelijk halt toeroepen aan iets wat kennelijk schadelijk is. Ik bedoel je spieren helemaal maar niet meer gebruiken en je kind maar helemaal niet meer voeden omdat inspanning en voedsel als zodanig tot pijnlijke ervaringen zouden kunnen leiden.

Toch gebeurt hetzelfde met je emotionele zelf. Je stopt de werking ervan, omdat je de tijdelijke groeiperiode zo gevaarlijk vindt, dat je die groei in zijn geheel steeds verder laat wegkwijnen. Door zo te handelen voorkom je niet alleen dergelijke overdrijvingen, maar belemmer je ook de voorbijgaande oefenperiode van die functies, terwijl alleen dáárdoor emoties constructief en rijp kunnen worden. Omdat dit min of meer voor jullie allemaal geldt, moeten jullie nu door deze periode heen. Hij kan gewoon niet overgeslagen worden. Doe je dat toch, dan zal je ontwikkeling onevenwichtig zijn en je persoonlijkheidsstructuur verminkt worden.

Wanneer je je denken ontwikkelt, moet je óók door overgangsfasen heen. Je leert niet alleen maar je moet ook je fouten mogen maken. In je jongere jaren houd je er vaak meningen op na die je later ontgroeit, omdat je dan inziet dat die meningen niet zo ‘waar’ zijn als je in je jeugd dacht en je andere kanten ziet die je vroeger over het hoofd zag. Toch was het goed voor je om door die perioden van dwaling heen te gaan. Hoe zou je waarheid kunnen waarderen als je geen onwaarheid had gekend? Door fouten te vermijden, kom je nooit tot waarheid. Door fouten te maken, versterk je je verstandelijke vermogens, je logisch denken, je abstractievermogen en je overzicht. Als je geen fouten zou mogen maken in je denken en je ideeën, zouden je geestelijke vermogens

niet kunnen groeien.

Vreemd genoeg is er veel minder weerstand in de menselijke natuur tegen de noodzakelijke groeipijnen van de fysieke en mentale kanten van de persoonlijkheid dan tegen de groei van de emotionele kant. Wat dit betreft ziet men volkomen voorbij aan het feit dat groeipijnen in dit opzicht ook noodzakelijk zijn en dat ze constructief en weldadig zijn. Zonder bewust in deze termen te denken, geloof je dat het emotionele groeiproces zich zou kunnen voltrekken zonder groeipijnen. Meestal zie je niet eens dat dit gebied bestaat, laat staan dat het groei nodig heeft en hoe die groei bevorderd kan worden. Jullie die op dit pad zijn, moeten dit heel grondig gaan begrijpen. Als jullie dat doen zal je weerstand, je verlangen om duf en verdoofd in de impasse te blijven, uiteindelijk verdwijnen en protesteer je er niet meer tegen om nu door een groeiperiode heen te gaan. In deze groeiperiode moeten onrijpe emoties tot uitdrukking kunnen komen. Alleen als ze geuit mogen worden, zodat je hun betekenis en belang kunt begrijpen en kun je het punt bereiken waarop je zulke onrijpe emoties niet langer nodig hebt. Dit gebeurt niet door wilskracht of door een louter verstandelijke beslissing. Die verdringt wat nog steeds deel uitmaakt van je emotionele wezen, maar je emotionele groei zal op een organische manier tot stand komen, waarbij gevoelens natuurlijkerwijs van richting, intensiteit en aard zullen veranderen. Maar dit is alleen mogelijk *als je je emoties ervaart* zoals ze nu in je aanwezig zijn.

Toen je als kind pijn gedaan werd, reageerde je daarop met boosheid, wrok en haat, soms heel hevig. Als je jezelf niet toestaat deze emoties bewust te voelen, zul je ze nooit kwijtraken; daarmee verhinder je dat bestaande gezonde gevoelens zich ontwikkelen, je drukt ze gewoonweg weg. Je begraaft ze en maakt jezelf wijs dat je niet meer hebt wat je in feite nog wel hebt. Omdat je je vermogen om te voelen verdooft, weet je niet meer wat daaronder bestaat. Dan leg je daar gevoelens overheen waarvan je denkt dat je ze hoort te hebben, maar die je niet werkelijk hebt.

Jullie vertonen allemaal, sommigen meer dan anderen, gevoelens die niet echt van jezelf zijn, maar die je meent te moeten hebben. Daaronder gebeurt er iets heel anders. Alleen bij een hevige crisis komen de echte gevoelens aan de oppervlakte. Dan geloof je dat de crisis die reacties in je veroorzaakt heeft. Je wilt niet zien dat de crisis het voor jou alleen maar onmogelijk maakt om jezelf voor de gek te houden. De crisis activeert opnieuw de onvolgroeide emoties. En het wil maar niet tot je

doordringen dat de crisis het gevolg is van de verborgen emotionele onrijpheid en het jezelf voor de gek houden.

Het feit dat je de rauwe, destructieve, onrijpe emoties alleen maar uit je blikveld geschoven hebt in plaats van ze te ontgroeien, en je jezelf voorhoudt dat je veel meer geïntegreerd en volwassen bent dan je eigenlijk bent, is niet alleen oneerlijk, hypocriet en zelfverlakkerij, maar leid je ook tot meer isolement, ongelukkig zijn, vervreemding van jezelf en onvruchtbare patronen die je vruchteloos blijft herhalen. Dit alles heeft tot resultaat dat je schijnoplossing - je afweermechanisme - bevestigd lijkt te worden, maar die conclusie is heel misleidend.

De onvolwassen emoties hebben je als kind straf bezorgd. Als je ze uitte hadden ze vaak ongewenste gevolgen. Je verloor er bijvoorbeeld iets voor wat je juist erg graag wilde hebben, zoals de liefde van bepaalde mensen; of iets waar je erg naar verlangde, werd je onmogelijk gemaakt wanneer je liet zien wat je werkelijk voelde, wat een reden te meer werd om je uitingen maar in te houden. Daardoor - omdat je merkte dat zulke emoties ongewenst waren - schoof je ze voortaan ook maar vlug uit je eigen gezichtsveld. Dit laat zien dat je dit enerzijds noodzakelijk vond omdat je geen pijn gedaan wilde worden en je niet wilde ervaren dat het pijn deed als je je ongelukkig voelde. Anderzijds vond je het noodzakelijk om emoties te verdringen, want als je negatieve gevoelens uitte, had dat een ongewenst gevolg.

Omdat dit laatste inderdaad zo is, vind je misschien dat je je terecht zo gedraagt, uit noodzaak om jezelf te beschermen. Je hebt gelijk als je zegt dat, wanneer je je negatieve emoties uitleeft, de wereld je op de een of andere manier zal straffen. Ja, vrienden, dat is zo. Onrijpe emoties zijn inderdaad destructief en brengen je in moeilijkheden. Maar je vergist je wanneer je, bewust of onbewust, denkt dat weten wat je voelt en er ook daadwerkelijk uiting aan geven een en hetzelfde zijn. Je kunt geen onderscheid maken tussen die twee handelwijzen. Ook zie je geen onderscheid tussen: l) een constructieve bedoeling, waarvoor het noodzakelijk is om - op de juiste tijd en met de juiste mensen - te laten zien wat je voelt en erover te praten en 2) een destructieve handelwijze, waarin je achteloos alle beheersing laat varen, zonder oog voor het juiste doel, de juiste tijd of de juiste mensen en waarin je weigert je zo uit te drukken dat je inzicht in jezelf verwerft.

Als je je alleen maar laat gaan uit gebrek aan beheersing, zonder enig doel, en dan je negatieve gevoelens laat zien, is dat inderdaad destructief.

Maar wanneer je onderscheid kunt maken tussen constructieve en negatieve doeleinden, als je beseft waarom het gaat en dan de moed en de nederigheid opbrengt l) jezelf toe te staan om bewust te zijn van wat je echt voelt en 2) dit te uiten wanneer het zin heeft, zul je het enorme verschil zien tussen a. het ontladen van onrijpe en destructieve emoties alleen maar om spanning kwijt te raken en ze ongericht naar buiten laten komen en b. de bewuste daad om alle gevoelens die ooit in je bestaan hebben en nog steeds in je bestaan - ook al ben je ervan overtuigd dat dat niet zo is - opnieuw te ervaren. Alles wat niet echt emotioneel verwerkt is maar verdrongen, wordt voortdurend gereactiveerd in de huidige situaties, die je op de een of andere manier in herinnering brengen hoe zo'n onverwerkte ervaring aanvankelijk is ontstaan. Zo'n 'herinneringssignaal' hoeft niet feitelijk hetzelfde te zijn. Het kan een emotioneel klimaat zijn, een symbolische associatie die alleen maar in het onderbewuste huist. Maar naarmate je leert je bewust te worden van wat er werkelijk in je omgaat, word je je ook bewust van zulke signalen. Ook word je je bewust dat je vaak precies het tegenovergestelde voelt van wat jezelf dwingt te voelen.

Wanneer je de eerste aarzelende stappen zet in de richting van bewustwording van wat je voelt en dat op een directe manier uit, zonder 'redenen' en excuses, zonder er over te rationaliseren, krijg je een inzicht in jezelf zoals nooit tevoren. Je kunt het groeiproces dan echt voelen, omdat je daadwerkelijk van binnenuit meedoet en niet alleen maar met uiterlijke gebaren. Je gaat niet alleen begrijpen hoe allerlei ongewenste resultaten tot stand kwamen, maar ook hoe je dit kunt veranderen. Ook ga je de wisselwerking tussen jezelf en anderen begrijpen: hoe jouw onbewuste patronen anderen beïnvloed hebben op een manier die precies tegenovergesteld is aan wat je oorspronkelijk wilde. Dat zal je inzicht geven in het communicatieproces.

Dit is de enige manier waarop emoties volwassen kunnen worden. Door opnieuw door de periode uit je kindertijd en adolescentie heen te gaan die toen werd overgeslagen, kunnen je gevoelens ten slotte rijpen en hoef je niet meer bang te zijn voor de kracht van die emoties die je niet onder controle kunt houden wanneer je ze alleen maar wegduwt. Dan kan je ze vertrouwen en je erdoor laten leiden, want daar gaat het uiteindelijk om bij een volwassen en goed functionerend iemand. Tot op zekere hoogte hebben jullie dit allemaal wel eens meegemaakt. Er zijn momenten waarop je jezelf laat leiden door de kracht van je intuïtie. Maar dat is meer uitzondering dan regel. Dat kan ook niet anders zolang je emoties destructief en kinderlijk blijven. In die toestand zijn ze onbetrouwbaar.

Omdat je hun groei remt, leef je vanuit je verstandelijke vermogens die qua bruikbaarheid op de tweede plaats komen. Wanneer gezonde emoties je intuïtie betrouwbaar maken, komen de emotionele en mentale functies met elkaar in harmonie. Het ene werkt niet tegengesteld aan het andere. Zolang je niet op je intuïtie kunt vertrouwen, moet je wel onzeker zijn en gebrek aan zelfvertrouwen hebben. Dat probeer je te compenseren door op anderen te gaan leunen en bij valse religies steun te zoeken. Dat maakt je zwak en hulpeloos. Maar met volwassen, sterke gevoelens kan je jezelf vertrouwen en daardoor een veiligheid vinden waar je nog nooit van gedroomd hebt.

Na de eerste pijnlijke ontlading van negatieve emoties zul je een zekere opluchting voelen als je beseft dat vergiftigd materiaal je organisme verlaten heeft zonder dat dit destructieve consequenties had voor jezelf of anderen. Als je op die manier inzicht en begrip hebt gekregen, komen er nieuwe, warme, goede gevoelens vrij die niet tot uitdrukking konden komen zolang de negatieve emoties de controle hadden. Ook ga je het onderscheid zien tussen echte en onechte gevoelens en hoe je onechte gevoelens over de echte heen legt om het ideaalbeeld van jezelf te handhaven: zo moet ik zijn. Omdat je aan dat ideaalbeeld vasthoudt, kun je je ware zelf niet vinden. Daarom heb je ook niet de moed om te accepteren dat een betrekkelijk groot deel van je persoonlijkheid nog steeds kinderlijk, onvolledig en onvolmaakt is en het niet haalt bij wat je graag zou willen zijn. Je houdt vast aan een illusie over jezelf, in de waan dat je vernietigd wordt als je de drogreden zou erkennen. Je beseft nooit dat deze eerste stap noodzakelijk is om een einde te maken aan je destructieve spelletjes teneinde het echte sterke zelf een stevige basis te geven. Want alleen in de volwassen emoties en in de moed om die volwassenheid en groei mogelijk te maken, verwerf je de veiligheid in jezelf waar je elders zo hartstochtelijk naar jaagt. Je grijpt voortdurend naar schijnoplossingen om een illusie van veiligheid te creëren, die bij de minste uitdaging onder je voeten weggetrokken kan worden omdat zij onecht is.

Bouw dus je veiligheid op. Je hebt zo wie zo niets te vrezen van de bewustwording van wat al in je is. Door weg te kijken van wat er is, houdt het niet op te bestaan. Daarom is het wijs als je onder ogen wilt zien en erkennen wat er in je is, niet meer en niet minder. Te geloven dat het je meer kwaad doet om te weten wat je voelt en bent dan om het niet te weten, is heel dwaas. Toch is dat - tot op zekere hoogte - precies wat jullie allemaal doen. Dat is jullie weerstand om jezelf te accepteren en tegemoet te treden. Alleen na onder ogen gezien te hebben wat in je is,

zal je verstand, dat veel meer ontwikkeld is, in staat zijn om te beslissen of deze innerlijke gedragspatronen het waard zijn om in stand gehouden te worden of niet. Je wordt niet gedwongen om op te geven wat je een bescherming lijkt. Maar kijk er naar met de heldere en zuivere ogen van de waarheid. Dat is alles wat ik jullie vraag. Je hoeft nergens bang voor te zijn. Nadat je de kinderlijke emoties gezien hebt voor wat ze zijn, heb je de sleutel in handen om uit te groeien en een heel en gezond mens te worden.

Spoedig ontdek je de drogreden in het idee dat het gevaarlijk is om bewust te worden van kinderlijke emoties en ze te uiten. Het is alleen gevaarlijk als je je onbeheerst laat gaan, zonder de bewuste intentie er een zinvolle ervaring van te willen maken. Het is niet voldoende te zeggen dat er geen gevaar is in zo'n constructieve daad. Er moet aan toegevoegd worden dat het de enige manier is om het gevaar van je onzekerheid en van je pretenties te doen verdwijnen, gevaar dat je heel goed beseft en dat je nog onzekerder en banger maakt voor onthulling. Diep in je ken je je façade, je onechte volwassenheid en het ideaalbeeld van jezelf. En je siddert omdat je dit weet en denkt je te kunnen beschermen door je ogen ervoor te sluiten. Je denkt dat je de schijn kan wegvagen door het te negeren. In werkelijkheid kun je alleen de schijn ontgroeien door te beginnen met het bestaan ervan te erkennen en te accepteren. Dan en alleen dan kan je een authentiek zelf opbouwen waarop je vertrouwen kunt. Dan hoef je niet bang te zijn om door de mand te vallen.

Laten we nu dit onderwerp eens bekijken in het licht van spiritualiteit. Jullie zijn allen hier gekomen om spiritueel te groeien. Ik kan wel zeggen dat jullie min of meer allemaal, afgezien van de oprechte wens om spiritueel te groeien, hopen dit te bereiken zonder te zorgen voor jullie emotionele groei. Jullie wensen te geloven dat het ene mogelijk is zonder het andere. Ik hoef niet te zeggen dat dit volstrekt onmogelijk is. In de loop van dit werk en door het aanzienlijk succes dat jullie bereikt hebben in het harde werk dat dit zelfonderzoek vereist, zullen jullie allemaal vroeg of laat het punt bereiken waarop je kiezen moet of je werkelijk emotioneel wilt groeien of dat je aan de kinderlijke hoop wilt vasthouden dat spirituele groei mogelijk is terwijl je je gevoelswereld verwaarloost en deze braak laten liggen zonder dat je in te zetten voor groei. Laten we dit nog eens nader onderzoeken, vrienden.

Jullie weten allemaal – vanuit welke religie, spirituele filosofie of leer je het ook bekijkt - dat liefde de eerste en grootste kracht is en uiteindelijk

de enige kracht. De meeste van jullie hebben dit vaak uitgesproken Maar ik vraag me af, vrienden, of jullie beseft hebben dat jullie alleen maar woorden, niet meer dan woorden gebruikt hebben, niet wetend dat jullie lege woorden spraken omdat jullie al die tijd teruggedeinsd zijn voor voelen, voor ervaren, voor de wereld van emotionele reactie en ervaring! Hoe kunnen jullie nu liefhebben als je jezelf niet toestaat om te voelen? Hoe kan je liefhebben en tegelijkertijd zogenaamd 'onthecht', dat wil zeggen, persoonlijk buiten spel blijven? Het betekent dat je geen pijn, teleurstelling en persoonlijke betrokkenheid riskeert. Kan je op zo'n comfortabele manier liefhebben? Als je je vermogen tot voelen verdooft, hoe kan je dan werkelijk liefde ervaren? Is liefde een zaak van het verstand? Is liefde een lauwe kwestie van wetten, woorden, letters, regels en afspraken waar jullie over praten? Of is liefde een gevoel dat van diep uit de ziel komt, een stromende warmte die je niet onverschillig en ongeraakt laat? Is het niet in de eerste plaats een gevoel waaruit - alleen nadat het volledig ervaren en met wijsheid geuit is - misschien ook verstandelijk inzicht (als een bijproduct, als het ware) voortkomt? Hoe kun je hopen spiritueel verder te komen - spiritualiteit, religie en liefde zijn een - als je je emotionele proces verwaarloost? Denk hierover na, vrienden.

Begin te zien hoe jullie allemaal achterover zitten, in de hoop op een comfortabele spiritualiteit die je persoonlijke betrokkenheid in de wereld van de gevoelens ongemoeid laat. Als jullie dat duidelijk zien, zullen jullie begrijpen hoe aanmatigend die houding is. Je bewuste en onbewuste rationalisaties, waarmee je het bewustzijn en de uitdrukking van je emoties nog steeds ontkent, zal je zeker, al zijn ze nog steeds behoorlijk destructief, met andere ogen gaan zien. Je zult met een klein beetje meer inzicht en waarachtigheid kijken naar je weerstand om te doen wat zo noodzakelijk is. Elke spirituele ontwikkeling is een lachertje als je dit deel van jezelf ontkent. Als je de moed mist om het negatieve in je naar boven te laten komen, hoe kunnen gezonde, sterke gevoelens je dan vervullen? Als je niet met het negatieve kunt omgaan omdat je je het niet bewust bent, staat precies dit negatieve element het positieve in de weg.

Diegenen van jullie die nu dit pad willen volgen en doen wat zo noodzakelijk is, zullen eerst een stortvloed aan negatieve gevoelens ervaren. Maar wanneer eraan gewerkt is en ze juist begrepen zijn, ontstaan warme, volwassen, constructieve gevoelens. Je gaat warmte, compassie en echte betrokkenheid voelen die je nooit voor mogelijk gehouden hebt. Je zult je niet meer geïsoleerd voelen - maar werkelijk met anderen contact maken - in waarheid en werkelijkheid, niet in leugen

en zelfbedrog. Wanneer dit gebeurt, worden nieuwe veiligheid en zelfrespect je deel en ga je jezelf vertrouwen en aardig vinden.

En nu, vrienden, ben ik klaar voor jullie vragen."

VRAAG: Ik zou willen vragen of dit ook opgaat voor profeten en andere heilige mensen. Waren ze emotioneel volwassen? Was het niet simpelweg liefde die ze gaven?

"Simpelweg liefde? Kan liefde gegeven worden zonder emotioneel volwassen te zijn*?"*

VRAAG: Ik bedoel een geloof in God en in liefde, zonder emotionele volwassenheid?

"Dat is onmogelijk, als we tenminste over echte liefde spreken, de bereidheid tot persoonlijke betrokkenheid, en niet over de kinderlijke behoefte om geliefd en gekoesterd te worden die zo vaak met liefde verward wordt. Voor echte liefde en echt geloof is emotionele volwassenheid een noodzakelijke voorwaarde. Liefde en geloof zonder emotionele rijpheid kunnen niet bestaan. Het vermogen tot liefhebben is een direct gevolg van emotionele rijpheid en groei. En werkelijk geloof in God, in de zin die ik de vorige keer besproken heb[1], is eveneens een kwestie van emotionele volwassenheid, omdat ware religie zelfstandig is en zich niet aan een vaderfiguur vastklampt om beschermd te willen worden. Onecht geloof en onechte liefde worden altijd zeer sterk emotioneel gekleurd door een gemis. Ware liefde en waar geloof komen voort uit kracht, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid voor jezelf. Dat zijn allemaal kenmerken van emotionele volwassenheid. Alleen met die kenmerken is ware liefde, betrokkenheid en geloof mogelijk. Iedereen - bekend of onbekend in de geschiedenis - die ooit spirituele groei doormaakte, moest wel emotioneel volwassen zijn."

VRAAG: Als iemand in dit werk op hele sterke emoties stuit die uit de kindertijd stammen, is het dan mogelijk daarmee om te gaan en ze door positieve te vervangen, ze te laten oplossen, als degene die met dit werk helpt toevallig niet aanwezig is? We hebben ongeveer twee keer per maand de gelegenheid om die emoties te uiten, maar voelen ze dan misschien niet, maar wel op een ander moment. Hoe kun je er mee omgaan als je op het moment dat die emoties opkomen alleen bent?

[1] Lezing 88 'Ware en onware religie' (Noot vertaler)

“Het is in de eerste plaats opvallend als emoties alleen maar opkomen wanneer je niet met een helper aan het werk bent. Dit wijst op zichzelf op een sterke weerstand. Het is het lang uitgesponnen gevolg van hardnekkige verdringing. Daardoor komen de emoties eerst op ongeschikte momenten naar buiten en zo sterk dat ze je verwarren. Maar na betrekkelijk korte tijd, wanneer je werkelijk innerlijk besloten hebt jezelf totaal onder ogen te zien, komen destructieve emoties niet alleen op de juiste tijd en de juiste plaats op, maar ben je in staat ze doelgericht aan te pakken. Deze toestand wijst op weerstand, verdringing en het feit dat innerlijke strijd en haat nog steeds bestaan; en dat uiterlijke conflicten opgelost worden zonder de fundamentele afweermechanismen aan te raken. Als destructieve emoties je beheersen in plaats van jij hen, zonder dat je ze verdringt, is dat een soort temper tantrum, waarin de psyche zegt: “Zie je nou wel, je hebt me gedwongen om dit te doen en nu zie je wat er van komt.” Als zulke subtiel verborgen emoties opgespoord kunnen worden, zal het gevaar verminderen dat negatieve emoties zo sterk worden dat de persoonlijkheid ze niet kan hanteren.

In de tweede plaats is het belangrijk je niet schuldig te voelen over het bestaan van emoties die waarschijnlijk niet overeenstemmen met het beeld dat je over jezelf hebt. Als je de realiteit over jezelf leert accepteren in plaats van een onecht zelfbeeld, vermindert de kracht van negatieve emoties. Natuurlijk zul je negatieve emoties ervaren, maar je hoeft niet bang te zijn dat ze tot verlies van controle over jezelf kunnen leiden. Anders gezegd: de sterke invloed van negatieve emoties - zo sterk dat je bang bent ze niet aan te kunnen - is niet zozeer te wijten aan hun bestaan als zodanig, maar aan het feit dat je niet accepteert dat je je ideale zelfbeeld niet bent. De negatieve emoties zouden veel minder storend zijn als je niet aan het ideaalbeeld van jezelf vastklampte, vechtend om het los te laten. Als je jezelf eenmaal geaccepteerd hebt zoals je nu bent en het innerlijk besluit genomen hebt om afscheid te nemen van de illusie over jezelf, ga je je meer op je gemak voelen. Dan kun je negatieve emoties ervaren op een zinvolle manier die groei mogelijk maakt. Je zult er iets van kunnen leren, ook al ben je op dat moment alleen. Bovendien zullen emoties tijdens werksessies opkomen en nieuwe inzichten opleveren, als je ze uit en ermee werkt. Ik kan jullie dus geen vaste regels geven. Ik kan alleen maar naar de achterliggende oorzaak wijzen. Als jullie het echt in je opnemen, echt willen begrijpen en van daar uit verder gaan, zullen jullie er veel aan hebben. Natuurlijk is dit antwoord gericht tot al mijn vrienden.”
VRAAG: Wil dat zeggen dat die emoties op zichzelf niet gevaarlijk zijn;

maar dat onze teleurstelling in onszelf ze zo machtig of gevaarlijk maakt?

"Ja, dat klopt, maar ze hoeven niet gevaarlijk te zijn als je dat niet wilt. Als innerlijke boosheid niet goed begrepen en dus niet constructief ontladen wordt, zoals je leert op dit pad, ontstaat het zogenaamde temper tantum waarbij het kind in je toeslaat, daarbij anderen en zichzelf vernietigend. Ontdek dit om zich heen slaande kind en je zal opkomende negatieve emoties kunnen beheersen, niet door ze te verdringen maar door ze op een constructieve manier te uiten en ervan te leren. Ontdek het gebied waar je boos bent omdat er niet voor je gezorgd wordt, enzovoorts. Als je je eenmaal bewust bent van de oorzaak van al die woede zal je de humor ervan kunnen inzien, omdat je de lachwekkende eisen van het kind in je herkent. Dit is het werk wat je in deze fase te doen hebt, een cruciale en beslissende mijlpaal op je weg. Wanneer je over deze hobbel heen bent, wordt het werk veel gemakkelijker.

Ik herhaal nogmaals: dit is een algemene uitleg voor iedereen die het bruikbaar vindt voor zijn eigen problemen. Telkens als je bang bent om de controle te verliezen, raad ik je aan om te denken aan het beeld dat je van jezelf hebt, aan wat je denkt te moeten zijn, in tegenstelling tot de emoties die naar boven komen. Op het moment dat je die discrepantie ziet, voel je je niet meer bedreigd door de negatieve emoties. Je kunt ze hanteren. Dat is het beste advies hieromtrent. Zoek het aspect in jezelf waarin je boos op de wereld bent omdat die je niet toestaat je ideaalbeeld te zijn. Je hebt het gevoel dat je niet kunt zijn wie je zou kunnen zijn, omdat de wereld tussenbeide komt. Als je je eenmaal van zulke reacties bewust bent, heb je weer een grote stap vooruit gezet.

Jullie zien vrienden, dat jullie ten onrechte denken dat het gevaar komt van negatieve emoties als zodanig. Dat is niet zo. Het komt van het niet accepteren van je ware zelf, van het verwijt aan de wereld dat ze je niet laat zijn wat je voelt dat je zou kunnen zijn als de wereld je dat zou toestaan. Dat is de ware reden van zulke sterke, machtige emoties en ze kunnen je alleen in gevaar brengen zo lang je je daar onbewust van bent. Zoek daarom naar hun betekenis. Zoek naar hun ware boodschap en je zult nooit bang hoeven zijn."

VRAAG: Hoe kon ik zeker weten dat ik het meen als ik zeg dat ik van iemand houd? (een kind stelde deze vraag)

"Lieve jongen, daar kan ik dit op zeggen: weet je, de mens bestaat niet

zozeer uit één stuk. Er zijn heel veel tegenstrijdige emoties mogelijk. Je kunt van iemand houden en dan, misschien het volgende moment, haat of wrok voelen. Dat je dat voelt, wil niet zeggen dat je ook niet van die persoon houdt. Het is niet waar dat, als je soms haat voelt, je nooit liefhebt en op andere momenten niet echt liefde voelt. Het is allebei mogelijk. Weet je, het is heel belangrijk dat iemand begrijpt waarom hij soms haat voelt, terwijl hij ook liefheeft. De oorzaak van zo'n af en toe opkomend gevoel van haat is altijd pijn. Als je pijn gedaan wordt, wees je dat dan bewust. Weet waarom. Het zal je geen schade berokkenen, omdat de volgende stap in je ontwikkeling het besef is, dat je eigen gebrek aan inzicht de pijn en daarom de haat veroorzaakt. Als je meer volwassen wordt, is de volgende stap dat je inzicht groeit, zodat je je niet langer pijn gedaan voelt en daarom niet zult haten. Voor dit moment is het voldoende als je begrijpt dat je haat geen eind maakt aan je liefde, zodat je je niet schuldig hoeft te voelen. Je zult weten dat en waarom iets je pijn doet, zodat je tegen jezelf kunt zeggen: ik heb oprecht lief, maar ik haat ook omdat ik me pijn gedaan voel. Als je groeit op de manier van dit pad zullen de negatieve gevoelens langzamerhand verdwijnen. Maar zolang ze nog aanwezig zijn moet je je zelf vergeven. Dat kan gemakkelijker als je beseft dat je nog steeds liefhebt, zelfs terwijl je haat, en dat je alleen haat omdat je pijn voelt. Je hoeft van jezelf niet te verwachten dat je altijd moet liefhebben en begrip hebben. Dat kan niemand. Maar het kan geleidelijk groeien, heel geleidelijk. Pijn zal minder worden zodat liefde kan toenemen."

VRAAG: Uit uw antwoord aan deze jongeman en uit wat u eerder gezegd heeft, lijkt het of emoties een enorme kracht vertegenwoordigen en in het wilde weg rondrazen als ze niet gekanaliseerd worden. In de moderne psychologie wordt het woord 'sublimatie' gebruikt. Zou sublimatie niet een manier kunnen zijn om deze energieën in kanalen te leiden die niet destructief zijn, zodat we ermee ophouden emotioneel op omstandigheden en situaties te reageren en we die emoties in de creatieve kanalen sublimeren, die u hiervoor noemde?

"Ja natuurlijk, is dat waar. Maar toen ik in het verleden over sublimatie sprak, zei ik en ik wil dat nog eens herhalen: sublimatie is heel vaak een gevaarlijk proces, omdat het verkeerd begrepen en gebruikt wordt en tot verdringing leidt, terwijl het vaak gewoon hetzelfde is als verdringing. Natuurlijk bestaat de noodzaak om hele sterke, destructieve emoties te kanaliseren. Maar helaas worden meestal de verkeerde middelen gebruikt. Zoals ik vandaag heb uitgelegd, gebeurt dat vaak door ze te

verdringen, zodat groei belemmerd wordt. Dit sublimatie noemen omdat sommige energieën constructief gebruikt worden, is niet relevant. Het blijft groei belemmerend als destructieve energieën niet worden vrijgemaakt; laten ze liever in nieuwe kanalen worden geleid zodat ze constructief werken. Dit gebeurt bijvoorbeeld als een creatief en artistiek iemand (wiens talenten in zekere mate vrij beschikbaar zijn), na een catharsis verdrongen, onopgeloste emoties voor constructieve doeleinden gebruikt. Het is waar dat dit minder schadelijk is, maar wat betreft het maximale gebruik van het potentieel van de betrokkene, functioneert hij ver beneden het niveau waarop hij normaal zou kunnen werken als hij zijn moeilijkheden en verkeerde conclusies echt zou oplossen en zijn sterke negatieve emoties zou ontgroeien. Dan is er geen sublimatie nodig, maar zal alles een organisch, natuurlijk proces zijn.

Het is heel gemakkelijk om de vraag hoe je negatieve emoties kunt controleren, verkeerd te benaderen. In de veronderstelling dat men kanaliseert en neutraliseert, neemt men vaak zijn toevlucht tot verdringing en verlamming van een essentieel deel van de menselijke natuur. Jullie hebben hier een fantastische gelegenheid, vrienden, om een verwaarloosde kant in je te laten groeien. Jullie moeten allemaal aan dit speciale aspect blijven werken, sommigen meer dan anderen. Jullie hebben volstrekt onnodig moeilijkheden in je leven gecreëerd en hebben nu een schitterende kans om die onzalige vergissing die het hele menselijke ras infecteert, te herstellen.

Hiermee, beste vrienden, neem ik afscheid van jullie. Zegeningen voor elk van jullie. Mogen jullie allen grotere kracht en wijsheid verkrijgen om voor je leven en je innerlijke groei zo zorg te dragen dat je niet stil staat. Want dat is het enige wat het leven zin geeft: voortdurend te groeien. Hoe beter je daarin slaagt, hoe meer je in vrede bent met jezelf. Zegeningen vol kracht, liefde en warmte worden jullie gegeven.

Wees gezegend, wees in vrede, 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: ‘Emotional Growth and its Function’.
Vertaling door Anna Bol in 1987; herzien in 1994 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009