Liefde, kracht en sereniteit als goddelijke kwaliteiten en als vervormingen

28 april 1961
lezing 84

“Gegroet, lieve vrienden, God zegene ieder van jullie. Moge dit uur gezegend zijn.

Ik wil drie belangrijke goddelijke eigenschappen bespreken, namelijk liefde, kracht en sereniteit, en daarbij op hun vervormingen ingaan. Bij een gezond mens zijn deze drie principes naast elkaar en in volmaakte harmonie werkzaam en wisselen zij elkaar af al naar gelang de situatie. Zij vullen elkaar aan en versterken elkaar, en wel met een zodanige flexibiliteit dat geen van deze eigenschappen een andere ooit kan tegenwerken of doorkruisen. Maar wanneer de persoonlijkheid vervormd is, sluiten zij elkaar uit. De ene is in tegenspraak met de andere en zo ontstaan er conflicten. Dit komt voort uit het feit dat een van deze eigenschappen onbewust een hoofdrol wordt toebedeeld bij de oplossing van de problemen die het leven stelt.

In een eerdere lezing[1] heb ik al over onderdanigheid, agressiviteit en afstandelijkheid gesproken. Dat zijn vervormingen van liefde, kracht en sereniteit. Nu wil ik er dieper op ingaan hoe deze vervormingen in de psyche tot stand komen, waarom je ze als een oplossing ziet en hoe de dominerende houding dogmatische, rigide normen creëert die vervolgens deel gaan uitmaken van het ideaalbeeld van jezelf.

Als kind krijgt de mens met teleurstellingen, hulpeloosheid en afwijzing te maken, zowel in werkelijkheid als in verbeelding. Deze veroorzaken

[1] Lezing 77 'Zelfvertrouwen' (Noot vertaler)

een gevoel van onveiligheid en een gebrek aan zelfvertrouwen, dat hij probeert te overwinnen, maar helaas vaak op de verkeerde manier. In zijn poging de moeilijkheden (die niet alleen in de jeugd maar ook later als gevolg van een verkeerde remedie zijn ontstaan) de baas te worden, raakt hij steeds meer in een vicieuze cirkel. Niet beseffend dat juist datgene wat hij als remedie ziet, problemen en teleurstellingen brengt, probeert hij die remedie met nog meer inspanning door te zetten. Hoe minder hij daarin slaagt, hoe meer hij aan zichzelf gaat twijfelen; hoe meer hij aan zichzelf twijfelt, hoe meer hij verstrikt raakt in de verkeerde oplossing.

Een van de eigenschappen die als pseudo-oplossing gebruikt wordt, is liefde: 'Als men maar van me zou houden, dan zou alles goed zijn.' Met andere woorden, hier wordt verondersteld dat liefde alle problemen oplost. Vanzelfsprekend is dat niet zo, vooral wanneer je bedenkt hoe die liefde dan wel aan iemand gegeven zou moeten worden die in werkelijkheid zo verward is dat hij nauwelijks liefde kan ervaren. Om liefde te krijgen ontwikkelt zo iemand een aantal karakteristieke trekken en gedragspatronen maar daarmee maakt hij zich nog zwakker en hulpelozer dan hij eigenlijk is. Hij probeert zichzelf steeds meer weg te cijferen om de liefde en bescherming te winnen waarvan hij denkt dat alleen díe hem van de vernietiging kunnen redden. Hij voldoet aan de echte of vermeende eisen van anderen. Hij snakt zo naar liefde dat hij zijn ziel verkoopt om goedkeuring, sympathie, hulp en liefde te krijgen. Onbewust gelooft hij dat wanneer hij zichzelf, zijn wensen en behoeften doet gelden, hij het enige in het leven verspeelt dat voor hem waarde heeft, namelijk dat men voor hem zorgt als voor een kind, niet noodzakelijk in financieel opzicht maar emotioneel. Dus doet hij zich veel onvolmaakter, hulpelozer en onderdaniger voor dan hij is, wat natuurlijk oneerlijk is. Hij gebruikt het als een wapen, als middel om uiteindelijk in het leven te *winnen* en het onder controle te krijgen.

Om maar onbewust te kunnen blijven van zijn oneerlijkheid, idealiseert hij deze trekken zodat ze een onderdeel gaan vormen van zijn ideaalbeeld. Hij slaagt erin te geloven dat al deze trekken wijzen op zijn 'goedheid', 'heiligheid' en 'onzelfzuchtigheid'. Wanneer hij zich 'opoffert' om uiteindelijk een sterke liefhebbende beschermer te bezitten, is hij er trots op dat hij zich zo onzelfzuchtig kan opofferen. Hij is trots op zijn 'bescheidenheid', in die zin dat hij nooit aanspraak op kennis, succes of kracht maakt. Zo hoopt hij de ander te kunnen *dwingen* hem lief te hebben en te beschermen. Er zijn heel wat facetten

aan deze pseudo-oplossing en die moeten alle in het werk dat je doet worden ontdekt. Ze zijn echter moeilijk te ontdekken omdat het diepgewortelde houdingen zijn. Ze zijn een tweede natuur geworden. Bovendien kun je ze dikwijls rationaliseren met schijnbaar echte behoeften. En wat zeker zo belangrijk is: ze worden altijd doorkruist door tegengestelde neigingen van andere pseudo-oplossingen die ook altijd aanwezig zijn, hoewel misschien niet zo overheersend. Zo zullen andere typen ook kanten van deze onderdanigheid in hun psyche vinden. Het is afhankelijk van de persoon in welke mate deze pseudo-oplossing overheerst en in hoeverre die door andere 'oplossingen' doorkruist wordt.

Iemand bij wie onderdanigheid overheerst, zal iets meer moeite hebben de trots te ontdekken die in deze houding besloten ligt. Bij de andere typen is die tamelijk zichtbaar. Die kunnen trots zijn op hun trots, hun agressiviteit en cynisme. Maar zodra ze hun trots zien, kunnen ze die niet maskeren met 'liefde', 'bescheidenheid' of een andere 'heilige' houding. Het onderdanige type zal met veel onderscheidingsvermogen naar deze trekken moeten kijken om te zien hoe hij ze idealiseert. Dan ontdekt hij wellicht dat hij neerbuigende kritiek en minachting koestert voor alle mensen die zichzelf doen gelden. En die kritiek geldt niet alleen agressiviteit als misvorming van kracht, maar zelfs gezonde agressiviteit. Tegelijkertijd bewondert en benijdt hij die mensen misschien, al veracht hij ze nog en voelt hij zich hun meerdere in 'spirituele ontwikkeling' of 'ethische normen'. Misschien denkt of zegt hij weemoedig: "Als ik maar zó kon zijn, dan zou ik veel verder komen in het leven," maar daarmee benadrukt hij zijn eigen 'goedheid' die hem belet dat te hebben wat 'minder goede' mensen bereiken. Zo voelt hij zich trots op zijn zelfópofferend martelaarschap, en alleen een oprecht inzicht in de ware aard van deze motieven brengt het egoïsme en de egocentriciteit aan het licht die net zozeer aan deze houding als aan de andere ten grondslag liggen. Vormen die houdingen een onderdeel van het ideaalbeeld, dan is er altijd sprake van trots, hypocrisie en pretenties. Het onderdanige type zal meer moeite hebben de trots te ontdekken, terwijl het agressieve type meer moeite zal hebben zijn pretenties te ontdekken. Want hij pretendeert 'eerlijk' te zijn in zijn meedogenloosheid, cynisme en najagen van eigen voordeel.

De behoefte aan beschermende liefde heeft voor een kind een zekere geldigheid maar niet meer voor een volwassene. Want afgezien van het feit dat hij die liefde zoekt omdat hij naar het opperste genot verlangt, is er ook een element van: 'Men *moet* van mij houden, dan kan ik geloven

dat ik iets waard ben en dan ben ik misschien bereid ook van mijn kant lief te hebben.' Het is uiteindelijk een eenzijdig, egocentrisch verlangen en die houding heeft ernstige gevolgen.

Allereerst maakt die behoefte aan liefde en afhankelijkheid hem hulpeloos. Hij kweekt niet het vermogen om op eigen benen te staan; in plaats daarvan gebruikt hij al zijn geestkracht om naar zijn ideaalbeeld te leven teneinde anderen te dwingen aan zijn behoeftes tegemoet te komen. Met andere woorden, hij past zich aan anderen aan opdat anderen zich aan hem zullen aanpassen; hij onderwerpt zich om te overheersen, hoewel een dergelijke overheersing zich altijd in zwakke hulpeloosheid uit.

Geen wonder dat iemand met een dergelijke houding van zijn ware zelf vervreemd raakt. Hij moet zijn ware zelf ontkennen want het lijkt brutaal en agressief om het te doen gelden. Dat moet koste wat kost worden vermeden. Maar door die ontkenning van zichzelf verlaagt hij zichzelf, waardoor hij zichzelf minacht en verafschuwt. Dat is natuurlijk niet alleen in tegenspraak met zijn ideaalbeeld, waar zichzelf wegcijferen de hoogste deugd is, maar ook pijnlijk, en daarom moet het op anderen geprojecteerd worden. Die gevoelens van minachting en afkeer jegens anderen zijn echter ook in tegenspraak met de normen van het ideaalbeeld, dus moeten ze verborgen worden. Door zowel zijn ware zelf als zijn minachting voor anderen te verbergen, speelt hij dubbel verstoppertje en dat heeft ernstige gevolgen onder andere allerlei fysieke symptomen. Woede, schaamte, frustratie, minachting en haat jegens zichzelf groeien in hem en wel om twee redenen. Allereerst omdat hij zijn ware zelf ontkent en zich met de onwaardige situatie geconfronteerd ziet dat hij zichzelf niet kan zijn. Dan gelooft hij dat de wereld hem belet zichzelf te zijn, dat die hem misbruikt en munt slaat uit zijn ‘goedheid’. Dat is een projectie. Ten tweede omdat hij niet in staat is naar de voorschriften van zijn persoonlijk ideaalbeeld te leven, wat inhoudt dat hij nooit afkeer of antipathie mag voelen of kritiek mag hebben op anderen. Dus is hij niet zo ‘goed’ als hij wel zou moeten zijn.

Heel in het kort is dit het beeld van iemand die ‘liefde’ heeft gekozen als rigide, eenzijdige oplossing met alle onderverdelingen daarvan zoals medeleven, begrip, vergevensgezindheid, communicatie, broederschap en opoffering. Dit is een vervorming van de goddelijke eigenschap. Het ideaalbeeld dat dit type van zichzelf heeft, heeft overeenkomstige normen en eisen. Hij moet altijd op de achtergrond blijven, mag zich nooit doen gelden; hij moet altijd toegeven en mag nooit kritiek op

anderen hebben; hij moet iedereen liefhebben en mag nooit zien wat hij echt waard is of tot stand gebracht heeft enz. enz. Oppervlakkig gezien ziet dat er wel erg heilig uit maar het is slechts een karikatuur van echte liefde, begrip, vergevensgezindheid enzovoort. Het gif van het motief erachter vervormt en vernietigt wat echt kon zijn.

Tot de tweede categorie behoort degene die naar macht streeft, naar onafhankelijkheid van anderen, omdat hij denkt dat daardoor al zijn problemen opgelost worden. Ook hierin zijn veel variaties en onderverdelingen. Het kan een overheersende houding zijn, maar het kan ook ondergeschikt zijn aan een van de andere of beide andere houdingen. Hier denkt het opgroeiend kind dat het alleen veilig is, wanneer het maar zo sterk en onkwetsbaar, zo onafhankelijk en gevoelloos wordt dat niets en niemand hem nog kan raken. Dus verdringt hij alle menselijke emoties. Komt er toch een boven, dan schaamt hij zich diep en ziet het als zwakheid, of het nu een reële of ingebeelde zwakheid is. Ook liefde en goedheid ziet hij als zwakheid en hypocrisie; niet alleen de vervorming ervan, zoals we bij het onderdanige type aantreffen, maar ook in hun ware, gezonde vorm. Genegenheid, communicatie en onzelfzuchtigheid zijn verachtelijk, en wanneer hij bij zichzelf ook maar een impuls in die richting vermoedt, schaamt hij zich net zo ervoor als het onderdanige type zich schaamt voor de wrok en geldingsdrang die onder zijn onderworpenheid smeulen.

Dit machtsstreven en deze agressiviteit kunnen op heel wat manieren en op heel wat gebieden in het leven en de persoonlijkheid tot uiting komen. Het kan hoofdzakelijk op succes gericht zijn. Iemand die op macht uit is, zal wedijveren en proberen beter te zijn dan ieder ander. Iedere competitie van anderen wordt als een aantasting van de verheven speciale positie gezien, die hij nodig heeft voor zijn persoonlijke oplossing. Het kan ook een algemenere, minder vastomlijnde houding zijn in al zijn betrekkingen met mensen. Hij kweekt een kunstmatige hardheid die even onecht is als de hulpeloze zachtheid van het onderdanige type. Hierin is hij even oneerlijk en hypocriet, omdat ook hij menselijke warmte en genegenheid nodig heeft. Ook hij lijdt onder zijn isolement. Het feit dat hij dit niet toegeeft, maakt hem even oneerlijk als de andere types. Zijn ideaalbeeld eist van hem dat hij bijna goddelijk volmaakt is in onafhankelijkheid en kracht. Hij gelooft dat hij niemand nodig heeft, dat hij zich zelf van alles kan voorzien. Andere, menselijker wezens, hebben liefde, vriendschap, hulp nodig, hij echter niet. De trots in dit beeld is heel duidelijk, maar de oneerlijkheid zal

moeilijker te ontdekken zijn, omdat dit type zich verbergt achter de rationalisatie dat al die heilige boontjes hypocriet zijn.

Aangezien dit ideaalbeeld een kracht en een onafhankelijkheid van menselijke emoties dicteert die geen mens kan opbrengen, wordt voortdurend het bewijs geleverd dat de persoon in kwestie niet aan zijn ideaalbeeld kan voldoen. Dit doet hem in depressieve buien vervallen waarin hij zichzelf minacht. Ook hier wordt de minachting op anderen geprojecteerd, opdat hij niet de pijn van zijn zelfkastijding hoeft te voelen.

Dat is altijd het geval wanneer iemand niet in staat is aan zijn ideaalbeeld te voldoen. Wanneer je de voorschriften van welk ideaalbeeld van jezelf dan ook analyseert, zul je er altijd een vorm van almacht in aantreffen. Maar deze emotionele reacties zijn zo subtiel, zo moeilijk te vatten, zo verborgen achter wat je verstandelijk weet, dat je wel heel goed naar bepaalde gevoelens en gebeurtenissen moet kijken om dit gewaar te worden. Alleen door eraan te werken kun je zien van welke houding bij jou sprake is. Dat is natuurlijk gemakkelijker vast te stellen wanneer één houding overheerst, maar in de meeste gevallen is er sprake van verschillende, elkaar doorkruisende houdingen die ook nog verborgen zijn, en dat maakt ze moeilijker te onderscheiden.

Nog een symptoom van het agressieve type dat denkt dat macht de oplossing is, is de kunstmatig gekweekte opvatting: 'In werkelijkheid zijn de wereld en de mensen slecht.' Daarvoor zal hij heel wat bevestiging vinden. Maar hij gaat prat op zijn ‘objectiviteit’, zijn ‘gezonde verstand’ als reden voor het feit dat hij niemand aardig vindt. Het is een van de voorschriften van zijn ideaalbeeld dat hij niet mag liefhebben. Als hij dat wel doet, of als bij tijd en wijle zijn ware aard bovenkomt, is dat een grove schending van zijn ideaalbeeld en schaamt hij zich ervoor.

Omgekeerd gaat het onderdanige type er prat op dat hij van iedereen houdt, alle mensen als goed ziet, want dat moet hij wel, wil hij zijn onderdanige houding volhouden. In werkelijkheid kan het hem niet schelen of anderen goed of slecht zijn, als ze *hem* maar liefhebben, waarderen en beschermen. Zijn hele beoordeling van anderen draait om dat punt, hoe goed hij die ook kan ‘verklaren’. Aangezien iedereen zijn goede en slechte kanten heeft, kun je, al naar gelang de houding die bij jou domineert, dat eruit pikken wat in je kraam te pas komt.

Iemand die naar macht streeft, mag nooit falen. In tegenstelling tot het onderdanige type, dat prat gaat op zijn mislukkingen waarmee hij zijn hulpeloosheid bewijst en anderen dwingt van hem te houden en hem te beschermen, gaat het machtstype er prat op dat hij nooit faalt. Het kan zijn dat op bepaalde gebieden van de persoonlijkheid mislukkingen wel zijn toegestaan, omdat daar onderdanigheid overheerst, zoals het onderdanige type op bepaalde gebieden macht als remedie kan gebruiken. Zowel het een als het ander is rigide, irreëel en niet te verwezenlijken. Daarom zijn beide 'oplossingen' een voortdurende bron van pijn en desillusie voor jezelf en laten ze weinig heel van je zelfrespect.

Zoals ik al zei, al deze 'oplossingen' komen in één persoon voor, hoewel één oplossing kan overheersen. Door die verschillende oplossingen kun je geen van je eigen voorschriften recht doen. Het is al onmogelijk nooit te falen of van iedereen te houden of geheel onafhankelijk van anderen te zijn, maar het is helemaal onmogelijk wanneer je ideaalbeeld tegelijk van je eist dat je van iedereen houdt en iedereen van jou én dat je iedereen de baas bent. Daarvoor moet je agressief en vaak meedogenloos zijn. Je ideaalbeeld kan tegelijkertijd van je eisen dat je nooit aan jezelf denkt, om liefde te krijgen; dat je altijd aan jezelf denkt om macht te krijgen; en dat je totaal onverschillig bent en boven alle menselijke emoties staat om niet gestoord te worden. Kun je je voorstellen wat een conflicten dit in de ziel veroorzaakt? Hoe verscheurd moet die niet zijn! Wát je ook doet, het is verkeerd en roept gevoelens van schuld, schaamte en ontoereikendheid op en dus frustraties en minachting voor jezelf.

Laten we nu naar de derde eigenschap, namelijk *sereniteit,* kijken. Ook die wordt als oplossing gekozen en als zodanig vervormd. Aanvankelijk kan iemand zich zo tussen de eerste twee aspecten verscheurd voelen dat hij een uitweg zoekt door zich van zijn innerlijke problemen *terug te trekken* en daarmee van het leven zelf. Dat wil zeggen dat hij achter zijn afstandelijkheid of achter zijn valse sereniteit nog steeds innerlijk wordt verscheurd maar daarvan is hij zich niet bewust. Hij heeft zo'n sterke façade van valse sereniteit opgebouwd dat zolang de omstandigheden dat toelaten, hij zich werkelijk sereen voelt. Maar zodra de stormen van het leven hem raken, zodra de gevolgen van dat conflict dat in hem woedt zich uiteindelijk doen voelen, blijkt hoe onecht die sereniteit was. Dan blijkt die op zand te zijn gebouwd.
Het type dat zich terugtrekt en het type dat naar macht streeft schijnen

iets gemeen te hebben. Zij stellen zich beide boven gevoelens, hechten zich niet aan mensen en hebben een sterke drang naar onafhankelijkheid. Hoeveel overeenkomst de emotionele motieven achter die houding ook mogen vertonen - angst om gekwetst en teleurgesteld te worden, angst om afhankelijk van anderen te zijn en zich derhalve onveilig te voelen - de voorschriften van het ideaalbeeld van deze twee typen zijn heel verschillend. Het machtstype is trots op zijn vijandigheid en agressieve vechtlust. Het afstandelijke type is zich dergelijke gevoelens helemaal niet bewust en wanneer ze bovenkomen is hij geschokt omdat ze de voorschriften van zijn ideaalbeeld schenden. Die voorschriften houden in dat hij welwillend en afstandelijk naar alle mensen kijkt, hun zwakheden en goede eigenschappen kent maar er niet door wordt aangedaan. Als dat waar zou zijn, zou hij inderdaad sereen zijn. Maar geen mens is ooit zo ver. Dus zijn dergelijke voorschriften even irreëel en evenmin te verwezenlijken. Ook hier is sprake van trots en hypocrisie. Hij denkt een aan God gelijke onthechting, rechtvaardigheid en objectiviteit te bezitten maar in werkelijkheid kan zijn visie net zo gekleurd zijn door wat anderen van hem denken als bijvoorbeeld bij het onderdanige type. Maar hij is te trots om toe te geven dat hij, verheven als hij is, aan zo'n menselijke zwakheid ten prooi kan vallen. Daar denkt hij boven te staan. En aangezien dit helemaal niet waar is, aangezien hij even afhankelijk van anderen is als de andere typen, is hij even oneerlijk. En aangezien het niet waar is en nooit waar kan zijn zolang hij een mens is, kan hij niet aan de normen van zijn ideaalbeeld voldoen. Dat veroorzaakt net zoveel minachting voor zichzelf, net zoveel schuldgevoelens en frustraties als bij de andere typen wanneer die niet aan hun normen kunnen voldoen.

Deze drie hoofdtypen zijn hier heel kort en algemeen geschetst. Vanzelfsprekend bestaan er vele variaties. Hoe je ideaalbeeld je tiranniseert is afhankelijk van de kracht, de intensiteit en de verdeling van deze 'oplossingen'. Dat moet je in je werk uitvinden. Vergeet nooit dat het nauwelijks voorkomt dat bij iemand over de hele linie alleen sprake is van één houding. Met andere woorden, op bepaalde gebieden van het leven en de persoonlijkheid kan een bepaalde houding in sterke mate aanwezig zijn, terwijl ze op andere gebieden in mindere mate en op weer andere helemaal niet voorkomt. Het belangrijkste deel van dit werk is deze emoties ook werkelijk te *beleven*. Je kunt je onmogelijk van je ideaalbeeld, dat je leven belemmert, ontdoen als je alleen op een afstandelijke manier, alleen met je verstand kijkt naar wat er in je is. Je moet je al deze vaak tegenstrijdige neigingen scherp bewust worden en

dat is pijnlijk. Je gaat de pijn voelen die altijd al in je was, maar die je wegstopte en waartegen je je 'beschermde' door hem op anderen, het leven en het lot te schuiven. Die pijn wordt een bewuste ervaring waar je absoluut mee aan het werk moet. Op het eerste gezicht lijkt het een terugval. je gelooft dat je slechter af bent dan voordat je zelfs met dit werk begon. Maar dat is niet zo. Juist je vooruitgang maakt het mogelijk dat al deze tot dusverre verborgen emoties bewust worden, zodat je ze echt kunt analyseren. Anders zou je nooit het ideaalbeeld kunnen afbreken dat je jezelf hebt opgelegd en dat jou nu tiranniseert en zoveel onnodige pijn berokkent. Je bent zo geconditioneerd door je aangeleerde emotionele reacties, je bent er zo in verstrikt, dat je niet kunt zien wat duidelijk in het oog springt. Je kijkt uit naar nieuwe inzichten in verborgen delen van jezelf, maar je gaat voorbij aan schijnbaar onbelangrijke emotionele reacties op bepaalde situaties (eenvoudig omdat ze een deel van je zijn geworden), terwijl die juist de sleutel kunnen vormen, als je er eenmaal aandacht aan schenkt. Dat zou je niet doen als je niet uit je evenwicht was; daarom moeten de stoornissen wel naar buiten komen, en dit is het moment waarop je het evenwicht kunt herstellen.

Dus vrienden, ga je emoties in dit licht zien. Dan zul je merken welke onmogelijke eisen je ideaalbeeld aan je stelt. Je zult zien dat jouw ideaalbeeld van jezelf, en niet God of het leven, niet andere mensen, dit alles van je eisen. Je zult ook gaan zien dat jij voor die eisen die je aan jezelf stelt andere mensen nodig hebt om ze te verwezenlijken. Daarom eis je onbewust van anderen wat ze je niet kunnen geven, en dat maakt je veel afhankelijker dan je hoeft te zijn, in weerwil van je streven naar (misvormde) onafhankelijkheid door agressiviteit of afstandelijkheid. Je moet ook de oorzaken en gevolgen van deze houdingen vinden. Je zult op een nieuwe manier naar je leven en je moeilijkheden van vroeger en nu gaan kijken. Je zult begrijpen dat je veel van deze moeilijkheden - zoniet alle - juist door je 'oplossing' geschapen hebt.

Het is niet voldoende alleen verstandelijk te begrijpen dat hoe meer je in je pseudo-oplossingen verstrikt bent, hoe minder je ware zelf naar buiten kan komen. Dat moet je ook ervaren. Je ervaart het wanneer je je emoties laat bovenkomen en ermee werkt. Pas dan, en alleen dan, ga je de waarde van je ware zelf aanvoelen. Pas dan kun je de valse waarden van je ideaalbeeld loslaten. Het werkt dus aan twee kanten: door je valse waarden te zien (hoe pijnlijk het ook mag zijn), ga je langzamerhand herkennen wat je echt waard bent, zodat je die valse waarden niet meer

nodig hebt. Aangezien je ideaalbeeld je van je ware zelf vervreemdt, ben je je helemaal niet bewust wat je echt waard bent. Onbewust concentreer je je hele leven op valse waarden; je hecht waarde aan eigenschappen die je niet bezit, maar denkt te moeten hebben, en dus wend je jezelf en anderen voor dat je ze bezit. Of je concentreert je op eigenschappen die wel in aanleg in je aanwezig zijn, maar die je nog niet zo ontwikkeld hebt dat je er terecht waarde aan kunt hechten. Aangezien je door je ideaalbeeld niet kunt toegeven dat deze eigenschappen nog ontwikkeld moeten worden, ontwikkel je ze niet en doe je net of ze al gerijpt in je aanwezig zijn. Omdat je je zo ingespannen op je valse waarden concentreert, zie je niet wat echt waardevol in je is. En omdat je dat niet kunt zien, ben je bang je valse waarden los te laten, want dan lijk je niets meer over te houden. Dus tellen je echt waardevolle eigenschappen niet. Ze bestaan niet voor je. Ofwel omdat zij niet stroken met de eisen van je ideaalbeeld, ofwel omdat alles wat je van nature en moeiteloos afgaat, niet wezenlijk lijkt.

Je bent zo geconditioneerd om ingespannen naar het onmogelijke te streven, dat het niet in je opkomt dat je je niet hoeft in te spannen voor wat waardevol is en al in je aanwezig is. Het is er al, maar je benut het vaak niet. Dat is heel jammer, vrienden, omdat je immers je ideaalbeeld gefabriceerd hebt omdat je niet in je echte waarde gelooft. En juist doordat je een ideaalbeeld hebt gefabriceerd waaraan je tracht te voldoen, kun je niet zien welke eigenschappen het echt waard zijn te accepteren en erin te geloven. Het is eerst pijnlijk aan dit hele proces te beginnen, daar de gevoelens van angst, frustratie, schuld, schaamte enzovoort, echt doorleefd moeten worden. Maar naarmate je moedig verder gaat, ga je heel anders naar alles kijken. En wat het belangrijkste is: je gaat je ware zelf zien, voor het eerst. Je ziet ook je eigen beperkingen en het is een schok die beperkingen die mijlenver van je ideaalbeeld zijn verwijderd te moeten aanvaarden. Maar als je dit leert, ga je waardevolle eigenschappen zien die je nooit echt gezien hebt. En een gevoel van kracht en zelfvertrouwen doet je heel reëel en anders naar het leven en jezelf kijken.

Dit is een geleidelijk proces. Stap voor stap versterkt het je ware onafhankelijkheid, niet de valse, in die zin dat de goedkeuring van anderen niet meer de maatstaf vormt voor je gevoel van eigenwaarde. Tot dusverre was het oordeel van anderen over jou zo belangrijk omdat je jezelf niet op waarde schatte, zodat het een vervangingsmiddel werd. Maar als je jezelf gaat vertrouwen en aardig gaat vinden, maakt het lang

niet meer zoveel uit wat anderen van je denken. Je hebt een veilige basis in jezelf gevonden en hoeft niet langer uit trots en pretenties een onecht gevoel van eigenwaarde te creëren. Je verlaat je niet langer op een ideaalbeeld waarop je je in werkelijkheid niet kunt verlaten en dat jou daarom zwak maakt. De vrijheid die je wint wanneer je die last afschudt, is niet te beschrijven.

Maar, vrienden, het gaat langzaam en niet van de ene dag op de andere. Je wint die vrijheid alleen door een gestaag zelfonderzoek waarin je je problemen, houdingen en emoties betrekt. Als je dat doet, ontplooit je ware zelf zich met zijn echt waardevolle eigenschappen in een proces van natuurlijke innerlijke groei. Dan wordt je individualiteit steeds uitgesprokener; je intuïtie uit zich ongeremd in al haar natuurlijke en betrouwbare spontaniteit. Zo maak je het beste van je leven. Niet zonder fouten, niet zonder falen maar je maakt andere fouten en faalt op een heel andere manier dan voorheen. In steeds grotere mate verenig je de goddelijke eigenschappen liefde, kracht en sereniteit in jezelf en wel op een gezonde manier en niet op een vervormde.

Liefde is daarbij geen middel om je doel te bereiken, geen behoefte die jou voor de vernietiging bewaart. Dus is je liefde geen eigenliefde meer. Je vermogen om lief te hebben verenigt kracht en sereniteit. Met andere woorden, je communiceert vol liefde en begrip in gezonde onderlinge afhankelijkheid maar tegelijkertijd ben je echt onafhankelijk omdat liefde, kracht en sereniteit niet meer je gebrek aan zelfrespect moeten vergoeden. Je liefde, die echt en niet zelfzuchtig is, is dan niet meer in tegenspraak met kracht omdat je niet langer uit trots en minachting macht wilt uitoefenen om over anderen te zegevieren, maar wel macht over jezelf en je moeilijkheden hebt zonder iemand iets te hoeven bewijzen.

Wanneer je door middel van macht situaties meester wilt worden, doe je dat om je superioriteit te bewijzen. Maar wanneer je op een gezonde manier je kracht gebruikt om situaties meester te worden, doe je dat om te groeien. Wanneer je dan op een bepaald gebied de situatie niet meester bent, is dat niet meer zo bedreigend als in het andere geval. Het doet niet af aan je gevoel van eigenwaarde en dus zullen ook anderen je er niet minder om achten. Met iedere levenservaring groei je. Je leert en brengt iets tot stand. Dat is een gezonde vorm van kracht en daarbij is geen sprake van ongezonde ambitie, dwangmatigheid of haast.
Gezonde sereniteit maakt dat je je niet voor emoties, ervaringen, het

leven en je eigen conflicten verstopt; echte liefde en kracht doen je op een gezonde manier afstand van jezelf nemen zodat je ook werkelijk objectiever wordt. Wanneer je werkelijk sereen bent, vermijd je geen ervaringen en emoties die op het moment zelf pijnlijk kunnen zijn, maar je een belangrijke sleutel in de hand kunnen geven wanneer je de moed opbrengt om erdoorheen te gaan en uit te zoeken wat erachter ligt.

Op die manier kunnen liefde, kracht en sereniteit naast elkaar bestaan, in harmonie. In hun gezonde vorm vullen zij elkaar aan, maar misvormd kunnen ze de grootste oorlog in je ontketenen.

En nu, mijn dierbaren, ben ik klaar voor jullie vragen."

VRAAG: Wanneer een kind liefde afdwingt door middel van woedeaanvallen en dit patroon als volwassene herhaalt (niet noodzakelijk naar buitengericht, maar wel van binnen), heeft het dan macht als 'oplossing' gekozen?

"Zo kun je het niet stellen. Zoals gewoonlijk zijn generalisaties misleidend. Elk geval is anders. Er kan inderdaad sprake zijn van een gefrustreerd machtsstreven, daar zijn ideaalbeeld vereist dat hij altijd zijn zin krijgt. Maar het kan ook bij het onderdanige type voorkomen, dat liefde nodig heeft als oplossing voor al zijn problemen. Hij is er zozeer van overtuigd dat dit de oplossing is, en is hiervan zo afhankelijk dat hij in woede ontsteekt wanneer anderen niet aan zijn eis gehoor geven. Zijn woede en minachting voor zichzelf zijn zo sterk dat hij die op de buitenwereld, op anderen, projecteert. Dat geeft hem weer schuldgevoelens omdat het in tegenspraak is met de voorschriften van zijn ideaalbeeld dat hij nooit boos mag zijn op anderen. Het kan ook een combinatie zijn van streven naar macht en streven naar liefde. Deze twee houdingen zijn voortdurend met elkaar in strijd. Aan de ene kant is de behoefte aan liefde heel sterk, maar aan de andere kant staat het superioriteitsgevoel van het machtstype waardoor hij zich als gevolg van zijn afhankelijkheid extra vernederd en kwetsbaar voelt. Hij wil evenzeer een onkwetsbare indruk maken als hij naar liefde snakt. Dus kan er sprake zijn van een combinatie. Iedereen moet voor zich ontdekken welke 'oplossing' hij heeft gekozen, en niet alleen wat betreft de jeugdsituatie toen hij zich die 'oplossingen' onbewust aanwendde maar ook wat betreft de problemen waarvoor het leven hem nu stelt. Hij moet ontdekken welke trek in de ene situatie overheerst en welke in andere omstandigheden."

VRAAG: U hebt ons laten zien hoe de vervorming van deze kwaliteiten zichtbaar wordt. En U hebt ons ook laten zien hoe deze kwaliteiten op een gezonde manier met elkaar samenwerken. Maar ik voel daarbij dat ze niet alleen op de goddelijke manier samen kunnen zijn, in feite zijn ze bijproducten van elkaar. Liefde in de vorm van kracht en kracht die voortkomt uit liefde, en samen brengen ze sereniteit voort. Nu is mijn vraag of er een vervorming van deze eenmaking zelf bestaat waar je gelooft dat je ze kunt combineren, maar op een vervormde manier?

"Er bestaat weer een erg tegenstrijdige houding. Aan de ene kant kan de persoon soms geloven dat deze gecombineerd kunnen worden. En je zult in dit werk ontdekken dat iemand, misschien zonder er bij na te denken, zegt: "Maar waarom niet? Waarom kan ik niet dit en tegelijkertijd dat hebben?" Alleen bij nader onderzoek zal blijken dat ze elkaar wederzijds uitsluiten, juist omdat ze vervormd zijn. Dus natuurlijk is zo iemand van binnen er op de een of andere manier van overtuigd dat ze gecombineerd kunnen worden. En hij zou het bij het rechte eind hebben als het op een gezonde manier ging, maar op de ongezonde manier gaat het niet. Toch moet het in het werk precies duidelijk worden, door de oorzaak en het gevolg van elk te zien, waarom en op welke manier twee stromingen tegengesteld aan elkaar zijn.

Het is ook waar dat iemand, omdat dit alles onbewust is, er dikwijls tegelijkertijd van overtuigd is dat een combinatie niet mogelijk is. Daarom, wanneer hij zich enerzijds onderwerpt, heeft hij het land aan zichzelf omdat hij aan de andere kant trots, gereserveerd, onafhankelijk zou moeten zijn. Hij ziet niet in dat hij zou kunnen toegeven, terwijl hij tegelijkertijd op een gezonde onafhankelijke manier voor zichzelf zou opkomen. Het werkt dus *naar beide kanten*. Aan de ene kant veracht hij zichzelf omdat hij het niet combineert en aan de andere kant is hij wanhopig omdat hij onbewust gelooft dat hij voor één kant zou moeten kiezen en dat kan hij niet."

VRAAG: Ik vraag me af, zou een vervormde poging tot eenmaking zich vermommen onder het geloof dat je flexibel bent en altijd een juist oordeel hebt?

"Ja, dat gebeurt inderdaad heel dikwijls."

VRAAG: Zou U ons enig inzicht kunnen geven in de oorzaken van dwangmatige handelingen. Wat is in het bijzonder de algemene emotionele basis voor dwangmatig kopen en eten? En hoe kunnen deze twee specifieke handelingen bestreden worden?

"De enige manier om ze te lijf te gaan, is om dit werk te gaan doen en de onderliggende oorzaken op te sporen. Er moet een heel persoonlijke, bijzondere reden zijn en die moet worden gevonden. Als je probeert om dit door discipline te verdrijven, is het beste dat je mag hopen te bereiken dat je het symptoom doet verdwijnen, terwijl in plaats daarvan andere symptomen zich zullen ontwikkelen die een nog grotere angst voort zullen brengen.

Je kunt alweer geen algemene oorzaken voor het bestaan van deze dwangmatigheden aanwijzen. Maar voorzover er iets algemeens over te zeggen valt, kan ik wel dit zeggen, *elke* dwangmatigheid komt voort uit een onbewuste conclusie dat je iets gehad, bereikt, gekregen moet hebben. Maar tegen de tijd dat dit de uiterlijke persoonlijkheid bereikt, kan het doel verschoven zijn naar iets wat daarvoor in de plaats komt. Het geïdealiseerde zelfbeeld, bijvoorbeeld, schrijft voor om zo te leven dat je aan iets voldoet of iets bereikt, en de betrokkene is daartoe niet in staat. Hij wordt dan gedwongen om andere uitlaatkleppen te zoeken. Hij wordt zo gefrustreerd door zijn eigen onvermogen om in zijn leven waar te maken wat hij - zo gelooft hij - zou moeten en kunnen bereiken dat hij daar een vervanging voor moet vinden. Wanneer je de symbolische betekenis van een dwang om dingen te kopen gaat analyseren, zul je zien dat het een hebzucht vertegenwoordigt. Dit kan komen door een vervorming van het vermogen om te hebben en te bezitten. Het kan komen door een vervorming van liefde: 'Als ik geen liefde kan krijgen, wil ik iets daarvoor in de plaats hebben.' De dwang om te eten kan soortgelijke wortels hebben. Het kan ook een vervanging zijn voor de frustratie van het niet in staat zijn om het plezier te krijgen waar je zo vreselijk naar verlangt. Dit gewenste plezier bestaat als gevolg van de verkeerde pogingen om het leven op te lossen. Als de gevolgen van deze pogingen en vervormde innerlijke houdingen voldoende worden onderzocht, zul je tot de ontdekking komen dat zij juist de dingen die je wilt bereiken, verhinderen. Wanneer dit eenmaal wordt ingezien, zal de vervanging met zijn dwingende aard minder worden naarmate je innerlijk de oorzaak en het gevolg begrijpt.
Zelfs als de algemene uitleg die ik hier geef toevallig op iemand van

toepassing zou zijn, zal dat niet echt helpen. De persoon in kwestie moet het zelf ontdekken en misschien eerst deze ontdekking ervaren als was hij helemaal anders dan de uitleg die ik gegeven heb. Dan en alleen dan zal het zijn goede werk doen."

VRAAG: Wat is de psychologische verklaring voor het geval dat iemand aan verdovende middelen verslaafd raakt?

"Ik kan hier alleen maar weer een heel algemene uitleg geven. Ieder geval kan weer heel anders zijn. Alles wat ik hierover kan zeggen is dat het zo moeilijk wordt om met het leven om te gaan, niet omdat het leven zo moeilijk *is*, maar vanwege de innerlijke problemen die de persoon in tweeën scheurt, de zelfvervreemding die steeds erger wordt met als gevolg dat de werkelijkheid niet alleen lelijker wordt, maar ook verder weg raakt. De pijn van de illusie wordt ondraaglijk. Dit leidt allemaal tot verdere stappen om hieraan met opzet te ontsnappen, zoals het verslaafd zijn aan verdovende middelen of alcoholisme of psychose of andere stappen. Verslavingen worden ook dikwijls gemotiveerd door het sterke snakken naar liefde, plezier en opwinding. Dus er bestaat nog zo'n vicieuze cirkel. Hoe meer iemand van zijn echte zelf vervreemd raakt, des te minder kan hij echt plezier beleven en hoe groter het verlangen ernaar wordt. Dan zoekt hij door zo'n verslaving naar een vervanging via een kortere weg."

VRAAG: Wij worden omringd door gedachtevormen met een verschillende hoedanigheid en sterkte enz. Op welke wijze vindt er een wisselwerking met onze verschillende zelven plaats?

"De negatieve of vervormde gedachte- en gevoelsvormen die van anderen afkomen, zullen de overeenkomstige lagen die ook vervormingen herbergen, beïnvloeden. De gedachte- en gevoelsvormen die van het *ware* zelf afkomen, zullen het *ware* zelf van de andere persoon beïnvloeden. Je bent onder geen enkele omstandigheid een prooi van verstoorde vormen van anderen, omdat als je werkelijk binnenin jezelf op zoek gaat, zulke gevolgen je zullen helpen om je eigen vervormingen naar buiten te brengen, zodat je je bewust van ze kunt worden en kunt leren om met ze om te gaan door het oplossen van de onderliggende problemen. Wat betreft de uitwerking van je eigen gedachte- en gevoelsvormen op jezelf, het zou misleidend zijn om te zeggen dat *zij* jou narigheid bezorgen. Ze zijn het product van je eigen conflicten en de verkeerde oplossingen die je zoekt. Dat deze conflicten en verkeerde

oplossingen overeenkomstige vormen voortbrengen is een bijkomstigheid. Je moet niet denken dat het de gedachtevormen zijn die verstorend werken. Ze bestaan. Maar de feitelijke verstoring komt voort uit de verkeerde innerlijke houding. Je eigen vervormde gedachtevormen en die van andere mensen kunnen alleen maar je onderliggende problemen naar buiten brengen – en dat is goed.

Ik zegen ieder van jullie. Mogen deze woorden jullie weer stof tot nadenken verschaffen, maar bovenal een dieper inzicht, zodat jullie weer een stapje dichter bij het licht en de vrijheid komen. Het licht en de vrijheid die je je kunt verwerven als de tirannie en trots van je ideaalbeeld door dit werk aan kracht inboeten. Ga verder op je pad van geluk. Mogen jullie steeds meer kracht vinden, met behulp van onze zegeningen en liefde.

Wees gezegend, lieve vrienden. 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: 'Love, Power and Serenity as Divine Attributes and as Distortions'.
Vertaling door Lidewijj Frijlink in 1980; herzien in 1986 t.b.v. Padboek 1 onder redactie van Philip Renard en in 2006 aangevuld door Paul Avis.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009