# *Verplaatsen, vervangen en verstoppen van gevoelens en behoeften*

*10 januari 1964*
*lezing 121*

“Gegroet, liefste vrienden. God zegene ieder van jullie. Moge dit uur, moge iedere stap naar groei en ontplooiing die jullie zetten, gezegend zijn.

Ik wens die vrienden van mij, die al met hart en ziel bij dit pad van zelfconfrontatie betrokken zijn, een gestadige vooruitgang. En diegenen onder jullie die tot nu toe nog niet direct bij dit pad betrokken waren, wens ik het inzicht en de verlichting die nodig zijn om aan het werk in jezelf te beginnen.

Vanavond wil ik een onderwerp bespreken dat ik wel al eerder hier of daar naar voren heb gebracht maar dat door geen van jullie helemaal in zijn diepere betekenis werd begrepen. Het betreft het verplaatsen, vervangen en verstoppen van gevoelens en behoeften. Ik geloof dat dit onderwerp het waard is zorgvuldiger onderzocht te worden zodat we het beter gaan begrijpen. Ik zie dat dit - juist op dit moment - voor jullie allen van wezenlijk belang is en dat jullie daardoor weer meer vooruitgang zullen gaan maken. Ik zie ook dat sommige vrienden op dit moment vastzitten in situaties die zij niet helemaal begrijpen en daarom ook niet kunnen oplossen tenzij zij deze specifieke factor herkennen zoals die op hen persoonlijk van toepassing is.

Wanneer je verstrikt zit in een situatie, een relatieprobleem hebt en je je uit het lood geslagen blijft voelen ook al heb je bepaalde inzichten gekregen, dan is dat absoluut een teken dat je bepaalde emotionele

behoeften of gevoelens hebt overgeheveld naar andere kanalen of ze verstopt hebt onder andere gevoelens. Hoe ernstig een probleem of een fout ook is, het kan je nooit volledig en blijvend uit het lood slaan als je er in zijn oorspronkelijke vorm totaal bewust van zou zijn, zonder gevoelens te verplaatsen, te overdekken of te verstoppen onder andere gevoelens dan de oorspronkelijke.

Jullie weten uit mijn vorige lezingen dat iedere emotie, ieder gevoel, iedere houding en iedere behoefte een energiestroom is. Er zijn allerlei energetische uitdrukkingsvormen, al naar gelang het gevoel of de behoefte die erbij hoort. Het volle, rijke leven van een geïntegreerd individu geeft uitdrukking aan verschillende behoeften, gevoelens, uitingen – echt niet niet alleen maar aan een paar. Hoe meer je geïntegreerd bent, hoe minder deze uiteenlopende behoeften met elkaar botsen en hoe minder ze wrijving in je leven en in je omgeving veroorzaken. Een gezond leven vraagt om vervulling in vele richtingen en het is mogelijk deze veelzijdigheid, waartoe je van nature bent voorbestemd, te bereiken. Het bevredigen van bepaalde behoeften ten koste van andere behoeften komt voort uit onbewuste misvattingen, beperkt begrip en gebrek aan zelfbewustzijn. In de gezonde psyche ondersteunt en versterkt de ene soort zelfexpressie de andere zonder dat er conflicten ontstaan. Om een voorbeeld te geven: het verplaatsen en verstoppen van behoeften leidt tot een conflict tussen de behoefte aan zelfexpressie in een beroep en de behoefte aan wederkerigheid in een liefdesrelatie, tussen de behoefte aan alleen zijn en de behoefte aan kameraadschap, tussen de behoefte aan lichamelijke en geestelijke activiteit, de behoefte aan seksuele en creatieve expressie, de behoefte om op te komen voor jezelf en flexibele aanpassing, de behoefte aan bevrediging van het ego en de behoefte aan onbaatzuchtigheid. Deze en nog veel andere schijnbaar tegenstrijdige behoeften en vormen van zelfexpressie kunnen alleen dán harmonisch en in een gezonde interactie naast elkaar leven, als er geen verwarring bestaat over het feit dat deze verschillende uitdrukkingsvormen elk hun bestaansrecht hebben en van fundamentele waarde zijn, zodat niets verstopt of verplaatst hoeft te worden. Wat een tegenstelling lijkt wanneer je verblind en verward bent, is in werkelijkheid geen tegenstelling maar louter een bewijs van de rijkdom en veelzijdigheid van de schepping.

Het geloof dat een behoefte of gevoel wel verkeerd moet zijn, maakt het uiteindelijk verkeerd. Je eigen onzekerheid, angst, schuldgevoel en schaamte over het bestaan van een gevoel waarvan je gelooft dat je het

niet mag hebben (terwijl je in feite lijdt onder het dwarsbomen van je behoefte en niet kunt uitstaan dat dat ‘moet’) schept een ongezond klimaat dat zelfs van de gezondste emotionele behoefte iets slechts maakt. Dit klimaat vraagt om verstoppen, ontkennen en onderdrukken. Omdat de bestaande energie niet zo maar in het niets verdwijnt maar als een rivier een uitweg zoekt, wordt de oorspronkelijke energie omgezet in een ander soort energie- wij spreken dan van verplaatsing. Hij kan ook veranderen in het tegenovergestelde, vanwege het gevoel dat de oorspronkelijke emotie of behoefte onacceptabel is.

Het is heel belangrijk om je van twee schijnbaar tegenstrijdige behoeften bewust te worden en je te realiseren dat zij niet persé strijdig zijn maar gewoon aspecten van een rijk, volledig leven.

De meest voorkomende ontkenning tengevolge van onechte schuld vind je op het gebied van ontvangen. Bij alles wat je voor jezelf wilt bereiken, heb je vaak het vage gevoel dat het niet mag. En juist omdat je de behoefte om te ontvangen totaal afkeurt en ontkent, kan zijn tegenhanger, de behoefte om te geven die deel uitmaakt van een rijk, gezond, vervuld leven niet tot bloei komen. Door de behoefte om te ontvangen te ontkennen, maak je dat de psyche in dit opzicht kinderlijk egoïstisch blijft zodat er een eenzijdig gerichte hebzucht is. Dit kun je toedekken met een onecht, geforceerd geven dat - omdat het opgelegd is en niet voortkomt uit een natuurlijke groei - juist disharmonie, boosheid, zelfmedelijden en uitbuiting oproept.

Een goed voorbeeld vinden we in de menselijke behoefte zich seksueel te uiten, waar ik in een ander verband al over sprak. Door onechte schuldgevoelens blijft de seksualiteit kinderlijk egocentrisch en is daardoor niet in staat te versmelten met de behoefte om liefde en genegenheid te geven en te ontvangen. Daardoor wordt de behoefte aan seks ontkend en verstopt onder vervangende behoeften.

Als je zo'n misplaatst schuldgevoel hebt over de natuurlijke behoefte om te ontvangen, ondermijnt dit automatisch je vermogen om te geven - hoe geforceerd en kunstmatig je ook je best doet om te geven teneinde je knagende schuldgevoel tot zwijgen te brengen. Deze ondermijning bevestigt je in de onjuiste veronderstelling dat het fout is te willen ontvangen waardoor het ontkennen, verplaatsen en vervangen weer toeneemt. Om het nog eens kort samen te vatten: onvrij, dwangmatig, moeizaam geven is vaak het resultaat wanneer je de

behoefte om te ontvangen ontkent. Deze behoefte kan buitensporig groot en krachtig zijn, juist omdat hij als fout en slecht wordt beschouwd. Dit moet iedereen voor zichzelf nader onderzoeken en ook uitzoeken voor welk specifiek aspect van je persoonlijkheid dit opgaat. Wanneer je dit hele proces op gang brengt en er inzicht in krijgt, lucht dat je al behoorlijk op.

Bij geven en ontvangen heb je vaak het volgende conflict: je voelt dwang bij het geven en schuldgevoel bij het ontvangen. Deze twee emoties zijn misschien nog betrekkelijk gemakkelijk te herkennen. In verband hiermee voel je je oneerlijk behandeld, uitgebuit, tot slachtoffer gemaakt Je bent boos terwijl je nog steeds niet in staat bent om een eind te maken aan de dwang om te geven en aan het schuldgevoel over je verlangen om te ontvangen. Je wordt geconfronteerd met twee onbevredigende alternatieven: geven met wrok of ontvangen en je daar onvrij, geremd en schuldig over voelen. Je ziet geen uitweg uit dit dilemma. Vrienden, als je je in zo'n situatie bevindt dan kun je er zeker van zijn dat je de onderliggende egoïstische, eenzijdige hebzucht nog niet onder ogen hebt gezien. Ook heb je nog niet geheel begrepen dat deze hebzucht alleen maar het resultaat is van een verwarring, die het feit ontkent dat je er recht op hebt iets te ontvangen. Als je dit doorwerkt zul je vrijer gaan geven en ontvangen.

Ik zei al eerder, dat indien de oorspronkelijke fout geheel bewust zou zijn, er betrekkelijk weinig storing op zou treden. Laten wij deze waarheid eens toepassen op dit bepaalde facet van de menselijke psyche. Als je je kinderachtige, hebzuchtige egoïsme duidelijk kunt zien en onder woorden brengen: ‘omdat ik zo egoïstisch ben dat ik alles voor mijzelf wil, verdien ik het niet om te ontvangen’, dan houdt het conflict op, zelfs voordat het hebzuchtige egoïsme totaal verdwijnt. Alleen al het feit dat je je daar bewust van bent, evenals van de erop volgende conclusie en zelfontkenning, ben je in staat om te begrijpen dat - ook al is de tot dusverre verborgen eenzijdigheid niet eerlijk - de maatregel die je er vervolgens tegen genomen hebt - volledige zelfontkenning - even oneerlijk is, maar dan geheel in de andere richting.

Of het nu gaat om geven en ontvangen of om een andere natuurlijke, rechtmatige behoefte en uiting van jezelf, verborgen eenzijdigheid creëert vaak openlijke eenzijdigheid in het andere uiterste. Dit vervangen van een afgekeurde behoefte of emotie door zijn tegendeel

komt heel vaak voor en ligt ten grondslag aan veel conflicten die maar niet willen oplossen, ondanks de verschillende inzichten die je er al in gekregen hebt.

Laten we nog een veel voorkomend probleem nemen - geldingsdrang. Stel dat een man zich schuldig voelt over het uitdrukken van zijn gezonde, mannelijke agressie, omdat hij het verwart met ongezonde, vijandige agressie. Dan bevindt hij zich in de volgende moeilijke conflictsituatie: hij ziet ervan af zijn natuurlijke behoefte aan mannelijke geldingsdrang te uiten omdat hij in zijn verwarring meent, dat dat fout is. Hierdoor verzwakt hij zijn mannelijkheid. Zijn zwakheid veroorzaakt minachting voor zichzelf en wrok jegens anderen, die hij dan de schuld geeft van de onaangename gevolgen van zijn zwakheid. Of hij uit zijn agressie wel, maar omdat hij vaag voelt dat dit ‘onvriendelijk’ of ‘onspiritueel’ is, aarzelt hij juist. Deze innerlijke aarzeling maakt zijn uiting van geldingsdrang, onafhankelijkheid, natuurlijke, gezonde agressie problematisch omdat zijn eigen houding er tegenover bewust of onbewust onzeker is**.** Maar nu vermengen zijn gevoelens van wrok- het resultaat van het onderdrukken van zijn natuurlijke agressie - zich bovendien nog met zijn verwarring, zodat hij niet meer uiting geeft aan het gezonde aspect van agressie, maar aan een negatieve versie ervan.

Vaak hebben mijn vrienden op het pad al wel het punt bereikt, dat zij het conflict tussen deze beide onbevredigende alternatieven herkennen: zwakheid tegenover vijandigheid maar zij vinden geen uitweg uit het conflict totdat zij ontdekken dat zij hun oorspronkelijke behoefte om natuurlijke, mannelijke agressie te uiten, ontkenden omdat zij niet wisten dat het een gezonde behoefte was. Wanneer zij hieraan bestaansrecht geven, hebben zij geen reden om zich (op dit gebied) vijandig te voelen zodat agressie uiten geen schuld teweeg zal brengen. Zij zullen ook onderscheid kunnen maken tussen het rechtmatige van deze behoefte en de even grote rechtmatigheid van de behoefte aan wederzijdse afhankelijkheid, aan overgave en aan flexibiliteit. De laatstgenoemde aspecten ontken je fel, wanneer je jezelf verzwakt door de bovengenoemde misvatting. Je vervangt zwakheid en de daarbij horende schaamte door een overdreven ‘kracht' en verwart flexibiliteit, aanpassingsvermogen, het vermogen om advies aan te nemen met zwakheid, en starre koppigheid met kracht. Omdat je je agressieve neigingen afkeurt, aarzel je voortdurend tussen toegeven op het verkeerde moment of jezelf laten gelden waar je verstand zegt dat dat

nadelig is.

Behalve dat je de ontkende behoefte kunt vervangen door de tegenovergestelde, is er nog een veel voorkomende vorm van verplaatsing: je kunt een behoefte overhevelen naar een ander kanaal. Altijd wanneer je je zózeer met iets bezighoudt, dat je innerlijke en uiterlijke vrede verstoord raakt en andere belangrijke levensgebieden onvervuld blijven, kun je er zeker van zijn dat zo'n verschuiving heeft plaatsgevonden. Laten we er weer wat voorbeelden bijhalen. Als je overmatig bezig bent met je creatieve vermogens, heb je nauwelijks tijd om andere behoeften aan bod te laten komen, hoe opbouwend die zelfexpressie op zich ook kan zijn. Zo'n overdreven nadruk kan een aanwijzing zijn dat je op een ander gebied van je persoonlijkheid een behoefte ontkent. De innerlijke wrijving die daaruit voortkomt wordt misschien pas geleidelijk aan merkbaar na flinke vorderingen in je proces van bewustwording. Spanning, frustratie, ontevredenheid, onverklaarbare vijandigheid, zo overmatig fel reageren dat je zelf wel inziet dat de gevoelsintensiteit niet in verhouding staat tot de situatie en het toch niet kunnen voorkomen, of gevoelloosheid en gevoelsarmoede op andere gebieden, zijn veelvuldige aanwijzingen voor zo'n innerlijke wrijving als gevolg van het ontkennen van een rechtmatige behoefte. Uiterlijke wrijving met je omgeving is vaak het volgende resultaat.

Er zijn veel mogelijke redenen waarom je de rechtmatigheid van de oorspronkelijke behoefte ontkent of negeert, maar wat de specifieke omstandigheden ook zijn - invloeden uit je jeugd of misschien persoonlijke beelden - je moet erkennen dat die oorspronkelijke behoefte bestaat, ook al ben je bang dat te erkennen. In bepaalde perioden in je leven is deze behoefte misschien duidelijk naar buiten getreden. Nu manifesteert hij zich misschien op een andere plaats. Als je werkelijk verlangt de waarheid over jezelf te weten te komen, zal het niet al te moeilijk zijn om de gevoelens van de oorspronkelijke, ontkende behoefte weer op één lijn te brengen met de gevoelens die verbonden zijn aan de plaatsvervangende behoeften. Als je dat doet, zal het je een onmetelijke opluchting en vrede geven.

Misschien ben je bang voor liefde en vervang je de behoefte eraan door jezelf te uiten door middel van een talent. Je wilt niet zien dat er in je psyche ruimte voor allebei is - en voor nog veel meer vormen van expressie. Daardoor dwingt je angst je ertoe om de oorspronkelijke behoefte te erkennen om een op zich even rechtmatige behoefte op te

geven. Misschien ben je nog niet genoeg op de hoogte van je misvattingen die verantwoordelijk zijn voor je angst voor liefde. En daarom ben je bang dat je gedwongen zult worden je erin te storten zodra je eenmaal het bestaan van de behoefte erkent. En daarom vecht je ertegen de verplaatsing toe te geven - of als je het doet, doe je het alleen op een vlakke, mentale manier. Je wilt ook niet zien hoeveel schade je jezelf toebrengt, los van de voortdurende uithongering waar je jezelf toe veroordeelt. Die schade ontstaat ondermeer omdat ieder gebrek aan vervulling, iedere pijn, verwerping en teleurstelling op het gebied van de verplaatste behoefte een oneindig veel dieper lijden teweegbrengt dan het lijden dat verbonden zou kunnen zijn aan de oorspronkelijke behoefte. Als je je volledig bewust bent van wat je psyche eigenlijk zegt: “Ik ben nog steeds bang voor liefde. Ik begrijp nog niet helemaal waarom, en daarom ben ik nog niet klaar om lief te hebben en te worden liefgehad. Maar ik weet dat iedereen behoefte aan liefde heeft. Wat betekent deze ontkenning van liefde voor mij? Hoe voel ik dit gemis nu echt? Hoeveel emoties die een rol spelen in mijn plaatsvervangende behoeften, komen in werkelijkheid voort uit de behoefte aan liefde?” Dan zal je groeiende gevoel van vrede, inzicht en je vermogen om situaties het hoofd te bieden waarin je vroeger machteloos stond, bewijzen hoe wezenlijk het is om in waarheid te leven. Je wordt helemaal meester van jezelf, ook al deins je misschien nog terug voor liefde of zelfs voor de waarheid. Je voorkomt onnodige echte schuld en onderwerpt jezelf niet meer onnodig aan schadelijke Invloeden die je alleen maar bevestigen in wat slecht voor je is.

Het overhevelen van oorspronkelijke behoeften naar andere kanalen kan verschillende vormen aannemen. De angst voor liefde kan in mensen met een andere persoonlijkheid een overdreven behoefte aan louter seksuele uitingen teweeg brengen. Een dwangmatige behoefte aan seks kan ook de ontkenning zijn van je behoefte om jezelf te laten gelden; of van je behoefte om iets met een creatief talent te doen. Een onevenwichtige, eenzijdige behoefte aan spiritualiteit en afzondering kan de uitdrukking zijn van verplaatste behoeften op één van de volgende gebieden: (angst voor) liefde, seks, geldingsdrang, beroep. Ik zeg het nogmaals: de angst is het resultaat van het feit dat je niet wilt zien dat al deze, en nog veel meer behoeften, wanneer ze gezond samenwerken, natuurlijk en algemeen menselijk zijn en daardoor geen reden zijn voor schaamte en ontkenning.

Een algemeen genegeerde behoefte is egobevrediging. De meest

verlichte mensen hebben toch vaak het idee dat iedere behoefte eraan een teken van neurose, gestoordheid en onrijpheid is. Wanneer je een goed functionerende persoonlijkheid hebt, erken je de behoefte aan egobevrediging, maar overdrijf je haar niet ten koste van andere functies en uitingen van het zelf. Te weinig in staat zijn om het ego zijn noodzakelijke bevrediging te geven ontstaat als je ontkent dat het bestaan ervan gezond is, als het maar niet wordt overdreven. Als je je afhankelijk voelt van anderen, die tekort schieten in het bevredigen van deze behoefte, dan is dat een teken dat het zelf geen acht slaat op de rechtmatige plaats van het ego in het totale plan. Maar, als je kunt erkennen dat je een bepaalde hoeveelheid goedkeuring, een bepaalde mate van egobevrediging nodig hebt, is er een goede kans, als je je er tenminste niet schuldig over voelt, dat zich wegen voor je openen om je die vervulling te brengen. En nog vóórdat je deze behoefte zonder schuldgevoel kunt erkennen zal het in elk geval veel gemakkelijker worden om bepaalde factoren in jezelf te ontdekken die de vervulling van deze behoefte verhinderden, bepaalde destructieve gedragspatronen die je niet kon zien.

Het is van het grootste belang, vrienden, om al je behoeften na te gaan en te kijken in welke mate ze zijn vervuld, in welke mate niet. Stel je het totale scala van algemeen menselijke behoeften eens voor en kijk dan in jezelf of je ze allemaal de hen toekomende plaats hebt gegeven. Bepaal dan welke behoeften onvervuld blijven vanwege je persoonlijke beelden, je kernproblemen, onopgeloste conflicten, schijnoplossingen en je geïdealiseerde zelfbeeld. Zoek verder naar mogelijke verplaatsingen. Hoe en in welke mate vervang je een behoefte door zijn tegendeel, of breng je de behoefte of het ontkende gevoel over naar een ander kanaal? Bekijk het dan vanuit de tegenovergestelde hoek: kijk naar de negatieve situaties waarin jij verzeild bent geraakt, de verwarrende emoties, de impasses waar je je niet uit kunt losmaken omdat alle mogelijke manieren van reageren, zowel in jezelf als naar buiten, even onbevredigend zijn. Welke echte behoeften bevinden zich mogelijk aan de basis van zo'n kerngegeven? Welke behoeften zijn onevenredig sterk door ontkenning en valse schuldgevoelens?

Het is niet in woorden uit te drukken hoe waardevol het is als je jezelf op die manier benadert, vrienden. Ik zie dat het voor jullie allen van het grootste belang is dat je deze stap durft zetten. Veel negatieve situaties, die op weg naar wat meer inzicht zijn blijven steken zonder dat je er ooit helemaal uit kwam, blijven zich voortslepen omdat je deze

onmisbare stap niet wilde zetten. Als je al veel inzicht hebt gekregen, hebben je voortdurende persoonlijkheidsproblemen en je gebrek aan vervulling meestal alleen nog maar deze laatste stap nodig voordat een echte, bevrijdende transformatie plaats kan vinden. Het is ook de beste manier om jezelf meer en op een meer realistische manier te leren accepteren.

Verplaatsing en vervanging tref je niet alleen aan bij je fundamentele problemen, belangrijkste beelden en aangeboren conflicten die wachten op het noodzakelijke inzicht om te worden opgelost, maar ook in meer tijdelijke situaties. Na een hevige teleurstelling kun je een tot dan toe geaccepteerde behoefte gaan ontkennen en vervolgens de desbetreffende energie in een andere bedding laten stromen. Het spreekt vanzelf dat er een fundamenteel persoonlijkheidsprobleem achter deze manier van reageren kan zitten, maar de verplaatsing hoeft niet van blijvende aard te zijn. Het is dus ook belangrijk je bewust te zijn van situatiegebonden verplaatsingen - ben je dat niet, dan kan er een blijvende ontkenning en vervanging van een behoefte ontstaan.

Zo'n tijdelijke verplaatsing kan vooral in de loop van dit padwerk plaatsvinden, als tussenfase. Laten we er weer een voorbeeld bij halen: stel dat je een probleem hebt in partnerrelaties, een probleem in je relatie tot het andere geslacht. Laten we verder veronderstellen dat je schijnoplossingen, je geïdealiseerde zelfbeeld, je afweermechanismen, ondanks het bestaan van dit probleem, wel min of meer bevredigend waren voordat je aan dit pad begon en er vorderingen op maakte. Natuurlijk was de bevrediging beperkt, problematisch, vol spanning en uiteindelijk teleurstellend (dat kan natuurlijk niet anders wanneer je probeert een probleem op te lossen met de verkeerde middelen), maar toch was er een zekere mate van vervulling.

Door je vooruitgang in dit werk ben je begonnen de schijnoplossingen, het geïdealiseerde zelfbeeld en de verdedigingsmechanismen voor een groot deel te ontmantelen maar je hebt het oorspronkelijke probleem mogelijk nog niet helemaal doorgewerkt en tot in de diepste kern van je wezen begrepen. Ook ben je je nog niet helemaal bewust van je behoeften en hun rechtmatige plaats in jouw leven. Daardoor bevind je je in een tussenstadium dat je zelfs kan verwarren omdat je weet dat je gegroeid bent en toch op dit bepaalde levensgebied een grotere leegte dan vroeger ervaart. Je begrijpt nog niet helemaal waarom dit zo is. Je behoeften worden nu minder vervuld dan tevoren, maar omdat je dit

feit niet in een paar woorden erkent, vindt de energiestroom een andere uitlaatklep. Wanneer je je niet bewust bent van de oorspronkelijke behoefte en het feit dat hij op dit moment niet bevredigd wordt, moet het er wel op uitdraaien dat die in een andere vorm opduikt. Misschien werp je je overdreven fanatiek op je werk waar dan weer te veel intense reacties plaatsvinden. Of je werpt je misschien helemaal op een bepaalde vriendschap en verschuift alle gevoelens en behoeften daarheen.

Het is niet voldoende dat je je globaal bewust bent van je nog niet bevredigde behoefte aan een wederzijdse relatie, je behoefte aan een levenskameraad. Je moet de verschillende behoeften, die hierin een rol spelen, stuk voor stuk erkennen. Om een voorbeeld te geven: afgezien van de algemeen menselijke behoefte aan genot, heb je er behoefte aan, dat iemand je nodig heeft en je belangrijk vindt; je hebt de behoefte om te geven en te ontvangen, de behoefte om te beschermen en beschermd te worden. of beide; de behoefte aan bevrediging van je ego. Dit zijn allemaal rechtmatige behoeften, als ze tenminste niet overtrokken zijn en de ene in verhouding veel sterker is dan de andere. Als bijvoorbeeld de behoefte aan egobevrediging in een relatie buitensporig veel sterker is dan de behoefte om liefde, genegenheid, genot te geven en te ontvangen, dan zul je dat gebrek aan evenwicht moeten erkennen en de reden ervoor zien te vinden. Maar zelfs als al die verschillende behoeften in deze ene uitingsvorm gezond samengaan, maar in zo'n tijdelijke fase worden genegeerd, kan het gehele behoeftepatroon blindelings worden verplaatst naar een ander gebied. Al deze behoeften worden op het nieuwe gebied waarnaar ze overgeplaatst zijn misschien in beperkte mate bevredigd, maar natuurlijk wel in een andere vorm. Wanneer je je volledig bewust bent van de vervanging is deze overplaatsing onschadelijk, iets dat zelfs gezond en noodzakelijk kan zijn. Maar als je niet wilt zien wat er gebeurt, dan zal dit ongekende en onnodige moeilijkheden en verwarring scheppen.

Als je baas, een werknemer, een werkgever, een vriend, vriendin of een groep mensen, een activiteit of een hobby, door het ontbreken van een levenspartner, al je onbevredigde behoeften moeten bevredigen, dan moet je wel heel gespannen, angstig, vijandig en onzeker worden. De geringste kleinering of schijnbare kleinering zal je meer pijn doen dan wanneer je gewoon beseft wat er in je omgaat. Als je je daarvan bewust bent kun je in vreugde die dingen accepteren die als vervanging kunnen dienen, maar ze zullen niet doen verwachten wat je onmogelijk kunt

verwachten waardoor teleurstelling en frustratie vermeden kunnen worden. Dit houdt niet in dat het genotprincipe in zijn oorspronkelijke vorm verplaatst kan worden naar een ander gebied - natuurlijk niet. Het wordt getransformeerd. Een sterke hang naar luxe kan zo'n transformatie zijn, of de zucht naar eten of drinken. Als je je volledig hiervan bewust bent zal dat de intensiteit en spanning verminderen, ook al moet de verplaatste behoefte nog de een of andere uitlaatklep zoeken, totdat hij weer op natuurlijke wijze kan worden bevredigd.

Laten we nog een voorbeeld nemen: stel dat je belangrijkste probleem is, dat je moeilijk uit de verf kunt komen. In de loop van dit werk heb je je geïdealiseerde zelfbeeld, je schijnoplossingen enz. ontdekt en opgelost. Hierdoor zijn de kleine, wankele succesjes die je tevoren behaalde tijdelijk minder geworden. Je vindt het nu moeilijker om jezelf te laten gelden omdat je verdedigingstactiek niet meer werkt, terwijl je nog niet zonder meer je werkelijke behoeften kunt erkennen zonder angst voor denkbeeldige nare gevolgen en onechte schuld. Je begrijpt nu dat je vroegere, beperkte prestaties geen bevredigende oplossing vormden. Zij gingen gepaard met spanning en angst en uiteindelijk mislukte wat je ondernam altijd, zonder dat je echt begreep waarom. Nu weet je het wel. Maar je bent nog niet in staat om je bekwaamheden en talenten te laten zien zonder conflict en onzekerheid. Er is nog net wat meer inzicht en begrip nodig om dat te kunnen doen. In deze tussenfase, waarin je je meer gefrustreerd voelt dan daarvoor, blijven de betreffende behoeften zonder uitweg. Onbewust zoek je naar een vervangend kanaal.

Ook nu weer is het belangrijk om de verschillende behoeften te erkennen die verband houden met deze ene kwestie: je kunnen uitdrukken via je werk. Afgezien van de behoefte in je levensonderhoud te voorzien - die ligt het meest voor de hand en wordt het snelst erkend - zijn er andere: de behoefte aan creatieve prestaties, de behoefte aan egobevrediging en zelfrespect, de behoefte verantwoordelijkheid te dragen en uitdagingen aan te gaan, de behoefte aan plezier en succes, de behoefte jezelf te laten gelden en de behoefte aan samenwerking en uitwisseling. Behalve als er een behoefte bij is, die extra aandacht nodig heeft, hebben ze allemaal hun rechtmatige plaats en zouden ze je geen gevoel van schuld hoeven te geven. Door deze behoeften niet te erkennen, kunnen ze worden verplaatst naar een relatie of een nevenactiviteit. Net als in het vorige voorbeeld kan het feit dat je dit doet geen kwaad als je je er maar volledig bewust van bent. Dit

voorkomt onnodige overreactie, spanning, frustratie, en de innerlijke chaos en onevenwichtigheid die altijd het gevolg zijn van een gebrek aan inzicht in jezelf.

Beschouw je huidige activiteiten en relaties in dit licht. Ga iedere overdreven reactie na, iedere langdurige of vaak terugkomende angst en andere negatieve emoties. Onderzoek dan de behoeftes erachter, denk er diep over na. Dan zul je de verplaatsing kunnen vinden, hem duidelijk kunnen vaststellen. Dan is het vooral belangrijk na te gaan, in welke mate je het gevoel hebt dat je deze behoeftes niet zou mogen hebben; en of ze al of niet vervormd zijn door ontkenning.

Het is van wezenlijk belang de verschillende lagen waarop behoeftes verstopt en vervangen worden, te onderzoeken. Hoe meer je al deze lagen emotioneel ervaart en begrijpt in hun ware betekenis, hoe sneller er vervulling kan komen. De werkelijke frustratie van je behoeftes is toch niet half zo pijnlijk als het feit dat je, bewust of onbewust, denkt dat gefrustreerde behoeftes pijnlijk zijn. Dit is één van de meest voorkomende redenen om behoeftes te onderdrukken, je geloof dan dat ze ophouden te bestaan. Je veronderstelt dat je zo de pijn van frustratie, zoals je je die voorstelt, wegneemt terwijl verplaatsing en vervanging in werkelijkheid tot een veel ernstiger en verbitterder lijden voeren dan het ontspannen toegeven van een gebrek aan vervulling.

Laten we nu eens kijken welke vervangende lagen er allemaal kunnen zijn. Om te beginnen heb je de behoefte. Dat is één laag. Maar je hebt misschien onbewust, vaag of half bewust het gevoel dat jij, als volwassen en fatsoenlijk mens, deze behoefte niet zou mogen hebben. Daarom ontken je het bestaan ervan. Deze ontkenning is de volgende laag. Om de ontkenning kracht bij te zetten, zorg je voor een overproductie van het tegendeel. Je probeert niet alleen jezelf te overtuigen dat de behoefte niet bestaat, maar je ‘bewijst' het ook nog eens door het tegenovergestelde te benadrukken. Dit wordt dan dwangmatig, alleen al vanwege de reden waarom je het doet. Dat is de derde laag. Daardoor ontstaat vervolgens boosheid, ontevredenheid ~ de vierde laag. De vijfde wordt dan gevormd door schuldgevoel over de boosheid. De zesde is verwarring, omdat je al deze sterke emoties niet aankunt. Ze zijn alleen maar ontstaan door het ontkennen van de oorspronkelijke behoefte of het oorspronkelijke gevoel.

Verplaatsing zoals we die hier bespreken, gebeurt als het ware

horizontaal. De ene laag ligt over de volgende. Je spreekt van verticale verplaatsing wanneer je de behoefte aan de ene vorm van zelfexpressie vervangt door een andere. Verticale verplaatsingen leiden even goed tot dwangmatigheid als horizontale. De intensiteit waarmee je helemaal in iets opgaat als gevolg van dit verplaatsen, gaat voor beide op.

Als je bang bent om in de liefde te worden afgewezen en je leidt vervolgens de desbetreffende energiestroom in het kanaal van beroepsmatig succes, dan zal de geringste echte of denkbeeldige afwijzing in dat levensgebied je oneindig meer pijn doen dan een echte afwijzing in het oorspronkelijke gebied.

Het bespreken van een onderwerp als dit moet noodgedwongen sterk worden vereenvoudigd. Als het gaat om de dynamiek van de menselijke psyche, dan moeten er veel details in ogenschouw worden genomen en is het niet alleen een kwestie van een duidelijk ontkennen of toegeven. Het zit er vaak tussenin - een halve maatregel die niet méér bevrediging geeft dan een totaal gebrek aan bewustzijn van deze processen.

Als je in een ingewikkelde situatie zit en je onderzoekt jezelf vanuit het door mij besproken standpunt, geef dan je behoeften maar toe, zelfs al kun je nog geen verschil zien tussen vervormde en gezonde behoeften en emotionele houdingen. Dit brengt beslist meer ontspanning in de verwikkelingen en enige rust in de pijnlijk verwrongen en botsende emoties. Je kunt wel uit alle macht proberen een pijnlijke situatie, waar je in verwikkeld bent, te begrijpen door jezelf en de ander te analyseren, maar zo lang je geen vrede vindt, kun je er zeker van zijn dat er iets misplaatst is.

Omdat ik dit bij al mijn vrienden steeds weer opnieuw waarneem - bij sommigen meer, bij anderen minder - is deze lezing van bijzonder groot belang. Ook al ben je nog zo van goede wil, ook al doe je nog zo je best, vaak lukt het je nog steeds niet om het in de juiste richting te zoeken. Veel van wat ik jullie voortdurend vertel wordt, als het er op aankomt, vergeten.

Onlangs besprak ik het begrip overdracht. Natuurlijk is overdracht ook een vorm van verplaatsing of vervanging. Maar dit verschijnsel wordt niet altijd in zijn volledige betekenis en in al zijn verschillende details herkend. Verplaatste behoeften zijn ook een soort overdracht - net zoals

je de gevoelens, die je oorspronkelijk voor een ouder had, kunt overdragen op een ander mens. Ik sprak in de lezing over overdracht, dat het noodzakelijk is om een hardnekkig, onoplosbaar negatief gevoel dat je naar iemand hebt, te analyseren en na te gaan of je je oorspronkelijk net zo voelde naar een van je ouders, zonder dat je dit durfde toe te geven. Zodra je het oorspronkelijke gevoel voor de ouder weer voelt, maar nu met betrekking tot die andere persoon, zal de ingewikkelde situatie beslist opklaren, terwijl jij een stuk gegroeid bent in het onder ogen zien van de waarheid in jezelf. In het geval van verplaatste gevoelens en behoeften werkt het precies zo.

Zijn er op dit moment vragen ?"

*VRAAG: Ik heb het gevoel dat ik door mijn jeugd een kinderachtige hebzucht heb, die zich nu vertoont als een behoefte aan speciale aandacht. Kan het zijn dat ik deze oorspronkelijke behoefte verplaats of over een andere heen plaats ?*

" Ja, je hebt het helemaal bij het juiste eind. Je hebt deze hebzucht uit je jeugd tot voor kort zo volledig ontkend dat je nu naar het andere uiterste overhelt en jezelf ieder pleziertje, iedere vervulling misgunt. Je voelt je enorm schuldig, niet alleen door dit nog onontwikkelde deel in jezelf waarin de kinderlijke hebzucht nog leeft, maar ook door je rechtmatige, terechte verlangen om te ontvangen. Je voelt je net zo schuldig over het een als over het ander. Daarom hel je over naar de andere kant en sta je jezelf geen enkel pleziertje toe.
Het feit dat je nu toch deze vraag kunt stellen, laat zien dat je een geweldige stap vooruit hebt gedaan en dat er veel meer inzicht in jezelf, veel meer duidelijkheid is gekomen. De tijd zal uitwijzen dat dit van veel wezenlijker belang is dan je je nu zelfs maar kunt voorstellen. Je bent echt een drempel overgegaan."

*VRAAG: Als je een nieuwe relatie aangaat, hoe kun je er dan zeker van zijn dat het geen overdracht is?*

"Daar kun je alleen zeker van zijn wanneer je je gevoelens grondig onderzoekt en kijkt waar je hetzelfde beeld of overeenkomstige reacties vertoont. Maar je hoeft een relatie niet te schuwen omdat hij ook elementen van overdracht kan bevatten. Niet alleen kun je groeien in zo'n relatie, vooral als je goed naar jezelf kijkt, maar bovendien is het meestal zo dat er ook spontane, directe gevoelens voor de echte

persoon in kwestie leven die de relatie voor beiden zeer de moeite waard maken. Hoe meer je jezelf leert kennen, hoe meer de relatie echt zal worden en hoe minder het een herhaling van oude patronen zal zijn. Ik zou je ook willen aanraden de onbewuste motivatie te onderzoeken die je deze vraag liet stellen: hoopte je dat het inderdaad alleen overdracht was en daarom nergens goed voor? Waardoor sommige vragen waar je nu mee zit, een stuk eenvoudiger zouden lijken.

Hoewel dit onderwerp niet helemaal nieuw is, kan het voor veel vrienden meer nieuwe deuren openen dan een volledig nieuw onderwerp op dit moment zou doen. Het is van wezenlijk belang dat jullie hieraan werken.

Ik vertrek van jullie met liefdevolle, warme zegeningen voor ieder persoonlijk - ook voor degenen die dit lezen. Mogen jullie deze liefde allen ontvangen en voelen, zelfs indien sommige van mijn vrienden, verblind door hun huidige problemen, hun onbegrip en hun tijdelijke moeilijkheden, niet beseffen hoe zeer ik aanwezig en beschikbaar ben!

Wees gezegend, wees in vrede, wees in God.”

*Deze lezing werd gegeven via Eva Plerrakos in 1964.*
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N. Y.) onder de titel: 'Displacement, Substitution, Superimposition'.*
*Vertaald door Arianne Groeneveld in 1991, herzien in 1999 door Anna Bol.*
*© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009*