Het verband tussen het voornaamste beeld, onderdrukte behoeften en defensies

24 november 1961
lezing 93

“Gegroet, liefste vrienden. God zegene jullie. God zegene dit uur.

Veel van mijn vrienden voeren juist in deze fase van hun pad en hun ontwikkeling een innerlijke strijd en verkeren nu in een crisis. Het is geen toeval dat velen van jullie het juist in deze periode moeilijk hebben. Als je een bepaald niveau van ontwikkeling bereikt hebt, schijnt de kern van je probleem steeds duidelijker zichtbaar te worden. Maar voor dat het innerlijke conflict in zijn totaliteit begrepen kan worden, precies daarvoor - als je tenminste alert blijft - zul je waarschijnlijk door een periode van depressie en verwarring heengaan

Misschien ben je in het verleden tot een groot aantal inzichten gekomen. Misschien ben je her en der allerlei losse stukjes en details van problemen gaan begrijpen. Maar tot een volledig, allesomvattend en precies inzicht in je leven, het hoe en wat van je problemen, ben je nog niet gekomen. De voornaamste schakels tussen oorzaak en gevolg zie je nog niet en voordat het zover is, stuit je onherroepelijk op een stuk in je dat zich heftig hiertegen verzet. Voordat je leven in zijn geheel, met alle vervulling en frustraties, een nieuwe zin kan krijgen, moet je als het ware eerst opnieuw door verwarring heen. Het is vooral deze verwarring die je gedeprimeerd maakt. De eerste stap naar genezing is je bewust te worden waar je nu precies verward over bent, het is niet voldoende je verwarring alleen maar vaag te voelen.

Men zegt - en vaak is het waar - dat het kind in je weerstand biedt aan groei, dat het liever onvolwassen wil blijven en vol onwerkbare opvattingen. Een deel van jou denkt dat je zonder deze pseudo-oplossingen en weerstanden verloren bent en gevaar loopt. Als je deze 'bescherming' of dat wat je voor bescherming aanziet, los wilt laten, komt je psyche in opstand. Toch is dit stadium waar velen van jullie nu doorheen gaan niet geheel en al terug te voeren op de weerstand tegen groei en verandering, op de angst om vertrouwde maar ineffectieve gedragspatronen op te geven. Ook al is deze specifieke weerstand grotendeels verdwenen, toch bevind je je in een toestand die uiterlijk veel gelijkenis vertoont met het gevecht tegen verandering. Als dit zo is, dan komt dat doordat je ontmoedigd bent geraakt over jezelf, over je schijnbaar telkens optredende terugval, en je begrijpt niet waarom dit zich telkens voordoet. Dit is een deel van de verwarring waar ik het zo-even over had. Dat je iedere keer terugvalt, is niet alleen het gevolg van het feit dat het heel wat tijd vergt voordat je een nieuwe emotionele reactie aanleert, maar komt ook omdat je eerst een vollediger beeld en begrip moet hebben van je totale problematiek. Hiermee bedoel ik niet een globaal theoretisch, maar een echt innerlijk, specifiek en persoonlijk begrip. Dit innerlijk begrip komt pas tot stand nadat je in grote lijnen tot diep inzicht bent gekomen en op deelgebieden bent gegroeid en veranderd. Dit alles is nodig voordat de kern van je problematiek geraakt kan worden.

Om je van buitenaf een beetje te helpen om tot dit innerlijk begrip te komen, waardoor je een totaalbeeld van jezelf krijgt, wil ik jullie wijzen op een belangrijke schakel die kan leiden tot het noodzakelijke inzicht en tot vrijheid. Je moet echter wel beseffen dat alles wat er van buitenaf tegen je gezegd wordt, je in eerste instantie alleen maar theoretisch inzicht kan geven. Dat is niet voldoende. Gebruik deze woorden als richtlijnen om tot een persoonlijk, emotioneel doorvoeld inzicht te komen en het verband te zien met je eigen bevindingen, gedrag en beelden.

Laten we drie belangrijke aspecten van wat we tot nu toe behandeld hebben eens onder de loep nemen. In de eerste plaats hebben we ons bezig gehouden met jullie beelden. Zoals jullie weten staat één beeld altijd centraal en dat heeft te maken met datgene waar je het meest onvervuld bent in je leven. Daarom word je telkens weer teleurgesteld. Vanuit beelden hebben we te maken met verkeerde conclusies en pseudo-oplossingen.

Het tweede aspect dat we behandeld hebben, zijn je onderdrukte behoeften en in verband daarmee onderdrukte emoties, zowel positieve als negatieve.
Het derde aspect gaat over de weerstanden die je ontwikkeld hebt om jezelf te kunnen beschermen, althans zo lijkt het; zoals gedrag als onderworpenheid, agressiviteit en je terugtrekken. Deze drie aspecten én het geïdealiseerde zelfbeeld vormen een deel van je weerstanden. Maar daar komt nog meer bij. Je belangrijkste weerstand is een algemeen klimaat waarvan je hele wezen doortrokken is; zo ben je je gaan voelen. Je moet de aanwezigheid ervan erkennen om je volledig bewust te kunnen worden van de schade die het je berokkent. Je moet het heel scherp gaan voelen, bijna alsof het een vreemd voorwerp in je is, voordat je jezelf kunt overtuigen van de destructieve invloed ervan en de vele onnodige nare resultaten die het veroorzaakt.

Laten we eens kijken hoe deze drie belangrijke aspecten met elkaar in verband staan, hoe ze onderling verbonden zijn. Pas als je volledig begrijpt hoe het in jouw individuele geval in elkaar zit, zal je verwarring verdwijnen en daarmee je neerslachtigheid en moedeloosheid. Het gaat er niet om dat je het in zijn algemeenheid, in theorie of in principe begrijpt, maar zoals het in jouw specifieke geval zit.

Laten we eerst nog eens kort nagaan hoe een beeld tot stand komt. De pijn en frustraties die ieder kind tenminste tot op zekere hoogte ervaart, veroorzaken verdriet en ontevredenheid. De situatie die dit veroorzaakt, geeft het kind aanleiding de foute conclusie te trekken dat elke situatie die erop lijkt, ook tot hetzelfde resultaat zal leiden. Zo wordt wat eens reëel was, nu een illusie, want zo'n algemene conclusie kun je niet trekken. Deze generalisatie bevriest tot een rigide, vooropgezet idee. Dit is het beeld, maar de veronderstelde remedie maakt ook deel uit van het beeld. Aangezien het beeld irreëel is, moet ook de remedie irreëel zijn. Aangezien het beeld een rigide verstarring van de zielssubstantie is, die eigenlijk stromend en dynamisch behoort te zijn, moet de remedie irreëel zijn en dus teleurstellend. Ze stelt des te meer teleur omdat het effect ervan in werkelijkheid vaak het tegenovergestelde is van wat ermee beoogd wordt. Uiteraard is dit proces volledig onbewust, totdat je erin geslaagd bent je hiervan bewust te worden. Dit dilemma brengt onherroepelijk verdergaande negatieve kettingreacties met zich mee. Je verdedigingsmechanismen worden steeds sterker. Hoe meer dit gebeurt, hoe kleiner de mogelijkheid wordt

de pijn uit de weg te gaan, die je onbewust zo naarstig hebt proberen te vermijden. Zolang dit destructieve proces onbewust blijft, is er geen enkel middel waarmee je het een halt kunt toeroepen, hoe haaks dit proces ook staat op je eigen welzijn.

Vanuit die eerste oorspronkelijke pijn die je ertoe bracht een beeld te vormen, ga je ook delen van jezelf onderdrukken. Je onderdrukt niet alleen deze pijn, zodat je je er niet meer bewust van bent en het meer ervaart als een vaag algemeen klimaat, maar je onderdrukt ook veel van je behoeften. Dit gebeurt omdat de ervaring waardoor je een beeld gevormd hebt zo pijnlijk was en ook zo vernederend, dat je er niet meer naar wilde kijken. Bovendien ben je door die ervaring gaan geloven dat deze behoeften toch niet vervuld kunnen worden en daarom denk je dat je korte metten met je behoeften kunt maken, door ze eenvoudig niet te erkennen. Je pseudooplossingen moeten je dan de vervulling brengen (welke behoefte je vaak tegelijkertijd ontkent) zonder dat je het risico loopt om weer gekwetst of vernederd te worden. Aangezien dit niet mogelijk is, worden je weerstanden sterker, waardoor vervulling steeds onmogelijker wordt. In dit proces onderdruk je voortdurend je behoeften, je gekwetste gevoelens, je teleurstelling. Je voelt ze misschien wel tot op zekere hoogte, maar zelden hun volle kracht en vrijwel nooit begrijp je wat je echt pijn doet en waarom.

Dit patroon, dat zich telkens herhaalt, levert je niet alleen het bewijs dat je beeld juist is, maar het bewijst ook dat je weerstanden niet werken. Dit maakt de pijn, voortgekomen uit die eerste ervaring in je kindertijd waaruit het beeld ontstond, alleen maar erger. Dit wekt des te meer verwarring omdat een deel van je beeld wél werkt. Ik kan dit het beste uitleggen aan de hand van een voorbeeld. Natuurlijk kan het alleen maar een vereenvoudigd voorbeeld zijn, omdat we niet op alle details en neveneffecten op het geheel van de menselijke persoonlijkheid in kunnen gaan. We bekijken het nu alleen voorzover het van belang is voor deze bespreking. Maar zo'n voorbeeld zal misschien wat beter duidelijk maken wat ik wil zeggen dan een abstracte beschrijving.

Stel een jongen heeft een wrede moeder. Misschien niet echt wreed, maar zo heeft het kind het ervaren omdat ze misschien enigszins geremd was, haar gevoelens niet liet zien, problemen had en zich daardoor niet genoeg kon inleven en begrip kon opbrengen. Hoe dan ook, het kind ervoer een schrijnend gebrek aan genegenheid, warmte

en begrip en werd daardoor gefrustreerd. Dit werd als realiteit ervaren. Er ontstaat dan een beeld: ‘vrouwen geven niets; vrouwen wijzen je af en geven geen liefde’. Daarom voelt het kind zich angstig, gespannen en behoedzaam tegenover vrouwen als het volwassen wordt. Dit kan oppervlakkig wel verwerkt lijken, maar bij nader onderzoek blijken die emoties er nog steeds te zijn. Aangezien echter de fundamentele behoefte aan de andere sekse en aan warmte, liefde en genegenheid niet uitgewist kan worden, zal er een remedie tegen dit beeld ontstaan. Zoals ik al eerder gezegd heb, zal die remedie, vanwege de irreële veronderstelling dat alle vrouwen op zijn moeder lijken, irreëel en niet effectief zijn.

Laten we verder aannemen dat diezelfde moeder verder erg veeleisend was wat betreft zijn schoolwerk. Ze verwachtte dat haar kind altijd goede cijfers haalde. Als hij echt succes had, gaf ze hem haar goedkeuring, die stak ze niet onder stoelen of banken. Ze was vol lof, dus had het kind toch een mogelijkheid wat voldoening te vinden, als hij maar hard genoeg werkte om succes te boeken. Hierdoor wordt er nog een onjuist beeld aan zijn conclusie toegevoegd: ‘ofschoon vrouwen niet de liefde en koestering geven waar mijn ziel naar hunkert, kan ik misschien het op één na beste krijgen. Misschien kan ik aandacht krijgen door succesvol in mijn werk te zijn’.

Het hoeft geen betoog dat dergelijke gedachten niet geuit worden, zelfs niet onbewust. Onbewust is er geen duidelijk onderscheid tussen het ontvangen van liefde en het ontvangen van goedkeuring. Er is alleen maar een besef geweest dat ambitieus zijn iets opleverde, terwijl er niets prettigs gebeurde als dat niet het geval was. En zelfs toen de goedkeuring kwam, was er geen bewust gebrek aan iets. Het was eerder een innerlijke klimaat waarin gold: van datgene waar je naar hunkert krijg je in elk geval in zekere mate, als je maar hard genoeg je best doet. De echte behoefte aan liefde was al verdrongen tegen de tijd dat het beeld ontstond.

Vandaar dat het voornaamste beeld in een geval als dit is: ‘Ik moet succes hebben om liefde te krijgen’ en: ‘goedkeuring krijgen voor het werk dat ik doe is hetzelfde als liefde krijgen.’ Dergelijke beelden komen vaak voor. Dit geeft tevens antwoord op een vraag die sommigen van mijn vrienden voortdurend bezig houdt: “Waarom heeft deze of gene persoon die toch zoveel minder ontwikkeld is meer succes dan iemand die verder is in zijn ontwikkeling?” Maar het onbewuste

oogmerk, de onbewuste aanspraken op het krijgen van liefde door middel van succes kunnen niet gehonoreerd worden, omdat goedkeuring en liefde twee verschillende dingen zijn. Het geloof (bewust of onbewust) dat ze dat wel zijn, is een denkfout, een misvatting, en werkt daarom niet. Als je het ene wint, heb je het andere nog niet. Als je én liefde én succes verwerft, komt dat door een logisch juiste houding tegenover beide. Op dit punt werkt het beeld dus niet. Daarom worden de voortdurend gefrustreerde behoeften sterker en tegelijkertijd verder verdrongen, omdat de persoonlijkheid niet bereid is om a) het verlangen naar vervulling en de pijn van het gemis en b) de onjuiste conclusie die bij het beeld hoort onder ogen te zien. De onvervulde behoefte aan liefde, warmte, vriendschap en eenheid ligt vervat in de onuitgesproken eis van het voornaamste beeld. Hier zie je een duidelijk verband tussen het centrale beeld en de centrale behoeften.

De (onderdrukte) behoefte aan liefde is op zich gezond en legitiem. Maar de behoefte aan goedkeuring ten koste van het verkrijgen van liefde, is ongezond. Nu, waarom zeg ik: “ten koste van?” Als je je concentreert op succes, op indruk maken en bewondering oogsten van anderen - wat allemaal thuis hoort in de categorie ‘goedkeuring’~ zul je onvermijdelijk juist dat gedragspatroon aanleren waarmee je liefde van je afduwt. Door de onjuiste conclusie die hier een rol speelt, wijs je af wat je het meest nodig hebt, maar je bent het je niet bewust. Terwijl juist deze behoefte er de oorzaak van was dat je je beeld geschapen hebt. Als niettemin zo iemand toch bemind wordt en de motieven daarvoor zouden worden onderzocht, blijkt waarschijnlijk dat degene die liefheeft niet van hem of haar houdt vanwege de trekken die bij dit beeld horen en succes brengen, maar liefheeft omdat hij voelt dat er een andere kwaliteit achter zit, los van de eigenschappen die bijdragen aan de beeldvorming.

Laten we nu de volgende stap zetten aan de hand van hetzelfde voorbeeld. Zo iemand kan zich bewust zijn van een drang naar succes. Maar hij is zich er niet van bewust waarom dit zo belangrijk is, waar het uit voortkomt en wat de achterliggende frustratie en behoefte echt te betekenen hebben. Iedere keer dat hij succes boekt zonder dat voldaan wordt aan zijn onuitgesproken aanspraak op liefde, betekent dit succes niet alleen een nieuwe frustratie, maar wordt tevens de pijn uit zijn kindertijd weer opnieuw ervaren, wat zijn gevoel van onveiligheid en minderwaardigheid doet toenemen. Oorspronkelijk had

hij de gevolgtrekking gemaakt dat, als hij maar wat liever was, zijn moeder hem wel meer gegeven zou hebben van wat hij nodig had. Als kind kon hij niet inschatten dat zijn moeder misschien niet in staat was liefde te voelen of te laten blijken. Nu is hij niet in staat om te zien dat hij zelf liefde versmaadt, niet omdat hij het niet waard is, maar omdat zijn verdediging tegen eventuele pijn een houding is van arrogantie, afwijzing en angst Deze gevoelens roepen geen van allen liefde op.

Alleen als dit hele proces ontrafeld wordt, zal het pijnlijke gevoel van minderwaardigheid kunnen verdwijnen. Dit gevoel van minderwaardig-heid, van geen liefde waard te zijn, is nu net het gevoel dat de ziel niet onder ogen wil zien. Hij is bang dat hij het antwoord vindt: “Ik ben geen liefde waard”, dus onderdrukt hij zijn gevoelens. En terwijl hij dit doet, onderdrukt hij niet alleen deze pijnlijke factor, maar tevens het gehele proces van beeldvorming, behoeften, onterechte eisen, destructieve verdedigingsmechanismen, met alle facetten van het geïdealiseerde zelfbeeld en de verschillende pseudo-oplossingen. Pas als hij moedig dit proces instapt en er doorheen gaat, zal hij ontdekken dat hij in werkelijkheid best liefde waard is, maar dat hij zich zelf niet geliefd maakt door zijn verdedigingsmechanismen. Dit besef is een van de belangrijkste inzichten op het pad. Het gaat in zekere zin voor iedereen op, hoe je beelden, je geïdealiseerde zelfbeeld en je pseudo-oplossingen er ook uitzien. Zelfs als je als ‘oplossing’ onderworpenheid hebt gekozen, wat wel het tegenovergestelde lijkt van de agressieve jager op succes die zijn behoeften ontkent, toch zul je ontdekken dat diep in deze onderworpenheid net zoveel arrogantie en superioriteit aanwezig zijn als bij de andere pseudo-oplossingen. Het is verhuld in een gemakkelijker te accepteren jasje, maar het is net zo’n harde weerstand als het andere uiterste. Deze weerstand vormt een onzichtbare, maar heel reële muur die iedereen onbewust waarneemt, en die muur belet hun je lief te hebben, ofschoon je erom smeekt. Alleen bij een nauwgezette analyse van de verschillende emoties en gevoelens die in deze ‘oplossing’ vervat liggen, zal duidelijk worden dat degene die zich onderwerpt net zo afwijzend is als de persoon die zich agressief opstelt.

De crisis en strijd die voorafgaan aan deze belangrijke doorbraak zijn ook gebaseerd op de nog onbewuste verwarring dat de middelen waarvan nu net gedacht werd dat ze liefde en acceptatie zouden opleveren, dit in feite niet doen. Daardoor groeit je onbewuste geloof in je eigen minderwaardigheid, wat nog moeilijker onder ogen te zien is.

Als je het maar durft te ervaren, zul je tot je opluchting ontdekken dat niet *jij* geen liefde waard bent, maar de verschillende trucjes die je gebruikt om je te beschermen. Dit inzicht is van onschatbare waarde en je zult er ongelooflijke kracht uit putten.

De zoektocht hier naar is niet gemakkelijk. Er zijn zoveel factoren, zoveel tegenstrijdigheden te ontrafelen en te zien. Het kan zijn dat je éven een inzicht krijgt, maar dat je dat het volgende moment weer ontglipt. En als je het dan in je herinnering probeert vast te houden, lukt het niet, heeft het geen betekenis meer. Je moet het weer zien te vinden, totdat je er meer grip op krijgt. Pas als je deze destructieve weerstand telkens weer opnieuw waarneemt, hoe het voelt in je, wat het je laat doen, voelen en denken, hoe het je laat reageren en hoe het op anderen uitwerkt, pas dan zul je het werkelijk begrijpen. Pas dan kun je het geleidelijk loslaten, er vrij van worden en pas dan zal je echte 'naakte' zelf zich manifesteren. Vaak zal het zich volledig tegendraads gedragen: tegen je bekende uiterlijke regels, je principes en vaste gewoonten in, waar je zo gewend aan bent geraakt. Het kost veel strijd voordat je je echte zelf laat handelen, onbelemmerd door de uiterlijke lagen die zo onbetrouwbaar zijn, zoals het leven je duidelijk heeft laten zien in al je moeilijkheden. Je innerlijke zelf, dat alles zo goed weet en je nooit op een dwaalspoor zal brengen, kan niet functioneren zolang het opgesloten zit in je harde korst rondom je broze weerstand.

Een andere moeilijkheid in je strijd om hier doorheen te komen en het licht te zien is de volgende verwarring: aangezien er in iedereen wel een tikje onderworpenheid te vinden is, kun je deze trek verwarren met het opgeven van je arrogantie en superioriteit, die immers liefde versmaden, net zoals je een gezonde geldingsdrang verwart met diezelfde superioriteit. Het verschil is heel subtiel en moeilijk onder woorden te brengen, maar niettemin heel duidelijk. Als je nog zo midden in deze problemen zit, is het tijdelijk moeilijk te zien wat nu wat is. Je wordt heen en weer geslingerd tussen twee mogelijkheden, zowel het een als het ander kan gezond of misvormd zijn. Je zult het antwoord alleen vinden als en wanneer je het punt van loslaten hebt gevonden en je je volledig bewust bent van de harde korst van je weerstand.

Laten we eens het verschil onderzoeken tussen onderworpenheid, concessies doen en het onbeschermde, kwetsbare, ware zelf dat in alle

openheid hoort te bestaan. Dit betekent niet méér, maar minder pijn, vrienden. Als je concessies doet of je onderwerpt, toegeeft of anderen toestaat om van je te profiteren, doe je dit alleen maar omdat je de eisen van je behoeften niet kunt loslaten en alleen omdat je je er niet bewust van bent. Je buigt je voor je onvermogen om op te geven, los te laten. Dat berooft je van de waardigheid van je ware zelf. Je echte zelf kan loslaten. Het kan pijnlijk zijn, maar nooit zo pijnlijk en bitter als het gevecht om het onmogelijke te bereiken.

Je zult je waardigheid niet vergooien, omdat je niet hóeft te hebben. En je hoeft niet te hebben als je je behoeften onder ogen kunt zien en als je het feit onder ogen kunt zien dat je de vervulling ervan vergooid hebt door het proces dat ik hier beschreven heb. Hoe sterker je neiging is om je te onderwerpen, hoe meer je jezelf gaat verachten en hoe sterker je in tegengestelde richting wordt gedreven, namelijk tot arrogante agressie en superioriteit. Of je het nu toont of dat het ergens verborgen smeult, het heeft zijn effect op anderen en het stoot af. Je verwart het echter met het gebrek aan waardigheid in je neiging om onderdanig te zijn. Je onderdanigheid is een gevolg van je onderdrukte behoeften, van je ontkenning ervan en je schaamte erover. Je agressiviteit is een verdediging, niet zozeer tegen pijn van buitenaf, maar tegen je onderdanigheid. Je voelt je gevangen in dit conflict. Je kunt de weerstand, die je aan deze twee neigingen vastgeketend houdt, niet opgeven. Of het kan zijn dat je, als je zo in verwarring verkeert tussen deze twee mogelijkheden, aan die verwarring probeert te ontkomen door je terug te trekken uit het leven en de liefde en niet meer uitreikt naar het leven en naar anderen. En nogmaals, je trekt je niet terug omdat je anderen vreest, maar omdat je niet kunt omgaan met de twee kunstmatig opgebouwde houdingen die ooit, zonder dat je je dat bewust was, een goede oplossing leken.

Alles wat ik nu gezegd heb, moet niet alleen bij woorden blijven. Zolang dat zo is, zul je er niets aan hebben. Daarom moet je deze elementen met elkaar verbinden door weer opnieuw over je centrale beeld na te denken. Sommigen hebben dit nog niet eens gevonden. Als je het nog niet hebt gevonden, ga dan kijken naar je belangrijkste probleem, frustratie of onvervuldheid en zoek dan verder. Dat zal nu, met al het voorwerk dat je gedaan hebt, veel gemakkelijker zijn. Als je eenmaal je voornaamste beeld ziet, bepaal dan welk deel ervan goede resultaten heeft opgeleverd omdat het op zich op een juist uitgangspunt was gebaseerd. En zie dan de verborgen eis erachter die onvervuld

bleef. Kijk naar de behoeften die bij dit beeld horen., Je weet dat die behoeften er moeten zijn, zelfs al voordat je ze voelt.Als je eenmaal het beeld achter alle vervulde en onvervulde eisen ontdekt hebt. Dit stelt je in staat ze te gaan voelen en je zult je er te zijner tijd bewust van worden. Je zult heel intens de echte en de onechte, opgelegde behoeften voelen. Oefen jezelf tegelijkertijd in het voelen van de verdedigingsmuur in jezelf. Neem waar hoe die werkt. Voel het bestaan ervan, want hij is er, als je er maar aandacht aan besteedt.

Tenslotte, maar het is er niet minder belangrijk om, ga je het verschil opmerken in je gedrag en reacties als je die verdedigingsmuur in je voelt en als je die niet voelt. Hierdoor zal de uitwerking die jij op anderen hebt duidelijk worden. Als je je niet bewust bent van dit verschil, kun je het effect van je weerstanden niet kennen. Als je het effect van je verdedigingsmuur op anderen dóór hebt, is de cirkel weer rond en kun je zien dat je verdediging precies die toestand (van niet vervuld zijn) teweeg brengt die je zocht te vermijden door je verkeerde conclusie. Jullie krijgen allemaal wat je beeld eist zolang er geen logische vergissing meespeelt. Als je deze feiten getoetst hebt - afgezien van het andere stuk dat gebaseerd is op een misvatting - kun je je aandacht anders richten, omdat je inziet dat dit niet brengt wat je echt wilt.

Diegenen onder jullie die zich wel bewust zijn van hun voornaamste beeld, maar niet van de verbanden die ik hier heb laten zien, zullen niet echt profijt trekken van dit besef. Het is dan geen kennis die voor je leeft, die zo'n invloed op je heeft dat je door een innerlijke verandering heen kunt gaan. Daarvoor heb je de verbindende schakels in je persoonlijke, innerlijke geschiedenis nodig.

Als er iets niet helemaal duidelijk is, stel er dan gerust vragen over. "

VRAAG: Ik realiseer me dat ik op dit punt op mijn pad mijn verdedigingsmechanisme gebruik. Ik onderken het, ik ben me ervan bewust. In plaats van erin mee te gaan, probeer ik me er niet door te laten leiden in mijn handelen. Vandaar dat ik nu in een fase zit van 'mijn adem inhouden'. Ik wil het niet onderdrukken, ik wil er niet mee doorgaan en daar zit ik nu en kan niet verder. Kunt u me een aanwijzing geven?

"Je bent in deze pijnlijke situatie omdat je nog steeds handelt uit

gehoorzaamheid in plaats van uit inzicht. Je weet op de een of andere manier dat je afweer in het algemeen destructief is en je volgt dat globale inzicht. Maar je hebt nog niet gezien waarom in jouw speciale geval deze weerstand onnodig en overbodig is en tegen je eigen belang indruist. Als je dit inzicht eenmaal hebt verworven, zal het je niet langer moeilijk vallen jezelf ervan te weerhouden volgens dit mechanisme te handelen, omdat je het niet meer nodig hebt. Het feit dat je bij wijze van spreken in niemandsland verkeert in de toestand die je beschrijft, is te wijten aan je koppige innerlijke overtuiging dat je deze afweer nog steeds nodig hebt. Daarom is het nu van het allergrootste belang uit te vinden waarom je denkt dat je dit nog nodig hebt. Er is in jou een ontzaglijke angst dat zonder deze afweer je leven wordt bedreigd, dat je te gronde gaat. Word je bewust waar je bang voor bent als je zonder deze weerstand zou zijn. Wat er nu gebeurt, is dat je dat niet langer wilt gebruiken en het daarom met geweld terughoudt. Maar innerlijk ben je er niet van overtuigd dat je zonder kunt, daarom klamp je je er ook krachtig aan vast. Je probeert een compromis te vinden tussen oud en nieuw. Je bent nog niet helemaal klaar voor het nieuwe en toch verlangt een deel van je het nieuwe leven aan te gaan. Velen van jullie gaan op het ogenblik door zo'n pijnlijk stadium heen. Als je dit duidelijk herkent, zal niet alleen de pijn wat minder worden, maar geeft het je ook een duidelijke indicatie waar je vanaf dit punt heen moet.

Als je eenmaal je behoefte gevonden hebt, zul je van binnen kunnen ontspannen. Dit alles is moeilijk in woorden te vatten, omdat we hier te maken hebben met zielsbewegingen. We komen hier op een terrein waar woorden tekort schieten. Probeer deze bewegingen te volgen, ze te visualiseren. Voordat je deze ontdekking deed, onderdrukte je je behoefte in een harde, verkrampte, neerwaarts gerichte beweging. Als dan de spanning te groot werd liet je ze ontglippen, maar nog steeds op een gespannen en verkrampte manier. Beide bewegingen, onderdrukken en ontglippen zijn gespannen en verkrampt. De derde mogelijkheid is om deze harde korst, die of terneer drukte of uitschoot, te doen ontspannen, als je begrepen hebt hoe onnodig en overbodig deze beschermende maatregel is, nog afgezien van de destructiviteit ervan. Zo zal de harde korst oplossen en verlichting en ontspanning brengen en dat is constructief en zinvol. Die uitschietende beweging geeft eventjes ook wel opluchting, maar op den duur is die toch destructief.

De eerste keer dat je het zonder je verharde muur tracht te doen, zonder die verkrampte, neerwaartse of naar buiten schietende beweging, kan het net lijken alsof je in een afgrond valt. Je zult jezelf totaal weerloos voelen. Terwijl daarvóór de harde klomp van je weerstand je toevlucht, je veilige plek was, die één van beide geforceerde bewegingen noodzakelijk maakte. Zonder dat voelde je je kwetsbaar, een doelwit. Als je je realiseert dat dit een misvatting is, zul je in staat zijn de harde korst zacht te maken. Nu probeer je je in te houden zonder te onderdrukken. Maar dit is nog niet wat je werkelijk wilt. In plaats van je terug te houden moet je deze korst laten oplossen door te ontspannen en te verzachten. Om dit te kunnen, moet je, niet met je hersens maar met je gevoel, vragen: "Waar ben ik bang voor zonder mijn afweer?" Vind het antwoord op deze vraag. Vandaar zul je verder kunnen."

VRAAG: Ik heb veel symptomen die u hebt besproken, maar enerzijds ben ik bang, anderzijds voel ik me vredig van binnen. Dus weet ik niet wat ik moet doen. Ik voel beide kanten, vaak tegelijkertijd. Ik kan mijn emoties heel goed vertalen, maar heb in dit opzicht nog hulp nodig. Ik denk dat een deel van mijn probleem is dat er in mij teveel passiviteit is en dat wekt ook weer angst op.

"Ik kan echt alleen maar herhalen wat ik je al vele malen eerder gezegd heb. Je hebt nu een punt bereikt waar een deel van jou eindelijk bereid is je kindertijd op te geven. Als dit deel de overhand heeft, voel je de vrede waar je het over hebt. Aan de andere kant klampt een deel van je zich panisch vast aan je kindertijd en is bang voor volwassenheid, met alle verantwoordelijkheid en activiteit die deze naar jouw idee met zich meebrengt. Deze strijd komt nu aan de oppervlakte en is op een cruciaal punt beland. Jouw bescherming en afweer ligt in het vasthouden aan je kindertijd en je bent voor een deel bang deze bescherming los te laten. De sleutelvraag voor jou is: "Waarom ben ik bang geen kind meer te zijn?" Je innerlijke vrede is het resultaat van je werk, waardoor je tenminste voor een deel bereid bent je kind zijn op te geven."

VRAAG: U zei een tijdje geleden dat de gevolgen van je weerstanden ook vastgesteld kunnen worden aan de hand van het effect ervan op andere mensen. Ik weet niet of ik dat echt goed begrepen heb, maar af en toe kom ik tot de conclusie dat mijn weerstand perfect werkt en dat het een fantastisch effect heeft op anderen.

“Voor wat je echt wilt of voor wat je denkt dat je wilt?”

VRAAG: Voor wat ik denk dat ik wil. Als ik doorga met mijn verdediging om mensen ervan te weerhouden zich met mijn zaken te bemoeien, zijn ze heel gelukkig, iedereen is verder gelukkig; dus is het toch niet de ander die verkeerd op mijn verdedigingsmechanisme reageert?

“Op de eerste plaats gaat het er hier om dat je uiterlijk misschien wel tevreden bent met het resultaat, maar je ziet voorbij aan neveneffecten die er onherroepelijk aan vastzitten en die je verre van gelukkig maken. En zelfs al zou het anderen niet kunnen schelen hoe een bepaald verdedigingsmechanisme hen beïnvloedt, het heeft een nadelige uitwerking op jou, of je dit nu wel of niet beseft. Alleen als je jezelf beter begrijpt, zal dit je duidelijk worden. Jij kunt een afzonderlijk, op zichzelf staand aspect ervan in gedachten hebben, maar ik praat over het geheel, met alle gevolgen waar jij nog geen notie van hebt. Hiervan word je je geleidelijk en na heel veel inspanning bewust. Je bent je misschien nu bewust van een paar afzonderlijke aspecten ervan. Bovendien is dat wat hier gebeurt, precies waar ik het in deze lezing over heb gehad. Je bent je bewust van een deel van de eisen van je beeld, die vervuld kunnen worden omdat het op zich niet gebaseerd is op een verkeerde veronderstelling. Maar je bent je nog niet bewust van de onderliggende eis waardoor je onvervuld blijft. Vind de onuitgesproken eis en het verlangen, de tot nu toe onderdrukte behoefte die je veronachtzaamd hebt en je zult zien hoe je verdedigings-mechanisme je afhoudt van je hoogste doel en je diepste verlangen en oogmerk. Je zult gaan begrijpen hoe je jezelf remt om alles wat nog sluimert in jou naar buiten te brengen: al je mogelijkheden die je niet kunt ontplooien vanwege je verdedigingsmechanisme dat naar jouw idee zo goed je werkt.”

VRAAG: Wilt u misschien ook een voorbeeld geven hoe je een behoefte moet loslaten nu u door middel van een voorbeeld zo duidelijk heeft laten zien hoe we de echte behoeften kunnen vervullen?

“Laten we nog eens naar het voorbeeld kijken dat ik vanavond heb gebruikt. De echte behoefte van deze man is dat men van hem houdt, dat hij liefheeft en een echte betekenisvolle relatie heeft. Hij is zich niet bewust van deze behoefte. Zijn jeugdervaringen met hun effect op deze specifieke persoonlijkheidsstructuur hebben verhinderd dat zijn

persoonlijkheid zich bevredigend kon ontwikkelen. Hij heeft deze behoefte zo onderdrukt dat hij er geen weet meer van heeft. In plaats daarvan jaagt hij succes en goedkeuring na en probeert indruk op anderen te maken. Dit is tot een opgelegde, onechte behoefte geworden, die de echte behoefte verbergt. Aanvankelijk is hij zich niet volledig bewust van zijn behoefte aan goedkeuring. Maar laten we eens aannemen dat hij zo'n pad als dit volgt. Hij zal zich eerst bewust worden van zijn enorme zucht naar succes, die veel verder gaat dan hij rationeel kan verklaren. Hij zal zich langzamerhand gaan realiseren dat een sterkere kracht hem drijft. Eerst zal hij dit niet begrijpen, maar naarmate hij er meer toe bereid is zijn emoties te onderzoeken, zal hij zien dat er een behoefte aan goedkeuring in hem bestaat. Als hij op dit punt stopt, zal dit geen opluchting of bevrijding opleveren; dan is hij nog maar halverwege. Als hij verder gaat, zal hij zichzelf de vraag stellen waarom zijn behoefte aan succes zo groot is. Het antwoord zal zijn dat goedkeuring heel belangrijk voor hem is. Waarom is die zo belangrijk? Als hij heel eerlijk, zonder weerstand, zijn emoties raadpleegt, zal hij tenslotte zien dat zijn behoefte aan liefde als kind is ontkend en dat hij door middel van zijn beeld, met alle nevenverschijnselen, zichzelf die liefde is blijven ontzeggen. Als hij zich eenmaal bewust is van deze echte behoefte, als hij de volle omvang ervan voelt en ervaart, zullen zijn ambities, zijn jacht op succes, goedkeuring en op indruk maken, een held willen zijn, speciaal willen zijn, enzovoort, enzovoort, minder worden. Hij zal doen wat hij echt wil en zijn krachten en vermogens op een meer harmonieuze manier gebruiken. Dit betekent geenszins dat hij plotseling geen gezonde belangstelling voor zijn werk meer zal hebben. Maar langzamerhand zal er meer harmonie ontstaan en zal hij zich meer richten op datgene wat hij zo lang verwaarloosd heeft. Hij zal gaan zien hoe hij de vervulling van zijn echte behoefte heeft gesaboteerd door zijn onechte behoefte na te jagen. Hij zal duidelijk het gedragspatroon gaan zien dat uit zijn valse behoefte voortkwam en hoe dit de vervulling van zijn echte behoefte geschaad heeft.

Dit is loslaten in de echte betekenis. Men groeit er naar toe door inzicht, door alle factoren die meespelen te begrijpen en dan de onechte behoeften en destructieve weerstanden niet meer nodig te hebben. Maar je kunt het nooit met je wil bereiken. Als je het ontdekt en begint te zien dat er in jou zo'n zelfde beweging is en als je dan geforceerd probeert deze behoefte los te laten, zal het je niet lukken. Je zult er of niet in slagen, of je angst is zo groot dat je andere destructieve

neigingen ontwikkelt waar je je niet bewust van bent. Maar als je door dit geleidelijke proces heengaat dat ik net beschreven heb, ontstaat er organische groei en gebeurt het loslaten vanzelf."

VRAAG: Laten we stellen dat iemand een aantal echte behoeften heeft net als iedereen, en een aantal kunstmatige of onechte behoeften. Ze hoeven niet eens zo sterk te zijn. Maar hoe weet je welke stappen je in welke richting moet doen?

"Ik denk dat deze vraag al beantwoord is, niet alleen in het antwoord dat ik zojuist gegeven heb, maar ook in de lezing van vanavond. Maar laat ik er dit nog aan toevoegen. Wanneer je je emoties met hun innerlijke, onuitgesproken eisen en het gedragspatroon dat eruit voortvloeit, waarneemt. Wanneer je kijkt naar de effecten die je op anderen hebt en hoe je hen beïnvloedt door je manier van doen en je reacties, welke behoeften vervuld worden en welke niet, dan zul je een duidelijker beeld krijgen van het proces waar we het vanavond over gehad hebben. Word je bewust van je emoties, van je behoeften en je afweer; hoe deze je innerlijk beïnvloeden en daardoor ook je uiterlijk gedrag. Al is het nog zo subtiel, je zult het antwoord duidelijk zien. Om dit te kunnen doen, moet je een grote mate van innerlijk bewustzijn aankweken. Dit kun je het beste doen via het pad dat ik voorsta en waarop ik jullie gestaag verder leid. Laat je emoties aan de oppervlakte komen en leer ermee om te gaan. Begrijp de diepere betekenis ervan en de reden waarom ze er zijn. Ook in het werk in de groep dat je nu doet, zul je beter gaan begrijpen hoe jij op anderen uitwerkt en hoe de uitwerking van anderen op jou is. Je voelt wanneer je afweer opkomt en wanneer niet. Je ziet het verschil in je waarneming, je ervaring, je vermogen om te communiceren met of zonder deze weerstand. Dit alles zal je innerlijk leven onthullen en je helpen je onechte behoeften los te laten en ze te vervangen door constructieve gedragspatronen die je echte behoeften zullen vervullen.

Liefste vrienden, mogen deze woorden hun weerklank vinden in ieder van jullie, als het niet nu is, dan toch nadat je wat verder bent gegaan. Wees gezegend, ieder van jullie. Verheug je op dit pad naar vrijheid. Laat je niet ontmoedigen als je tijdelijk in een impasse lijkt te zitten, als het pad vol voetangels en klemmen lijkt te zijn en je al je kracht nodig hebt om door het dikke struikgewas heen te komen en het licht weer te zien. Het licht komt weer, dat kan niet anders.

Ontvang onze warmte, onze liefde en onze zegen. 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: ‘Main Image, Repressed Needs, and Defenses –
Linked Conflicts Before Clarification’.
Vertaling door Carla Boegel in 1985; herzien in 1999 door Anna Bol.
© Stichting Gemeenschap Het Pad. Uitgave 2009