# *Verschil tussen verdriet en depressie; omgaan met anderen*

*14 september 1962*
*lezing 106*

“Gegroet liefste vrienden. Ik heet jullie welkom en ik zegen jullie.

In dit nieuwe werkjaar, dat net zo productief belooft te worden als de vorige jaren, mogen jullie zeker een verdere groei en bevrijding verwachten. Dit geldt voor allen die werkelijk verlangen om zichzelf te leren kennen. Er is een enorme vooruitgang te bespeuren, zelfs bij degenen die zich op dit moment niet gelukkig voelen. Voor velen van jullie was de zomervakantie een periode van rijping.

Onder jullie zijn er die zich ontmoedigd voelen en zich afvragen: “Wat heeft dit pad voor zin als ik net zo ongelukkig en verward ben als voorheen?” Ik wil hun twee dingen zeggen: het eerste is, dat degenen die nu hun bevrijding en groei beginnen te ervaren, door dezelfde fasen van dit pad zijn heen gegaan en zich net zo hebben gevoeld zoals jullie nu. Toch hielden ze vol en nu beginnen ze definitieve resultaten te voelen. Het tweede is dat wanneer iemand stilstand ervaart er altijd een innerlijke, misschien verborgen onwilligheid is om bepaalde gebieden van zichzelf onder ogen te zien. Deze weerstand heeft altijd betrekking op het gebied dat juist op dat moment hoognodig moet worden aangepakt. Daarom voel je stilstand. Ik vraag dan ook aan degenen die zich ontmoedigd en vastgelopen voelen om zichzelf heel eerlijk af te vragen: “Is er soms een muur in me die mijn inzicht belemmert?” Ben je niet op de een of andere manier op je hoede voor iets, misschien door zelfrechtvaardiging, zelfmedelijden, wanhoop of een oppervlakkige rationalisering van uiterlijke omstandigheden?

Onderzoek jezelf heel nauwkeurig en je zult moeten inzien dat dit de oorzaak van een dergelijke stagnatie is. Als je het eenmaal hebt ingezien ben je heel wat dichter bij bevrijding en groei.

Het is heel gemakkelijk om je te concentreren op oppervlakkige handelingen en te vergeten dat volledige innerlijke wil nodig is om alles van jezelf onder ogen te zien. Het benadrukken van uiterlijke handelingen kan gemakkelijk tot zelfbedrog leiden. Vluchten kan vele vormen aannemen. Ik zeg nogmaals dat waar ook maar stagnatie, moedeloosheid en depressie heersen ten aanzien van de zin van je werk, je jezelf in een hoekje van je wezen ontvlucht. Allen die stap voor stap deze algemeen voorkomende weerstand overwinnen, voelen beslist hun eigen groei; voelen hun bevrijding uit de ketenen.

Vanavond wil ik om te beginnen het verschil tussen verdriet en depressie bespreken. Het is op dit ogenblik belangrijk om een beter begrip van het grote verschil tussen deze twee emoties te krijgen.

In extreme gevallen is het verschil tussen verdriet en depressie heel duidelijk en ik denk dat jullie je allemaal wel momenten kunnen herinneren waarop je een van beide hebt ervaren en weten jullie hoe verschillend deze twee emoties zijn. Er zijn echter veel momenten waarop het onderscheid moeilijk te maken is omdat beide gevoelens tegelijkertijd bestaan en door elkaar lopen. Je ervaring van verdriet kan je doen denken dat er geen depressie is. Je kunt denken dat je gevoelens van verdriet en pijn volledig normaal en gezond zijn en geen enkel negatief, destructief element bevatten. Je hebt meer inzicht en begrip nodig om de onproductieve depressie in jezelf te vinden, met de daaronder liggende oorzaak, niettegenstaande het gerechtvaardigde verdriet.

Laten we eerst het verschil bekijken. Bij verdriet accepteer je zonder zelfmedelijden een pijnlijke kant van het leven, wetend dat het niet in je macht ligt om het te veranderen. Als je echt verdriet hebt, zonder depressief te zijn, voel je niet alleen dat je pijn een teken van gezonde groei is, die voorbij zal gaan zonder je hopeloos te voelen, maar ben je bedroefd door uiterlijke omstandigheden. Je dekt je emoties niet af, verbergt ze niet en ze zijn niet misplaatst. Als je depressief bent, kunnen de uiterlijke omstandigheden dezelfde zijn, maar hebben je pijnlijke gevoelens in hoge mate andere oorzaken dan de uiterlijke omstandigheden. Ook al kun je de uiterlijke omstandigheden niet

veranderen, dan kun je toch iets in jezelf veranderen als je de werkelijke redenen van sommige pijnlijke emoties die je niet onder ogen wilt zien maar zou willen zien, bv. gekrenktheid, wrok, jaloezie of onrecht door jezelf of door anderen veroorzaakt. Je bent machteloos om je gevoelens te veranderen zolang je niet volledig begrijpt wat er in je omgaat. Daarom gaat depressie altijd gepaard met frustratie en hulpeloosheid. Je voelt je vreemd genoeg niet hulpeloos tegenover een uiterlijke gebeurtenis die je niet kunt veranderen, als je houding ertegenover gezond is. Je voelt je alleen depressief als je niet in staat bent om het direct te veranderen. Maar je zou iets in je leven kunnen veranderen, in je eigen houding, als je maar de moeite nam om naar binnen te kijken. Wanneer iemand in zijn verdriet iets niet werkelijk kan accepteren, komt dat doordat de uiterlijke omstandigheid niet de ware of volledige onderliggende oorzaak van de pijn is. Dit is heel belangrijk, ik hoop dat jullie erover willen nadenken.

Laten we het overlijden van iemand van wie je houdt als voorbeeld nemen. Als je echt verdriet hebt en niets anders, is dat gevoel volledig te wijten aan dit verlies. Hier is iets dat je niet kunt veranderen. Je weet dat, en ondanks je verdriet accepteer je het na verloop van tijd. Je weet zelfs dat je het zult accepteren, terwijl je nog in de ergste fase van je pijn zit. Je weet en gelooft diep in jezelf, dat je leven verdergaat en dat het zelfs niet armer hoeft te worden door het verlies, hoe echt je liefde en genegenheid voor de overledene ook zijn. Deze pijn zal geen litteken achterlaten omdat elke gezonde, echte, niet misplaatste, directe emotie een verrijkende ervaring voor je hele wezen is.

Als je depressief bent (al of niet samengaand met verdriet) door het verlies van een geliefd iemand, zijn er een groot aantal verwarde, tegenstrijdige en ambivalente emoties in je, waar je je niet bewust van bent. Ze brengen je vagelijk in verwarring en deze verwarring wordt toegeschreven aan de gerechtvaardigde pijn van het verlies. Zo heb je je emoties verschoven en een feitelijke, echte gebeurtenis gebruikt om iets te verschuilen wat je niet wilt zien en waarmee je niet in het reine wilt komen. Of datgene nu direct verband houdt met de overledene - schuld, wrok of wat dan ook - of dat dit verlies alleen maar een onopgelost, innerlijk voort woekerend conflict in je heeft opgerakeld, doet er niet toe. Het kan allebei waar zijn. Het kan je identificatie met die persoon zijn. Misschien ervaar je je eigen angst voor de dood en het voorbijgaan van je leven en sta je jezelf niet toe om dat bewust te worden. Omdat je je dat niet bewust bent, kun je er niet mee omgaan.

Dit veroorzaakt vervolgens een depressie wat - in tegenstelling tot verdriet - een heel verlammend, frustrerend en ongezond gevoel is.

We moeten duidelijk zien wat nu precies ongezond is. Neem bijvoorbeeld zelfmedelijden, wat altijd een bijverschijnsel van depressie is. Het is ongezond omdat het ongegrond is. Er is altijd een uitweg als je die maar zien wilt. Bij zelfmedelijden wil je die uitweg niet zien, maar wil je dat de wereld om je heen verandert en met je sympathiseert en uitzonderingen voor je maakt. Bovendien misleid je jezelf als je depressief bent, zoals zojuist is uitgelegd. Wat betreft de werkelijke reden van je verdriet praat je jezelf deze gerechtvaardigde reden aan. De laatste gebruik je als een schild om te kunnen blijven weglopen van jezelf en ook om je zelfmedelijden te versterken, om zodoende op een subtiele manier je wil aan de wereld op te leggen.

Het is ook ongezond omdat je passief in de status quo blijft zitten en ten onrechte accepteert wat niet geaccepteerd hoeft te worden, omdat je zou kunnen veranderen als je jezelf onder ogen zag. Tegelijkertijd vecht je tegen datgene wat echt niet veranderd kan worden. Dat alles bij elkaar veroorzaakt het ongezonde karakter van een depressie.

Het voorbeeld van een verlies door iemands overlijden is opzettelijk nogal extreem. Natuurlijk zijn er vele gevallen van depressie met een minder gerechtvaardigde uiterlijke reden en soms met geen enkele reden. Je weet eenvoudig niet waarom. Je kunt gerechtvaardigde excuses en ‘redenen’ proberen te vinden, maar diep in je hart weet je heel goed dat er een andere verklaring voor je gevoelens is dan de verklaring waarmee je jezelf zo ijverig probeert te overtuigen.

Het is van groot belang om jezelf op die manier tegemoet te treden telkens als je je depressief voelt. Als je gelooft dat je verdriet een duidelijk aanwijsbare reden heeft, test dan je emotie op de manier die ik net besproken heb. Is het echt alleen maar verdriet? Voel je je niet wanhopig en gefrustreerd? Ben je vrij van zelfmedelijden? Voel je je sterk en zeker genoeg om te weten dat je leven niet door uiterlijke omstandigheden geschaad kan worden, hoe pijnlijk de situatie ook kan zijn? Als je op deze vragen geen bevestigend antwoord kunt geven, moet je maar eens goed bij jezelf naar binnen kijken om de knagende onderstroom te vinden, die de depressie veroorzaakt. Alleen dan kun je jezelf voorgoed van de oorzaak bevrijden die steeds weer in je leven zal opduiken, totdat je hem onschadelijk maakt, niet door weg te

werken wat je voelt, maar door er eerst rustig naar te kijken met de bedoeling het te begrijpen.

Het verwijderen van de oorzaak van een depressie dient er niet alleen toe om je van erg onaangename gevoelens te bevrijden, maar maakt bovenal innerlijke vermogens vrij die vóór je in plaats van tegen je zullen werken. Als je depressief bent, kan het leven niet die dynamische ervaring zijn die het zou kunnen zijn. Het geeft je het gevoel alsof het leven voorbijglijdt zonder dat je het ten volle benut. Zodoende houdt een depressie zichzelf in stand. Omdat depressie het effect is, belemmert de oorzaak ervan dat je werkelijk leeft en tot vervulling komt. Daarom voel je je depressief en omdat je depressief bent, leef je niet volledig. Het wordt zo gemakkelijk vergeten dat een depressie als een probleem beschouwd moet worden in plaats van als iets dat gebeurt en op een gegeven moment wel weer zal wegebben. Deze depressie kan inderdaad over een poosje wel verdwijnen, maar je hebt jezelf niet beschermd tegen de volgende uitdaging. Ook heb je jezelf niet beschermd tegen de destructieve gevolgen van de innerlijke oorzaak. Besteed daarom bij het werken aan jezelf alsjeblieft aandacht aan een depressie.

Elk psychisch conflict belemmert het leven. Dat is zo omdat het je omgang met mensen belemmert. We zijn begonnen om het belang van het contact met anderen te bespreken, eraan te werken en het te begrijpen. Jullie hebben geleerd dat vruchtbare contacten alleen kunnen bestaan in de mate waarin je ziel gezond en vrij is. Maar we moeten diepgaander begrijpen wat het contact met anderen inhoudt.

“Wat is leven?" is een vraag die velen zich stellen. Er kunnen veel antwoorden gegeven worden die allemaal waar kunnen zijn. Maar leven is boven alles contact. Als je geen enkele relatie met anderen hebt, leef je niet. Leven, of contact, is iets relatiefs; het is afhankelijk van je houding. Je kunt positieve of negatieve relaties hebben, maar op het ogenblik dat je contact maakt, leef je. Daarom leeft iemand in een negatieve relatie meer dan iemand die nauwelijks contacten aangaat. (Ik kan niet zeggen ‘geen contact’, want dan zou hij niet in leven zijn.) Destructieve relaties leiden tot een climax die de destructiviteit uiteindelijk wel teniet moet doen. Geen contact daarentegen, zelfs onder het mom van sereniteit, is verder bergafwaarts gaan.

Je bent gewend om het woord ‘contact’ te gebruiken voor het contact

met mensen om je heen. Maar in werkelijkheid slaat dit woord op alles, zelfs op niet levende objecten, op begrippen en ideeën, op levensomstandigheden, op de wereld, op jezelf, en op je gedachten en houdingen. In de mate dat je je verbonden voelt, zul je zonder frustraties zijn en een gevoel van vervulling hebben.

Het scala aan mogelijkheden om met iets verbonden te zijn is enorm. Laten we met de laagste vorm op aarde beginnen n.l. de minerale vorm. Daar een mineraal zonder bewustzijn is zou je kunnen denken dat het niet in relatie staat tot iets anders. Dat is niet zo. Aangezien het leeft, is er wel sprake van relatie maar de mate waarin is beperkt tot de mate waarin het leeft - of juister gezegd, waar het niet in staat is tot relateren is het een mineraal. Het mineraal is met de omgeving verbonden door het feit dat het zich laat waarnemen en gebruiken. Daarom relateert het op een volkomen passieve manier.

Het vermogen tot relaties aangaan is bij een dier al veel dynamischer. Het reageert actief op andere dieren, op de natuur, op mensen. Het vermogen tot relaties aangaan bij mensen is veel groter dan je in de verste verte kunt vermoeden. Laten we met het laagste punt op de menselijke schaal beginnen. Dat zou iemand zijn die totaal krankzinnig is, die eenzaam opgesloten moet worden, of een misdadiger, en de een verschilt niet veel van de ander. Beiden zijn volledig teruggetrokken en leven innerlijk en uiterlijk geïsoleerd. Ze kunnen nauwelijks contact maken met andere mensen. Maar aangezien ze nog steeds in leven zijn, moeten ze op de een of andere manier contact onderhouden. Ze hebben contact met andere aspecten van het leven: met dingen, met de omgeving die ze nodig hebben, hoe negatief ook; met voedsel, met bepaalde lichaamsfuncties en misschien zelfs met bepaalde ideeën of met kunst of de natuur. Het is heel nuttig om over het leven en over mensen vanuit dit gezichtspunt te gaan nadenken. Als je op dit onderwerp mediteert, zal het je enorm helpen en je begrip van veel dingen doen toenemen, niet in de laatste plaats van je eigen leven.

Nu zal ik, bij wijze van contrast, rechtstreeks naar de hoogste menselijke vorm gaan. Dat zijn mensen die zich op een prachtige manier verbonden voelen; die diepgaand bij anderen betrokken zijn, die niet bang zijn om zich te verbinden, die geen beschermende laag tegen ervaren en voelen hebben. Daarom kunnen ze liefhebben. Ze staan dat zichzelf toe. Uiteindelijk is het vermogen tot liefhebben altijd een innerlijke bereidheid daartoe. Mensen in deze categorie hebben

niet alleen abstract en in het algemeen lief, maar ook persoonlijk en concreet, onafhankelijk van persoonlijk risico. Zulke mensen hoeven niet heilig of volmaakt te zijn. Ze kunnen hun beperkingen hebben. Soms kunnen ze ongelijk hebben en ook negatieve emoties tonen, maar in het algemeen hebben zij lief en zijn ze niet bang om hechte relaties aan te gaan. Ze hebben zichzelf bevrijd van verdedigingsmechanismen. Zulke mensen hebben een leven, dat ondanks eventuele teleurstellingen of tegenslagen, vol vruchtbare en zinvolle relaties met anderen is.

Hoe is het leven van de zogenaamd gemiddelde mens? Dit is een combinatie van de twee extreme mogelijkheden, de hoogste en de laagste op deze schaalverdeling. En talloze variaties ertussen. Iemand kan betrekkelijk vrij zijn in zijn contacten op sommige gebieden van het leven en heel geblokkeerd zijn in andere. Alleen door diepgaand zelfonderzoek kun je wat dit betreft de waarheid over jezelf vinden. Het meest bedrieglijk zijn de relaties die aan de oppervlakte goed lijken maar zonder diepte en innerlijke betekenis zijn. Het is zo gemakkelijk om jezelf voor de gek te houden en te zeggen: “kijk eens hoeveel goede vrienden ik heb, er is niets mis met mijn relaties en toch ben ik ongelukkig, eenzaam en niet vervuld.”

Als dat het geval is, kan het niet waar zijn dat je relaties met anderen goed zijn of dat er in je een bereidheid tot werkelijk contact aanwezig is. Want je kunt niet eenzaam en ongelukkig zijn als je zinvolle relaties met anderen hebt. Je manier van omgaan kan oppervlakkig gezien in een bepaalde behoefte voorzien, prettig en ontspannend zijn maar toch oppervlakkig blijven. Je werkelijke zelf wordt nooit zichtbaar en daarom ben je ook onvervuld. Op die manier verhinder je anderen ook om contact te hebben en geef je niet wat ze zoeken, bewust of onbewust. Dit komt door je onbewuste angst om doorzien te worden en door al je innerlijke conflicten. Zolang je niet bereid bent ze op te lossen kun je geen zinvolle relaties met anderen hebben - en daarom zul je wel onvervuld blijven.

De gemiddelde mens heeft een zeker vermogen en bereidheid tot betrokkenheid en contact met anderen, maar het gaat niet diep genoeg. Het drama van wederzijdse uitwisseling en communicatie speelt zich af op een oppervlakkig niveau. Daardoor worden de betrokken partijen door onbewuste neigingen en stromen beïnvloed, die vroeg of laat de rust verstoren als de oppervlakkige relatie intiem is. Als de oppervlakkige relatie nooit dichterbij komt, zal er niets gebeuren, maar

in dat geval zul je je ook niet kunnen wijsmaken dat het een hechte band is. Onbewuste destructieve neigingen kunnen alleen opgelost worden als je ze onder ogen ziet en begrijpt. Dan zullen ze het contact niet schaden, omdat de wederzijdse uitwisseling automatisch op een dieper niveau plaatsvindt.

Het is vaak niet duidelijk wat een werkelijk diepe, zinvolle relatie is. Soms lijkt het alsof een wederzijdse uitwisseling van ideeën het criterium is. Soms wederzijds seksueel genot. Dit kan inderdaad allemaal het geval zijn, terwijl het contact toch niet erg diepgaand is. Het enige criterium is hoe echt je bent, hoe naakt en open zonder je te verdedigen; hoe bereid je bent om te voelen en betrokken te zijn en je te laten zien met alles wat werkelijk belangrijk voor je is. Hoeveel mensen ken je aan wie je je echte verdriet, behoeften, zorgen, verlangens en wensen durft laten zien? Heel weinig en misschien wel niemand.

Nogmaals, in de mate waarin je jezelf toestaat om je van deze gevoelens bewust te worden, zul je een paar andere mensen vinden met wie je het kan delen, en wier leven jij werkelijk kunt begrijpen. Als je voor jezelf terugschrikt, hoe kun je dan bereid zijn om anderen te laten delen in wat je je zelf niet durft te bekennen. Daardoor leef je in isolement en frustratie en vrees je de dood omdat je het leven voorbij laat gaan, in de pseudo-veiligheid van eenzame opsluiting.

Dat is de reden dat we er in dit werk zo de nadruk op leggen dat je de waarheid voor jezelf erkent, want alleen dan kun je echte in plaats van schijnrelaties gaan krijgen en daardoor een zinvol leven gaan leiden. Zelfs je verhouding tot andere aspecten van het leven, zoals bv de natuur, kunst en ideeën zal een nieuwe vorm aannemen, die werkelijk levend is in plaats van misschien alleen maar een surrogaat. Ook natuur, kunst en ideeën zullen werkelijker worden.

Vaak wordt echte communicatie verward met de kinderlijke drang om iedereen alles te vertellen. Op die manier kun je je gevoelens delen zonder onderscheid te maken en jezelf te misleiden, in de onjuiste veronderstelling, dat dwaze oprechtheid of ontmaskering of wrede ‘eerlijkheid’ een bewijs zijn van je openheid en bereidheid tot contact. In werkelijkheid verdoezelt dit alleen maar je teruggetrokkenheid op een heel verborgen niveau, in een subtielere verschijningsvorm. Op die manier roep je het ‘bewijs’ op dat je betrokkenheid niet loont.

Door echte zelfkennis en de daaruit voortvloeiende bevrijding uit je zelfgemaakte gevangenis is er niets geforceerds in je openhartigheid tegenover anderen. Je kiest intuïtief de juiste mensen, de juiste gelegenheden en handelwijzen. Een enkele verkeerde beoordeling zal je nooit uit het veld slaan of weer in je schulp doen kruipen. Maar deze vrijheid, dit organisch groeiproces voltrekt zich stap voor stap en alleen nadat je dit pad van zelfkennis ingeslagen bent.

Psychiaters meten vaak de diepte en de zinvolheid van de relaties van hun patiënten af aan de mate waarin mensen tot contact in staat zijn. Daardoor komt het dat sommige ernstig gestoorde mensen gemakkelijker geholpen kunnen worden dan degene wier stoornis minder duidelijk is. Omdat die laatste zichzelf gemakkelijker voor de gek kunnen houden en doen alsof het allemaal zo erg niet is; op die manier kunnen zij zich blijven verschuilen voor de innerlijke waarheid. Deze uitwijkmogelijkheid is er voor de eerstgenoemde niet. Zij komen op een punt waarop zij een keuze moeten maken: zonder zelfbedrog hun innerlijk leven vierkant onder ogen zien of het laten komen tot een ernstige instorting die een zelfconfrontatie zal uitstellen. Zij zijn in elk geval dichter bij dit keuzemoment - ook al gebeurt dat misschien pas in een volgend leven - dan iemand met een mildere vorm van neurose, die steeds weer vlucht.

Zolang je niet wilt erkennen dat je menselijk bent en hulp nodig hebt bij het laten zien van je zwakheden kun je niet met je problemen geholpen worden en ook geen echte relaties aangaan. Je leven zal altijd leeg blijven althans op een aantal belangrijke vlakken. Op dit moment hebben de meeste van jullie zelfs geen idee van wat werkelijke relatie of liefde is. Je houdt je nog steeds voornamelijk met jezelf bezig en als je naar anderen uitreikt is dat geen natuurlijk, spontaan proces maar kunstmatig en dwangmatig. Maar deze natuurlijke aandacht en warmte voor anderen zal ontstaan als je doorgaat op de weg die we zijn ingeslagen.

We hebben wel eens gesproken over de muur die je om je hart hebt gebouwd. We zullen daar dieper op ingaan om die beter te kunnen begrijpen. Dit is hoogst noodzakelijk. Als je die muur niet kent en je er niet bewust van bent, kun je je eenzaamheid niet begrijpen. Je kunt ook niet begrijpen wat voor uitwerking je op anderen hebt en vaak begrijp je evenmin welke uitwerking anderen op jou hebben, omdat je jezelf

niet toestaat het effect te voelen. Daarom kleur je je indrukken en ervaringen en ben je niet meer oprecht. Het is dan ook nodig dat je je veel scherper bewust wordt van wat je ervaart en van de invloed van anderen op jou. Jullie voortdurende werk op dit pad in individuele sessies naast het groepswerk is heel belangrijk. Dat zal jullie zelfkennis in de omgang met anderen enorm doen toenemen.
En nu jullie vragen".

*VRAAG: Hoe zit het met een relatie die aan het veranderen is? En met het zoeken naar variatie en beweging? Is het een teken van een gezonde manier van omgaan met mensen als een relatie verandert en als iemand meerdere relaties wil hebben?*

"Dat is weer zo'n vraag die niet met 'ja' of 'nee' beantwoord kan worden. Een veranderende relatie en het verlangen naar variatie kunnen beide een teken van gezonde of ongezonde motieven zijn. Vaak is het is het een combinatie van beide, al kan het ene overheersen. We moeten echter oppassen voor al te grote vereenvoudiging. Wanneer een relatie verslechtert, betekent dat niet per se terugval of stagnatie. Het kan een noodzakelijke, tijdelijke reactie zijn op een ongezonde onderdanigheid, op snakken naar warmte of op een andere neurotische, eenzijdige binding. Voordat er een gezonde relatie kan ontstaan tussen twee mensen die aan elkaar vastzaten door een groot aantal wederzijdse illusies, kan zo'n tijdelijke innerlijke of uiterlijke storm dezelfde evenwichtherstellende functie hebben als een tornado of een aardbeving in de natuur. Of die relatie werkelijk vrij en gezond kan worden of niet is van beide partijen afhankelijk. Een uiterlijk kalme relatie die zonder wrijving schijnt te zijn, hoeft evenmin noodzakelijk te betekenen dat deze gezond en zinvol is. Alleen een nauwkeurig onderzoek naar de aard en betekenis van de binding kan die vraag beantwoorden. Je kunt nooit generaliseren. Als twee mensen in een relatie groeien - of het nu partnerschap, liefde, vriendschap of wat dan ook is - moeten ze door verschillende fasen heen. Als ze voldoende zelfinzicht vergaard hebben - niet alleen inzicht in de ander - zal de relatie steviger geworteld raken en steeds vruchtbaarder zijn.

Wat betreft het zoeken naar variatie: dat hangt ook van de werkelijke motivatie af. Als de variatie haastig en dwangmatig gezocht wordt, overwegend uit motieven van angst, hebzucht en het onvermogen om werkelijk met één iemand om te gaan, dan is dat uiteraard een ongezond teken. Temeer als het er om gaat om dit tekort dan weer op te

vullen met een heleboel oppervlakkige contacten en je voortdurend op zoek bent naar anderen om je veilig te stellen voor het afhankelijk zijn en verlaten worden door één persoon. Maar als je afwisseling zoekt vanwege de rijkdom van het contact met verschillende mensen, in een geest van vrijheid en niet om ze tegen elkaar te gebruiken, dan is het gezond. Vaak bestaan beide motivaties. Maar ook in het eerste geval kan het duidelijk noodzakelijk zijn als reactie op een teruggetrokken leefwijze en als zodanig misschien een gezonde stap. Vaak is iets wat er negatief uitziet een teken van de overgang naar iets positiefs."

*VRAAG: Hoe staat dit in verband met het manipuleren van andere mensen?*

"Deze vraag is eigenlijk al beantwoord. Manipulatie komt voort uit verdediging en schijnbehoeften. Degene die gemanipuleerd wordt, of hij het zich bewust is of niet, kan reageren door toe te geven vanwege zijn angsten, behoeften en afhankelijkheid en op die manier zijn integriteit verliezen. Hij kan ook in opstand komen omdat hij genegenheid wil zonder een slaaf te zijn maar nog niet weet dat hij niet hoeft te rebelleren als hij los kan laten. Als iemand vrij genoeg is om iemand niet nodig te hebben als een zaak van leven en dood, hoeft hij de onbewuste neigingen van de ander om te domineren niet te haten. Hij kan loslaten en rustig zijn integriteit bewaren. Alleen door uit te vechten wie er de sterkste is - en dit gebeurt meestal ondergronds - schommelt de relatie heen en weer tussen overheersing, opstand, onderwerping, verzoening, wrok enzovoort. Beiden willen iets van elkaar wat geen van tweeën wil geven. Beide eisen zijn verwrongen en onrealistisch. Zo ontstaat een gevecht dat de mogelijkheid tot een echte relatie, die altijd vrij is, overschaduwt".

*VRAAG: Als twee mensen een relatie met elkaar willen aangaan, maar beiden om diverse redenen manipuleren, of één manipuleert, welke rol speelt het element van echte liefde dan hierbij? Verdwijnt de manipulatie daardoor niet?*

"In de mate waarin iemand de behoefte tot manipuleren voelt - een onbewuste veiligheidsmaatregel - kan er geen echte liefde zijn. Deze twee zaken sluiten elkaar uit. Als je het goed bekijkt, merk je dat de valse behoefte aan manipulatie voortkomt uit een egocentrische angst en een al te grote voorzichtigheid om je te laten gaan, te voelen en te zijn. Daarom houdt het liefde tegen, ook al kan er óók een bepaalde

mate van echte liefde aanwezig zijn; die wordt echter belemmerd door dit aspect. Als de liefde groter is dan de misvorming zal het deze niet doen verdwijnen, maar de relatie zal minder problematisch zijn. Alleen door inzicht kunnen problematische gebieden verdwijnen. Dan kan er liefde bloeien. Waar duisternis en verwarring heerst en het niet onder ogen willen zien van wat er is, daar kan geen liefde ontstaan. Het is niet zo simpel, dat liefhebben eenvoudigweg alle negatieve stromingen, misvattingen, conflicten en angsten, onbewuste verdedigings-mechanismen en manipulaties oplost.

Het is eigenlijk zo gemakkelijk in te zien, je dagelijks bestaan geeft je zoveel sleutels, als je ze maar zou herkennen. In de mate waarin een relatie problemen kent, bestaan er onbewuste misvormingen bij beide partijen. De mens komt beurtelings in de verleiding om of alleen de ander of alleen zichzelf te veroordelen. Er is tijd en inzicht voor nodig, en enige ervaring op dit pad om te zien dat het ene het andere niet uitsluit, dat in alle relatieproblemen alle betrokkenen verantwoordelijk zijn. Zo'n inzicht heeft altijd een erg bevrijdende werking, eenvoudigweg omdat het de waarheid is. De waarheid zal jullie bevrijden van schuld en van de noodzaak om te beschuldigen, kwalijk te nemen en te veroordelen."

*VRAAG: Is het niet gemakkelijker om een relatie te hebben met iemand die niet te dichtbij staat? Je bent dan minder kritisch...*

"Uiteraard. Dat is juist het bewijs dat het geen echte relatie is maar een oppervlakkige. Een echte relatie betekent betrokkenheid. Dat betekent niet alleen maar dat de negatieve aspecten en onderstromen aan bod komen. Betrokkenheid betekent de inzet van je hele wezen. Daarom moet er in zo'n relatie wrijving ontstaan, want er zijn zoveel onopgeloste en niet herkende probleemgebieden bij beide partijen. Daarom kan elk conflict een belangrijke stap vooruit betekenen als het met een constructieve houding benaderd wordt. Ik bedoel met dit alles niet te zeggen dat je alleen zulke diepe relaties moet hebben. Dat zou onmogelijk en onrealistisch zijn. Maar er moeten er wel een aantal zijn, elk weer anders, om je leven als dynamisch en vruchtbaar te kunnen beleven.

Om precies te zijn kan ik er nog aan toevoegen dat onbewuste verwachtingen en eisen enorme ravages veroorzaken in relaties. Niet omdat alle verwachtingen zo 'verkeerd' zijn, maar omdat ze

ondergronds smeulen en een wederzijdse druk veroorzaken als ze in botsing komen met de eisen van de ander. Afgezien van het feit dat sommige eisen werkelijk onterecht en onredelijk zijn en alleen als zodanig herkend kunnen worden als ze bij je aan de oppervlakte kunnen komen, zullen zelfs gerechtvaardigde verwachtingen zich tegen je keren omdat je, daar je je er niet van bewust bent, je onzeker voelt of ze wel bestaansrecht hebben."

*VRAAG: In ditzelfde verband: als iemand denkt dat hij moeiteloos, à la minute, tot een relatie met anderen in staat is, is dat dan geen projectie in de sfeer van '*zwarte magie*': een kinderlijk geloof in je eigen almacht?*

"Ja, uiteraard. Elk mens heeft een kind in zich dat onfeilbaar wil zijn. Het kan vaak waar zijn dat iemand een intuïtief inzicht in anderen heeft, maar het gevaar bestaat dat hij gaat geloven dat hij altijd gelijk heeft. Er is enige groei, rijpheid en wijsheid voor nodig om in te zien dat iemand soms gelijk kan hebben, maar zeker niet altijd. Wanneer je dit erkent en je beperkingen accepteert, is het niet langer een schande om een fout te maken.

Groei verloopt vaak in fasen. Ook ten aanzien van dit onderwerp. In het begin kan iemand zo verschrikkelijk onzeker over zichzelf zijn en geen enkele waarde hechten aan zichzelf en z'n waarnemingen, zich daarom zo minderwaardig voelen, dat hij z'n intuïtie absoluut niet vertrouwt; en zelfs zijn verstand niet. Hij gelooft altijd dat alleen de anderen gelijk hebben, of het nu zo is of niet; hij hoeft zich niet eens bewust te zijn van die verborgen overtuiging, waartegen hij abusievelijk vecht door zich overdreven zelfbewust te gedragen. Uiteraard is dat de slechtste manier om de situatie te verbeteren, omdat geen kwaal kan verdwijnen voordat het bestaan ervan erkend wordt. Is dat het geval dan kan hij een bepaald groeiproces doorlopen en merkt hij dat zijn waarneming vaak wél klopt. Dat is een enorme opluchting en reden tot blijdschap. Zijn zelfvertrouwen bloeit op. Maar dit is maar een klein stapje hoger op de ladder en hij is er nog niet helemaal gerust op dat het echt zo is. Omdat hij zo onzeker is, is hij bang om te ontdekken dat hij het allemaal maar gefantaseerd heeft en wapent hij zich tegen de gevreesde teleurstelling door zijn kinderlijke aanspraak op almacht voor de dag te halen, als een tegenmaatregel. Als hij in die fase blijft steken, zonder deze factor te herkennen, zal hij nooit helemaal zijn minderwaardigheidsgevoelens ontgroeien. Doet hij dat

wel, dan zal hij merken dat hij niet waardeloos is ook al heeft hij niet altijd gelijk. Hij zal er niet meer bang voor zijn en daardoor een meer realistische kijk op zichzelf krijgen. Elk groei- en leerproces kent zijn op- en neergaande bewegingen en cycli. Als de cyclus wordt gestopt, stopt de groei en keert de persoon tenslotte naar de oude toestand terug vanwaar hij of zij was begonnen de eerste wankele schreden te zetten. Wanneer de tijdelijke verbetering niet doorzet, wordt de persoon verblind door een succes van het moment maar is nog te onzeker van zichzelf om niet bang te zijn voor de mogelijkheid dat de ervaring een illusie was. Vandaar dat er nog niet werkelijk iets opgelost is.

De onvolwassen psyche schommelt altijd tussen onder- en overschatting. Geen van beide is reëel. Alleen door op deze lijn verder te gaan, kan men een juist perspectief krijgen, waardoor er echt zelfvertrouwen kan ontstaan.

Als je inziet dat de conclusie die zo vaak wordt getrokken namelijk ‘als ik toegeef dat ik niet altijd gelijk heb, val ik terug in mijn minderwaardige toestand’ onjuist is, is er niets aan de hand en zal de angst om fouten te maken verdwijnen. Je zult inzien, dat hoe meer je niet altijd gelijk hoeft te hebben, hoe meer je intuïtie zal groeien; de juistheid van je oordeel zal toenemen, maar deze zal beslist niet altijd nauwkeurig zijn. Van cruciaal belang in deze fase van ontwikkeling is het bewustzijn van de angst om fouten te maken, door de ongegronde vrees dat het ervaren van groei een illusie blijkt.

Ik besluit met speciale zegeningen voor elk van jullie; voor iedereen die deze woorden leest; voor iedereen die met dit werk begint of er al mee bezig is of in de toekomst mee bezig gaat. Ik laat nu al mijn liefde en warmte voor ieder van jullie achter en de belofte van daadwerkelijke hulp die jullie kunnen ontvangen in de mate dat jullie je eigen weerstand tegen zelfonderzoek erkennen en er de humor van inzien. Onderzoek je bereidheid om je rationalisaties te erkennen die je van de waarheid en werkelijkheid in jezelf afhouden; die je weerhouden naar een zinvol, rijk leven toe te groeien. Mogen jullie ontdekken dat het leven weldadig is en dat jullie depressies onwerkelijk zijn. De levensstroom is er altijd en alleen in jullie beperkte kijk is er reden tot angst. Hoe meer jullie de oogkleppen van je onbewuste, zelfgekozen blindheid afdoen, hoe meer jullie de waarheid van deze woorden zullen ervaren.
Wees gezegend in God.”

*Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1962.*
*Oorspronkelijk uitgegeven door Center of the Living Force, Phoenicia (N.Y.)*
*onder de titel: 'Sadness Versus Depression; Relationship'.*
*Vertaling door Anna Bol in 1979; herzien in 1991 en bewerkt t.b.v.*
*Padboek II 'Voortgaan op je pad, van Overleven naar Leven.*
*© Stichting Gemeenschap het Pad.* *Uitgave 2009*