Moraliseren; dramatiseren; onvervulde behoeften

13 oktober 1961
lezing 90

“Gegroet, lieve vrienden. God zegene ieder van jullie. Gezegend is dit uur.

De laatste keer heb ik erover gesproken hoe belangrijk het is je van je emoties bewust te worden. Ik zei toen dat de mensheid haar emotionele ontwikkeling verwaarloost. Vanavond wil ik een paar belangrijke aspecten bespreken van wat je kunt verwachten wanneer je eenmaal je emoties aan de oppervlakte van je bewustzijn laat komen. Aspecten die over het algemeen een grote rol spelen; en iedereen zal ze allemaal in zekere mate hebben.

Als je je emoties niet meer onderdrukt, zul je bepaalde individuele negatieve emoties ontdekken zoals vijandigheid, wrevel, agressiviteit, jaloersheid enzovoort. Maar bovendien zul je merken dat er bepaalde algehele *gesteldheden* zijn die in je psyche de boventoon voeren. Het is belangrijk te erkennen dat deze innerlijke gesteldheden bestaan en ook wat ze in termen van werkelijkheid en volwassenheid betekenen en hoe ze de voedingsbodem voor je negatieve emoties vormen waar je je bewust of onbewust zo schuldig over voelt.

Laat ik daarom drie van dergelijke innerlijke gesteldheden bespreken. De eerste waarover ik wil praten is een neiging tot moraliseren, tegenover jezelf en daardoor ook tegenover anderen. Vaak toont een dergelijk moraliseren zich helemaal niet aan de buitenkant. In feite kan aan de buitenkant het tegenovergestelde het geval zijn. Maar van binnen is het in alle mensen in zekere mate wel aanwezig. We hebben dit aspect in het verleden al eens in verband met het geïdealiseerde zelfbeeld besproken, met de buitensporige verwachtingen en de hoge

eisen die je aan jezelf en daarom ook aan anderen stelt, met de rigide normen waar je naar denkt te moeten leven. Maar we hebben dit onderwerp nog niet vanuit het gezichtspunt van het moraliseren besproken. Want als je van jezelf verwacht aan onmogelijke volmaaktheidstandaarden te voldoen, loopt dat noodzakelijkerwijs uit op moraliseren. En ik wil jullie laten zien hoe dat moraliseren de levende geest van het goede en het ware waarnaar je streeft, doet verstarren, hoe het je arrogant en onverdraagzaam maakt, hoe het je belemmert nederig te zijn en jezelf te accepteren zoals je bent en daardoor van jezelf te houden. Zonder dat laatste is zelfrespect onmogelijk.

Dit alles moet in je emoties worden gevonden. Het is één ding het in theorie te weten en te begrijpen, het is iets heel anders deze gesteldheden in jezelf te beleven en te ervaren. Alleen dit werk, waarin je de diepte van je emoties verkent en helderheid omtrent hun betekenis krijgt, maakt het mogelijk deze schadelijke houdingen te veranderen. Dit moraliseren kan heel subtiel in zijn werk gaan, zelfs bij diegenen die uiterlijk zo sterk in opstand tegen alle wetten en regels komen die de moraal betreffen.

Veel van mijn vrienden zijn deze neiging al op een natuurlijke manier in hun werk van de laatste tijd en in de daarop volgende vooruitgang tegengekomen. Hoe je deze trek ook noemt, het vinden ervan toont duidelijk jullie vooruitgang. Omdat sommigen van jullie dit aspect onverwacht zijn tegengekomen of op het punt staan het tegen te komen, zal ik gedetailleerder op dit onderwerp ingaan en verbanden laten zien die jullie niet begrepen zouden hebben als je niet zo veel verder was gekomen. Dit slaat ook op de andere twee aspecten die ik vanavond zal bespreken.

Wat zit er achter dit moraliseren? Op het eerste gezicht zeg je misschien: ‘Wat is er mis mee? Is ons niet bij alles wat goed en rechtvaardig is - niet alleen in religie, maar ook in alle filosofieën - het belang van goedheid, beschaafdheid, rechtvaardigheid geleerd? Zouden we ons niet aan die regels moeten houden? Hebben we ze niet nodig? Zonder die regels kunnen we toch geen goede mensen zijn?’ Het is waar, zoals ik al zo dikwijls heb gezegd, dat de mensheid nog veel te onontwikkeld is om zonder uiterlijke wetten te leven. Als het op gedrag en daden aankomt, dienen dergelijke wetten als bescherming en zijn ze noodzakelijk. Maar het is iets heel anders om van jezelf te verwachten dat je helemaal vrij van negatieve impulsen bent en jezelf af te wijzen

omdat ze toch nog in je bestaan. Dit niet accepteren van jezelf zoals je nog bent, brengt je ertoe om dat wat je afkeurt te verbergen en wanneer het in een tijd van crisis naar buiten komt, heb je een streng, rigide, moraliserend oordeel over jezelf. Het is één ding te weten dat je nog lang niet volmaakt bent. Het is iets anders jezelf te verbieden om te voelen wat je nu eenmaal op dit moment nog voelt en dan een hekel aan jezelf te hebben alsof er geen draad aan je heel is - zoals zo heel, heel dikwijls gebeurt, ook al ben je je er niet van bewust. Zolang je 'juiste' gedrag gemotiveerd wordt door jezelf strenge regels op te leggen die gebaseerd zijn op 'goed' of 'slecht', is je goedheid of oprechtheid niet echt. Die komt dan niet voort uit natuurlijk inzicht of innerlijke groei, maar uit angst; de angst die je koestert over jezelf en je onvolmaaktheid. Daardoor heeft dergelijke 'goedheid' geen effect, ze is niet overtuigend, noch voor jezelf, noch voor anderen. Ze is dwangmatig. En je kunt niet in werkelijkheid zijn, want werkelijkheid kan niet in termen van goed en kwaad worden gewaardeerd. De waarheid kan alleen diep in jezelf worden gevonden, je kunt haar niet aan strenge wetten en regels ontlenen die je gebruikt omdat je te onzeker bent om in je eigen ziel te delven. In plaats daarvan klamp je je aan dergelijke gebruiksklare regels vast en op het moment dat je dat doet, ben je aan het moraliseren.

Iedere vorm van goedheid die voortkomt uit deze houding is altijd een armzalige en beperkte imitatie van echte goedheid. Alleen omdat je te onzeker bent om jezelf te vertrouwen, denk je dat je regels nodig hebt om je te laten leiden. En omdat je dat denkt, kun je die onzekerheid niet kwijtraken en word je juist steeds onzekerder. Dat komt doordat die regels en normen meestal zo ontoereikend zijn dat je er toch geen echt houvast aan hebt. Dit schept weer een vicieuze cirkel. Met andere woorden, als je geen vertrouwen in jezelf hebt, moet je je toevlucht nemen tot een starre moraalstructuur om jezelf te beschermen tegen je ongeremde instincten.

Het alternatief is niet dat je deze ongetemde, destructieve impulsen uitleeft en evenmin dat je volgens deze starre, uiterlijke regels leeft. Er is gewoon helemaal geen alternatief. Je kunt alleen gezond en opbouwend bezig zijn door innerlijk te groeien. Dan groei je uiteindelijk boven je destructieve impulsen uit. Maar waar dit nu nog niet mogelijk is omdat je eenvoudig nog niet zo ver ontwikkeld bent, hoef je ze nog niet uit te leven; het zou wel goed zijn ze op te merken. Dan kun je ze ook zien zonder in de fout te vervallen jezelf in je eigen ogen af te

schilderen als totaal slecht, verachtelijk en zwart.

Dit ondergraven van je zelfrespect staat in verband met de tweede houding die we zo dadelijk zullen bespreken. Eén onvolmaaktheid heeft de macht je hele beleving van jezelf te kleuren. Dat is geen verstandelijk, bewust oordeel, maar zo reageer je emotioneel op jezelf. Door dit zwartkijken, dat slechts uit *bepaalde* negatieve instincten of gevoelens voortkomt, ben je daar buitengewoon bang voor. Hoe meer je nu deze onvolmaaktheden vreest, hoe knellender zal de moraal zijn die je opbouwt. Hoe veeleisender je perfectionisme in je geïdealiseerde zelfbeeld is, hoe meer rigide zal die opgelegde moraal zijn die niet je echte aard is. Vervreemding van jezelf is zowel het gevolg als de oorsprong van deze netelige toestand. Starheid, angst, onzekerheid, onverdraagzaamheid - dat alles bestaat in je als je in die situatie zit. En dit wordt dikwijls op anderen geprojecteerd. Je geïdealiseerd zelfbeeld wordt niet (zoals je denkt) alleen geschapen om liefde en goedkeuring van anderen te krijgen, maar het dient ook om jou tegen jezelf te beschermen.

Steeds als er onvolwassenheid en emotionele stoornissen zijn, vind je beslist op een of andere manier een structuur daar overheen waarin star aan regels wordt vastgehouden, hetgeen altijd op de voet wordt gevolgd door moraliseren. Het kan vaak moeilijk zijn om dit aspect te ontdekken. Het bestaat misschien alleen maar in bepaalde geïsoleerde gebieden en manifesteert zich op heel indirecte manieren, zodat je een scherpe blik moet hebben om het te ontdekken. Mijn advies is: span je niet in om deze kant in je te vinden door een kunstmatig verstandelijk proces, maar wees je bewust van het feit dat het in je bestaat. Verwacht maar dat je het te zijner tijd tegenkomt - en je werk zal je vroeg of laat naar deze gesteldheid toe leiden. Dan word je je daar volledig van bewust en zie je op welke manier, voor welke aspecten van je innerlijke leven dit opgaat. Zie hoe je jezelf veracht omdat je niet ‘volmaakt’ leeft, hoe je jezelf niet accepteert, hoe je niet van jezelf houdt omdat er onvermoede negatieve neigingen in je bestaan. Leer jezelf te accepteren ondanks dat, in plaats van te proberen dergelijke emoties weg te schuiven. Leer je werkelijke waarden te zien, ondanks het bestaan van destructieve neigingen. Dit moet jullie weg zijn. Het is de *enige* weg. Je pogingen om dat wat er in je bestaat weg te goochelen, leiden tot onderdrukking en daardoor tot een vals beeld van jezelf. Je toevlucht zoeken tot kant en klare regels leidt niet alleen tot zelfbedrog, maar tot vervreemding van je ware zelf. Dit alles brengt die moralise-

rende houding voort en alle rigiditeit die daarmee is verbonden.

Die normen en regels die je in de plaats van je echte zelf stelt, hoeven niet altijd algemeen te gelden. Zij variëren met de persoonlijkheid en achtergrond, met wat je vroeger geleerd hebt en met je temperament. Afgezien van algemeen geldende ethische normen, kan de ene persoon iets slecht en verboden vinden, terwijl een ander dat niet vindt.

Deze structuur neemt eigenlijk de plaats van het zelf in. Zo *stel je meer vertrouwen in regels dan in jezelf*. En dat geeft een zeer wankele zekerheid, want zulke regels zijn dikwijls niet toepasbaar op concrete situaties in de werkelijkheid. Vaak moet je misschien op de tast leven en word je geconfronteerd met een situatie waarin je niet weet wat de juiste handelwijze is. Als je jezelf echter niet accepteert als een menselijk, feilbaar en dikwijls verward wezen, dan heeft zo'n onvermijdelijke gebeurtenis de kracht je volledig van je stuk te brengen. Je schrijft die ontwrichting aan de situatie toe, maar in werkelijkheid komt die voort uit je eigen houding tegenover jezelf in de situatie. Je wilt altijd meteen dé oplossing vinden. En die drang wordt gedicteerd door de onjuiste opvatting dat je niets waard bent als je toegeeft dat je het antwoord niet weet of dat je eenvoudig negatieve, primitieve reacties hebt.

Dus het eerste wat je *nu* op dit pad moet leren, is het vermogen te accepteren dat je niet alleen fouten kunt maken, maar ook dikwijls het antwoord niet weet. Als je dat leert en tegelijkertijd toch van jezelf blijft houden, zullen langzaam maar zeker je emoties volwassen worden en je reacties veranderen. Gezond vertrouwen in jezelf, in je natuurlijke, spontane reacties, zal het gevolg zijn. Je wordt veel milder tegenover jezelf en volmaaktheid is niet langer de enige basis voor je zelfrespect.

Als het je moeilijk valt dat bouwwerk van vaststaande regels los te laten, dan komt dat alleen doordat je je menselijke feilbaarheid niet kunt accepteren. Ik laat jullie nu met opzet niet zien hoe een gezond, rijp en flexibel mens omgaat met zijn verwarringen, met zijn verlangen om het juiste te doen. Dit zou alleen maar een geforceerde, onechte innerlijke activiteit bij jullie teweeg brengen, *in plaats van nu maar eerst eens je onvolmaaktheid te leren accepteren zonder het vertrouwen in je algehele zelf te verliezen.* Wanneer jullie eenmaal een beetje gevorderd zijn in deze fase van het pad, zal ik jullie weer verder

helpen. Op het ogenblik voelen de meeste van jullie zich telkens zo ongelukkig als een of ander punt in nevelen gehuld is en je niet uit de voeten komt met de jullie bekende normen en regels in een situatie die je zorgen baart. Ontdek eerst waar je je het meest druk over maakt. Op zich is het niet eens zo'n ongelukkige situatie, het is alleen maar de rol die jij erin speelt: je tekortschieten bij je eigen ideaalbeeld, dat eist dat je altijd perfect reageert en onmiddellijk alle antwoorden weet. Als dit niet mogelijk blijkt, voel je je verbitterd, zak je weg in zelfmedelijden en daarachter zit dan dat je jezelf deze onvolmaaktheid niet kunt vergeven. Je steekt een preek tegen jezelf af. Je vindt jezelf 'fout', 'slecht', hoewel je misschien dergelijke meningen niet eens in je bewuste denken toelaat.

Dit onderwerp behoeft intensief werk. Enkelen van jullie zijn begonnen er een paar kanten van te ontdekken. Bij sommigen was dit een heel natuurlijke ontwikkeling. Anderen zijn er nog niet helemaal aan toe, maar bepaalde inzichten zullen er toe leiden. Wees dus waakzaam op dat punt. Ontdek het gebied waar je onverbiddelijk tegenover jezelf staat omdat je tekort schiet in 'volmaaktheid'. Ontdek waar en hoe je je eerder laat leiden door vooropgezette, vastgestelde regels dan door je eigen innerlijke overtuiging, die je bereikt door grondig onderzoek van de situatie en jouw rol erin. Misschien is voor sommigen van jullie de eerste stap louter om je bewust te worden van een innerlijke rigiditeit en onverdraagzaamheid ten aanzien van jezelf en anderen. Van daaraf leidt de weg naar verder inzicht. Het kan niet vaak genoeg herhaald worden dat heel wat depressies en wanhoop gebaseerd zijn op de onmogelijk te vervullen verwachtingen die je van jezelf hebt.

De tweede gesteldheid waar ik het graag over wil hebben, is jullie manier van reageren: jullie reacties zijn vaak zo overdreven, zo totaal niet in verhouding met wat er eigenlijk gebeurt. Nogmaals, iets hiervan is in het verleden al besproken. Ik heb het er bijvoorbeeld over gehad hoezeer jullie soms een drama van jezelf maken. Zoals we het eerder bespraken, sloeg dat meer op krasse uitingen hiervan, speciaal bij mensen met een bepaalde persoonlijkheidsstructuur. Maar dit verschijnsel bestaat ook in mensen die naar buiten toe helemaal niet dramatisch over zichzelf doen. Met andere woorden, het komt niet aan het licht. Toch bestaat het op een of ander niveau van emotioneel reageren altijd. Als je verder komt en leert je emoties naar boven te laten komen en hun zin en betekenis vast te stellen, vind je niet alleen je onbewuste negatieve gevoelens en die moraliserende houding. Je

zult ook ontdekken hoe je bepaalde gebeurtenissen, je eigen reacties daarop en de reacties van anderen ervaart op een manier die totaal niet in verhouding staat tot hun werkelijke waarde. Wederom hebben sommigen van jullie als resultaat van het gedane werk al ontdekt dat dergelijke overdreven emotionele reacties in hen bestaan. Jullie zijn begonnen, althans tot op zekere hoogte en in bepaalde gevallen, te merken hoe overmatig sterk bepaalde reacties zijn in verhouding tot de werkelijkheid. Dit slaat niet alleen op negatieve maar ook op positieve, gunstige gebeurtenissen.

Dit is ook weer gebaseerd op de kinderlijke kijk op de wereld als óf helemaal goed en gelukkig, óf volkomen slecht en ongelukkig. Jullie hebben je nog niet gerealiseerd in welke mate deze houding nog in ieder van jullie bestaat, zelfs diegenen niet die toch wel enige ontdekkingen langs deze lijnen gedaan hebben. Deze of/of houding is de basis voor emotionele stoornissen, voor onvolwassenheid en een slechte gezondheid op zich, maar juist deze houding bezorgt je ook die moraliserende instelling evenals die dramatiserende manier van reageren. Dit hoeft noch bewust noch uiterlijk zichtbaar te zijn. Een klein compliment bijvoorbeeld, op zichzelf onbelangrijk, kan een hele dag voor je goedmaken. Een terloopse waarderende opmerking kan alle verschil van de wereld betekenen wat je stemming betreft. Op dezelfde manier kan een kritische opmerking of afkeuring je stemming volkomen bederven. Het kan je onderdompelen in depressie en zwartgalligheid. In het eerste geval versterkt de gebeurtenis onevenredig je zelfvertrouwen, in het laatste gebeurt het omgekeerde.

Er zijn veel andere voorbeelden te geven, maar jullie moeten deze reacties in jezelf ontdekken naarmate je leert je emotionele reacties niet meer te verbergen. In de beide gevallen voel je je groter of kleiner door één enkel aspect - of het nu waar is of niet - namelijk hoe iemand anders over jou denkt of voelt. In het eerste geval krijg je het gevoel dat je fantastisch bent, goed, beminnelijk, foutloos, volmaakt. In het laatste geeft een klein beetje kritiek je het gevoel dat er niets aan je deugt, althans niet in de ogen van die ander. Dit is zo moeilijk bloot te leggen doordat je verstandelijk best weet hoe onzinnig dat allemaal is, zodat je, wanneer je zo'n reactie voelt opkomen, volledig weigert de betekenis daarvan onder ogen te zien. Je schrijft je sterke reactie toe aan andere factoren die er niet half zo veel mee te maken hebben, of je negeert eenvoudig datgene wat die reactie veroorzaakte. Zo verdring en verplaats je de ware oorzaak van je gevoelens, en zo raak je uit de

realiteit. Je ziet jezelf niet meer in relatie tot de wereld rondom je in het licht van de waarheid.
Het verband tussen onevenredige emotionele reacties en het moraliseren van jezelf is heel duidelijk. Beide zijn gebaseerd op een of/of houding én op je eigen strenge normen en de eisen die je aan jezelf stelt, op je weigering te accepteren dat je ook maar een mens bent. Dus lijken waardering en complimentjes te bevestigen dat je werkelijk wel leeft overeenkomstig je verwachtingen van jezelf. Op zo'n moment is de wereld goed en mooi. In zo'n kinderlijke of/of houding is alles goed, voor nu en altijd...., tot aan je volgende desillusie. En omdat de wereld goed en mooi is, kun je zijn zoals je denkt dat je moet zijn. Aan de andere kant klinken afkeuring, kritiek of falen je ook zo definitief in de oren. Dan is de wereld helemaal zwart en slecht. Je bent niet in staat, je voelt je belemmerd zo te leven als je volgens jou zou moeten. Die ene fout misvormt je hele visie en nu voel je je helemaal slecht, hopeloos en dientengevolge verslagen. Dus ben je niet in staat kritiek op een constructieve manier in je op te nemen. Ja, uiterlijk doe je nog wel alsof, maar je innerlijke reacties logenstraffen de schijn.

Het wordt vaak gezegd dat het vermogen kritiek en frustratie op een ontspannen, constructieve manier op te nemen, een teken van rijpheid is. Dat heb ik in het verleden al vaker gezegd. Een volwassen mens is daartoe in staat omdat hij in de werkelijkheid is. Hij verwacht niet het onmogelijke van zichzelf en daarom accepteert hij zichzelf als een geschikt en aardig iemand, zonder volmaakt te hoeven zijn. Daarom weet hij dat kritiek hem niet helemáál fout en slecht maakt. Het werk op dit Pad vraagt nu om bewustzijn van wat je *werkelijk* voelt, het vraagt je je emoties en ware reacties naar buiten te laten komen. Zonder dat kun je nooit die aspecten vinden die je echte groei belemmeren. Het vraagt van je dat je afrekent met je uiterlijke masker waarmee je de schijn ophoudt en de moed verzamelt toe te geven en te erkennen dat je van die kinderlijke reacties hebt. Hoe sterker je vasthoudt aan je perfectionistische idealen omtrent jezelf en hoe minder je bereid bent ze op te geven, hoe meer weerstand je biedt om je emoties openlijk te tonen waar het constructief zou zijn om dat wel te doen.

Nogmaals, de werkwijze is eenvoudigweg deze: de emoties eruit te laten komen zonder te proberen ze te veranderen. Want dat kun je niet. Erken eenvoudig hun bestaan in jou. Leer terwijl je dat doet, jezelf mét die emoties te accepteren. Dit draagt meer bij aan werkelijk zelfrespect dan al dat geforceerde, oneigenlijke streven naar een volmaaktheid die

door groei eenvoudig niet is te bereiken. Louter door herhaaldelijk je kinderlijke reacties op te merken, zal de kracht ervan afnemen. Je raakt in staat die emoties zonder zelfverachting te observeren en daardoor ook zonder ze te onderdrukken en zonder tegen jezelf te preken. De zeurende, meestal zeer onbewuste verwachting dat je toch niet in staat bent te zijn zoals je gelooft eigenlijk te moeten zijn, zal vervagen omdat je jezelf begint te accepteren. Ik hoef niet te zeggen dat die verwachting wel gefundeerd is, alleen accepteer je niet dat het onmogelijk is. Je vecht er nog steeds tegen. Als die verwachting en je boosheid op jezelf achterwege blijven, bouw je vanzelf op echte, veilige grond op wat je aan kunt. Daarom zal je zelfvertrouwen groeien naarmate je jezelf meer gaat accepteren. Je gaat je vaak onbewuste mening over jezelf gronden in hetgeen realiseerbaar, mogelijk en uitvoerbaar is. Dat maakt je zeker van jezelf. Terwijl je op de oude manier je zelfrespect en je waardering baseerde op normen die niet te verwezenlijken waren, die onmogelijk en onhaalbaar waren. Dat maakte je onzeker. Je kunt alleen zeker zijn als je verwachtingen kloppen met wat haalbaar is.

Met andere woorden, als je kritiek te verduren hebt of je voelt je gefrustreerd omdat je door het tekortschieten van jou of van anderen niet bereikt wat je wilt, dan kun je dat op een ontspannen manier aan. Je weet dat door dit gebeuren niet je hele wezen op het spel staat, dat het eigenlijk maar gaat om één aspect van jezelf of van je leven. Dan krijg je vertrouwen in jezelf, je weet dat je in staat bent zoiets flexibel op te nemen en dat je kunt leren van zo'n ervaring. Zo zal het je niet verpletteren, maar je nieuw inzicht en begrip geven over jezelf en anderen. Van daaruit ben je niet bang voor kritiek, frustratie of falen, alsof het de pest is waar je je voortdurend tegen moet beschermen en al je verdedigingswerken tegen in stelling moet brengen.

Die verdedigingen zijn op zich destructief, zoals jullie best weten. Zonder die is je ziel open en ontspannen en zorgt er altijd voor dat je de werkelijkheid waarneemt en innerlijk ervaart. Als die basis eenmaal gelegd is, zijn echt gegrond zelfvertrouwen en zelfrespect het onvermijdelijke gevolg. Starre perfectionistische normen verbieden je fouten te maken, kritiek te incasseren en te ervaren dat je tekortschiet. Al die dingen wijzen je op je feilbaarheid die je niet wilt accepteren. Iets diep binnen in je weet volkomen zeker dat je nog niet volmaakt bent en dat je daarom wel af en toe fouten moét maken, kritiek moét krijgen en je voelt je gefrustreerd omdat je niet bereikt wat je wilt. Als

je die innerlijke kennis ontkent, ontken je de waarheid en probeer je je leven te funderen op los zand. Accepteer je die kennis, dan accepteer je niet alleen de waarheid, maar je fundeert je leven op wat je echte zekerheid kan geven. Door gezond te reageren op je eigen menselijkheid met al haar tekortkomingen, bouw je op een rots. Door die te ontkennen, bouw je op zand. Dit zijn de twee mogelijkheden inzake zekerheid en zelfvertrouwen.

Het waarnemen van deze emotionele reacties betekent je eigen onvolwassenheid onder ogen zien. Alleen als je daartoe in staat bent, word je naar verhouding meer volwassen. En nu komen we tot een derde gesteldheid die je bij het observeren van de emoties zult tegenkomen: je behoeften. Ook hier hebben we in het verleden tot op zekere hoogte over gesproken. Maar nu de vooruitgang in het bereiken van diepere niveaus van begrip voor jezelf duidelijk wordt, kan ik jullie wat meer materiaal over dit onderwerp geven en jullie enige verbanden laten zien tussen deze verschillende aspecten. In het verleden konden we ze alleen bespreken als afzonderlijke neigingen, omdat de innerlijke kennis nog ontbrak.

Laten we eerst in het kort samenvatten en begrijpen wat een behoefte is. Een behoefte kan feitelijk en reëel zijn en kan heel denkbeeldig en irreëel zijn. Laat ik een voorbeeld geven van een werkelijke behoefte op fysiek gebied. Als je een poosje niet gegeten hebt, heb je echt behoefte aan voedsel. Krijg je dat niet, dan kun je niet overleven. Dit is dus een reële behoefte. Op dezelfde manier kun je een irreële behoefte aan voedsel hebben. Als je lichaam goed gevoed is, alles heeft gekregen wat het nodig heeft om gezond te blijven, maar je blijft snakken naar iets wat je dus niet echt nodig hebt, dan heb je een irreële behoefte. Hoewel deze onwerkelijke behoefte zich manifesteert op fysiek niveau, ontstaat hij omdat er op emotioneel of spiritueel gebied iets niet klopt of niet goed geregeld is. Ook op emotioneel niveau bestaan werkelijke en onwerkelijke behoeften.

Hetzelfde geldt voor het spirituele gebied van de menselijke persoonlijkheid. Als een werkelijke behoefte verwaarloosd wordt door innerlijke wanorde of verwaarlozing van de totale mens, verschijnt ergens een onwerkelijke behoefte. Onechte behoeften nemen altijd dwangmatige vormen aan, ze doen je heel hevig naar iets verlangen. Verkeerd hiermee omgaan maakt iemand hulpeloos en afhankelijk van anderen om zijn behoeften vervuld te krijgen.

Het verschil tussen kinderen en volwassenen is dat een kind werkelijk afhankelijk is wat zijn behoeften betreft. Het kán zelf zijn behoeften niet vervullen. Een werkelijk volwassen persoon kan dat wel. Als bij een volwassen mens een emotionele behoefte niet vervuld wordt, betekent dat niet noodzakelijk dat die behoefte niet echt is; het kan best een echte behoefte zijn. Maar iets in hem moet het hem onmogelijk gemaakt hebben tot vervulling van deze behoefte te komen. Iedereen is uitgerust met de vermogens die hij nodig heeft om al zijn behoeften op alle niveaus te vervullen. Als iemand niet gezond functioneert, zullen sommige van deze vermogens verlamd raken of in verkeerde banen worden geleid. Omdat de mens vooral op emotioneel gebied onderontwikkeld is, is het logisch dat er ook vooral op dat gebied onvervuldheid bestaat. Maar zo'n emotionele onderontwikkeling kan ook gevolgen op andere gebieden hebben, zodat lichamelijke of spirituele behoeften ook kunnen ontstaan uit emotionele stoornissen. Door de vervulling van echte behoeften te verwaarlozen, komen er illusoire of denkbeeldige behoeften. Deze moeten als symptomen van reële onvervulde behoeften beschouwd worden.

Je zegt misschien voor de vuist weg dat een buitensporige behoefte aan waardering op zich al irreëel is. Maar dat hoeft niet het geval te zijn. In zekere mate heeft iedereen af en toe wel eens behoefte aan waardering, laten we zeggen in de vorm van bemoediging. Is er een overdreven en daarom irreële behoefte aan waardering, dan komt dat dikwijls omdat de persoon zijn reële behoefte aan waardering, bemoediging en succes zonder het te beseffen verspeeld heeft. Maar in plaats van boos te zijn op de wereld die het hem niet geeft, zal een rijpend mens er proberen achter te komen hoe en op welke manier, door welke verkeerde conclusies en patronen hij zijn eigen kansen gekort heeft om te krijgen wat hij echt nodig heeft. De eerste stap moet zoals altijd zijn: je bewust worden van je behoeften. Je padwerk, waarbij je je emoties op dit punt naar buiten brengt, helpt je je daarvan bewust te worden.

Als je dat gedaan hebt en heel duidelijk de leemte van een onvervulde behoefte voelt en die kunt aanwijzen, dan kun je beginnen te begrijpen waarom je jezelf hebt ontzegd wat je echt nodig had. Je moet je verzoenen met het feit dat het bewust worden van je behoeften, reëel of niet, ze nog niet onmiddellijk vervult. Je moet eerst leren leven met de frustratie van een onvervulde behoefte. Je zult zien: dat is mogelijk en je kunt nog heel gelukkig zijn en nog steeds respect voor jezelf hebben. Dit is het vermogen frustraties op een volwassen manier te accepteren,

wetend dat niet vervuld zijn geen diepe afgrond betekent. Slechts vanuit die houding kun je dan de redenen vinden waarom en hoe je je onvervuldheid veroorzaakt hebt. Dat gaat langzaam. Maar als je het aanpakt met de misschien onuitgesproken gedachte dat er onmiddellijk verandering in je leven moet komen, maak je het onmogelijk om erachter te komen wat je over jezelf moet weten. Als je zo doorgaat, word je je bewust van je behoeften, puur zoals ze zijn. Je leert onderscheid maken tussen reële en irreële behoeften doordat je merkt dat je reële behoeften kunt verdragen, terwijl irreële een buitengewoon dwingende kracht hebben. Vaak verdring je ze omdat ze zo sterk zijn dat ze, als ze niet vervuld worden, je het gevoel geven dat je eraan dood gaat.

Laten we nu het verband vinden tussen de twee eerder besproken aspecten en die onvervulde behoeften. Allereerst zie je natuurlijk dat ze alle drie de kinderlijke of/of houding als gemeenschappelijke noemer hebben. Het is onmogelijk frustratie - een onvervulde behoefte - te verdragen wanneer je dat ziet als een blijvende toestand; als dat je het gevoel geeft dat je nooit meer iets goeds of plezierigs te verwachten hebt. Een kind voelt van iedere situatie op dat moment: zo is het, voor altijd. En jullie kinderlijke emoties voelen, tegen beter weten in, ook nog op die manier. Je overdrijft het belang ervan. Je bent doordrongen van het gemis van dat moment en emotioneel weet je nergens meer van. Het kan ook voorkomen dat het niet vervuld zijn je op je onvolmaaktheid wijst, op je kwetsbaarheid als mens. De normen van je perfectionisme staan niet toe dat dit gebeurt, zelfs niet dat je het erkent. Hoe meer je door deze emotionele afwijking wordt overspoeld, hoe meer je je echte behoeften verdringt, het besef van je gemis en het constructieve zoeken dat je daaraan kunt ontlenen. Daardoor groeit je onvervuld zijn, het regenereert zichzelf en wordt veel dwingender.

Laten we het volgende voorbeeld nemen: in de mate waarin je niet in staat bent volwassen liefde en affectie te geven zul je behoefte hebben liefde en affectie te krijgen. Of als je behoefte aan waardering buitensporig sterk is, staat dat in verhouding tot de mate waarin je jezelf afkeurt. En waarom je jezelf afkeurt, daar zijn we straks op ingegaan toen we het hadden over de strakke normen waar je naar denkt te moeten leven. We zagen dat je, omdat je dat niet kunt, tegen jezelf begint te moraliseren.

Het is van groot belang dat je je bewust wordt van je behoeften. Dat kun je niet door verstandelijk te werk te gaan. Je kunt het alleen als je

jezelf toestaat te voelen. Als je dat leert, zul je verbaasd staan bij je ontdekkingen. Dan kun je naar waarde schatten wat in jou die leegte veroorzaakte. Hoe meer je echt begrip en inzicht krijgt, hoe minder dwingend je onwerkelijke behoeften worden en hoe meer je in staat raakt je werkelijke behoeften vervuld te krijgen. Ik hoef niet te zeggen hoezeer dit je minder afhankelijk maakt van anderen. En in die mate groeit je zelfvertrouwen. Je krijgt vertrouwen in je eigen kracht en in je vermogen om met je problemen om te gaan. Als basis voor dit alles is het nodig dat je jezelf accepteert zoals je bent. Het is glashelder dat je zodoende in een weldadige cirkel terecht komt, waarin je negatieve emoties zoals zelfmedelijden, hulpeloosheid, vijandigheid, schuld, boosheid, enzovoort, wel moeten afnemen tot ze tenslotte verdwijnen.

Deze drie aspecten vrienden, moeten zelf gevonden en ervaren worden. Jullie moeten de diepte, de wijdte en de verreikende betekenis van deze gevoelens ervaren. Alleen dan kom je in een weldadige kringloop, nadat je de vicieuze cirkel verbroken hebt."

VRAAG: Wat verstaat u in verband met moraliseren onder gerechtigheid?

"Het hangt ervan af in welk verband dit woord gebruikt wordt. Het is een kwestie van interpretatie. Dit woord wordt bijvoorbeeld vaak in de Schrift gebruikt als goed doen en rechtschapen zijn, als 'recht doen'. Maar in recentere tijden heeft dit woord voor veel mensen een andere betekenis gekregen. Als zij het gebruiken, denken ze aan eigengerechtigheid, juist dat moraliserende wat ik net besproken heb. En natuurlijk komt dat voort uit het feit dat gerechtigheid inderdaad vaak eigengerechtigheid is door die verkeerde houding die we vanavond gedetailleerd bekeken hebben. Het is alleen een andere manier van zeggen dat onoprechte goedheid en dwangmatige, onechte gerechtigheid een moraliseren met zich meebrengen waar veel mensen zich zo tegen verzetten. Oprechte goedheid die uit werkelijke groei voortkomt, zal dat effect nooit op anderen hebben."

VRAAG: Hoe staat het met mensen die niet leven volgens een moraal, maar die hun leven laten leiden door hun emoties, zonder ethische wetten te erkennen?

"Ik moet zeggen dat ik deze vraag verwachtte. Laten we in de eerste plaats onderscheid maken tussen moraal en moraliseren. Dat is niet

hetzelfde. In de tweede plaats heb ik nooit gesteld dat mensen in hun gedrag en activiteiten zouden moeten uitleven wat hun destructieve impulsen hen voorschrijven. Het is één ding om zorgeloos en roekeloos destructief te zijn, het is iets anders een heilige te willen zijn en van jezelf te eisen dat je een supermens wordt en je onontwikkelde kant niet te accepteren. Accepteren betekent niet dat je die goedkeurt of uitleeft. Accepteren betekent louter dat je weet dat deze negatieve aspecten nog in je bestaan, zonder kwaad te worden dat je daar niet boven staat, en zonder daarom een hekel aan jezelf te krijgen. Want niet zozeer dat je weet hebt van bepaalde negatieve kanten in je, maar die verachting van jezelf als geheel, die hangt samen met te hoge verwachtingen en daarom met moraliseren.

Ik wil er hier aan toevoegen dat juist die mensen die de wereld als maar moraliteit in het gezicht slingeren - misschien omdat zij geen onderscheid kunnen maken tussen echte moraliteit en eigengerechtig moraliseren - dikwijls het sterkst beladen zijn met schuldgevoelens. Misschien zie je dat niet aan ze, zij kunnen hun schuldgevoelens achter nog wel ergere immorele daden wegstoppen. Maar het zou ons te ver voeren om nu al te diep op deze kwestie in te gaan. Misschien kan op dit punt de vraag het best worden samengevat door te zeggen dat jullie nog bestaande, huidige immoraliteit (die je niet onder ogen wilt zien) je tot moraliseren brengt naar jezelf en naar anderen. Het is heel moeilijk voor jullie te beoordelen hoe andere mensen in dit opzicht denken en voelen. Je kunt niet door ze heen kijken. Maar hoe meer je intuïtie en je waarnemingszin ontwikkeld zijn doordat je jezelf van je belemmeringen hebt bevrijd, hoe meer je het zult voelen. Maar dat krijg je niet gedaan door vanuit kennis te oordelen omdat je nooit voldoende informatie over een ander mens kunt hebben. Je kunt het misschien merken aan de mate waarin iemand ontspannen met dit soort dingen omgaat. Je voelt een bepaald gemak en een ontbreken van angst als het gaat over misstappen van zichzelf of van anderen.

Als je dit aspect in jezelf ontwikkelt, zul je bij anderen intuïtief waarnemen waar ze staan. Tenslotte kom je tot het punt waar echte moraliteit levend en flexibel in je is en dan heb je dat onoprechte, starre moraliseren niet meer nodig. Wie misschien dacht dat mijn bespreking de boodschap bevatte dat morele afspraken wel afgeschaft kunnen worden, heeft de betekenis ervan nog niet begrepen. In gezonde volwassenheid worden die bestaande afspraken je echt eigen. Maar als je jezelf misleidt en ze blindelings volgt, neem je de geest eruit weg en

maak je ze levenloos en onwaar. Kun je volgen wat ik bedoel?"

VRAAG: Nee. Volgens mij gebruikte u in de lezing, voordat de vraag gesteld werd, het woord 'moraliseren'. Nu gebruikte u het woord 'moraliteit'. Volgens mij heeft dat wat u nu 'moraliseren' noemde, een andere kleur dan wat u tevoren 'moraliseren' of eigengerechtigheid enzovoort noemde. Ik zie niet goed in waar de link ligt in uw antwoord op de vraag. Hoe kan ik weten of iets goed of verkeerd is als ik het niet ergens mee vergelijk, zoals bijvoorbeeld met de Bergrede of met de 'gulden regel'? Zijn dat te starre regels?

"In de eerste plaats heb ik, in antwoord op de vraag, onderscheid gemaakt tussen levende moraliteit en levenloos moraliseren. Bovendien heb ik expliciet gesteld dat alle waarheid van hetgeen goed en rechtvaardig is en door de groten in de geschiedenis tot de mensheid gebracht is, waar blijft. Of een mens werkelijk rechtschapen is of niet, hangt af van zijn innerlijke zijnstoestand, van zijn emoties en zijn denken. Het pure feit dat iemand leeft volgens deze grote waarheden, wijst noch op onoprecht moraliseren, noch op echte moraliteit die steunt op innerlijke groei en geworteld is in het echte zelf. De krachten die daarachter werkzaam zijn, de motivaties en emoties, die geven dat aan. In vele uitspraken van Jezus en ook van andere grote leermeesters, vinden jullie woorden die de lezing van vanavond ondersteunen. Zij gebruiken hun eigen terminologie die paste in hun tijd, maar de fundamentele betekenis blijft dezelfde.

Een groot deel van je vraag is door het voorgaande al beantwoord. Als je dat rustig bestudeert, zul je het zien. Ik wil nu niet teveel in herhalingen treden. Laat ik alleen dit nogmaals zeggen: hoe meer je bestaande regels nodig hebt, hoe meer dat een teken is dat je jezelf niet vertrouwt. Omdat alle waarheid die ooit verkondigd en onderricht is in jou leeft. Als je niet diep genoeg in je werkelijke wezen durft te gaan, kom je nooit in dat deel van je waar je het voor jezelf ontdekt en het zo tot levende werkelijkheid maakt. Je zoekt houvast in uiterlijke regels. Hoe mooi en waar die op zich ook zijn, zij zullen niet levend en waar in jou zijn. In zijn onzekerheid, in zijn angst en ontkenning van dat wat hij nog is, *leent* de mens dat wat eens levend was en opnieuw levend *voor hem* zou kunnen zijn. Hij hoeft alleen maar de moed op te brengen om zichzelf te worden, om die starre structuur los te laten van wat in hemzelf levend kan en moet zijn. Begrijp je wat ik bedoel?"

VRAAG: Ja, af en toe kan ik het volgen, maar dan weer niet. Als ik bijvoorbeeld appels steel, hoe kan ik dan weten dat ik steel als ik deze daad niet kan vergelijken met een daad van niet stelen?

"Lieve kind, al had je nooit van je leven gehoord dat stelen fout is, dan zou je als de volwassen mens die je bent, nog weten dat je iets pakt dat van een ander is en je zou weten dat dat niet eerlijk is tegenover die ander. Ook een mens die niet op een pad van ontwikkeling en groei is, zou dat weten als hij in zichzelf keert en zichzelf ondervraagt omtrent zijn daden en welk effect die op anderen hebben. Als je rekening houdt met jezelf in relatie tot anderen brengt dat je vast en zeker tot de kennis van goed en kwaad. Dit is nu precies wat ik probeer te zeggen: je bewust zijn van wat je doet, rekening houden met, dóórdenken over oorzaak en gevolg, brengt je altijd tot wat juist en waar is."

VRAAG: Maar over dat moraliseren, u zei dat dat altijd rigide is.

"Hierin ligt een diep misverstand. Je schijnt nu te denken dat ik impliciet gezegd heb dat iedere morele daad moraliserend en rigide is. Alles waar ik jullie toe uitgenodigd heb, is om erachter te komen waar deze aspecten in jezelf bestaan. Je denkt nu dat je maar moet afzien van goede daden. Dat is niet zo. Wat je echter moet doen is erachter zien te komen waar in jou bovenmenselijke verwachtingen leven, normen waar je vanuit je emotionele wezen echt niet naar kunt leven en waar je jezelf in je totaliteit niet accepteert omdat je deze neigingen op zich afkeurt. *Dat* is moraliseren. Daarbij slaat dat moraliseren zelden op heel grove gebeurtenissen, maar slechts op de subtiliteiten tussen mensen onderling, waar de zaken niet in termen van goed of kwaad gewaardeerd kunnen worden. Moraliseren is ook aan de orde wanneer alle dingen, althans emotioneel, ervaren worden in dat soort termen als goed en kwaad, recht of slecht.

Het feit dat je asociale of immorele neigingen die je nog in jezelf koestert, afkeurt, brengt je ertoe hun bestaan in je te ontkennen. En deze ontkenning leidt tot moraliseren. Je raakt verward omdat je het gevoel hebt, dat je, als je die neigingen bewust maakt, je ze ook zou moeten uitleven. En ook door de gedachte dat als je ze afkeurt, dat dan geen afkeuring van jezelf als geheel hoeft te betekenen. Welnu, je mag je dan totaal niet bewust zijn dat je dit doet, maar het is wel zo, voor ieder van jullie. Door jullie sterke behoefte om vrij te zijn van iedere

onvolmaaktheid, van iedere immorele neiging, verberg je hun bestaan. Je gevoel is: ‘ik zou dit niet mogen hebben’ en steeds wanneer iets ervan in je bewustzijn doorsijpelt, vergeef je het jezelf niet. Je haat en straft jezelf.

Dit alles kan in aanzienlijke mate onbewust zijn, maar dat betekent niet dat het niet waar is. Jullie moeten juist deze omstandigheid ontdekken en dat wil niet zeggen dat je alle morele standaarden waar je naar hebt geleefd maar moet laten varen. Uiteindelijk zullen jullie volgens deze morele normen leven, maar dan vanuit nieuwe motieven, vanuit andere verlangens en om andere redenen. En dat zal een heel ander effect op jezelf en anderen hebben. Het zal om zo te zeggen een nieuw klimaat scheppen.

Jullie benadering van dit onderwerp heeft de hele kwestie naar een ander gebied gebracht, naar het niveau van het handelen. Maar ik had het niet over daden. Wanneer het over gevoelens gaat, over je emotionele houding tegenover jezelf, kan het eerste vereiste voor innerlijke waarheid en dus voor werkelijk zelfrespect, alleen gebaseerd zijn op waarheid! Welnu, de waarheid is dat je niet zo volmaakt bent als je zou willen zijn. Als je jezelf niet accepteert zoals je bent, inclusief de neigingen die je afkeurt, kun je er niet bovenuit groeien. Precies dat is de kern van deze lezing. Ik zou het innerlijke proces op de volgende wijze kunnen samenvatten: ‘als ik destructieve neigingen heb, ben ik afschuwelijk en kan ik niet van mezelf houden, noch mezelf respecteren. Omdat dat veel te pijnlijk is om te verdragen, moet ik er maar niet meer naar kijken en maar hopen dat ze vanzelf uit de werkelijkheid verdwijnen’. Begrijp je het nu beter?”

VRAAG: Ja, dat wel, maar ik zie nog niet waar het moraliseren begint.

“Als je het geheel beoordeelt terwijl het slechts geldt voor een deel, dan begin je te moraliseren. Als je het geheel zwart ziet, alleen omdat er een paar zwarte plekken zijn (of witte, in een ander geval), dan ga je moraliseren. Als je gebeurtenissen ervaart in termen van goed of kwaad, dan ben je aan het moraliseren. Er is zoveel speling, er is zoveel meer dat niets te maken heeft met zwart/wit.

Bewaren jullie de andere vragen voor de volgende keer. Ik heb jullie de laatste tijd veel materiaal gegeven. Als jullie uit dat materiaal voldoende vragen hebben om te bespreken en jullie willen dat, dan maak ik er

met alle plezier de volgende keer een vraag en antwoordzitting van.
Wees gezegend, elk van jullie, in lichaam, ziel en geest. Moge de hernieuwde kracht die jullie vooral door je eigen inspanningen ontvangen, jullie in staat stellen jezelf te kennen, te accepteren en van jezelf te houden. Wees in vrede. Wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center flor the Living Force - Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Moralizing - Disproportionate Reactions – Needs'.
Vertaling door An van Dijk in 1990; herzien in 1999 door Marije Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2010*