De herhaling van pijnlijke jeugdervaringen

11 november 1960
lezing 73

"Gegroet, lieve vrienden. God zegene jullie allen. Mogen de goddelijke zegeningen die ieder van jullie toekomen, jullie helpen de woorden die ik nu spreek in je op te nemen, zodat jullie er de vruchten van kunnen plukken.

De laatste keer hebben we gesproken over de angst om lief te hebben. In de afgelopen tijd is het onderwerp 'liefde' uitgebreid aan de orde gekomen.[1] Daarbij heb ik herhaaldelijk besproken dat een kind verlangt dat men het exclusief en grenzeloos liefheeft. Dat verlangen is natuurlijk irreëel. Maar het is wel zo dat het kind heel tevreden zou zijn met echte, volwassen liefde. Als het die volwassen liefde zou krijgen, zou de irreële eis om exclusief bemind te worden aanzienlijk verminderen. Helaas zijn mensen maar zelden in staat echte volwassen liefde te geven.

Aangezien je als kind zo zelden voldoende volwassen liefde en warmte krijgt, blijf je je hele leven ernaar snakken tenzij je het gemis en de pijn herkent en op de juiste manier verwerkt. Zo niet, dan blijf je je hele leven onbewust schreeuwen om de liefde die je in je kinderjaren hebt gemist. En dit maakt dat je zelf ook niet op een volwassen manier kunt liefhebben. Je ziet dus hoe dit onvermogen van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Je kunt wel wensen dat het niet zo was en dat mensen volwassen liefde leren geven, maar dat is niet de remedie. Die ligt alleen in jezelf. Zeker, als je die liefde van je ouders gekregen had, zou je het probleem (waar je je niet echt bewust van bent) niet hebben. Maar dit gemis hoeft je geen

[1] In de lezingen 66 t/m 72 (Noot vertaler)

zorgen te baren of je leven te verzuren, als je het maar gaat beseffen en je wensen, je spijt en je ideeën omtrent liefde, waarvan je je voorheen niet bewust was, herziet. Daardoor word je niet alleen een gelukkiger mens, maar ben je ook in staat anderen op een volwassen manier lief te hebben (je kinderen, als je die hebt, of andere mensen om je heen) zodatje een heilzame keten van reacties op gang brengt. Op dit moment speelt zich het tegendeel in je af. Dat zullen we nu bekijken.

De mensheid ziet deze feiten nagenoeg over het hoofd en dat geldt zelfs voor die weinigen die begonnen zijn hun onbewuste gedachten en emoties te onderzoeken. Maar heel weinig mensen beseffen en ervaren (ondanks hun theoretische kennis) dat de moeilijkheden die zij nu als volwassene hebben, nauw verband houden met het verlangen en de onvervuldheid die zij als kind voelden. Het is heel belangrijk dit verband te gaan beseffen.

Bij uitzondering is een ouder misschien wel tot op zekere hoogte in staat tot echte liefde. Maar zelfs als dat het geval is, geldt dat naar alle waarschijnlijkheid nog niet voor de andere ouder. En aangezien er op deze aarde alleen maar tot op zekere hoogte van echte liefde sprake kan zijn, lijdt het kind onder die momenten dat de liefdevolle ouder onvermijdelijk tekort schiet.

Maar vaker zijn beide ouders emotioneel onrijp en kunnen zij het kind niet of slechts in beperkte mate de liefde geven waarnaar het snakt. Kinderen zijn zich daar zelden van bewust; ze kunnen hun behoefte niet in gedachten omzetten; ze hebben geen vergelijkingspunt. Zij weten niet dat er ook iets anders kan bestaan. Een kind gelooft dat het zo moet zijn, óf het voelt zich (in extreme gevallen) totaal geïsoleerd omdat het gelooft dat het de enige is die dat voelt. Noch het een, noch het ander komt met de waarheid overeen. In beide gevallen is het zich de echte emotie niet bewust en daarom kan het die niet juist beoordelen. Zo groeien kinderen op zonder te begrijpen waarom ze ongelukkig zijn, zelfs zonder helemaal te beseffen dát ze ongelukkig zijn. Velen van jullie kijken op je jeugd terug in de overtuiging dat je alle liefde kreeg die je wilde, omdat je wel *een beetje* liefde kreeg. Toch kreeg je maar zelden alle liefde die je wilde.

Heel wat ouders proberen met veel vertoon hun liefde te betuigen. Zij verwennen en vertroetelen hun kinderen, maar dat kan een overcompensatie en een soort verontschuldiging zijn voor het feit dat zij diep van binnen wel vermoeden niet tot volwassen liefde in staat te zijn.

Kinderen voelen de waarheid scherp aan. Waarschijnlijk komt het niet in hun gedachten op en nemen ze het niet bewust waar, maar in hun hart voelen ze wel degelijk het verschil tussen volwassen, echte liefde en het onvolwassen vertoon van liefde, dat echte liefde moet vervangen.

Veiligheid en juiste leiding zijn de verantwoordelijkheid van ouders en dat vraagt een zeker gezag. Er zijn ouders die nooit durven straffen of op een gezonde manier gezag durven uitoefenen, vanwege hun schuldgevoelens over het feit dat ze door hun onrijpheid geen echte warme, zorgende liefde kunnen geven. Andere ouders zijn weer te streng; zij laten op de verkeerde manier hun gezag gelden door het kind te tiranniseren en het niet zijn eigen individualiteit te laten ontplooien. Belde groepen schieten tekort en hun verkeerde houding laat het kind gekwetst en onvervuld achter.

In het geval van strenge ouders zijn de wrok en de rebellie die zij oproepen, openlijk en daardoor gemakkelijker te herkennen. In het geval van toegeeflijke ouders is de rebellie even sterk, maar verborgen en daardoor veel moeilijker op te sporen. Als je als kind een ouder had die je met genegenheid - of pseudogenegenheid - smoorde, maar wie het toch aan echte warmte ontbrak; of als je een ouder had die wel plichtsgetrouw het juiste deed, maar ook geen echte warmte gaf, dan wist je dat onbewust en voelde je je gebelgd. Maar als kind kon je dat gebrek aan warmte niet precies aanwijzen, zodat je je er ook nu nog niet bewust van bent. Aan de buitenkant leek je alles te krijgen wat je wilde en nodig had; hoe kon je dan het subtiele onderscheid tussen echte genegenheid en pseudogenegenheid beredeneren? Je voelde je schuldig en ongemakkelijk omdat iets je hinderde zonder dat je er een redelijke verklaring voor had. Daarom duwde je het maar zo ver mogelijk weg.

Zolang deze pijn, deze teleurstelling en de onvervulde behoefte uit je eerste levensjaren onbewust zijn, kun je er niet mee in het reine komen. Hoeveel je ook van je vader of moeder houdt, onbewust koester je wrok en kun je hem of haar de pijn niet vergeven. Dat kun je alleen als je die verborgen pijn en wrok herkent. Als volwassene ga je zien dat ook je ouders maar mensen zijn en niet zo foutloos en volmaakt als je als kind dacht en hoopte. Je hoeft ze niet af te wijzen omdat zij hun eigen problemen en onvolwassen trekken hadden. Nu moet je die emoties waarvan je je nooit ten volle bewust wilde zijn, op hun redelijkheid onderzoeken.

Zolang je je niet van dit conflict, van je verlangen naar volmaakte liefde van je ouders, bewust bent, probeer je beslist later in je leven dit te

verhelpen. Dat kan in verschillende aspecten van je leven tot uiting komen. Je komt in problemen terecht en gaat patronen herhalen die hun oorsprong vinden in je poging om de situatie uit je jeugd te herscheppen om die recht te kunnen zetten. Deze onbewuste dwang is erg sterk in je aanwezig, maar heel diep verborgen voor je bewuste begrijpen.

De dwang om de situatie te herhalen komt het sterkst tot uiting in je keuze van liefdespartners. Onbewust weet je een partner te vinden met trekken van de ouder die het meest in oprechte, volwassen genegenheid en liefde is tekortgeschoten. Maar ook zoek je in je partner trekken van de andere ouder die iets meer aan je eisen tegemoet wist te komen. Hoe belangrijk het ook is om uit te vinden hoe je beide ouders in je partner vertegenwoordigd zijn, het is nog belangrijker en moeilijker om die kanten in hem of haar te vinden die de ouder vertegenwoordigen die je het meest heeft teleurgesteld en gekwetst, jegens wie je de meeste wrok of verachting koesterde en voor je wie weinig of geen liefde voelde. Zo blijf je - op een subtiele manier die niet altijd gemakkelijk is te herkennen - op zoek naar je ouders in je levenspartner, in je vriendschappen of in andere menselijke relaties.

De volgende reacties vinden in je onderbewuste plaats: aangezien het kind in je het verleden niet los kan laten, dat niet kan verwerken, niet kan vergeven, niet kan begrijpen en accepteren, creëert dit kind in je altijd een situatie die op de oorspronkelijke situatie lijkt, in een wanhopige poging *alsnog te winnen* en uiteindelijk de situatie meester te worden. Voor het kind in je lijkt het-je-erbij-neerleggen en/of de strijd verliezen, gelijk te staan aan verpletterd worden en dat moet koste wat kost vermeden worden. Je betaalt inderdaad een hoge prijs want wat het kind zich als doel heeft gesteld kan nooit verwezenlijkt worden.

Het is een totaal destructieve methode. Allereerst is het een illusie dat je verslagen bent. Daarom is het ook een illusie dat je kunt winnen. Bovendien is het een illusie dat het gebrek aan liefde (hoe triest het in je jeugd ook geweest mag zijn) nog steeds zo tragisch is als wat je in je onderbewuste beleeft. Het is alleen tragisch dat je je toekomstig geluk verhindert door de situatie telkens te reproduceren in je poging die meester te worden. Je doet dit vanzelfsprekend heel onbewust, want je bewuste oogmerken en wensen gaan geenszins die kant uit. Je moet heel diep graven om de emoties aan het licht te brengen die je telkens weer situaties doen opzoeken waarin je het verdriet uit je jeugd wilt goedmaken.

In je poging de jeugdsituatie te herhalen, kies je onbewust een partner die in bepaalde trekken op je vader of moeder lijkt en die trekken maken het juist onmogelijk de echte liefde te ontvangen waarnaar je nu even terecht verlangt als toen. Je gelooft blindelings dat als je die liefde maar sterk en dwingend genoeg wenst (meer nog dan in het verleden), de ouder/partner nu wel zal toegeven. Maar zo krijg je geen liefde.

Ben je echter vrij van deze voortdurende herhalingsdwang, dan schreeuw je niet meer om de liefde van je vader of moeder. In plaats daarvan zoek je een partner of een andere relatie om de rijpheid te vinden die je echt nodig hebt en wilt. Als je niet meer eist dat men van je houdt als van een kind, ben je ook bereid om zelf lief te hebben. Het kind in je vindt dat onmogelijk en hoezeer je anders ook tot liefde in staat bent vanwege je verdere ontwikkeling, dit verborgen conflict verduistert je ziel.

Als je al een partner hebt en je ontdekt dit conflict, dan vind je in hem of haar wellicht overeenkomstige onvolwassen trekken als in je ouders. Maar aangezien je weet dat er nauwelijks echt volwassen mensen zijn, zijn die trekken niet meer zo tragisch voor je als toen je nog steeds bezig was je ouders terug te vinden in de poging je kinderlijke verlangen te bevredigen dat men nu wél exclusief en totaal van je houdt. Dat is natuurlijk onmogelijk. Door je eigen onrijpheid en tekortkomingen onder ogen te zien, zie je de werkelijkheid en ben je in staat een meer volwassen relatie op te bouwen zonder de kinderlijke dwang waarover we het hier hebben. Je hebt geen idee hoezeer je onderbewust bezig bent ‘het stuk weer op te voeren’, bij wijze van spreken, in de hoop dat het *nu* anders zal zijn. Dat is het nooit! Hoe ouder je wordt, hoe zwaarder iedere teleurstelling gaat wegen en hoe meer ontmoedigd je van binnen raakt.

Voor diegenen van mijn vrienden die nog niet zo diep in hun onderbewuste zijn doorgedrongen, klinkt dit misschien heel dwaas en bedacht. Maar diegenen die de kracht van hun verborgen neigingen, hun dwangmatige trekken en hun beelden zijn gaan zien, zullen dit niet alleen direct willen aannemen, maar ook weldra de waarheid van deze woorden in hun eigen leven gaan *ervaren*. Uit andere ontdekkingen weten jullie al hoe krachtig je onderbewuste werkt en hoe slim het is in zijn destructiviteit en onredelijkheid.

Als je vanuit dit oogpunt naar je problemen en je onvervuldheid kijkt en op de gebruikelijke manier je emoties naar boven laat komen, zul je nog veel meer inzichten krijgen. Maar het is noodzakelijk, vrienden, opnieuw

het verlangen en de pijn te ervaren van dat om liefde schreeuwende kind dat je eens was, al was je óók een gelukkig kind. Je kunt echt gelukkig geweest zijn zonder jezelf iets voor te spiegelen want het is mogelijk zowel gelukkig als ongelukkig te zijn. Misschien ben je je van de gelukkige kanten van je jeugd heel goed bewust, maar dat wat je diep kwetste en dat *iets* waar je zo hartstochtelijk naar verlangde - je wist zelfs niet wat - daarvan was je je niet bewust. Je nam alles als vanzelfsprekend aan. Je wist niet wat er ontbrak of zelfs *dat* er iets ontbrak. Je moet je er nu bewust van worden hoe diep ongelukkig jij je óók voelde, wil je innerlijk verder groeien. Je dient opnieuw de scherpe pijn te beleven die je eens voelde maar wegduwde. Kijk naar deze pijn met het nieuwe inzicht dat je je hebt verworven. Alleen als je dat doet, zie je je huidige problemen in hun ware licht en kun je beoordelen hoe reëel ze zijn.

Welnu, hoe kun je die pijn van zo lang geleden opnieuw ervaren? Er is maar één manier, vrienden. Neem een probleem waar je nu mee zit, en ontdoe het van alle lagen die het toedekken, van alle reacties waarmee je het toedekt. De eerste en gemakkelijkste laag is die van het rationaliseren: daarmee 'bewijs' je dat anderen of bepaalde situaties verkeerd zijn, en niet het feit dat jij tegenover het probleem dat je nu tegenkomt een houding aanneemt die voortkomt uit dieper gelegen conflicten in jezelf. De volgende laag kan woede, wrok, angst, frustratie zijn. Achter al die reacties zul je de pijn vinden dat men niet van je houdt. Wanneer je de pijn voelt van je huidige probleem, de pijn dat men nu niet van je houdt, wordt ook de pijn uit je jeugd weer wakker gemaakt. Voel de pijn van nu en probeer dan, met je ouders en de situatie van toen in gedachten, die situatie opnieuw te beoordelen. Wat gaven zij je, wat waren je *echte* gevoelens tegenover hen? Je zult gaan beseffen dat je in veel opzichten iets miste wat je nooit eerder duidelijk zag omdat je het niet wilde zien. Je zult erachter komen dat dit je als kind gekwetst moet hebben maar dat je de pijn vergeten bent. Op bewust niveau althans, want je bent die pijn helemaal niet vergeten. *De pijn van je huidige probleem is precies dezelfde pijn*. Vergelijk die pijn van nu eens met de pijn van toen. Je zult duidelijk zien dat ze niet van elkaar verschillen. Hoe waar en begrijpelijk de pijn van nu ook is, het is toch dezelfde pijn als uit je jeugd. Iets later ga je zien hoe je er zelf aan bijdroeg de pijn van nu op te roepen vanwege je verlangen de pijn uit je jeugd recht te zetten. Maar eerst hoef je alleen maar de overeenkomst te *voelen.* Dat kost heel wat moeite, er zijn immers zoveel emoties die zowel de pijn van nu als die van toen bedekken. Als je er niet in geslaagd bent de pijn uit te kristalliseren, kun je je in dit opzicht geen verder inzicht verwerven.

Wanneer je de pijn van toen en die van nu op elkaar kunt betrekken en beseft dat het een en dezelfde pijn *is*, is de volgende stap veel gemakkelijker. Door het steeds terugkerende patroon in je verschillende problemen te gaan zien, leer je de overeenkomsten herkennen tussen je ouders en de mensen die je gekwetst hebben of je nu pijn doen. Wanneer je deze overeenkomsten beleeft *in je emoties*, ben je al een stap verder bij de oplossing van dit basisprobleem. Een louter verstandelijk inzicht levert je niets op. Wanneer je de overeenkomsten *voelt* door tegelijkertijd de pijn van nu en de pijn van toen te ervaren, ga je langzaam begrijpen dat je dacht de huidige situatie te moeten kiezen, omdat je diep van binnen onmogelijk je 'nederlaag' kon toegeven.

Vanzelfsprekend zijn veel mensen zich van geen pijn bewust, noch die van nu, noch die van toen. Zij proberen die uit alle macht weg te duwen. Hun problemen doen zich niet als 'pijn' voor. Voor hen is de eerste stap te gaan beseffen dat die pijn er *is* en veel en veel sterker is zolang ze zich er niet bewust van zijn. Toch zijn veel mensen er bang voor en willen graag geloven dat als ze hem maar negeren, hij er ook niet is. Zij kiezen alleen voor een pad als dit omdat hun problemen hun boven het hoofd groeien. Het is toch veel mooier als iemand dit pad kiest in de overtuiging dat een verborgen conflict op de lange duur evenveel schade aanricht als een zichtbaar. Zo iemand is niet bang de *echte* emotie bloot te leggen en merkt dat zelfs op het moment dat hij de pijn even acuut ervaart, die pijn in een gezonde groeipijn verandert, vrij van bitterheid, spanning, angst en frustratie.

Er zijn ook mensen die de pijn verdragen, maar op een negatieve manier. Zij verwachten altijd dat hij 'van buitenaf' verholpen wordt. In zekere zin zijn die mensen dichter bij de oplossing, want zij kunnen heel gemakkelijk zien hoe het kinderlijke proces nog werkzaam is. Met 'van buitenaf' wordt de kwetsende ouder (of ouders) bedoeld, die op andere mensen geprojecteerd is. Zij behoeven hun aandacht alleen van de buitenwereld, van de kwetsende ouder, naar binnen te richten, naar zichzelf. Naar hun pijn hoeven ze niet te zoeken.

Pas wanneer je al deze emoties ervaart en het 'nu' en het 'toen' in elkaar laat overvloeien, word je je bewust hoe je de situatie trachtte recht te zetten. Ook ga je de dwaasheid van dat onbewuste verlangen inzien, de frustrerende zinloosheid ervan. Je gaat al je daden en reacties vanuit dit nieuwe inzicht overzien. En dan laat je je ouders los, dan laat je je jeugd echt achter je en begin je een nieuw gedragspatroon dat veel en veel

constructiever en lonender is voor jou en voor anderen. Je probeert niet meer de situatie meester te worden die je als kind niet kon hanteren. Je gaat door vanaf het punt waar je bent en innerlijk vergeet en vergeef je echt, zonder jezelf voor te spiegelen dat je dat al gedaan hebt. je behoefte aan liefde is niet meer de behoefte die je als kind had. Eerst moet je je bewust worden dat je nog steeds dat soort liefde wenst, maar dan ga je er niet meer naar op zoek, want je bent geen kind meer. Je zoekt op een andere manier liefde, door die te geven in plaats van te verwachten.

Veel mensen zijn zich niet bewust dat ze liefde verwachten, dat moet altijd onderstreept worden. Aangezien ze zo dikwijls in hun kinderlijke, onbewuste verwachting teleurgesteld werden, gaven ze álle verwachtingen en álle verlangen naar liefde op. En dat is natuurlijk noch oprecht, noch gezond want het is het andere uiterste.

Wil je vruchten plukken van deze kennis, dan zul je het niet alleen op verstandelijk niveau tot je moeten laten doordringen. Je moet bereid zijn de pijn te voelen van onvervuldheid in je huidige leven en de pijn van onvervuldheid in je jeugd. Vergelijk die twee tot ze als twee aparte dia's geleidelijk in elkaar overvloeien, scherp worden en uiteindelijk één worden. Het inzicht dat je je verwerft als je dit proces zo ervaart als ik het hier beschrijf, zal je in staat stellen de verdere stappen te zetten die nodig zijn. Dit alles is heel belangrijk. Mensen die al veel aan zichzelf gewerkt hebben, zal het helpen op de juiste weg verder te gaan. Voor anderen, die nog niet zo ver zijn of zich nog niet met zelfonderzoek hebben beziggehouden, klinkt dit alles misschien vrij duister. Of zij begrijpen verstandelijk heel goed wat het inhoudt, maar zijn niet in staat het op hun eigen emoties en levensproblemen toe te passen. Toch zeg ik allen: denk erover na, de tijd zal komen dat deze woorden je een nieuw inzicht in jezelf verschaffen. Misschien gaat je nu al iets dagen, misschien roeren deze woorden iets in je aan, flakkert er even een emotie op, waardoor er een deur opengaat naar een grotere zelfkennis en een reëlere en rijpere kijk op je leven.

Zijn er nog vragen in verband met deze lezing?"

VRAAG: Ik vind iets heel moeilijk te begrijpen. Het feit dat je voortdurend iemand uitkiest die precies dezelfde negatieve trekken heeft als een van je ouders - is het werkelijk zo dat die persoon die trekken heeft, of projecteer je ze op die persoon om er vervolgens op te reageren ?

“Het kan zowel het een als het ander zijn, maar ook het een óf het ander. Meestal is het een combinatie van werkelijkheid en projectie. Onbewust zoek je bepaalde trekken en vind je ze ook. Daarin vertoont de persoon in kwestie inderdaad overeenkomst met je ouders, maar je overdrijft die overeenkomst. Het zijn geen projecties - dat wil zeggen eigenschappen die je ‘ziet’ terwijl ze er in werkelijkheid niet zijn - maar het zijn deels latente eigenschappen die nog niet op de voorgrond zijn getreden. Dat gebeurt op het moment dat jij (ik bedoel natuurlijk niet jou persoonlijk) die eigenschappen uitlokt door je innerlijk probleem, dat je niet in de hand hebt omdat je het niet herkent. Met andere woorden, jij prikkelt de ander om zo te reageren. Het feit dat jij dit doet (vanzelfsprekend geheel onbewust), is heel belangrijk.

De menselijke persoonlijkheid heeft vele kanten. Daarvan kunnen er laten we zeggen drie of vier werkelijk overeenkomst vertonen met je ouders. De belangrijkste factor is dan eenzelfde soort onvolwassenheid en onvermogen om lief te hebben als bij de betreffende ouder. Dat is op zich al voldoende en krachtig genoeg om dezelfde situatie in het leven te roepen. Die persoon in wie je die trekken vindt, zou tegenover anderen niet zo reageren als hij (of zij) tegenover jou doet, omdat jij hem voortdurend prikkelt om een overeenkomstige situatie in het leven te roepen zodat jij die recht kunt zetten. Jouw angst, jouw neiging jezelf te straffen, jouw frustratie, jouw woede, jouw vijandigheid, jouw neiging je terug te trekken en je liefde en genegenheid te onthouden, dat alles is afkomstig van het kind in je en daarmee lok je voortdurend de ander uit. Het versterkt wat in hem klein en onvolwassen is. Een rijper mens heeft echter een andere invloed op anderen en brengt dat in hen naar buiten wat volwassen en heel is. Want iedereen heeft wel een aantal volwassen kanten.”

VRAAG: Ik ben erg in verwarring over het beheersen van mijn gedachten. Ik vind het verschrikkelijk vermoeiend de hele dag door voortdurend waakzaam te zijn en in het directe hier en nu te leven. Mijn werk, evenwel, daar ga ik helemaal in op, daar word ik helemaal door geabsorbeerd en daarin ben ik helemaal geconcentreerd. Ik kan zelfs urenlang geconcentreerd zijn. Maar daarna vind ik het erg ontspannend om m’n gedachten wat te laten dwalen en ze niet als een lichtbundel van een schijnwerper op alles wat om me heen gebeurt te laten schijnen.

“Hier bestaat een groot misverstand. Ik heb nooit willen suggereren dat

je je gedachten voortdurend paraat moet hebben, laat staan dat je gespannen moet zijn. Je hoeft niet steeds op een bepaald iets geconcentreerd te zijn. Dat is niet de manier om ermee om te gaan. Als je jezelf ertoe kunt brengen om elke dag op de meest ontspannen manier deze vijf minuten oefening te doen, zul je ontdekken dat je geleidelijk alerter zult worden, wakkerder in een *natuurlijke* toestand, niet op een geforceerde manier. Het is een langzaam groeiproces, dat zonder *directe* wil, zonder forceren plaatsvindt. Als je je ontspant en je gedachten na een inspanning laat dwalen, dat is prima. daar is niets mis mee. Ik heb nooit gezegd dat je deze *concentratieoefeningen* 24 uur per dag zou moeten doen. Ik heb gezegd dat je zou moeten proberen om dat vijf minuten per dag te doen. Dat is een groot verschil. Nadat je een beetje bedreven bent geraakt, zul je vanzelf en zonder spanning wakkerder en geconcentreerder worden, zonder moe te worden. Je zult dan op veel manieren beter beginnen te functioneren. Het feit dat 'helemaal in het hier en nu zijn' je vermoeit en dat je geest moet wegdwalen, duidt erop dat er sprake is van een verkeerd bestuur van je innerlijke natuur. Iedereen heeft zo nu en dan rust nodig waarbij de geest het lichaam verlaat. Gedurende de slaap gebeurt dit geregeld. Maar als de geest gedurende de tijd dat je wakker bent half weg moet dwalen om zich te ontspannen betekent dat dat er iets in het samenspel tussen de geest, het lichaam en je denken niet goed geregeld is. Dat heeft veel schadelijke gevolgen – doordat je dingen van het leven mist, de werkelijkheid niet ziet en opmerkt, en de mensen om je heen niet waarneemt. Maar om de toestand te herstellen moet je gedurende de hele tijd dat je wakker bent je *niet* sterk concentreren.

Er spelen veel psychologische factoren een rol en zij brengen dit verkeerde besturen teweeg. Je verdere ontwikkeling in bovengenoemde richting zal van groot belang zijn. Maar daarbij, de vijf minuten oefening zal je helpen.

Een van de psychologische factoren die verantwoordelijk is voor de neiging om de geest weg te laten dwalen, is angst; angst voor het leven; daarom angst voor het zijn *in* het leven, de werkelijkheid van het leven nu; angst voor het omgaan met het leven; ook een zekere egocentriciteit, een gebrek aan belangstelling voor wat er werkelijk gaande is en het plezieriger vinden om in de wolken te lopen. Maar, ik zeg het nog een keer, dit proces kan niet en moet niet veranderd worden door jezelf te dwingen om jezelf in je gedachten en je geest voortdurend bezig te houden met dingen die je niet interesseren. Dit moet een natuurlijk proces zijn dat zich organisch ontwikkelt. Door het doen van de

concentratieoefeningen zul je tenslotte ontdekken dat er een geleidelijke en langzame verandering plaatsvindt die eruit bestaat dat je op een *natuurlijke manier* wakkerder wordt, oplettender. Je zult belang gaan stellen in wat je omringt zonder jezelf van binnen gespannen te voelen.

VRAAG: U hebt gesteld dat emotionele rijpheid de bereidheid en het vermogen om lief te hebben inhoudt. Het lijkt mij dat verstandelijke rijpheid iets anders moet betekenen. Hoe ziet de wisselwerking tussen die twee eruit en hoe beïnvloeden ze elkaar?

"Beide zijn noodzakelijke functies van de gezonde persoon. Ik heb het een keer zo gezegd: ze zijn als de twee benen die je nodig hebt om door het leven te kunnen gaan. Verstandelijke rijpheid is je vermogen om te denken, te oordelen, de waarde van iets te bepalen, te onderscheiden, begrippen te vormen, plannen te maken, je wil te gebruiken, je verstand te gebruiken, besluiten te nemen, gebruik te maken van je kwaliteiten, richting aan je leven te geven, en niet te vergeten om je kinderlijke emoties op te voeden of opnieuw op te voeden door het inplanten van de juiste denkbeelden (die van jou zelf!) waartoe *jij* zelfstandig gekomen bent door het doordenken van de dingen. Ze zijn van jou, niet omdat anderen dat hebben gezegd, maar omdat jij ze overdacht hebt. Je verstand kan je emoties dus beïnvloeden door je vermogen om te denken. Aan de andere kant kunnen onbeteugelde en kinderlijke emoties je denkvermogen beïnvloeden door kleuring van je gezichtspunten, door er voor te zorgen dat je je objectiviteit verliest. Je vermogen om te denken is verstandelijke rijpheid. En de manier waarop je met je emotionele reacties, gevoelens en instincten omgaat, bepaalt je emotionele rijpheid of het gebrek eraan."

VRAAG: Kan iemand in een richting veel verder ontwikkeld zijn dan in een andere?

"Inderdaad, er is heel vaak een onevenwichtigheid tussen deze twee 'benen', waarbij het ene been meer ontwikkeld is dan het andere. Deze onevenwichtigheid veroorzaakt een gebrek aan integratie in de mens. Het doel en streven bij dit werk is onder andere om een juist evenwicht te bereiken. In veel gevallen is iemand meer in een richting, in een gebied van zijn persoonlijkheid ontwikkeld, met een onevenwichtigheid in een andere. Veel mensen die niet zo'n pad als van jullie volgen, gaan door met het bevorderen en ontwikkelen van een aspect dat al te sterk ontwikkeld is. Dat is natuurlijk ongezond; het zorgt niet voor de gewenste harmonie en het gewenste evenwicht. Het gebeurt omdat de

mens liever aan zijn sterke kanten denkt dan aan zijn zwakke."

VRAAG: Zou U zeggen dat een nadruk op sterke sympathieën en antipathieën zonder onderscheid te maken voor wat betreft de waarde die het een en het ander heeft, wijst op een gebrek aan emotionele ontwikkeling? We gebruiken de verkeerde maatstaf. In plaats van te meten en te onderscheiden, zijn we of voor of tegen iets omdat we een 'voorkeur voor' of een 'afkeer van' dat iets hebben, ongeacht de intrinsieke waarde ervan.

"Precies. Ik had het daar in een van de lezingen over. Dat is de subjectiviteit die voortkomt uit kinderlijke emoties. Natuurlijk zal iemand die in verstandelijk opzicht halfrijp is, redenen vinden om zijn emotionele reactie en subjectiviteit te verbergen. Dat is wat *rationaliseren* wordt genoemd. Een verstandelijk rijpe persoon zal redenen en verklaringen voor zijn irrationele, emotionele, subjectieve gedrag of houding vinden."

VRAAG: U zei een keer dat U de ziel kon horen schreeuwen. Werkt dat ook zo tussen de onderbewuste geest van de ene mens en die van de andere? Hoort dit ene onderbewuste het schreeuwen van het andere? Is dat de reden dat je de vijandigheid voelt die van de ander uitgaat?

"Ja, dat is waarom ik altijd zeg dat jouw onderbewuste het onderbewuste van de ander beïnvloedt. Je gaat door het leven, boos op andere mensen omdat ze niet reageren op jouw uiterlijke handelen. Je bent jezelf niet bewust van wat je innerlijk doet. Je innerlijke acties of reacties worden door je medemensen heel precies waargenomen en zij reageren op dat deel van jou zelf. Hun zielen horen die stem of nemen hem waar met andere innerlijke organen waarmee ze horen, zien, ruiken, proeven. Dat is de reden *waarom* het onderbewuste van de een het onderbewuste van de ander beïnvloedt.

Heel vaak voelt iemand zich onterecht behandeld wanneer hij weet dat wat hij deed goed was. Hij let dan alleen op alle, in uiterlijke zin, goede dingen die hij deed, maar vergeet de innerlijke beweegredenen die er behalve de bewuste en goede uiterlijke beweegredenen ook zijn. Als je leert om in uiterlijke zin eerlijk naar jezelf te zijn en je je verborgen beweegredenen en gevoelens erkent, dan zul je begrijpen waarom anderen op je reageren zoals ze reageren, en je zult jezelf niet langer als het slachtoffer van onrecht beschouwen."

VRAAG: Hoe kan ik onderscheiden of de ander mij heeft geprovoceerd, of ik de ander?

"Het is niet nodig uit te vinden wie begon, het is immers een keten van reacties, een vicieuze cirkel. Het is nuttig allereerst je eigen provocatie te vinden, misschien in reactie op een openlijke of verborgen provocatie van de ander. En die reageert weer op jouw provocatie. Maar als je de echte reden onderzoekt, in plaats van de oppervlakkige, waarom je in de eerste plaats gekwetst bent en dus geprikkeld in de zin van de lezing van vanavond, zul je de pijn niet meer zo desastreus vinden als hij eerst leek. Je reageert er anders op en daardoor wordt hij vanzelf minder. Derhalve voel je niet langer de behoefte de ander uit te lokken. Ook heb je minder de behoefte de jeugdsituatie te reproduceren, trek je je minder terug en doe je anderen steeds minder pijn, zodat zij jou niet hoeven uit te lokken. En áls ze dat doen, begrijp je dat zij vanuit dezelfde blinde, kinderlijke behoeften reageren als jij. Naarmate je je eigen pijn anders gaat zien door de ware oorzaak te begrijpen, ben je ook minder afhankelijk van de reactie van de ander. je ziet dat hij (of zij) precies hetzelfde reageert als jij, maar zolang jouw conflict nog onopgelost is, lijkt het of jullie totaal verschillend reageren. Dan denk je dat hij je uit heel andere motieven uitlokt dan jij hem, zelfs als je feitelijk beseft dat jij begonnen bent. Zo ga je geleidelijk de werkelijkheid zien die je eerder niet zag, en verbreek je de vicieuze cirkel.

Naarmate je de wisselwerking tussen jullie beiden echt gaat aanvoelen, raak je langzamerhand ook bevrijd van het gevoel van isolatie en schuld dat op jullie allen drukt. Je wordt voortdurend heen en weer geslingerd tussen schuldgevoelens en beschuldigingen. Het kind in je heeft het gevoel totaal anders te zijn dan anderen; het leeft in een eigen wereld. Dat is zo'n schadelijke illusie. Als je dit conflict oplost, ga je anderen beter aanvoelen. je bent je zo weinig bewust van andermans werkelijkheid. Aan de ene kant beschuldig je anderen en ben je buitensporig door hen gekwetst omdat je jezelf niet begrijpt en andere mensen dus evenmin. Aan de andere kant - en tegelijkertijd - weiger je te beseffen wanneer je gekwetst wordt. Dat lijkt tegenstrijdig, maar is het niet. Als je alles wat we nu bespreken ook werkelijk gaat ervaren, zul je merken dat het waar is. Soms overdrijf je de mate waarin je gekwetst bent en soms wil je helemaal niet erkennen dat je het bent omdat het niet past in je beeld van de situatie. Het zou je vooropgezette ideeën teniet kunnen doen, of het stemt niet overeen met wat je op dat moment verlangt. Als de situatie in andere opzichten gunstig lijkt en in je ideeën past, houd je je doof voor wanklanken. Maar innerlijk kun je je er niet

aan onttrekken en daar roept het een vijandigheid op die je je niet bewust bent. Dat blokkeert weer je intuïtie, althans in dit opzicht.

Deze voortdurende uitdagingen tussen mensen die je je nu niet bewust bent, zijn een werkelijkheid die je heel duidelijk zult gaan waarnemen. Dat heeft een heel bevrijdende werking op jou en je omgeving. Maar je kunt ze alleen aanvoelen als je je eigen innerlijke reacties begrijpt, die ik deze avond uitlegde."

VRAAG: Is het mogelijk om op een of andere manier, al is het maar voor twee of drie minuten een bestand met je eigen onderbewuste en dat van een ander te sluiten. Soms zie je de werkelijkheid op een verstandelijke manier, maar tegen de tijd dat je je onderbewuste de opdracht hebt gegeven om iets te doen, stribbelt het al tegen en heeft het de ander ongelukkig gemaakt en dan ben jij ook niet gelukkig. Het had allemaal vermeden kunnen worden als er een bestand van een paar minuten was geweest.

"Zie je, mijn beste, in de eerste plaats is het niet een kwestie van je onderbewuste een opdracht geven. Je kunt het geen opdracht geven. Dat is onmogelijk. Zolang je probeert zulke bevelen te geven, zal het erg veel weerstand bieden. Of het houdt jou voor de gek, zodat jij jezelf voor de gek houdt. Het onderbewuste kan alleen door het langzame en geleidelijke proces opnieuw opgevoed worden, zoals wij dat in ons werk nastreven. Het is heel erg belangrijk dat je je volledig bewust wordt van wat je werkelijk voelt. In feite ben je je daar het grootste deel van de tijd maar half van bewust en zoek je je toevlucht tot het overdekken van je reacties met een ander stel gevoelens. Dit kunnen andere negatieve emoties zijn, of als ze positief zijn, misleid je jezelf nog meer. Alleen door al deze emoties die je eroverheen hebt gelegd er af te stropen, kun je begrijpen waarom je onderbewuste vaak zo koppig is. Als het doorgaat met weerstand bieden aan je goede pogingen, dan moet er iets zijn dat je niet begrepen en ermee verbonden hebt. Dan is het een kwestie van het vinden van het blok dat deze bijzondere hindernis veroorzaakt. Wanneer dit gebeurt, zul je geen kort bestand nodig hebben. Dan zul je werkelijk *vrede* met jezelf en daarom ook met anderen hebben. Terwijl je in je *uiterlijke* handelen, je woorden en zelfs je gedachten misschien een bestand zult sluiten, het onderbewuste reageert niet op zo'n manier van doen. Het gaat op zijn eigen manier verder, totdat het werkelijk veranderd is. Een bestand zoals jij dat ziet kan niet echt werken. Het is net zo onwerkelijk als de uitwerking van de pogingen om het te sluiten."

VRAAG: Stel dat iemand in staat is bij zich zelf orde op zaken te stellen. Zal hij daarmee ook de prikkelingen in de ander doen verdwijnen?

"Je hoeft zelfs niet volledig orde op zaken bij jezelf te stellen. Je hoeft niet in alle opzichten rijp en volmaakt te zijn. Dat komt nauwelijks voor in de menselijke sfeer. Maar het *besef van je onrijpheid*, een duidelijk inzicht in die reacties en gevoelens die anderen prikkelen, maakt dat die onrijpheid voldoende afneemt, zodat je door je vooruitgang anderen niet meer prikkelt en dus op jouw beurt niet op dezelfde manier door anderen geprikkeld wordt. Naarmate je op een heel gezonde manier een zekere objectiviteit tegenover jezelf bereikt, zullen de ongezonde drang en dwang die in je emotionele reacties schuilen, verdwijnen. Ik zou zelfs willen zeggen dat dit in feite het enige soort deugdelijk 'bestand' is dat bereikt kan worden.

Sta jezelf toe te zien wat je echt voelt en waarom. Wanneer je je emoties kunt overzien, zonder uitvluchten, zonder jezelf nog iets voor te spiegelen, heb je vrede met jezelf. Al weet je dat je in bepaalde opzichten nog onrijp bent, het verontrust je niet meer; het kalmeert je omdat je je nog aanwezige onvolmaaktheid aanvaardt en jezelf niet kwelt met een volmaaktheid die je nu onmogelijk kunt bereiken. Als je eenmaal de werkelijkheid van je onvolmaakte zelf aanvaardt, zijn de pijnen die daardoor worden veroorzaakt niet meer zo ernstig en tragisch. Je zult ze aanvaarden als een gevolg van je onvermijdelijke onvolmaaktheden, die je nu kalm kunt waarnemen, waarbij je ze beter gaat begrijpen, en dat brengt je dichter bij rijpheid en volmaaktheid. Op deze manier zal je vijandigheid verdwijnen en zul je anderen niet meer prikkelen. Je zult zeker wel eens in je oude patroon terugvallen, maar dat accepteer je met werkelijkheidszin. Je inzicht zal door die terugvallen vergroot worden, en je weet dat als zo'n terugval mogelijk is, er iets is dat nog niet diep genoeg is doorgedrongen en nogmaals onderzocht moet worden zodat het in diepere lagen van je wezen opgenomen kan worden.

Er is sprake van vijandigheid omdat je je er niet bewust van bent dat je gekwetst bent en waarom je dat bent. Denk eens aan de keren dat je je gekwetst voelt en je dat echt bewust bent *zonder* woede en zonder je vijandig te voelen. Misschien voel je je bedroefd, maar veel mensen vinden het zo vernederend zich bedroefd te voelen dat ze liever boos en daarom vijandig zijn. Dit is een speciaal soort kinderlijkheid die bij iedereen voorkomt. Je denkt dat het beter is om boos en vijandig te zijn dan bedroefd, dus onderdruk je de echte pijn. Maar je moet die

vijandigheid ook verbergen omdat je je daarover weer om andere redenen schuldig voelt, zodat je vijandigheid op een slinkse, verborgen manier tot uiting komt, en dat heeft nog meer provocaties tot gevolg. Provocaties zijn een gevolg van onbewuste vijandigheid, van onderdrukte vijandigheid; en die vijandigheid komt op haar beurt voort uit onbewuste en onderdrukte pijn.

Bereiden jullie voor de volgende keer voldoende vragen voor zodat we een hele avond aan vragen en antwoorden kunnen wijden. Maar misschien besluiten we dan zelfs spontaan om wat anders te doen en weer een lezing te geven. We zullen zien en het laten afhangen van waar dan behoefte aan is.

Vervolg jullie weg, vrienden, en mogen de zegeningen die we jullie allen brengen je omhullen en doordringen, in lichaam, ziel en geest, zodat je je opent en je ware zelf wordt, je eigen ware zelf, op die moeizame weg om je van alle negatieve aspecten in jezelf bewust te worden. Door jezelf dit bewustzijn toe te staan, ontgroei je ze.

Wees gezegend , vrienden. Wees in vrede. Wees in God."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1960.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Compulsion to Recreate and Overcome Childhood Hurts'.
Vertaling door Martien Janssen en Lidewij Frijlink in 1980; herzien in 1986
t.b.v. Padboek 1 onder redactie van Philip Renard; aangevuld door Paul Avis.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009