Schaamte als graadmeter voor onopgeloste problemen; schijnbaar gunstige omstandigheden in de jeugd even belemmerend als geleden pijn

20 september 1963
lezing 117

“Gegroet lieve vrienden. Zegen voor ieder van jullie. Gezegend zijn jullie inspanningen, je vooruitgang en je leven als geheel. Moge de lezing van vanavond jullie weer helpen een stap verder te komen op je pad.

De bedoeling van deze lezing is in de eerste plaats dat jullie die innerlijke gebieden en lagen van de persoonlijkheid bereiken die je bij deze zoektocht naar de diepten van je wezen al hebt blootgelegd of op het punt staat boot te leggen. Het kan daarom best zijn dat deze woorden voor degenen van jullie die deze diepere lagen nog niet hebben bereikt geen betekenis hebben, als herhalingen in de oren klinken of zelfs verwarrend zijn. Toch kan deze lezing enkele nieuwe vrienden helpen om dit pad te betreden. Ik beloof jullie dat als je deze innerlijke laag van herkenning eenmaal hebt bereikt, deze woorden enorm nuttig zullen blijken te zijn.

Tot al mijn vrienden die op het pad zijn wil ik zeggen dat als je volhoudt, ook al lijkt op het ogenblik elke inspanning met ontmoediging of met een tijdelijk hopeloos gevoel beladen, je moeite met succes zal worden bekroond. Wat er nu als een mislukking uitziet, zal weldra een overwinning blijken. Je zult zien dat het overschrijden van deze drempel in deze schijnbaar moeilijke periode absoluut

noodzakelijk is voordat je een volgende stap kunt zetten. Denk er alsjeblieft aan: je pad is niet moeilijk vanwege dit werk, maar door de problemen die je nog niet hebt opgelost. Ik kan er niet genoeg nadruk op leggen dat je jezelf er voortdurend aan moet herinneren dat bewustzijn de sleutel is: je bewust worden van wat er op dit moment in je is. Jullie zijn je nog niet voldoende bewust van wat je eigenlijk kwelt. Als je dat wel zou weten, zou je weten welke richting je moet inslaan. Je wordt dan niet wanhopig, want je ziet in dat er een schakel ontbreekt waar je naar op zoek moet, die je moet ontdekken, en als je dat doet, voel je je niet meer verward en verloren.

Vanavond wil ik graag twee specifieke onderwerpen bespreken die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken lijken te hebben, maar in feite is dat niet zo. We gaan dan ook proberen de relatie tussen die twee vast te stellen. Het eerste onderwerp is schaamte. Dit is in het verleden in bepaalde verbanden al eens aan de orde geweest, zoals de schaamte voor het hoger zelf of schaamte over bepaalde tekortkomingen.[1] Vanavond wil ik dit onderwerp vanuit een heel speciaal gezichtspunt bespreken.

Als je dit pad volgt, kom je op een punt waarop je bepaalde gebieden ontdekt die je met schaamte erkent, zelfs tegenover jezelf. Het kunnen je fouten zijn waar je je over schaamt, maar niet altijd en niet noodzakelijk. Je kunt je over heel gerechtvaardigde behoeften of eigenschappen net zo schamen als over je fouten. Eerst ben je je zelfs niet bewust van het feit dat een dergelijke schaamte echt in je bestaat. Het vraagt aanmerkelijk veel tijd en moeite voor je je echt bewust wordt van bepaalde kanten in jezelf waar je je diep over schaamt en die je weigert onder ogen te zien. Je dekt ze af met pretenties en die zijn het omgekeerde, het spiegelbeeld van je specifieke schaamte.

Langzaam maar zeker, naarmate je in de goede richting op het pad voortgaat, leer je die schaamte onder ogen te zien en toe te geven - alleen tegenover jezelf; aan anderen durf je het nog niet te laten merken. Als je deze fase hebt bereikt, heb je een bepaalde hoeveelheid zelfbedrog opgeruimd. Jouw specifieke, persoonlijke schaamte en het voorgewende gedrag dat daaruit volgt, kan telkens anders zijn. Maar wat het ook is, als je oog in oog komt te staan met zo'n aspect van jezelf, vraagt het heel wat strijd en moed datgene te erkennen wat je tot

[1] Zie lezing 31 'Schaamte' en lezing 66 'Schaamte voor het hoger zelf" (Noot vertaler)

nu toe ontoelaatbaar vond. Als je die strijd te boven bent, heb je een belangrijke mate van innerlijke vrijheid en rust bereikt. Het is belangrijk eraan te denken dat een dergelijke overwinning maar zelden met een enkele slag bevochten wordt. Het proces moet wellicht herhaald worden, omdat de psyche niet klaar is al haar voorwendsels tegelijk onder ogen te zien. *In de mate waarin* je je pretentieus gedrag aflegt en dat wat je tot nu toe te beschamend vond om toe te geven onder ogen ziet, *in die mate* zul je je rustig en op je gemak gaan voelen. Als je het punt bereikt waarop je zoiets aan jezelf kunt bekennen, weet je precies waar je schaamte, je voorwendsels en zelfbedrog zitten. Je hebt dan werkelijk een belangrijke trap van zelfverwerkelijking bereikt. Je bent een koploper vergeleken bij degene die zich nog niet bewust is van zijn schaamte en pretenties en daarom misschien denkt dat hij niets te verbergen heeft.

Maar dan volgt een stap waarin je een schitterend meetinstrument voor je bevrijding zult hebben. De mate waarin je rustig en kalm je schaamte met je helper kunt bespreken, is een maatstaf voor je innerlijke vrijheid. Deze belangrijke mijlpaal op je pad wordt vaak over het hoofd gezien, omdat je bepaalde punten wel aan jezelf toegeeft, maar dan het werken eraan uitstelt. Langzamerhand vergeet je de eigenlijke betekenis ervan. Hoewel je die punten op een gegeven moment wel hebt toegegeven, presenteer je jezelf niettemin nog steeds met je pretenties aan de buitenwereld en deels ook aan jezelf, omdat wat je gedeeltelijk hebt toegegeven nog niet volledig onderzocht is.

Ik wil jullie in dit opzicht graag specifieke raad geven. Hou allereerst je aandacht standvastig op dit punt gericht. Het eerste stadium van dit speciale gedeelte van je pad is je bewust te worden van wat je tot nu toe voor jezelf verborgen hebt gehouden. Als je dat enigermate hebt gedaan, vraag jezelf dan af of je die ontdekkingen hebt benut of dat je ze weer in de mist hebt laten verdwijnen. Echte bevrijding komt niet tot stand met dergelijke halve maatregelen. Wat je bewust herkent, laat je niet écht tot je doordringen omdat je er misschien nog niet klaar voor bent en vrij genoeg bent om juist deze schaamte, die je ten langen leste aan jezelf hebt toegegeven, ook tegenover iemand anders - je helper - tot uitdrukking te brengen. Omdat je jezelf niet kunt dwingen het bewuste punt onder ogen te zien, hul je het weer in nevelen. Het wordt opnieuw vaag. Het zou zoveel beter en oneindig constructiever voor je zijn jezelf te bekennen: ‘Ik kan mezelf er nog niet toe brengen dit of dat aspect van mijn persoonlijkheid te onthullen en erover te praten’.

Dwing jezelf er niet toe want als je jezelf forceert zullen je angst en lijden zo'n sterke tegenkracht vormen dat de weldadige werking ervan verloren gaat. Als je zulke dwangmaatregelen toepast, zie je de punten waar het om gaat alleen maar verwrongen, onwaar, gekleurd. En dan is het maar de vraag of je er iets bij wint. Dit zou je een schuldig gevoel geven en dat leidt weer tot nieuwe problemen tussen jou en je helper. Dat is schadelijker dan wanneer je oprecht toegeeft: 'Ik ben er niet klaar voor om mezelf bloot te geven'. Als je dat toegeeft, ben je eerlijk. Je gebruikt dan niet teveel dwang. Je hoeft geen schuldgevoel te hebben en daarom ook geen wrok te koesteren. En je peilt je innerlijke toestand. Dit is eindeloos beter dan jezelf plichtmatig een kwellende discipline op te leggen tot het doen van iets waar je nog niet klaar voor bent.

In je dagelijkse terugblik kun je vaststellen: 'Dit of dat maakt me verlegen, ik voel me erg onrustig als ik daarover moet praten.' Zorg dat je met dit punt in het reine komt in plaats van te blijven steken in de houding die zo vaak voorkomt: de beperking en dus de betekenis van dit gebrek aan vrijheid niet onder ogen willen zien. Daarbij zie je over het hoofd wat zo belangrijk is om te zien: waar sta je, hoever ben je, wat rest je nog te volbrengen om jezelf vrij te maken van schaamte en pretenties? Maak deze beperking, deze belemmering helder en zeg tegen jezelf dat je bijvoorbeeld over een week, een maand, een jaar tot dit punt kunt komen. Maar observeer jezelf intussen in dit opzicht. En mogelijk zul je dan beetje bij beetje, stukje voor stukje, zonder dwangmatig 'moeten' meer onthullen dan je van plan was. In het begin voel je je ongemakkelijk en bang, verlegen en geremd, maar iedere keer wordt het gemakkelijker. Naarmate je wint aan innerlijke kalmte omdat je vrijelijk tot uitdrukking brengt wat zo beschamend leek, zie je ineens dat je hele schaamte een illusie was. *Dat is je maatstaf van bevrijding.*

Ik raad jullie allemaal aan na te denken over dit specifieke stukje van je pad. Ben je je bewust van datgene waar je je over schaamt? Als je dat niet bent, moet je er nog achter komen. Ben je dat wel, in welke mate pak je dat punt dan volledig aan? Neem het op in je zelfconfrontatie, doe het helemaal zelf, ga er diep op in en geef uitdrukking aan het onderwerp van je schaamte. Probeer niet onmiddellijk redenen en antwoorden, verklaringen en rechtvaardigingen te vinden. Geef eenvoudig toe dat je je in dit of dat opzicht schaamt. Schrijf duidelijk en precies op wat het is waarover je je schaamt en waarom je het

gevoel hebt je erover te moeten schamen. Het gebruikelijke antwoord is altijd angst om minder te lijken in andermans ogen, angst om minder geliefd, minder achtenswaardig te zijn, angst voor kleinering en vernedering. Maar dit algemene gegeven moet herkend en erkend worden, zien hoe het op jou van toepassing is. Als je dit gedaan hebt, beken jezelf dan rechtuit in welke mate je in staat bent erover te praten. Sla je innerlijke vrijheid gade terwijl je dat doet, al slaag je er nu misschien ook maar een klein beetje in. Blijf je bewust van het onderwerp. Forceer geen onterechte onthullingen (al mag je in het begin best een beetje kracht zetten) maar als je besluit te wachten, vergeet het onderwerp dan niet en blijf intussen dagelijks je reacties die er betrekking op hebben waarnemen. Want je kunt er zeker van zijn dat je diep gewortelde, onopgeloste probleem direct verband houdt met je schaamte, je remmingen en je dagelijkse strubbelingen. Bij deze kant van de zaak spelen problemen direct of indirect een rol. Het is nodig om ze in dit verband te observeren en te herkennen.

Elke sessie kan je de gelegenheid geven deze bijzondere deur een beetje verder te openen. Iedere keer zal het je gemakkelijker vallen te praten over datgene wat je tevoren ontoelaatbaar vond. Let na iedere sessie op je reacties; hoever ben je gegaan in zelfonthulling vergeleken met vorige gelegenheden? En in hoeverre geef je nog een verkeerde voorstelling en presenteer je een ander gezicht, al is het nog zo subtiel? Het kan misschien een goed begin zijn om met je helper te bespreken dat je nog dergelijke beperkingen hebt en nog niet bereid of in staat bent ze op te geven. Op die manier raak je het gebied van je schaamte, zonder nog in details te treden. Dit kan de weg voorbereiden en het juiste klimaat scheppen. Het spreekt vanzelf dat dat ‘ontoelaatbare’ veel minder slaat op bepaalde feiten in je vroegere leven waarvan je niet wilt dat ze bekend worden en veel meer op een emotionele pretentie, een onjuiste voorstelling van je persoonlijkheid. Dat laatste is oneindig veel belangrijker en schadelijker.

Je hebt geen idee hoe belangrijk deze aanpak voor je vooruitgang en je innerlijke gezondheid is. Diegenen onder mijn vrienden hier die helpers voor anderen zijn, raad ik dan ook aan zich van deze factor bewust te zijn, niet alleen in zichzelf maar ook bij degenen die zij helpen. Zij moeten eraan denken dat zij, in de mate waarin zij zelf in dit opzicht nog onvrij zijn, deze vrijheid en zelfonthulling niet van de mensen kunnen verwachten die zij helpen. Het is heel belangrijk voor ogen te houden dat je er niet de zweep over moet leggen, niet jezelf

moet dwingen en veroordelend afwijzen als je niet slaagt, maar rustig waar moet nemen waar je in dit opzicht staat.

Als iemand beweert dat hij geen gebied in zichzelf heeft waar hij naar zijn gevoel niet vrij en met gemak over kan praten, dan zeg ik dat hij het nog niet eens gevonden heeft. Hij heeft zelfs nog niet gezien hoezeer hij nog in belemmeringen en zelfbedrog leeft. Als je ontdekt dat je nog niet zover bent als je dacht vanwege een dergelijke beperking, laat je daar dan niet door verontrusten want als je ermee omgaat op de manier die ik heb aangeraden - je huidige toestand en jezelf accepterend en er ontspannen aan werkend - dan is er geen dwang, geen schuld, geen ongeduld met jezelf nodig, alleen erkenning.

Het tweede onderwerp waar ik over wil spreken is iets waar we tevoren nog niet echt op zijn ingegaan, behalve verschillende malen op een vluchtige manier. Lange tijd hebben wij ons in dit werk - waarin het vooral gaat om het begrijpen en oplossen van beelden, misvattingen en vervormde, ongezonde houdingen, kortom over alles wat problemen in je leven veroorzaakt - geconcentreerd op ongelukkige, pijnlijke gebeurtenissen en omstandigheden in de kindertijd. We hebben ontdekt dat die verantwoordelijk zijn voor het scheppen van de psychische condities die schadelijk zijn voor je zelfontplooiing. Pijn en frustraties uit de kindertijd hebben we herkend als oorzaken voor het aan de dag treden van diep ingegroeide persoonlijkheidsproblemen. Nu wil ik graag eens licht werpen op precies het tegenovergestelde. *Schijnbaar gunstige en positieve factoren in de kindertijd kunnen net zozeer verantwoordelijk zijn voor innerlijke vervormingen.*

Zo op het eerste gezicht is dit misschien totaal onmogelijk want het lijkt totaal in tegenspraak met de gangbare opvattingen daarover. Maar laten we dit punt eens van wat dichterbij bekijken. Jullie merken misschien op dat ik zei: *schijnbaar* gunstige omstandigheden. De waardering van de mens omtrent wat goed of slecht, constructief of destructief, juist of onjuist is, is dikwijls gebonden aan wat hij op een bepaald moment als plezierig of onplezierig ervaart, aan de andere kant haakt zijn waardering aan bij de gangbare opgelegde waarden van zijn tijd. Aan de ene kant waardeert hij misschien iets als constructief en goed omdat het plezierig voor hem is. Aan de andere kant beoordeelt hij het onplezierige als juist omdat het strookt met die opgelegde, willekeurige waardestelsels die de mensheid vaak aanhangt.

Af en toe heb ik het verschil tussen eeuwige waarden in tegenstelling tot tijdelijke waarden genoemd. Tijdelijke waarden kunnen eeuwenlang hetzelfde blijven en nog als tijdelijk beschouwd worden, omdat ze door hun aard met niet eeuwige maatstaven te maken hebben. Zij ontstaan vanuit de behoeften van een bepaalde cultuur en vanuit de menselijke beperktheid in het bevatten van eeuwige waarden. Deze behoeften worden gedicteerd door de omstandigheden waarin zo'n specifieke maatschappij leeft. Sociale, economische en politieke factoren spelen een rol, evenals geografische factoren en ook het type geest dat overwegend in deze samenleving geïncarneerd is. De waarden in een patriarchale samenleving verschillen bijvoorbeeld aanmerkelijk van die in een matriarchale. Zij verschillen in een monarchie van die in een democratie. En vele, vele andere factoren dragen bij aan de vorming van het waardestelsel in een maatschappij. Omdat de mens zo tot luiheid geneigd is, volgt hij blindelings de vaststaande normen en houdt hij vast aan waarden, lang nadat hun tijdelijk nut in de specifieke omstandigheden waarvoor ze werden gecreëerd verdwenen is. Zijn zelfvervreemding en zijn gebrek aan zelfstandig denken doen hem vasthouden aan wat hem gegeven wordt zonder erover na te denken. Om deze reden is het zo belangrijk op dit pad alles wat je hoort ter discussie te stellen voor je het aanneemt of afwijst en om je eigen redenen te vinden om dat te doen. Dit is de enige manier waarop eeuwige waarden gevonden kunnen worden. Iedere zaak moet diepgaand onderzocht, iedere gebeurtenis, ieder onderwerp getoetst en beproefd, bevraagd en oprecht beantwoord worden vanuit de diepte van je eigen overtuigingen. Dan en dan alleen kun je de werkelijk goddelijke eigenschappen vinden, niet omdat iedereen zegt dat het zo is, niet omdat de samenleving het ermee eens is, maar omdat je het zelf zo vindt.

Deze goddelijke eigenschappen en eeuwige waarden zijn in zichzelf onveranderlijk, maar ze veranderen voortdurend in hun toepassing. Met tijdelijke waarden is het precies omgekeerd. Eeuwige waarden gaan dikwijls aan de tijdelijke voorbij; zelfs al is of lijkt een uiterlijke handeling vaak dezelfde, het klimaat waarin zo'n handeling plaatsvindt is heel anders. Liefde, waarheid, wijsheid en moed, wat goed en opbouwend is *op de lange duur en dus ook voor allen die erbij betrokken zijn*, zijn de enige overwegingen die bij eeuwige waarden van belang zijn. Wie blindelings accepteert, gaat aan zulke beschouwingen voorbij. Eeuwige waarden kunnen aangenaam zijn en tegen het tijdelijk waardesysteem ingaan. Of ze kunnen op het moment heel

onaangenaam zijn en toch hand in hand gaan met het tijdelijke waardesysteem. Als een mens handelt volgens tijdelijke waarden, terwijl hij zich niet van eeuwige waarden bewust is, zal hij zich niet vredig voelen. In iedere persoonlijke beslissing of keuze betreffende belangrijke of minder belangrijke onderwerpen waarbij zijn daden of emotionele houdingen een rol spelen, is de mens afhankelijk van het feit of zijn beslissing steunt op het ene of op het andere waardestelsel. Er is geen formule voor. Zelfstandig worden betekent in staat zijn om tot besluiten te komen door de waarheid te onderzoeken, te voelen en te leven.

Het waardestelsel betreffende de opvoeding van kinderen heeft in jullie samenleving de laatste tijden ingrijpende veranderingen ondergaan. Tot betrekkelijk kort geleden werden strengheid en strak houden algemeen als de beste weg aanvaard. Daarmee slopen onopgeloste problemen in deze regels binnen en leefde de mens zijn opgekropte vijandigheid uit onder het voorwendsel dat hij het bestaande waardestelsel in acht nam. De laatste tijd wordt als richtlijn aangehouden om toegeeflijk te zijn, geen discipline uit te oefenen, de kinderen te verwennen. Dat betekent niet dat de vijandigheid van de ouders niet op het kind overkomt. In wezen veroorzaken deze nieuwe waarden bij de ouders al heel gauw een schuldgevoel over hun vijandigheid. Verwenning en toegeeflijkheid zijn dan ook bedoeld om die vijandigheid teniet te doen en ook om zich aan de gangbare normen te conformeren. Aan de buitenkant kan dit er als liefde uitzien. En zeker kan er ook echte liefde zijn. Maar in de mate dat die verzwakt wordt door zowel schuld over de niet herkende vijandigheid als door angst om zich niet aan de geldende normen te houden, scheppen plezierige verwennerij en toegeeflijkheid evenveel problemen in de psyche van het kind als pijn en frustraties die voortkwamen uit het strenge onder de duim houden.

Als ouders niet uitsluitend gemotiveerd zijn door liefde die hun blik voldoende helder en ruim maakt, en waardoor ze hun schuld, hun innerlijke verwarringen en hun onvermogen om om te gaan met de problemen die een kind met zich meebrengt binnen de perken kunnen houden, zullen zij stoornissen in het kind teweegbrengen. Als verzoening voor hun gewone menselijk falen, zoals ongeduld, irritatie, enzovoort, wordt het kind misschien al te toegeeflijk behandeld en in de watten gelegd. Het kind ervaart dit op het moment mogelijk wel als gunstig en plezierig maar het negatieve effect ervan op de lange duur zal niet uitblijven. Nogmaals, het is niet alleen de daad of het gevolg daarvan waardoor de schade wordt toegebracht maar de schuld, de

verwarring en het conflict in de ouders. Precies dezelfde handelwijze kan in het ene geval voortkomen uit een te grote toegeeflijkheid en in het andere uit een helder, niet verwarde gemoedstoestand. Het effect dat een bepaalde handelwijze op het kind heeft, hangt af van de motivatie achter die handelwijze van de ouders. Bovendien bepaalt de aangeboren gezondheid van het kind of het gebrek daaraan, hoe de daad beïnvloed wordt door de onopgeloste problemen van de ouders. Dit slaat niet alleen op aangedane pijn, maar evenzeer op verwennerij, die geen verkeerde uitwerking op de psyche van een kind heeft als er geen problemen zijn die erop inhaken.

Welnu, laten we eens onderzoeken wat de specifieke gevolgen voor een kind zijn van ogenschijnlijk plezierige omstandigheden, zoals toegeeflijkheid en verwennerij. De psyche raakt eraan gewend en wanneer het leven later dergelijke verwenning niet toelaat, voelt de persoonlijkheid zich er nog steeds toe gedreven de plezierige toestand waarin hij zich vroeger verheugde, opnieuw tot stand te brengen. De psyche zoekt telkens weer naar een herhaling van wat ze gedurende de kindertijd als liefde heeft ervaren. Maar zij blijft onbevredigd, want andere mensen, die niet vastzitten in schuldgevoelens, hebben geen behoefte aan boetedoening en hebben er daarom ook geen behoefte aan de manier waarop met zo'n kind werd omgegaan, voort te zetten. Het niet in staat zijn dat plezier van vroeger opnieuw te beleven, veroorzaakt pijn, woede en vijandigheid. Het aandringen op de bescherming en de echte zowel als de pseudo-liefde uit de kindertijd is verbonden met en afhankelijk van de pijn en de frustraties uit die tijd. Met andere woorden, zoals ouders te toegeeflijk kunnen zijn als tegenwicht voor hun innerlijke irritatie en schuldgevoelens over hun afwijzing vanwege de problemen die een kind met zich brengt, zo kan een kind zijn dwangmatige behoefte aan verwennerij gebruiken als vervanging voor de negatieve stromingen in de ouders die het onbewust aanvoelt en soms ook uiterlijk min of meer direct ervaart.

Het wordt nu tijd, vrienden, dat we die aspecten van je kindertijd die je als plezierig hebt ervaren, gaan onderzoeken. Het heeft heel wat inzicht in jezelf gevraagd de pijn en de frustraties te ontdekken. Een kind is geneigd om dat wat het leven hem brengt als vanzelfsprekend te nemen en als blijvend te beschouwen. Als het gekwetst wordt, heeft het daaronder te lijden en komt ertegen in opstand, maar niettemin wordt de pijn als gegeven aanvaard. Want een kind kan de situatie niet objectief beoordelen, pijn hoort dan bij het algemene klimaat van zijn

leven. Hetzelfde gebeurt met plezierige aspecten. Daar kan een kind blij mee zijn, maar het is er zich niet méér van bewust dan van de pijn die het lijdt. Het zijn allebei aspecten van de werkelijkheid waar een kind, ondanks zijn blijdschap of pijn, geen vraagtekens bij zet. Daarom is het nodig diep in die dingen door te dringen en ze te onderzoeken om je specifiek bewust te worden van deze verschillende elementen. Je ervaring met je voorafgaande werk dat betrekking had op het leed en de pijn van je kindertijd, zal nu van nut blijken, want het stelt je in staat je bewust te worden van de tegengestelde stromingen. Het ontdekken van die elementen vereist aandacht, concentratie en zelfonderzoek. Het is belangrijk het geheel van je huidige persoonlijkheid te begrijpen en te ontdekken welke rol iedere kant van je persoonlijkheid gespeeld heeft in je mentale en emotionele opbouw. Je zult zien hoe je ernaar streeft niet alleen dat wat je had, maar ook wat je niet had opnieuw te bewerkstelligen. Anders gezegd, je streeft niet alleen naar vervulling van hetgeen je in je kindertijd miste, maar ook naar voortzetting van wat je vreugde heeft gegeven. Dit hoekje wordt in grote mate over het hoofd gezien bij de verkenning van de menselijke psyche.

Niet het gedrag geldt als criterium voor het goede of constructieve van een daad, maar de innerlijke voorwaarden, de motieven en de onderliggende heelheid van de psyche. In het ene geval kan het goed zijn soepel en toegeeflijk te zijn, in het andere de teugels strak te houden en zelfs te straffen. Wie ernaar streeft bij de uiterlijke regels te blijven om te weten wat hem bij iedere gelegenheid te doen staat, moet wel verloren en verward raken omdat zijn daden zonder succes blijken. Maar wie zichzelf kent, wie zijn innerlijke problemen begrijpt, weet ook welk gedrag hij moet kiezen, zelfs lang voor hij die problemen volledig heeft opgelost. Dan bevindt hij zich in een positie van waaruit hij in overeenstemming met eeuwige waarden kan zijn en handelen. Dit is evenzeer van toepassing op de omgang met kinderen als op iedere andere menselijke relatie of situatie. Als er ooit dergelijke verwarring bestaat, laat het een teken zijn dat het je ontbreekt aan zelfkennis.

Dus, vrienden, hier is een nieuw onderzoeksveld. Richt je aandacht op het volgende: in de mate dat je je onbemind voelde, in die mate heeft schuldliefde je geschaad. Beide spelen alleen een rol omdat er al onwaarachtigheden in je ziel waren voordat je in dit leven geboren werd. Je zult zien dat er heel wat wrok en woede in je bestaan, niet alleen om hetgeen je niet kreeg, maar ook om dat wat je wel kreeg en nog steeds wenst te hebben.

Op het eerste gezicht vraag je je misschien af wat het verband is tussen de twee onderwerpen van vanavond en waarom ik ervoor gekozen heb die twee in één lezing te bespreken. Maar als jullie beide onderwerpen op een dieper niveau hebben begrepen, wordt het verband heel duidelijk. Het is misschien goed, vrienden, als ik jullie nu uitnodig tot deelname.
Ziet iemand van jullie een verbindende schakel?"

Deelnemer: Ik denk dat het een heel beschamend gevoel is als je niet dankbaar bent voor wat je met goede bedoelingen gegeven werd, als je niet voelde dat het goed bedoeld was of als je iets kreeg wat je niet wilde hebben.

"Dat kan heel goed waar zijn. Maar wat ik eigenlijk bedoelde was niet dat je iets kreeg wat je niet wilde hebben, maar iets waar je heel blij mee was maar waar je je misschien net zo min bewust van was als van iets wat je pijn deed. Ik bedoelde niet iets wat je niet wenste."

Deelnemer: Als een meisje heel veel van haar vader houdt en later in een man naar diezelfde liefde zoekt. Als kind kan ze die liefde voor haar vader bijna seksueel beleven en dan wil ze dezelfde liefde van een man, maar ze kan die niet krijgen. Dan kan zij een schaamtegevoel hebben in dat opzicht.

"Dit is een goed voorbeeld."

Deelnemer: Ik heb het gevoel dat als ouders hun kind op bepaalde manieren verwaarlozen en vanwege hun schuldgevoel dan bijzonder toegeeflijk zijn wanneer het kind ziek is, zal het kind ziek willen zijn om liefde te krijgen. Als zo iemand later in het leven ziek wordt, is hij teleurgesteld en gekwetst als die liefde dan niet komt. Tegelijkertijd schaamt hij zich, omdat hij ziekte gebruikt om liefde te krijgen.

"Dat is ook een goed voorbeeld."

Deelnemer: Als kind kun je je ook schamen wanneer mensen je vertellen dat ze van je houden, maar je voelt het niet.
"Ja*" Is schaamte niet altijd met schuld verbonden?*

“Niet altijd. Ze kunnen wel samengaan, maar het is ook mogelijk dat je schaamte voelt zonder schuld en schuld zonder schaamte.”

Deelnemer: Als een kind zakgeld krijgt en hij voelt zich schuldig omdat hij het houdt terwijl hij het eigenlijk niet verdiend heeft, dan kan hij zich later schamen over het salaris dat hij ontvangt.

“Zo’n geval vereist dieper onderzoek om na te gaan waarom deze schuld en schaamte voor het vragen om een geldelijke beloning bestaan.”

Deelnemer: Ik ken een geval van een geadopteerd kind. Zijn ouders hebben het veel te veel beschermd en voortdurend bewonderd. Mogelijk was dit te wijten aan een tekort aan echte liefde. Later, toen de jongen ongeveer achttien jaar was, werd hij steeds veeleisender en de ouders konden aan deze eisen niet voldoen. Ik denk dat de jongen zich schaamde omdat hij geen echte ouders had.

“Dat kan zijn, ja. Jullie hebben voor een deel goede voorbeelden gegeven. Zo’n deelname aan de discussie helpt jullie ook om de stof beter in je op te nemen.

Laat me jullie nu aantonen hoe in principe het verband ligt tussen de schade van gunstige ervaringen in de kindertijd en schaamte. Als iemand plezierige omstandigheden later in zijn leven wil herscheppen, wijst dat op het verlangen een kind te blijven, aan de ontvangende kant te staan. Het wijst op inhaligheid en gebrek aan verantwoordelijkheid. Dit is misschien moeilijk te accepteren, in het bijzonder voor degenen die er prat op gaan rijp en volwassen te zijn. De meeste mensen willen wel verwend worden, terwijl ze tegelijkertijd de voordelen van de volwassenheid willen. De onvervulde wens een kind te zijn, gekoppeld aan frustratie en woede, moet wel schaamte teweegbrengen. Deze neiging is vaak volkomen in tegenspraak met het opgelegde ideaal, het gezicht dat aan de wereld en aan het bewuste zelf gepresenteerd wordt. Zoals jullie weten, ontkent het geïdealiseerde zelf alle beperkingen. Het pretendeert alles te bezitten wat de persoonlijkheid als tekort voelt. Met die pretentie verberg je niet alleen dat wat je als kind als gemis in je leven hebt gevoeld, maar ook wat je wel hebt gehad en nog steeds wilt

hebben. Als je je geïdealiseerde zelfbeeld onderzoekt, moet je deze dubbele pretentie vinden. Het tegengestelde van dit voorgewende gedrag ligt onder de oppervlakte en het lijkt heel bedreigend dat te onthullen. Je kunt je schaamte niet ontdekken als je niet precies het tegendeel van je voorwendsels in het oog krijgt. De beschouwing van precies dit tegenovergestelde van je geïdealiseerde zelfbeeld moet nu door jullie allemaal in dit werk opgenomen worden. Dit moet je schaamte zijn, die ook samenhangt met bepaalde plezierige gebeurtenissen in je kindertijd. Misschien werd je geprezen voor bepaalde echte of gedeeltelijk echte eigenschappen, waarvan je zelf het vermoeden had dat je er niet zoveel van bezat als je ouders wel dachten. Of misschien denk je alleen dat je deze eigenschappen niet hebt, omdat ze zo verwaterd zijn door al die twijfels aan jezelf en door je misvormingen.

We hebben het geïdealiseerde zelfbeeld uit en te na besproken.[1] Laten we nu kijken naar het tegenovergestelde ervan. Als we de specifieke betekenis ervan vinden, komen we er ook achter wat in wezen het tegendeel ervan is. Het is dit tegendeel dat de diepe schaamte teweegbrengt en dat hangt ook samen met plezierige en onplezierige omstandigheden uit je kindertijd.

Als je deze lezing echt bestudeert en doorwerkt, beloof ik jullie dat je zult staan te kijken van je bevrijding en vooruitgang. Dit is beslist de kern van wat jullie doet lijden, van datgene wat je vervreemdt van je leven en jezelf, waarover je loopt te piekeren en waardoor je je verward voelt. Wat we vandaag besproken hebben lieve vrienden, is een rechtstreekse sleutel voor iedereen en voor elk van jullie weer op een andere manier. Voor sommigen komt het misschien iets te vroeg. Dan moet je eerst andere gebieden onderzoeken voor je hiermee kunt omgaan. Het is echter niet altijd een kwestie van tijd. Soms kan iemand die nog niet zo lang op het pad is, bepaalde aspecten ontdekken waar iemand anders pas na veel uitgebreider werk aan toekomt. Het hangt van je karaktertype en van je psychische conditie af, evenals van je houding ten opzichte van je problemen. Waar je op dit moment ook staat, neem deze woorden in overweging. Het komende werkjaar zal echt heel belangrijk en beslissend blijken voor ieder die deze stof enigszins begrepen en in zich opgenomen heeft.

Zijn er nog vragen over deze lezing?”

[1] Lezing 83 ‘ Het geïdealiseerde zelfbeeld’ (Noot vertaler)

VRAAG: Als een kind heel populair en in een bevoorrechte positie was, klopt het dat hij dan later onbewust eenzelfde bevoorrechte positie opeist? Dat hij dan speciale aandacht wil hebben?

"Ja, inderdaad. Dit kan volkomen onbewust zijn, want het staat misschien diametraal tegenover het geïdealiseerde zelf. Als het kind die speciale positie had omdat het een goed kind was, dan vormt deze goedheid een integraal deel van het geïdealiseerde zelf. Goedheid betekent ook zelfopoffering en onbaatzuchtigheid. Toch is dit in tegenspraak met het opeisen van een bijzondere behandeling. In die innerlijke verwarring wordt zoveel onderdrukt, en hoe meer dit gebeurt, hoe moeilijker de opheldering wordt. Als al die verschillende eisen en houdingen naar buiten komen, moeten de verheldering, bevrijding en opluchting wel groot zijn. Ik zeg je, vriend, je bent op weg. Omdat je deze vraag stelt en er een lichtje bij je begint te branden, ben je er al bijna. Dan zul je ook je speciale godsbeeld begrijpen.

Liefde stroomt uit naar ieder van jullie. Het is een vibrerende, wezenlijke kracht. Mogen jullie allen, die zo moedig trachten jezelf te confronteren, beseffen hoe zinvol en betekenisvol deze krachten zijn. Ga door, jullie allemaal! Het leven zal je ervoor danken. Maar dit bedoel ik niet in die zin dat er een belonende of straffende God bestaat. De kosmische krachten waarmee je in harmonie komt door waarachtig zelfonderzoek werken volgens de wetten; zelfbedrog en gebrek aan bewustzijn kunnen je niet met deze krachten in harmonie brengen.
Wees gezegend, ieder van jullie, zodat jullie voortdurende inspanningen om vrijer en gelukkiger te worden meer kracht zullen krijgen.

Wees in vrede, wees in God!"

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1963.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Shame as a Yardstick for Unresolved Problems; Seemingly Favorable Childhood Circumstances as Obstructive as Hurts'
Vertaling door An van Dijk; herzien in 2001.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009