Het geïdealiseerde zelfbeeld

14 april 1961
lezing 83

“Gegroet, lieve vrienden, God zegene jullie allen, al mijn oude en nieuwe vrienden die hier bijeen zijn.

Laten we de serie lezingen voortzetten om jullie te helpen verder inzicht in jezelf en daardoor in het leven te krijgen. De twee voorafgaande lezingen[1] gingen over de grote dualiteit, de strijd tussen leven en dood, de illusie dat alles een kwestie van het één of het ander is. Hoe meer men in dualiteit verstrikt is, hoe meer men het leven ziet in uitersten, in het één of het ander. Dat geldt ook voor de zogenaamde tegenstelling tussen geluk en ongeluk, waarbij geluk voor leven staat en ongeluk voor dood. Wanneer je nog steeds worstelt met deze dualiteit is het onmogelijk je te realiseren en te accepteren dat het leven beide brengt. Met je verstand accepteer en geloof je dit vaak, maar emotioneel voel je: 'als ik nu ongelukkig ben, moet ik altijd ongelukkig blijven'. En dan begint de tragische, nutteloze en destructieve strijd tegen dood en ongeluk.

Geboren worden is voor een kind op zichzelf al een pijnlijke ervaring. Andere pijnlijke ervaringen zullen zeker volgen en natuurlijk ook prettige. Aangezien je weet dat je onprettige ervaringen kunnen overkomen, schept de angst daarvoor een fundamenteel probleem. Dat is het probleem dat we de laatste twee lezingen besproken hebben. Als je je strijd omtrent dualiteit niet volledig begrijpt, kun je het tot stand komen en de betekenis van het geïdealiseerde zelfbeeld niet echt begrijpen.

[1] Lezing 81 'Conflicten in de wereld van de dualiteit’ en lezing 82 'Het leven en sterven van Jezus Christus, symbool voor het overwinnen van dualiteit'. (Noot vertaler)

Ik zal nu de belangrijkste tegenmaatregel bespreken waar de mens op terugvalt, in de veronderstelling dat hij ongeluk, pijn en dood kan omzeilen terwijl hij zich niet realiseert dat hij hiermee niets omzeilt maar juist datgene teweeg brengt wat hij het meest vreest en bestrijdt. Uit deze algemeen voorkomende poging om je te beschermen ontstaat het *geïdealiseerde zelfbeeld.*

Je denkt dat dit ideaalbeeld een manier is om ongeluk te vermijden. Aangezien ongeluk een kind automatisch van zekerheid berooft, vermindert zijn zelfvertrouwen overeenkomstig de mate waarin het ongelukkig is. Ongelukkig zijn is niet objectief meetbaar. Wat de ene persoonlijkheid tamelijk goed kan hanteren en niet als vreselijk ervaart, voelt iemand met een ander temperament en karakter als een grote ramp. Maar in elk geval zijn ongelukkig zijn en gebrek aan zelfvertrouwen onderling verbonden. De functie van het ideaalbeeld is dan ook het opvijzelen van het gebrek aan zelfvertrouwen. Daarmee kan het hoogste genot verkregen worden, zo denk je althans onbewust. Dit is niet helemaal onwaar. Gezond en waarachtig zelfvertrouwen betekent inderdaad gemoedsrust, zekerheid en gezonde onafhankelijkheid. Je bereikt ook een maximum aan geluk als je je aangeboren talenten ontwikkelt, een constructief leven leidt en bloeiende relaties onderhoudt in een gezonde onderlinge afhankelijkheid. Maar aangezien het zelfvertrouwen dat vanuit het ideaalbeeld van jezelf is opgebouwd, ‘kunstmatig’ en onecht is, kan het resultaat onmogelijk zijn wat je ervan verwachtte. Eigenlijk is het gevolg volkomen tegengesteld en teleurstellend, omdat oorzaak en gevolg niet meer duidelijk voor je zijn.

Om de waarheid over jezelf te vinden is heel wat levenservaring en wilskracht nodig. Alleen dan ontdek je geleidelijk het verband tussen je ongelukkig zijn en je ideaalbeeld. Dat is het werk dat door degenen die dit pad volgen, gedaan moet worden. Het is belangrijk na te gaan welke schade het aanricht en welke vorm het in jouw geval aanneemt. Je hebt zelfs het bestaan ervan en de wijze waarop het zich bij jou manifesteert nog niet werkelijk begrepen. Dit vereist heel wat werk. Maar het oplossen van het ideaalbeeld van jezelf is de enige manier om je ware zelf, sereniteit en zelfrespect te vinden en je leven ten volle te leven.

Ik heb vroeger soms de term ‘masker’ gebruikt. Het masker en het ideaalbeeld zijn eigenlijk hetzelfde. Het ideaalbeeld maskeert het ware zelf. Het pretendeert iets te zijn wat je niet bent.

Ongeacht je persoonlijke omstandigheden werd je als kind geïndoctrineerd met vermaningen om toch vooral goed, heilig en volmaakt te zijn. Als je dat niet was, werd je vaak op de een of andere manier gestraft. Misschien was de ergste straf dat je ouders je hun genegenheid onthielden, dat ze boos waren en je de indruk kreeg dat ze niet meer van je hielden. Geen wonder dat 'stout zijn' met bestraffing en ongelukkig zijn geassocieerd werd en 'braaf zijn' met beloning en geluk. Daarom werd het absoluut noodzakelijk voor je 'volmaakt' en 'goed' te zijn. Het werd letterlijk een zaak van leven of dood voor je. Daarentegen wist je heel goed dat je niet zo goed en volmaakt was als de wereld van je scheen te verwachten. Deze waarheid moest je als een schuldig geheim verbergen en je begon een vals zelf op te bouwen. Dat was, dacht je, je bescherming en een manier om te bereiken wat je wanhopig verlangde: leven, geluk, veiligheid, zelfvertrouwen. Langzamerhand ben je je steeds minder bewust geworden van deze valse buitenkant, maar je voelt je voortdurend schuldig omdat je iets pretendeert dat je niet bent. Je spant je steeds harder in om dit valse zelf, dit geïdealiseerde zelf, te worden. Onbewust ben je er nog steeds van overtuigd dat als je je maar hard genoeg inspant, je het op een dag zult worden. Maar dit proces, waarin je jezelf kunstmatig perst in iets dat je niet bent, kan nooit echte zelfverbetering, zuiveringen groei tot gevolg hebben, omdat je aan een onecht zelf bouwt en je werkelijke zelf buiten spel zet. Eigenlijk doe je wanhopige pogingen het te verbergen.

Het geïdealiseerde zelfbeeld kan vele vormen en facetten hebben. Het dicteert niet altijd algemeen erkende normen voor volmaaktheid. Het ideaalbeeld schrijft inderdaad *meestal* hoge morele normen voor en maakt het daardoor des te moeilijker de geldigheid ervan in twijfel te trekken. "Is het dan niet goed om altijd fatsoenlijk, liefdevol en begrijpend te zijn, nooit kwaad te worden, geen fouten te maken, proberen volmaakt te worden? Dat is toch de bedoeling?" Dergelijke overwegingen maken het moeilijk om de dwangmatige houding te ontdekken die de huidige onvolmaaktheid buiten wil sluiten, de trots, het gebrek aan nederigheid, waarin je jezelf niet kunt accepteren zoals je nu bent, en bovenal het 'doen alsof' met de daaruit voortvloeiende schaamte, angst om door de mand te vallen, geheimhouding, spanning, schuld en angst. Het vereist enige vooruitgang in dit werk voordat je het verschil begint te ervaren tussen een echt verlangen om geleidelijk naar groei toe te werken en de onechte bevelen die je door het ideaalbeeld opgelegd worden. Je zult de diep verborgen angst ontdekken die je doet geloven dat de wereld ophoudt te bestaan als je

niet volgens al die normen leeft. Je zult allerlei verschillen gaan opmerken tussen je echte en je onechte zelf. Je gaat ook ontdekken wat jouw ideaalbeeld in het bijzonder van je eist.

Maar er zijn ook facetten van je ideaalbeeld, afhankelijk van de persoonlijkheid, levensomstandigheden en vroegste invloeden, die *niet* goed zijn, die ethisch niet verdedigd kunnen worden. Agressieve, vijandige, trotse, te ambitieuze trekken worden verheerlijkt of geïdealiseerd. Het is waar dat deze neigingen achter alle ideaalbeelden bestaan. Maar ze worden verborgen gehouden en aangezien ze in grove tegenspraak zijn met de hoge normen van dat ideaalbeeld, veroorzaken ze extra vrees dat je door de mand zult vallen. Maar wie dergelijke negatieve neigingen ophemelt en denkt dat ze een bewijs vormen voor zijn kracht en onafhankelijkheid, superioriteit en afstandelijkheid, schaamt zich diep voor de 'goedheid' die iemand anders vanuit zijn ideaalbeeld noodzakelijk acht. Dat beschouwt hij als zwakte, kwetsbaarheid en ongezonde afhankelijkheid. Hij ziet helemaal over het hoofd dat niets iemand zo kwetsbaar maakt als trots. Niets veroorzaakt zoveel angst.

In de meeste gevallen bestaat er een combinatie van deze twee neigingen: enerzijds overdreven veeleisende morele normen waaraan je onmogelijk kunt voldoen, anderzijds trots op je onkwetsbaarheid, ontoegankelijkheid en superioriteit. Deze elkaar uitsluitende gedragswijzen zijn een grote belasting voor de psyche. Natuurlijk ben je je pas van deze tegenspraak bewust, wanneer je in dit werk behoorlijk vooruitgang boekt. Er zijn veel meer facetten, mogelijkheden, individuele pseudo-oplossingen die allerlei elkaar uitsluitende neigingen combineren. Dat moet echter individueel bekeken worden. Laten we nu een paar algemene gevolgen van het ideaalbeeld beschouwen.

Aangezien je aan de normen en eisen van je ideaalbeeld onmogelijk kunt voldoen maar het toch nooit opgeeft om het te proberen, cultiveer je in jezelf een tirannie van de ergste soort. Maar omdat jullie niet inzien dat je nooit zo volmaakt kunt zijn als je ideaalbeeld eist, houd je nooit op jezelf te kastijden en je een totale mislukking te voelen, wanneer weer bewezen wordt dat je het niet kunt. Een gevoel van waardeloosheid overvalt je wanneer je niet aan deze fantastische eisen kunt voldoen en overspoeld wordt door ellende. Soms is die ellende bewust, maar meestal is dat niet zo. Zelfs wanneer het wel zo is, realiseer je je toch niet de hele betekenis, de onmogelijkheid van je eisen. En wanneer je probeert je reacties op je eigen 'mislukking' te

verbergen, neem je bijzondere maatregelen om je er niet bewust van te worden. Een van de meest voorkomende kunstgrepen is projectie op de buitenwereld, op anderen, op het leven.

Hoe meer je je met je ideaalbeeld probeert te identificeren, hoe groter de teleurstelling is wanneer het leven je in een situatie brengt waarin je deze maskerade niet meer vol kunt houden. Een persoonlijke crisis is veel vaker hierop gebaseerd dan op uiterlijke moeilijkheden. Die moeilijkheden worden dan een extra bedreiging, die verder gaat dan hun objectieve last. Het bestaan van de moeilijkheden is een bewijs voor je dat je niet je geïdealiseerde zelf bent en dat berooft je van het valse zelfvertrouwen dat je ermee probeerde te creëren.

Er zijn andere persoonlijkheidstypen, die heel goed weten dat ze zich niet met hun ideaalbeeld kunnen identificeren. Maar ze weten dit niet op een gezonde manier. Ze wanhopen. Ze geloven dat ze ernaar zouden moeten kunnen leven. Hun hele leven is doordrongen van een gevoel van mislukking. Het eerste type ervaart dit op een bewust niveau alleen wanneer uiterlijke en innerlijke voorwaarden ervoor zorgen dat het ideaalbeeld steeds duidelijker zichtbaar wordt zoals het werkelijk is: een illusie, een pretentie. Al met al zegt het: 'Ik weet dat ik onvolmaakt ben maar ik doe alsof dat niet zo is'. Het is vrij gemakkelijk om die leugen te herkennen. Hij wordt gerationaliseerd door de stem van verheven normen en doeleinden en het verlangen om goed te zijn.

Wanneer je echt verlangt om jezelf te verbeteren, accepteer je je persoonlijkheid zoals die nu is. Als dit je belangrijkste drijfveer tot volmaaktheid is kom je, wanneer je niet aan je idealen beantwoordt, niet terecht in depressie, angst en schuld. Het zal je eerder sterker maken. Je hoeft de ‘slechtheid’ van een bepaalde trek dan niet te overdrijven, noch jezelf te verdedigen met het excuus dat het de fout van anderen, van het leven, het lot is. Je zult een objectievere kijk op jezelf krijgen, en dat zal je vrij maken. Dan neem je de volle verantwoordelijkheid voor je verkeerde houding en ben je bereid om de gevolgen te dragen. Als je vanuit je ideaalbeeld handelt ben je daar juist heel bang voor. De verantwoordelijkheid voor je tekortkomingen nemen staat gelijk met te zeggen: 'Ik ben niet mijn geïdealiseerde zelf'.

Een gevoel van mislukking, frustratie en dwang, en ook schuld en schaamte, zijn de duidelijkste tekenen dat je ideaalbeeld aan het werk is. Dat zijn de bewuste gevoelens over alles wat daaronder verborgen

ligt. Het ideaalbeeld van jezelf is in het leven geroepen om zelfvertrouwen te bereiken en daardoor uiteindelijk geluk en het opperste genot. Hoe sterker het aanwezig is, hoe meer je echte zelfvertrouwen, of wat daar nog van over is, vervaagt. Aangezien je niet volgens deze normen kunt leven krijg je een nog lagere dunk van jezelf dan je al had. Het is duidelijk dat echt zelfvertrouwen alleen kan ontstaan als je het hele bouwwerk van deze meedogenloze tiran die je ideaalbeeld is, verwijdert.

Ja, je zou zelfvertrouwen kunnen hebben als je werkelijk je geïdealiseerde zelf was en daarbij ook nog volgens die normen kon leven. Aangezien dit onmogelijk is en je diep van binnen heel goed weet dat je helemaal niet bent wat je denkt te moeten zijn, bouw je een extra onzekerheid op met dit 'super' zelf. Daardoor ontstaan nieuwe vicieuze cirkels. De oorspronkelijke onzekerheid die je dacht weg te werken met het ideaalbeeld, neemt gestaag toe. Dit sneeuwbaleffect wordt steeds erger. Hoe onzekerder je je voelt, hoe strenger de eisen van dit hele bouwwerk worden, je ideaalbeeld, en hoe minder je eraan kunt voldoen en hoe onzekerder je je voelt.

Het is erg belangrijk om deze vicieuze cirkel te begrijpen. Dat kan pas op het moment dat je je volledig bewust wordt van de slinkse, subtiele en onbewuste manieren waarop dit ideaalbeeld in jouw specifieke geval bestaat. Op welke gebieden manifesteert het zich meestal? Welke oorzaken en gevolgen heeft het?

Een ander drastisch gevolg van dit probleem is een steeds grotere vervreemding van je ware zelf. Zoals ik al zei is het ideaalbeeld van jezelf een vervalsing. Het is een rigide, kunstmatig geconstrueerde imitatie van een levend menselijk wezen. Ook al stop je er veel aspecten van je werkelijke aard in, toch blijft het een kunstmatige constructie. Hoe meer energie je erin investeert, hoe meer van je persoonlijkheid, je gedachten, ideeën en idealen, hoe meer kracht je onttrekt aan de kern van je wezen, en alleen die is in staat om te groeien. Deze kern is het enige deel van jezelf, van je ware zelf, dat kan leven, groeien en zijn. Die alleen kan je werkelijk leiden. Alleen in deze kern zijn je mogelijkheden aanwezig. Zij is flexibel en intuïtief. Daarin alleen liggen je waarachtige gevoelens, zelfs als ze nu nog niet volledig waar, volmaakt en zuiver zijn. De gevoelens van het ware zelf zijn zo volmaakt als je nu bent, meer kunnen ze niet zijn, al naar gelang je omstandigheden. Hoe meer je aan deze levenskern onttrekt om in die

zelfgeschapen robot te stoppen, hoe meer je je vervreemdt van je ware zelf en hoe zwakker en armer je wordt.

In de loop van dit werk ben je soms op de verwarrende en vaak beangstigende vraag gestuit: 'wie ben ik werkelijk?' Dit is het gevolg van de discrepantie en strijd tussen het echte en onechte zelf.

Alleen door deze essentiële en diepzinnige vraag te beantwoorden zal je levenskern reageren en naar volle vermogen gaan functioneren, begint je intuïtie ten volle te werken, word je spontaan en vrij van elke dwangmatigheid en vertrouw je je gevoel omdat het de gelegenheid krijgt om te rijpen en te groeien. Gevoelens worden net zo betrouwbaar voor je als je verstandelijke vermogens. Eindelijk heb je jezelf gevonden. Maar voor het zover is moeten nog heel wat hindernissen overwonnen worden. Voor jou lijkt het een strijd op leven en dood. Je gelooft nog steeds dat je je ideaalbeeld nodig hebt om te leven en gelukkig te zijn. Wanneer je eenmaal begrepen hebt dat dat niet zo is, ben je in staat om de valse verdediging op te geven die het in stand houden en cultiveren van het ideaalbeeld van jezelf noodzakelijk lijkt te maken. Wanneer je begrepen hebt dat je ideaalbeeld verondersteld werd je problemen op te lossen, jouw speciale problemen in je leven, nog afgezien van het zorgen voor geluk, genot en veiligheid, ga je de verkeerde conclusie van deze opvatting inzien.

Wanneer je nog een stap verder gaat en ziet welke schade het in je leven heeft aangericht, zul je het herkennen als de last die het is, en het van je afschudden. Geen overtuiging, theorie of woorden kunnen maken dat je het loslaat. Maar als je inziet wat het precies had moeten oplossen en welke schade het heeft aangericht en nog steeds aanricht, kun je dit kernbeeld van alle beelden oplossen. Het behoeft geen betoog dat je vooral in details moet inzien wat jouw specifieke eisen en normen zijn en vervolgens hun onredelijkheid en absurditeit. Als je je heel angstig of depressief Voelt kijk dan of je ideaalbeeld wellicht betwijfeld of bedreigd wordt, door je eigen beperkingen, door anderen of door het leven. Herken de zelfverachting die onder de angst of depressie ligt. Of als je steeds maar weer kwaad bent op anderen, ga dan na of het misschien een veruiterlijking van de boosheid op jezelf is omdat je je valse zelf niet waar kunt maken. Doe het niet af met het excuus dat uiterlijke problemen de oorzaak zijn van jouw plotselinge depressie of angst. Kijk hiernaar vanuit dit nieuwe gezichtspunt. Je eigen persoonlijke werk helpt je in deze richting. Het is bijna

onmogelijk om het zonder hulp van anderen te doen. Pas nadat je enige wezenlijke vooruitgang geboekt hebt zul je inzien dat veel van je uiterlijke problemen direct of indirect het gevolg zijn van het conflict tussen je eigen mogelijkheden en de normen van je ideaalbeeld, en hoe je met dit conflict omgaat.

In de loop van deze fase van het werk leer je de specifieke aard van je ideaalbeeld heel precies kennen - je eisen, je verwachtingen van jezelf en van anderen om de illusie in stand te houden. Wanneer je echt inziet dat wat je voor prijzenswaardig hield in werkelijkheid trots en masker is, heb je een zeer fundamenteel inzicht verkregen waarmee je de invloed van het ideaalbeeld kunt verzwakken. Alleen dan besef je hoe ontzettend je jezelf straft. Want telkens als je tekort schiet, wat onvermijdelijk is, voel je je zo ongeduldig, zo geërgerd, dat dat ongeduld en die irritatie als een sneeuwbal tot razernij en zelfhaat kunnen aangroeien. Die eigenschappen worden vaak op anderen geprojecteerd omdat het te ondraaglijk is om je bewust te worden van zelfhaat, tenzij je dit hele proces kunt ontsluieren en in het volle licht zien. Zelfs al wordt die haat op anderen afgewenteld, werkt het toch op jezelf door. Dit kan allerlei gevolgen hebben zoals ziekte, ongelukken, verlies en mislukking.

De allereerste stap naar het opgeven van je ideaalbeeld geeft je een ongekend gevoel van bevrijding. Dan word je waarlijk opnieuw geboren. Dat wil zeggen dat je ware zelf naar buiten komt. Dan rust je in je ware zelf en ben je innerlijk in evenwicht. Dan pas slaag je er in om echt te groeien, niet alleen aan de oppervlakte, waar je misschien vrij was van de dictatuur van je ideaalbeeld, maar in volledige vrijheid, en wel in elke vezel. Dit zal veel dingen veranderen. Ten eerste zullen je reacties op het leven, op gebeurtenissen, op jezelf en anderen, veranderen. Dat is op zichzelf al verbazingwekkend genoeg. Maar geleidelijk aan zullen ook uiterlijke dingen zeker veranderen. Jouw andere houding veroorzaakt nieuwe effecten.

Overwinning van het ideaalbeeld van jezelf betekent dat je een belangrijk facet van de dualiteit tussen leven en dood hebt overwonnen. Op dit moment ben je je zelfs nog niet bewust van de druk van je ideaalbeeld, van de schaamte, de vernedering, de ontmaskering die je vreest en soms ervaart, noch van de spanning en de dwang. Als je soms een glimp van dergelijke emoties opvangt, breng je ze niet in verband met de gefantaseerde eisen van je ideaalbeeld. Pas wanneer je die

gefantaseerde verwachtingen en hun vaak tegenstrijdige neigingen volledig hebt ingezien, zul je ze los laten. De op die manier verworven innerlijke vrijheid zal je steeds meer in staat stellen om het leven aan te kunnen. Je hoeft niet langer krampachtig aan dit ideaalbeeld van jezelf vast te houden. Alleen omdat je er zo krampachtig aan vasthoudt ontstaat een permanent klimaat van vasthouden in het algemeen. Soms leef je dit naar buiten toe uit, maar meestal is het een innerlijke kwaliteit of houding. Als je in deze nieuwe fase van je werk vooruitgang boekt, ga je die innerlijke spanning steeds duidelijker voelen en inzien welke fundamentele schade ze toebrengt. Die spanning maakt het vaak onmogelijk om een houding te laten varen of een verandering door te maken waardoor het leven vreugde en kracht zou kunnen brengen. Je houdt je in jezelf gevangen en daardoor ga je tegen een fundamenteel kenmerk van het leven in.

Woorden schieten tekort. Het gaat meer om aanvoelen wat ik bedoel. Maar je zult precies begrijpen wat ik bedoel wanneer je je ideaalbeeld een stuk zwakker hebt gemaakt, alleen al door het proces waarin je de functie, oorzaken en gevolgen ervan volledig begint te begrijpen. Dan win je een grote vrijheid: je geeft jezelf aan het leven omdat je niet langer iets voor jezelf en anderen hoeft te verbergen. Dan kun je jezelf wegschenken aan het leven, niet op een ongezonde en onredelijke manier, maar net zo gezond als de natuur zichzelf wegschenkt. Dan pas leer je de schoonheid van het leven kennen.

Je kunt dit belangrijkste deel van je innerlijk werk niet doen met behulp van een algemeen begrip. Zoals gewoonlijk levert het bekijken van je meest voorkomende dagelijkse reacties de beste resultaten op. Zet dus je zelfonderzoek voort vanuit deze nieuwe overwegingen en wees niet ongeduldig als het tijd en (ontspannen) inspanning kost.

Nog één ding: het verschil tussen je echte en je geïdealiseerde zelf is meestal niet een kwestie van kwantiteit (wat betreft de goed- of slechtheid van een neiging), maar meer van kwaliteit. Dat wil zeggen dat de oorspronkelijke motivatie anders is. Dat is niet zo gemakkelijk in te zien, maar als je de eisen, de tegenstrijdigheden, en de volgorde van oorzaak en gevolg herkent, wordt het verschil in motivatie je geleidelijk duidelijk.

Een ander belangrijk verschil tussen deze twee ‘zelven’ is het tijdselement. Het ideaalbeeld wil (in overeenstemming met zijn

specifieke eisen) nu meteen volmaakt zijn. Het echte zelf weet dat dat niet kan en lijdt hier niet onder. Natuurlijk is je echte zelf niet volmaakt. Het is een combinatie van alles wat je op dit moment bent. Natuurlijk is je fundamentele egocentriciteit er nog. Maar aangezien je dit erkent kun je ermee omgaan. Je kunt leren het te begrijpen, zodat elk nieuw inzicht het kleiner maakt. Dan zul je de volgende woorden werkelijk ervaren: hoe egocentrischer je bent, hoe minder zelfvertrouwen je hebt. Vanuit je ideaalbeeld geloof je juist het tegenovergestelde. De aanspraken ervan op volmaaktheid worden door louter egocentrische redenen ingegeven. En juist deze egocentriciteit maakt zelfvertrouwen onmogelijk.

Daarom, vrienden, betekent de vrijheid van het ‘thuiskomen’ de weg terugvinden naar je ware zelf. In spirituele literatuur wordt de uitdrukking ‘thuiskomen’ vaak gebruikt. Maar het is vaak verkeerd begrepen. Vaak interpreteert men het als de terugkeer naar de geestenwereld na de fysieke dood. Met thuiskomen wordt echter veel meer bedoeld. Je kunt vele malen sterven, het ene aardse leven na het andere maar als je je ware zelf niet hebt gevonden, kun je niet thuiskomen. Je raakt verloren en dat blijf je totdat je de weg naar de kern van je wezen vindt. Maar je kunt de weg naar huis hier en nu vinden, terwijl je nog in je lichaam bent. Als je de moed vindt om je ware zelf te worden, ook al lijkt dat heel wat minder dan je ideaalbeeld, zul je ontdekken dat het veel meer is. Dan vind je de vrede van het thuis zijn bij jezelf. Dan vind je veiligheid en functioneer je als een heel mens. Dan heb je de ijzeren zweep van een opzichter, aan wie je onmogelijk kunt gehoorzamen, weggeworpen. Alleen dan zul je weten wat vrede en veiligheid echt betekenen en zul je er voorgoed mee ophouden om ernaar te zoeken met de verkeerde middelen.

En nu, mijn dierbaren, ben ik klaar voor het beantwoorden van jullie vragen.”

VRAAG: Dus het ware zelf heeft geen twee zielen, geen dualiteit?

"Natuurlijk niet. De dualiteit houdt op te bestaan wanneer je jezelf eenmaal accepteert als ten dele hoger en ten dele lager zelf. Deze twee kanten worden geïntegreerd en leven met elkaar in vrede zodra je jezelf met beide accepteert. Pas dan kan de lagere kant zich geleidelijk ontwikkelen en uit zijn verblinding groeien. Maar zolang je jezelf niet verzoent met het feit dat je zowel goed als slecht bent, zolang je je

tegen deze ‘slechtheid’ verzet en gelooft dat je die niet mag hebben, blijft de dualiteit bestaan. Door je lagere zelf te accepteren kun je het geleidelijk overwinnen, zoals je ook de dualiteit tussen je hogere en je lagere zelf overwint. Door het niet te accepteren vergroot je de dualiteit. Het is dezelfde kwestie die ik besprak met betrekking tot leven en dood. Door de dood te accepteren wordt de dualiteit tussen leven en dood geleidelijk verminderd totdat ze helemaal verdwijnt. Door tegen de dood te vechten, net zoals je tegen je lagere zelf vecht, vererger je de dualiteit."

VRAAG: Kunt u ons vertellen wat Goethe bedoelde met zijn uitspraak: "Twee zielen huizen in mijn borst"?

"Het kan geïnterpreteerd worden als het hogere en het lagere zelf. Het kan ook geïnterpreteerd worden als de dualiteit tussen het ideaalbeeld van jezelf en het echte zelf. Het gebrek aan vrede tussen het hogere en lagere zelf brengt het geïdealiseerde zelf tot leven. Deze twee dualiteiten zijn onderling afhankelijk. Zie je, hoe meer het geïdealiseerde zelf tussen het ware zelf en het leven wordt geplaatst, hoe minder het leven kan groeien en hoe meer het geremd wordt in zijn functioneren en wegkwijnt."

VRAAG: In de moderne psychologie horen we vaak het woord schizofrenie, wat gebruikt wordt voor mensen die psychotisch zijn. Volgens hetgeen u vanavond en al eerder zei, zijn we allemaal gedesintegreerd en gespleten. Is deze dualiteit slechts een kwestie van de mate waarin?

"Ja, het gaat om de mate waarin, om de intensiteit en om hoeveel gebieden van de persoonlijkheid er bij betrokken zijn. Bij de klinisch psychoticus zijn de gebieden waarin hij zichzelf niet accepteert overweldigend. Bij normalere mensen die wel in het leven functioneren, kan het geïdealiseerde zelf de gehele persoonlijkheid doordringen maar er kan nog steeds een bepaald besef van werkelijkheid bestaan."

VRAAG: In de laatste lezing hoorden we dat het belangrijk voor ons is de dood onder ogen te zien om volledig te leven. De laatste tijd bestaat er veel publiciteit rond het proces van Adolf Eichmann. Mijn vragen zijn:

1) Kunnen en moeten wij de dood van deze miljoenen ongelukkigen onder ogen zien om persoonlijk iets voor

onszelf te leren?

2) *Is het gezond een tijdvak van dood en vernietiging opnieuw tot leven te brengen?*
3) *Kan de mensheid er een positieve les uit leren door dit te doen?*

"Als antwoord op de eerste vraag: 'kan wat dat betreft een les geleerd worden uit het onderwerp leven en dood, of uit welk onderwerp dan ook?' Dat hangt er van af of het individu wel of niet een les kan en wil leren. Maar wat betreft de les van de dood: ik waag te zeggen dat elk mens daar zelf doorheen moet gaan, of het nu de eigenlijke fysieke dood betreft of de vele manieren van sterven van alledag die ik onlangs besproken heb.[1] Ik denk dat het erg gevaarlijk zou zijn te veronderstellen, dat een mens van een ander kan leren van de tragedie in deze bijzondere situatie. Dat zou gevaarlijk zijn omdat het tot zelfvoldaanheid kan leiden, mogelijkerwijs zelfs kan leiden tot passieve of uiteindelijk zelfs tot actieve wreedheid. Je zou er wreedheid op een verborgen en subtiele manier mee door de vingers kunnen zien. Bepaalde dingen kan men alleen maar leren door er zelf doorheen te gaan. Er zijn andere manieren waardoor men - tenminste theoretisch - door de ervaringen van anderen kan leren als men daarvoor open staat. Maar de ervaring leert ons dat de meeste mensen door hun eigen fouten hun eigen les moeten leren; niet door de fouten die anderen maken en niet door de ervaringen van anderen. Als dit in sommige gevallen voorkomt, des te beter. Maar er bestaat geen algemene wet die kan stellen dat de ene gebeurtenis meer bevorderlijk is om van te leren dan de andere. Theoretisch kan men van elk voorval in het leven leren. Meestal is het gemakkelijker een les te leren van je eigen kleine, onbetekenende teleurstelling dan van andermans tragedie.

Wat de tweede vraag betreft, lieve vrienden, kan ik niet met een ja of nee antwoorden. Ook dit hangt af van de persoon in kwestie. Door dit tijdvak van vernietiging en wreedheid in herinnering te roepen kunnen mensen persoonlijk en ook de mensheid in het algemeen een positieve les leren. En men kan er ook een negatieve les uit leren. Op dezelfde manier kan er ook een positieve of negatieve les geleerd worden door het *niet* tot leven te brengen. Er bestaat geen ja of nee. Er is geen pasklaar antwoord op een van deze twee alternatieven.

---

[1] Lezing 82 'Het leven en sterven van Jezus Christus; symbool voor het overwinnen van dualiteit' (Noot vertaler)

Zolang de mens over het algemeen geregeerd wordt door wraakzucht, haat en rancune en deze emoties overheersen, is er geen les. Als daarentegen de belangrijkste motieven werkelijk meer constructief dan destructief zijn (niet alleen met de mond beleden, maar gevoeld), zal het een positieve les zijn. Anderzijds kan het niet tot leven brengen ook uit negatieve motieven voortkomen, zoals lafheid, vrees, onverschilligheid, opportunisme en berusting. Dat is dan ook een negatieve les. Het niet tot leven brengen kan ook voortkomen uit een ware wijsheid: dat de wetten van de goddelijke wereld voor alles zorg dragen. Maar deze zekerheid betekent absoluut niet dat misdadigers niet voor de gevolgen hoeven op te draaien. Een benadering echter om zelf de bestraffer van een ander mens te worden is heel wat anders dan een benadering waarin verdere misdaad onmogelijk wordt gemaakt en tegelijkertijd de misdadiger helpt van zijn ziekte te genezen als hij tenminste bereid is de noodzakelijke hulp te ontvangen."

VRAAG: In hoeverre moet een mens het op zich nemen een misdadiger te straffen?

"Het is niet aan de mens om te straffen. Zijn manier van handelen moet zijn - en dat wordt het op een dag ook - dat hij verantwoordelijkheid gaat nemen voor het feit dat iedere misdaad voortkomt uit verkeerde waarden, verkeerde systemen, verkeerde opvoeding en/of verkeerde houdingen. Wanneer dat herkend wordt, wordt het zwaartepunt verlegd van straf naar genezing. Maar de mogelijkheid dat zo iemand zich verder bezondigt aan misdaad moet streng vermeden worden door zijn uiterlijke vrijheid te beknotten, terwijl hij geholpen wordt zijn innerlijke vrijheid door middel van behandeling te herwinnen. De misdadiger *voelt* dit in ieder geval als straf want inbreuk op zijn persoonlijke vrijheid, evenals het pijnlijke helingsproces van zijn ziel, kan net zo moeilijk zijn als dood of leven in een gevangenis; alleen het zou veel constructiever zijn. Dit alles staat eens te gebeuren.

Mogen jullie allen waarheid, hulp en verdere verlichting vinden door deze woorden. Weet dat theoretisch begrip niet voldoende is. Zolang deze woorden theorie blijven zullen ze niets baten. Als jullie in de aangegeven richting verder gaan en jezelf toestaat je emotionele reacties op dit onderwerp te voelen en te observeren, zullen jullie wezenlijke vooruitgang boeken in je eigen bevrijding, en jezelf vinden in de ware zin van het woord.

Lieve vrienden, ontvang allen onze liefde, onze kracht en onze zegen. Vrede zij met jullie."

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'The Idealized Self-Image'
Vertaling door Martien Janssen in 1978; herzien in 2000 door Marije Mol.
De lezing staat in iets verkorte vorm in padboek I:'Werken aan jezelf of juist niet'.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*