Vervormingen van de instincten tot zelfbehoud en voortplanting

12 mei 1961
lezing 85

“Ik groet jullie, lieve vrienden. God zegene jullie. God zegene dit uur.

Vanavond zal ik twee fundamentele menselijke instincten bespreken, zoals die zich vervormd voordoen: het instinct tot zelfbehoud en het instinct tot voortplanting. In hun zuivere vorm vervullen deze instincten een heel belangrijke rol. Maar waar zich psychologische problemen en onvolwassenheid voordoen, waar sprake is van vervorming en onwerkelijkheid ondergaan deze instincten een vervorming en werken ze niet langer constructief.

Het overlevingsinstinct - of het instinct tot zelfbehoud - richt zich op het verwerven, het in stand houden, het behoeden en het verbeteren van het leven. Van nature bevecht het dus alles wat het leven vernietigt of de veiligheid van het leven bedreigt. Zoals het lichaam streeft naar gezondheid opdat het kan leven, zo streeft ook de ziel naar gezondheid om naar eigen vermogen zo constructief mogelijk te leven. Om te kunnen leven moet je beschermd zijn tegen schade en vernietiging. Wij weten nu dat wat de gezonde ziel als veilig ervaart, verschilt van wat de ongezonde, onvolwassen ziel als zodanig beschouwt. De ongezonde ziel beschouwt iedere afwijzing, elke onthouding van liefde, bewondering en goedkeuring niet alleen als onveilig, maar ervaart zulke gebeurtenissen werkelijk als ‘doodgaan’. Ieder van jullie die dit pad volgt en dit werk doet, heeft soortgelijke emotionele reacties meegemaakt. Dit is een duidelijk voorbeeld van de wijze waarop het instinct tot zelfbehoud in een verkeerd kanaal terecht komt en zich in ongunstige zin openbaart. Je ziel gelooft dat ze om haar leven en

veiligheid te behouden de strijd met elke vermeende afwijzing moet aanbinden, hoe die zich ook voordoet. Deze strijd kent verschillende vormen. Eén daarvan is het scheppen van het geïdealiseerde zelfbeeld.

De emotionele onzekerheid die ieder kind tot op zekere hoogte ervaart, wordt door middel van het vervormde instinct tot zelfbehoud op een destructieve manier bevochten. Naarmate je met dit werk op het pad vordert, leer je steeds meer je van uiterst bedreigende gevoelens bewust te worden zelfs al weet je verstandelijk dat die gevoelens overdreven, niet reëel en vaak ook helemaal niet waar zijn. Toch kun je niet anders dan je bedreigd, in gevaar *voelen*. Innerlijk gedraag je je alsof je leven op het spel staat wanneer je wordt gekleineerd, of dat nu werkelijk gebeurt of dat je je dat alleen maar verbeeldt. Deze disharmonie geeft aan hoe je vervormde instinct tot zelfbehoud werkt en voor de 'veiligheid van je ziel' of - zoals het meestal wordt genoemd – voor je emotionele zekerheid vecht. Maar deze zekerheid of stabiliteit wordt op de verkeerde manier bevochten. In plaats van een innerlijk houvast en een gezond zelfrespect op te bouwen dat heel natuurlijk groeit naarmate je je dwalingen inziet en loslaat, probeer je inwendig en ongemerkt *anderen* te dwingen jou zekerheid en veiligheid te geven door bepaalde gevoelens van hen te verwachten die ze je volgens jou verschuldigd zijn. Je vecht tegen emotionele onzekerheid door jezelf in toom te houden en de krachten die uit je ziel stromen in te dammen omdat dit je onbewust een bescherming lijkt te geven. Een gezond instinct tot zelfbehoud zal iemand van gevaarlijke activiteiten doen afzien. Bij vervorming wordt van innerlijke of uiterlijke activiteiten die op zich constructief kunnen zijn, *gedacht* dat ze gevaarlijk zijn en daarom worden geen pogingen ondernomen om ze te ontplooien.

Deze ontaarding van het instinct tot zelfbehoud is weer aanleiding tot verdere vervormingen van karaktereigenschappen. Bepaalde afwijkingen ontstaan overeenkomstig iemands karakterstructuur. Bijvoorbeeld gierigheid, innerlijke of uiterlijke verkramping, starheid, vooringenomenheid, vooroordelen, kortom: iedere neiging of innerlijke drang om vast te houden, niet los te laten. Dat kan op ieder niveau van de persoonlijkheid tot uiting komen. Zo te zien ben je bijvoorbeeld heel gul in materiële zaken maar op bepaalde gebieden van je innerlijk leven kan er een emotionele begerigheid en prikkelbaarheid bestaan. Als je die emoties van vooringenomenheid en vooroordelen zorgvuldig onderzoekt, zul je zien dat ze dezelfde oorsprong hebben als gierigheid, stekeligheid, verkramping en hetzelfde bestanddeel bevatten van

vasthouden-aan-iets omdat dit ‘veilig’ lijkt.

Het hier beschreven gevoel van vasthouden, van verkramping, is niet meteen vanzelfsprekend. Zelfs als je al een tijd dit werk doet, zal het eerst alleen nog maar vaag gevoeld worden. Maar als je vordert met dit zelfonderzoek, zal het een helderder perspectief krijgen. Je zult je er onmiddellijk van bewust worden en dan de betekenis begrijpen. Het is als met elk ander aspect van dit werk, hoe meer je je bewust wordt en begrip krijgt van oorzaak en gevolg van negatieve gevoelens, des te zwakker zullen ze vanzelf worden.

Dergelijke innerlijke reacties zijn bewegingen van de ziel. Het mechanisme dat deze specifieke vervorming in de ziel opwekt, is een verkrampt vasthouden aan krachten die vloeiend horen te zijn. Het werkt averechts en beperkend en leidt uiteindelijk tot stagnatie, tot innerlijke ondervoeding. Dit hoeft niet de totale persoonlijkheid aan te tasten. Het hangt ervan af op welke gebieden en in welke mate deze vervorming bestaat. Deze beperking staat het opnemen van nieuwe ideeën en een veranderen van houding in de weg, wat gezond en de bedoeling kan zijn opdat daar op een later tijdstip nieuwe gevoelens en ervaringen uit voortkomen. Deze beperking legt gedrag en houding starre regels op, vastgeroeste ideeën, meningen, gevoelens en reacties, die je ook niet kunt veranderen zolang deze onderliggende vervorming niet wordt opgeheven. Het komt neer op een emotionele verstopping die zich al dan niet in het fysieke bestaan kan uitbeelden.

Wat het instinct tot voortplanting betreft zou ik eerst nog eens willen zeggen dat dit méér inhoudt dan alleen de voortplanting, het fysieke voortzetten van het menselijke ras. Het behelst elke vorm van creativiteit, is van toepassing op alle niveaus van het bestaan. In de gezonde vorm is het een uitreiken naar en omgaan met anderen, een voorbereid zijn op mogelijke gebeurtenissen, klaar om te genieten, klaar om te geven en te ontvangen en om plezier en geluk te ervaren. Met andere woorden, zoals ik pas nog in een van de lezingen heb aangegeven*: de hunkering van de mens naar het opperste genot* is verbonden met het instinct tot voortplanting.

Vervormd door alle psychologische moeilijkheden en problemen die niet op de juiste manier zijn verwerkt, wordt dit instinct ook door de pseudo-oplossingen die we onlangs nog hebben besproken in een

verkeerd kanaal geleid en gaat het daardoor vergiftigend werken.[1]

In vervorming ontstaan, alweer naargelang de karakterstructuur, de volgende neigingen: hebzucht, uitreiken om te graaien en te pakken te krijgen (maar veeleer op een ruwe inhalige manier, dan op de gezonde manier die soepel en ontvankelijk is), gulzigheid, ziekelijke hunkering, uiteindelijk in het ergste geval leidend tot verslaving. De begeerte naar plezier kan - hoewel misschien geheel onbewust - zo sterk zijn dat tal van reacties in de psyche plaatsvinden. Het is een misverstand om te veronderstellen dat verlangen naar plezier op zich verkeerd is. Integendeel: de gezonde ziel is zich ervan bewust en zal zich erop richten maar op een heel andere manier. Hoe onbewuster deze begeerte is, hoe groter de verwoesting die zij in de ziel aanricht. Het is bijvoorbeeld heel goed mogelijk dat iemand geen enkel verlangen naar plezier, vervulling, geluk ervaart. In feite kan hij zich volledig hebben neergelegd bij een leven waarvan hij gelooft dat het een sereen 'los zijn' is van alles terwijl daaronder de hunkering en teleurstelling heel wat schade berokkenen. Zo'n opgelegd afstand doen van het verlangen naar volmaakt genot kan een vlucht zijn omdat de psyche zich bedreigd zou kunnen voelen als zij voor dit verlangen uitkwam. In dergelijke gevallen overheerst het gedegenereerde instinct tot zelfbehoud. Maar dit betekent niet dat de misvormde drift tot voortplanting, ook al wordt die misschien onderdrukt, minder schade aanricht.

Hier zie je twee verschillende zielsbewegingen. De ene houdt krampachtig vast, laat niet los wat oud en afgedaan is; de ziel kan dan geen nieuwe impulsen opnemen. De andere reikt uit, niet op een ontspannen manier maar eerder graaiend, inhalig, dwingend.

Die zielsbewegingen zijn heel subtiel. Alleen door dit werk dat jullie doen, kun je het herkennen en je er bewust van worden. Omdat beide vervormingen van nature egocentrisch zijn, moet de uitwerking ervan op de persoon dat ook wel zijn. Egoïsme geeft frustratie, onrust, spanning, dwang, schuld en onzekerheid om maar een paar van de negatieve emoties te noemen die daaruit voortkomen. Het misverstand is des te tragischer omdat de psyche ten onrechte gelooft dat egoïsme haar veiligheid verzekert of haar hunkering vervult. Niets is verder van de waarheid. Niets veroorzaakt grotere onzekerheid dan egocentrisch zijn. Het leidt tot vaste, voorgeschreven gedragspatronen en regels, hoe

[1] Zie lezing 83 'Het geïdealiseerde zelfbeeld' (Noot vertaler)

vaag en subtiel die ook gevoeld mogen worden. Als anderen niet aan die regels en verwachtingen voldoen, verbrokkelt de zo gehoopte en geplande ‘veiligheid’. Daarnaast wordt de innerlijke rust ondermijnd door de voortdurende angst dat anderen zich er misschien niet aan zullen houden. Je bouwt op zand en bent afhankelijk van iets wat je niet onder controle hebt.

Als je daarentegen niet egocentrisch bent, kun je het je veroorloven soepel te zijn. Je kunt iedere situatie als nieuw zien en ervaren en je instellen op haar specifieke behoeften. Omdat je niet je zelf zoekt - dat tenminste niet voorop stelt - kun je je veilig aanpassen aan elke zich voordoende situatie, persoon of onvoorziene omstandigheid waarin een beroep op je wordt gedaan. Met andere woorden: in tegenstelling tot de onbewuste overtuiging van de mens zijn veiligheid en zekerheid juist in het niet-egocentrisch zijn gelegen. In egoïsme is het een dringende noodzaak dat jou liefde, bewondering, goedkeuring wordt gegeven. Je moet krijgen. Dit maakt vooropgezette plannetjes noodzakelijk volgens jouw regels en eisen. Omdat het leven zo niet werkt, wordt aan je eisen vaak geen gevolg gegeven en doordat jouw regels niet effectief blijken, wordt je gevoel van onzekerheid nog groter, en wel om twee redenen: 1. je krijgt niet wat je in je egoïsme gelooft dat je zou moeten krijgen en 2. jouw regels die zouden moeten werken, blijken dat niet te doen. Al je plannetjes vooraf – je blauwdrukken van de situatie - maken je blind voor wat er werkelijk aan de hand is. Het onderdrukt je spontaniteit en intuïtie en verhindert dat je je instelt op wat er zou kunnen zijn. En dat is toevalligerwijs vaak zeker zo goed, zo niet beter, dan wat jij had gepland. Ongelukkig genoeg zie je dit niet want als jouw plannetjes worden verstoord, is je leven in gevaar - zo lijkt het je tenminste. Zo vernietig je het geluk juist door het proces waarmee je het had willen bereiken.

Totdat de mens deze zielsgebieden nadert en hun krachtige invloed en volle betekenis begrijpt, is hij geneigd om iedere keer dat zijn onzekerheid door het proces dat ik hier heb beschreven groter wordt, de al starre regels en eisen nog dwingender te maken. En hij wordt steeds wanhopiger wanneer ze steeds minder blijken te werken.

Dit innerlijk proces van op alles voorbereid willen zijn omdat je denkt niet zonder die veiligheid te kunnen, komt voort uit een niet in balans zijn van de innerlijke hefboom. Je richt je totale aandacht op jezelf. (Misschien denk je dat het niet zo is, maar emotioneel is dit vaak wel

het geval). Deze eenzijdigheid is onveilig. Die onveiligheid probeer je niet weg te krijgen door minder, maar juist door méér egocentrisch te worden en door regels te ontwerpen die deze egogerichtheid moeten beveiligen. Zo bevind je je weer in een van die ongelukkige vicieuze cirkels. Ware veiligheid ontstaat door de mensen waarmee je omgaat *echt* te zien, niet alleen in theorie maar door hen gevoelsmatig te begrijpen. Dat is echter onmogelijk als je je innerlijke aandacht en kracht vrijwel uitsluitend op jezelf richt.

Ook dit is weer zo'n subtiel, moeilijk in jezelf te onderkennen proces. Zelfs als je het theoretisch heel goed weet en zelfs gelooft dat je er bij jezelf aan werkt, moet je erachter komen waar dit niet zo is. Als resultaat zul je een wezenlijke stap vooruit maken naar echte zekerheid en veiligheid. Dit kan alleen door oprecht je emotionele reacties op bepaalde situaties te onderzoeken. Wanneer je ook maar enige disharmonie, aarzeling of angst voelt, zul je zeker enkele van deze reacties in jezelf aantreffen, diep verborgen.

Deze beide stromingen kunnen geen ongelijk erkennen of hun verlies accepteren omdat ze zo uiterst ik-gericht zijn. Uit de laatste lezingen,[1] en vooral vanuit wat je ontdekt hebt over je geïdealiseerde zelfbeeld, zul je weten dat trots van nature een eigenschap van dit zelfbeeld is (naast de andere eigenschappen die we besproken hebben). Deze trots kan geen ongelijk bekennen. Omdat ongelijk toch niet altijd te vermijden is, bedreigt het - wanneer het voorkomt - de grond waarop je staat, de kostbare grond en pseudo-veiligheid van je geïdealiseerde zelfbeeld. Een gezonde persoonlijkheid kan ongelijk bekennen. Niemand kan er onderuit. Maar hoe doe je het - dat is de vraag. Het is mogelijk dat je uiterlijke gedrag niets te wensen overlaat in geval je ongelijk hebt. Maar het gaat hier niet om uiterlijke schijn. Het gaat hier zelfs niet om je gedachten. Het gaat hier om de innerlijke waarheid, om de innerlijke ervaring, om wat je echt voelt. En het is niet zo gemakkelijk om je dat bewust te worden. Het vraagt een aanzienlijke wilskracht en oprechtheid tegenover jezelf en geduld en doorzettingsvermogen om je bewust te worden wat je echt voelt over dit of over welk ander onderwerp dan ook. Dat weet je.

Soms is het gemakkelijker voor een mens om een grote nederlaag betreffende een belangrijke zaak succesvol te incasseren, maar het zijn

[1] Lezing 83 'Het geïdealiseerde zelfbeeld' en lezing 84 'Liefde, kracht en sereniteit als goddelijke kwaliteiten en als vervormingen' (Noot vertaler)

juist die kleine dagelijkse afwijzingen, mislukkingen, situaties waarin je ongelijk hebt, die je zekerheid en je geloof in jezelf kunnen bedreigen. Die kunnen je een beschaamd, vernederd gevoel geven dat voor anderen verborgen moet blijven opdat je falen niet openbaar wordt. Test maar eens hoe je een bepaalde situatie verfraait naar je vrienden, hoe je met subtiele verkleuring verbergt wat pijnlijk en vernederend voor je lijkt, hoe je anderen kleineert die zogenaamd verantwoordelijk zijn voor je falen om zo je gezicht niet te verliezen. Al deze reacties en nog vele meer, vormen een aanwijzing voor hoe in dit opzicht de waarheid voor jou eruitziet en hoe je *werkelijke* houding tegenover een falen is. Kijk maar eens hoe bang je bent dat iemand achter bepaalde gebeurtenissen, reacties en incidenten komt, en wat je allemaal doet om dat te voorkomen. Het onderzoeken van deze ingewortelde reacties, die in feite tot een tweede natuur zijn geworden, is moeilijker dan het vinden van diep verborgen en belangrijke nieuwe inzichten. Je hebt hier te maken met wat nogal aan de oppervlakte ligt. Maar je bent zo gewend geraakt je bezig te houden met wat dieper ligt, dat het ternauwernood bij je opkomt deze reacties en gedragspatronen te onderzoeken.

Om op een gezonde, volwassen manier ongelijk te ervaren is ware nederigheid nodig, geen valse of opgelegde. Nodig is een zekere edelmoedigheid, een zekere grootheid van gevoel, om je ongelijk te *kunnen* toegeven, zonder verlies van waardigheid. Deze houding verschaft je juist waardigheid. Het kind in je gelooft dat hoe minder het faalt, hoe groter het is. Niets kan verder van de waarheid zijn. De waarheid is dat je groots bent in de mate dat je met ongelijk, met falen kunt omgaan: eerlijk, nederig, waardig en evenwichtig, zonder de zaak te versieren of bij te kleuren, zonder projecties en vernedering, zonder pretenties.

Die pretenties kunnen in twee totaal tegenovergestelde richtingen gaan, al naargelang de structuur van de persoonlijkheid en de keuze van de pseudo-oplossing (waarover we het vorige keer hebben gehad). Als jouw pseudo-oplossing het najagen van macht is, zul je je als je faalt, uiterst vernederd voelen, wat ten koste van alles verborgen moet worden. Juist dit proces van het verborgen houden eist een hoge tol van je levengevende krachten. Het veroorzaakt zo'n schuldgevoel en zo'n angst voor ontmaskering dat de effecten talrijker zijn dan we hier nu kunnen bespreken. Misschien lukt het je de waarheid voor jezelf verborgen te houden, misschien ook niet. Gewoonlijk is het een

combinatie: gedeeltelijk zie je je misleiding en voorwendsels jegens anderen en gedeeltelijk ben je je niet bewust van de mate waarin je anderen en ook jezelf op deze manier misleidt.

Een ‘succesvolle’ manier om om te gaan met falen dat niet verborgen kan worden, is anderen te kleineren door te maken dat ze verantwoordelijk *lijken*, zodat jouw falen hun falen wordt. Dit schept nog meer schuldgevoel. De vijandigheid werkt naar twee kanten, naar anderen en naar jezelf.

Is je pseudo-oplossing het zoeken van ‘liefde’ en ben je een onderdanig type, dan zul je het falen opblazen, het traumatiseren, tot buiten alle proporties. Zo wordt het een middel om anderen te dwingen je te beschermen en lief te hebben.

Is je pseudo-oplossing een streven naar ‘sereniteit’, dan zul je het feit dat je gefaald hebt zo lang mogelijk *ontkennen*. Dit is gevaarlijk, omdat je jezelf voor de gek houdt en omdat je je niet bewust bent van wat je werkelijk voelt, omdat je niet beseft dat zo’n gedrag een gevolg is van dit zelfbedrog.

Zelfs als maar één van deze pseudo-oplossingen overheersend in iemand aanwezig is, zal hij toch één of beide van de andere neigingen in zich hebben. Daarom is het heel goed mogelijk dat iemand de ene keer op een bepaalde manier op zijn falen reageert en de volgende keer op een andere manier. Op een bepaald gebied van het leven kan de ene pseudo-oplossing overheersen, op andere gebieden de andere. En omdat het geen toevallige keuze is, kun je aan de hand van de aard van het falen de reactie van tevoren al voorspellen. Ieder moet dit alles voor zichzelf uitzoeken en op zichzelf toepassen.

Mijn advies aan mijn vrienden is dat ze zich afvragen: ‘Hoe ga ik echt met mijn falen om?’ Niet hoe het er aan de buitenkant uitziet, maar hoe je je eronder *voelt*, diep in je zelf. Denk terug aan wat er recentelijk of verder terug in het verleden is gebeurd. Wanneer is er iets gebeurd dat voor jou een falen inhield? Wat falen is, kan voor iedereen anders liggen. Voor de een hoeft een degradatie op z’n werk nog geen falen te betekenen. In dit opzicht heeft hij er misschien geen probleem mee. Hij kan op dit gebied redelijk volwassen zijn. Wat voor een ander een buitengewoon grote, persoonlijke ramp zou lijken, gezichtsverlies zou betekenen, zal hij niet als zodanig ervaren en voelen. Ja, de eventueel

materiële nadelen die er uit dit falen voortkomen zal hij betreuren of niet leuk vinden maar hij zal niet het gevoel hebben dat hierdoor zijn waarde als menselijk wezen, zijn vervormde idee van 'waardigheid' op het spel staat. Maar diezelfde persoon reageert misschien heel overdreven op kleine incidenten bijvoorbeeld als iemand eens niet vriendelijk tegen hem is, hem niet groet of hem op een of andere manier niet aardig behandelt. Het feit dat hij niet wordt begroet, kan voor hem een falen betekenen. Hoewel hij dat misschien zelf niet zo ziet, kan zijn emotionele reactie dat toch te kennen geven.

Als ik jullie dus aanspoor om je eigen houding tegenover je falen te bekijken, denk dan niet aan wat algemeen als zodanig wordt gezien. *Je moet erachter zien te komen wat jij ervaart als een nederlaag, een vernedering, een falen.* Dit kan voor iedereen weer anders zijn. Zoek in die richting, vrienden. Want als je dit eenmaal herkent, zal er een grote impuls van innerlijke kracht komen zoals altijd bij elk gezond stuk zelfontplooiing en inzicht. Alleen al door je reactie te bekijken zul je de negatieve invloed ervan afzwakken. Kijk uit dat je jezelf niet de ideale juiste reactie oplegt en emoties forceert die nog niet op die manier gevoeld kunnen worden. Kijk alleen maar en beetje bij beetje zul je in waardigheid groeien door je gevoel van schaamte te verliezen. Uiteindelijk is dat alleen maar de keerzijde van de buitensporige trots van het geïdealiseerde zelfbeeld. Die trots kan zelfs geen schijn van falen verdragen. Als je geïdealiseerde zelfbeeld wat afzwakt, zul je van jezelf niet langer eisen dat je in bepaalde zaken altijd *moet* winnen. Dan zul je je ook niet meer ontmaskerd en vernederd voelen als dat niet lukt. Zo zul je aan werkelijke waardigheid winnen. Dit zal je vrij maken. Je hoeft niet meer tegen een onmogelijke overmacht op te boksen. Je hoeft niet meer te doen alsof. Je hoeft je niet meer zinloos uit te sloven voor een overwinning die je nu eenmaal niet altijd kunt behalen. Je hoeft je niet meer uit te putten om iets te *bewijzen*. Over deze neiging van jezelf bewijzen hebben we het al vaker gehad. Enkelen van jullie beseffen al hoeveel energie dit van je vergt en enkelen van jullie hebben die neiging al in zichzelf ontdekt.

In het begin is dit alles nog moeilijk te vinden. Hoewel het gedeeltelijk aan de oppervlakte ligt, kijk je ervan weg omdat het zo subtiel is en zo gemakkelijk verdoezeld kan worden. En hoe minder je je ervan bewust bent, hoe meer het je afhoudt van vrijheid en kracht, van geluk, innerlijke gezondheid en vrede.
Zijn er vragen?"

VRAAG: Het is zo moeilijk om je emoties uit elkaar te houden. Als je je bijvoorbeeld vernederd voelt, is er de emotie waarbij je de ander herkent en ziet dat wat hij deed, mogelijk voortkwam uit zijn eigen onzekerheid. Vervolgens breekt een ander gevoel door, van kwaadheid en woede. Die twee gevoelens - het ene begripvol en vergevingsgezind, het andere woedend - zijn altijd met elkaar in conflict. Hoe kom je er nu achter wat het juiste gevoel is?

"Ik denk dat het niet zo moeilijk is om te weten wat het *juiste* gevoel is – tenminste als beide gevoelens echt en oprecht zijn. Het kan natuurlijk zo zijn dat het eerste gevoel duidelijk de juiste reactie is, maar opgelegd. Je *probeert* dat te voelen omdat je er de theoretische waarde van erkent. Maar het wordt nog niet echt *gevoeld*. Daardoor komt er voortdurend de emotie tussen die nog overheerst, de kinderlijke trots, die des te hardnekkiger is *omdat* je hem probeert weg te drukken en hem niet toestaat de samenhang, de oorzaak en de oorsprong volledig tot je bewustzijn door te laten dringen met alles wat eraan vastzit. Het negatieve gevoel moet er in z'n volle omvang uitkomen. Wat niet betekent dat je er ook naar moet handelen, maar je moet je wel bewust worden van de intensiteit van je woede, van je kinderlijke eisen en aanspraken, van de ware reden van je woede (namelijk dat falen onacceptabel is). Als deze emotionele reacties en indrukken aan het licht mogen komen met al hun kinderlijke en irrationele eisen, zonder dat je rationaliseert en wegredeneert, zullen ze geleidelijk afnemen, zodat het andere gevoel echt kan worden en steeds meer kan gaan overheersen. Als de goede wil opgelegd is, wordt die vaak een belemmering op zich. Dus moet die wil tot zuivering wel in het juiste kanaal worden geleid. Als je hem op de verkeerde manier gebruikt, kan het een belemmering worden die tot een gedwongen onechte reactie en tot zelfbedrog leidt.

Sta jezelf toe alle emoties naar buiten te laten komen zonder voor politieagent te spelen. Alleen dan zal het volkomen duidelijk worden hoe buitensporig en kinderlijk de eisen zijn die je aan anderen en aan jezelf stelt, en hoe je - tenminste emotioneel - de wereld waarin je leeft verwerpt (en daarmee ook jezelf). Je eist een volmaaktheid van jezelf die je nog niet kunt hebben. En wat je denkt dat je van de ander eist, is - zoals ik heb laten zien – een veruitwendigen van je eisen aan jezelf. Je redeneert dat als die ander nu maar zou zijn zoals hij 'hoort' te zijn, jij op jouw beurt zou kunnen zijn zoals je wilt, of denkt dat je hoort te

zijn: je geïdealiseerde zelf. De woede tegenover anderen is in werkelijkheid niets anders dan een schuld afschuiven over het feit dat je niet kunt zijn zoals je denkt dat je hoort te zijn. Natuurlijk wordt dit alles niet bewust gedacht. Het onderbewuste in je begrijpt niet, dat - áls het geïdealiseerde zelf een werkelijkheid was en geen loze schijnvertoning - anderen je nooit kunnen weerhouden om te zijn zoals je bent. Maar het geïdealiseerde zelfbeeld doet alsof. Vaak is de goede wil - waarmee je jezelf ideale normen oplegt - een vermenging van echte goede bedoelingen en eisen van het geïdealiseerde zelf. Daardoor werkt het belemmerend en laat het de waarheid niet aan het licht komen.
Het erkennen van die kinderlijke emoties dwingt je niet er ook naar te handelen: ik kan daar niet genoeg de nadruk op leggen. Dit wordt voortdurend verkeerd geïnterpreteerd. De verkeerde conclusie overheerst: namelijk dat het zien en erkennen én *het daarnaar handelen* één en hetzelfde is. Deze verkeerde conclusie is in feite ook een voorwendsel dat onder het mom van oprechtheid wordt aangegrepen, terwijl de eigenlijke reden de worsteling is om maar niet de misvorming van het geïdealiseerde zelfbeeld te hoeven zien en de weerstand om dit op te geven.

Het is vaak werkelijk het ware zelf dat zich manifesteert, en wat jij beschreef als eerste gevoelens hoeft niet eens bewust opgelegd te zijn. Het kan heel echt zijn zoals het er was. Maar je schenkt geen aandacht aan die stem. De dwingende trots van je geïdealiseerde zelfbeeld doet zijn regels gelden en schrijft de persoonlijkheid voor naar die regels te handelen. Ook zijn er situaties waarbij een ‘moeten’ zelfs van buitenaf gezien niet terecht is, en ook niet beredeneerd kan worden als was het in overeenstemming met de spirituele normen waaraan je wilt voldoen. Je zou dan kwaad en onverzoenlijk *moeten* zijn, wrokkig en zonder begrip, je zou niet vriendelijk en vol liefde *moeten* zijn, enz., enz. Dit kan oplopen tot het punt waar je zou *moeten* haten. Dit voorbeeld hebben we al eerder besproken. Het laat zien hoe irreëel alle negatieve emoties zijn. Uiteindelijk zijn alle negatieve emoties dwangmatig. Er komt een tijd op dit pad dat je dit duidelijk ziet. Wat dit punt betreft ben je misschien nog niet zo ver dat je die dwang kunt loslaten, maar je herkent de aard ervan en je bespeurt ook de onderliggende werkelijkheid, zekerheid en stabiliteit van het ware gevoel dat langzaam naar de voorgrond komt. Toch klampt een deel van je persoonlijkheid zich nog vast aan de veronderstelde ‘veiligheid’ van de negatieve reactie.

Dit geldt vooral bij mensen die hun emoties en intuïtie niet vertrouwen maar al hun vertrouwen stellen in hun intellectuele, wilskrachtige natuur. Soms verbiedt je intellect haat en negatieve emoties. Maar zolang het beredeneerd en gerechtvaardigd kan worden, houdt je rede vast aan de opgelegde, dwangmatige input en laat niet toe dat je ware gevoelens je leiden. Bij sommige gebeurtenissen, waarbij je je negatieve neigingen ontdekte, heb je ooit de fout gemaakt vast te stellen dat *alle* instincten en emoties negatief zijn. Daarom geef je datgene wat nog moet groeien in je intuïtieve natuur niet de kans om zich te ontwikkelen. En datgene wat al constructief en volwassen is wordt geblokkeerd door een opgelegde laag die veel minderwaardiger is dan de intuïtie. Een dergelijke overwaardering van de kracht van het beredeneren voorkomt steeds weer dat het ware zelf een kans krijgt. Zo houd je voortdurend en systematisch het functioneren van je innerlijke natuur tegen, je laat je er niet door leiden en klampt je vast aan wat veilig lijkt, 'kleine trots'[1]."

VRAAG: Ik heb een vraag van iemand die niet aanwezig is en die al voor een deel beantwoord is, denk ik. Ik zal hem voorlezen: "Wij houden onszelf en de wereld ons geïdealiseerde zelfbeeld voor. Dit moet een ondragelijke belasting zijn in menselijke relaties en daarnaast tal van negatieve reacties uitlokken. Kunt U hier meer over vertellen en kunt U ons zeggen hoe je het ware zelf in de ander kunt herkennen en accepteren?"

"Ja, in feite is deze vraag al grotendeels beantwoord. Laat mij er één ding aan toevoegen. Het is een groot misverstand om als uitgangspunt te nemen: "Hoe kan ik het ware zelf in de ander herkennen?" Het is moeilijk genoeg om het bij jezelf te vinden. Bij een ander is het volslagen onmogelijk. Maar als je verder komt en je je steeds meer bewust wordt van je eigen ware zelf - wat alleen maar kan in een voortdurend streven om je geïdealiseerde zelfbeeld te ontdekken en te begrijpen - ga je, naarmate je daarin vorderingen maakt, automatisch het ware zelf van de ander aanvoelen en ervaren en er contact mee krijgen. En omgekeerd maken jouw misvormingen op dezelfde manier contact met de overeenkomstige misvormingen in de ander en beïnvloeden die.

Daarom kan het herkennen van het ware zelf in een ander ook geen aan

[1] De Gids gaat hier opnieuw op in in lezing 116 'Het spirituele centrum bereiken; de strijd tussen lager zelf en opgelegd geweten' (Noot vertaler)

te leren of te beoefenen proces zijn. Het is een natuurlijk bijproduct van groei en bewustzijn, een gevolg van het werk dat je aan jezelf doet. Je gaat meer zien, wordt aandachtiger, intuïtiever. Het kan geen proces van de wil zijn. Ik durf wel te zeggen dat degene die deze vraag stelde, in dezelfde categorie thuishoort als onze vriend die de vorige vraag stelde, waarin te veel nadruk viel op de rede en het denkproces in plaats van op het voelen en het intuïtieve. Alleen al het feit dat de vraag zo werd gesteld: "Hoe kunnen we leren in de ander.....enz." wijst op die innerlijke situatie."

VRAAG: Vindt deze verbinding van twee ware zelven niet vaak in stilte plaats?

"Het kan op tal van manieren gebeuren, in elke bestaande vorm van communicatie. Als je herleest wat ik een tijd geleden over communicatie heb verteld, [1] zul je zien dat dit hierop van toepassing is. Als je ware zelf zich toont of zich uit, is een ontspannen ontvankelijkheid het gevolg waardoor contact tot stand komt met het innerlijke of ware zelf van de ander. Daartegenover zal door het gulzige graaien dat ik in deze lezing heb beschreven - scheefgroei van het instinct tot gemeenschap - de ander zich terugtrekken omdat die houding te inhalig is. De scheefgroei van het instinct tot zelfbehoud daarentegen - die juist een beperkende, afhoudende houding veroorzaakt, een omgekeerde beweging dus - zal communicatie verhinderen. Zo houdt alles wat in de laatste lezingen gezegd is ten nauwste verband met communicatie. Dat wil zeggen: elke lezing houdt weer verband met en sluit nauw aan bij iedere andere lezing.

Op welke manier communicatie tot stand komt is totaal onbelangrijk en zal afhangen van de situatie. Dat kan in stilte zijn of met woorden, het kan door elk van de menselijke mogelijkheden tot onderling contact en communicatie."

VRAAG: Maar al te vaak wil iemand helemaal niets aan zichzelf veranderen, of het nu fysiek of psychologisch is. Voor zichzelf heeft hij dan als excuus: 'als ik op die of die manier verander, ben ik mezelf niet meer'. Is dat een misvorming van het eerste instinct?

"Jazeker. De vervorming van het eerste instinct richt zich tegen elke

[1] Lezing 80 ' Samenwerking, communicatie, een-zijn' (Noot vertaler)

verandering en elke groei. Dat is zijn aard. Het is statisch en neigt tot stagnatie. Ieder van jullie die dit werk is aangegaan, heeft dat ondervonden en de traditionele psychoanalyse in welke vorm dan ook kent het eveneens. Die weerstand tegen verandering is een van de grootste obstakels die je uit de weg hebt te ruimen. Op vele manieren kan die beredeneerd worden, maar wat ook de bewuste 'reden' van zo'n weerstand is, diep van binnen vechten jullie allemaal tegen het opgeven van de 'glorie' van het geïdealiseerde zelfbeeld. Daar vooral ben je bang voor, banger dan voor wat dan ook. Je denkt of hebt het gevoel dat je je daaraan moet vastklampen alsof je leven ervan afhangt. Tenslotte héb je dat als 'oplossing' gekozen. En omdat deze keuze een onbewuste was, zorgen dezelfde onbewuste redenen ervoor dat je nog steeds volhardt in het geloof dat het misschien, uiteindelijk, toch nog een 'oplossing' zal blijken, dat het je veiligheid en zekerheid (scheefgroei van het instinct tot zelfbehoud) én geluk en plezier (scheefgroei van het instinct tot voortplanting) zal brengen. Dit is altijd de basis van je weerstand, wat de uiterlijke redeneringen ook zijn. Allereerst is het al belangrijk genoeg dat je erachter komt dat die weerstand er is. Maar dan moet je je van die diep onderliggende reden bewust gaan worden want alleen dan zul je zelf tot het besef komen dat de oplossing die je gekozen hebt niet werkt en kun je die beetje bij beetje opgeven. Zo lang jij je van de werkelijke redenen van je weerstand tegen verandering niet bewust bent, sta je niet open voor verandering, voor heling, voor het terugkomen op je keuze, omdat wat door het onbewuste geactiveerd wordt, weerstand biedt tegen de werkelijkheid. Terwijl je bewust misschien nieuwe ideeën hebt - bepaalde aspecten, houdingen en benaderingen van het leven veranderd hebt - is dit stuk dat in jezelf verborgen zit niet veranderd en heeft het het andere stuk bestreden. Onbewust klamp je je vast aan datgene wat je als redding en veiligheid gekozen had: de schijnoplossing. Dat maakt verandering, groei en bevrijding zo buitengewoon moeilijk.

De reden die jij noemde is maar één van de vele mogelijke 'excuses' of rationalisaties. Wat de waarde van deze specifieke rationalisatie betreft - de angst dus dat je niet jezelf blijft - denk ik niet dat je daarover nog verdere opheldering nodig hebt. Het is nauwelijks staande te houden, want juist het tegenovergestelde is waar. Hoe meer tegenstrijdigheid er in iemand is, hoe minder hij zijn ware zelf is. Verandering en groei brengen het ware zelf naar voren. En dit ware zelf zal beslist niet vreemd aanvoelen, want van nature zit het in elke vezel van je, niettegenstaande alle misvormingen."

VRAAG: Naarmate we in ons proces van zelfontwikkeling anderen meer begrijpen en vergeven, zullen ook onze emotionele reacties afzwakken. Bestaat zo niet de kans dat al onze emoties op een bepaalde manier vervlakken, zoals woede of andere emoties die we zo sterk kunnen hebben? Zullen onze emoties niet meer zo intens zijn?

"Het is moeilijk om het in het algemeen te stellen. In een bepaalde fase van je ontwikkeling is dat natuurlijk wel zo; je heftige emoties worden afgezwakt. Je voelt je echt vrediger. Maar je moet altijd voor ogen houden dat een dergelijke rust kunstmatig kan zijn terwijl het in werkelijkheid in je onbewuste broeit van sterke, onderdrukte emoties. Die zullen in je bewustzijn moeten komen voor ze goed verwerkt kunnen worden en je er echt mee kunt afrekenen.

Als bijvoorbeeld iemand heel bang is voor zijn emoties, zou hij kunnen geloven dat de afwezigheid van sterke negatieve gevoelens een teken is van spirituele vooruitgang en emotionele groei. Het is dus niet te beoordelen of een gemis aan woede of andere negatieve emoties een teken is van groei en harmonie of juist van het onderdrukken van die emoties. Het kan allebei: kunstmatig of echt. De eerste stap in groei en in het proces naar volwassenheid is je bewust te worden van emoties waarvan je misschien nooit gedacht hebt dat je ze had."

VRAAG: Eigenlijk was mijn vraag of dit uiteindelijk niet zo ver gaat dat we in het algemeen zwakker reageren?

"Nee, dat is niet zo. Wel wat betreft de negatieve emoties. Als je het afzwakken van negatieve emoties als doel hebt, dan zou ik zeggen ja. Uiteindelijk zal ware kalmte dit teweegbrengen. Maar ik wil wel zeggen dat het altijd een gevaarlijk proces is om een verafgelegen doel na te streven als je eerst dichterbij liggende doelen moet bereiken. De gevaren zijn veelvoudig. Je kunt bijvoorbeeld in de verleiding komen een zeer noodzakelijke fase die op dat moment onplezierig is over te slaan; echter zonder die fase kun je het uiteindelijke doel niet bereiken. Het kan tot meer en erger zelfbedrog leiden terwijl je juist dat zelfbedrog aan het licht wilt brengen. Dit is een van de *nabijgelege*n doelen. Alleen geleidelijk aan kunnen verder weg liggende doelen worden overwogen tot de ware sereniteit vanzelf ontstaat. De blik op het doel veraf kan het geïdealiseerde zelfbeeld nog meer versterken. Dus hoort de eerste stap het dichtstbijzijnde doel te gelden, niet het

eindresultaat

Die eerste doelstelling zou dan zijn: ‘Ik wil me bewust worden van wat er echt in mij is’. Als dat op een zekere hoogte is verwezenlijkt, zal het volgende doel zich aandienen.

Je kunt het vergelijken met een wandelaar, een bergbeklimmer. Als hij verstandig is zal hij niet op weg gaan met het uiteindelijke doel voor ogen. De verre top die hij tenslotte wil bereiken kan dagen en weken van moeizaam klimmen en klauteren en uithoudingsvermogen vergen. Als hij die lange afstand beschouwt, is hij al moe voor hij begint. Dan gaat hij misschien liggen *dromen* dat hij omhoog wandelt. Die droom kan heel echt lijken maar in werkelijkheid komt hij geen stap verder omdat hij te moe is om de top te halen vóór hij er zelfs maar aan is begonnen. Als hij daarentegen zijn doelen per uur stelt waarbij hij het volgende doel ook kan zien, dan uitrust en weer doorgaat, zal hij niet uitgeput raken. Hij hoeft zichzelf niet voor de gek te houden door alleen maar te dromen dat hij omhoog klimt.

Dit is wat ik had te zeggen.

Ik hoop dat jullie in deze woorden nieuwe aanwijzingen vinden en er jullie voordeel mee doen zodat ze je nieuw perspectief bieden, meer deuren openen, meer begrip opleveren. Mogen ze je de kracht geven jezelf iets meer onder ogen te zien zoals je nu bent. Want niets is zo levengevend en verrijkend en schenkt zoveel werkelijk plezier en geluk als je innerlijke waarheid.

Wees in vrede, mijn dierbare vrienden. Wees gezegend. Wees in God!”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1961.
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: ‘Distortions of the Instincts of Self-Preservation and Procreation’.
Vertaling door Ernst Winkler in 1989; herzien in 2001 door A. en M. Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. *Uitgave 2009*