De pijn van destructieve patronen onder ogen zien

16 maart 1962
lezing 100

“Gegroet, liefste vrienden. God zegene een ieder van jullie. Gezegend is deze bijeenkomst.

Veel vrienden die dit pad volgen, komen nu in contact met een aspect van hun problemen waarbij ze pijn tegenkomen. Om de betekenis van deze pijn te begrijpen, zou ik jullie een algemeen overzicht willen geven van het proces dat deze pijn kan oplossen alsook jullie andere innerlijke conflicten. Sommige dingen die ik zeg zijn een herhaling van het langdurige en intensieve werk dat we deze jaren met elkaar gedaan hebben, maar ik wil proberen om het hele proces voor jullie samen te vatten. Dat kan je helpen om je problemen beter op te lossen en het zielsconflict onder ogen te zien.

Laat ik om te beginnen alles nog eens samenvatten. Het kind lijdt onder de onvolkomenheden in de liefde en genegenheid van zijn ouders. Het lijdt ook omdat zijn eigen individualiteit niet volkomen geaccepteerd wordt. Hiermee bedoel ik de gewoonte om kinderen als een ‘kind’ te behandelen, in plaats van als een specifiek individu. Daar lijd je onder, ook al ben je je er misschien nooit zo precies of in deze bewoordingen bewust van. Dit kan net zo’n groot litteken achterlaten als het gebrek aan liefde of aandacht. Het veroorzaakt net zoveel frustraties als een tekort aan liefde of zelfs als wreedheid.

Dit klimaat waarin je opgroeit dient je als het ware voortdurend kleine schokken toe, die vaak meer schade aanrichten dan één traumatische, schokkende ervaring. Daarom kan het laatste vaak veel gemakkelijker behandeld worden dan het eerste. De voortdurende afwijzing van je

individualiteit en het gebrek aan liefde en begrip veroorzaken een zogenaamde neurose. Je vindt een dergelijk klimaat heel gewoon en beschouwt het als vanzelfsprekend. Je gelooft dat het niet anders kan, maar toch lijd je eronder. Die combinatie van eronder lijden en tegelijkertijd geloven dat het een onveranderbaar feit is, maakt dat je destructieve afweermechanismen gaat ontwikkelen.

De oorspronkelijke pijn en frustratie waar het kind niet mee om kan gaan, worden verdrongen. Ze worden buiten het bewustzijn gehouden maar smeulen verder in het onbewuste. Dan ontstaan de destructieve beelden en afweermechanismen. Vroeger zijn we vrij uitvoerig op de verschillende afweermechanismen ingegaan. De beelden die je creëert zijn afweermechanismen omdat je met behulp van onjuiste conclusies probeert te vechten tegen de onwelkome factoren die de oorspronkelijke pijn gecreëerd hebben. De schijnoplossingen zijn een manier om te vechten tegen de wereld, de pijn en alles wat je wilt vermijden.

Als jouw schijnoplossing inhoudt dat je afziet van voelen, van liefhebben en van leven, probeer je je tegen pijn te beschermen. Er is heel wat zelfinzicht nodig om te zien wat een onrealistische, kortzichtige ‘remedie’ dit is. Maar tenslotte zul je willen veranderen en liever de pijn voelen dan de zelfvervreemding van niks of bijna niks voelen. Na gestaag zelfonderzoek en het moedig doorstaan van tijdelijke inzinkingen en weerstanden, zul je op het punt komen waarop de harde korst breekt en je niet langer meer dood bent van binnen. De eerste reacties zullen echter niet aangenaam zijn. Dat kan ook niet anders. Alle verdrongen negatieve emoties, waaronder de verdrongen pijn, zullen eerst tot je bewustzijn doordringen, zodat je het gevoel krijgt dat je er goed aan deed om je terug te trekken. Alleen door stug volhouden zul je beloond worden met goede, constructieve gevoelens. Maar hier zullen we later uitvoerig op ingaan.

Als je schijnoplossing inhoudt dat je je onderdanig, zwak, hulpeloos en afhankelijk opstelt, opdat iemand anders voor je zorgt - niet zozeer materieel, maar meer emotioneel - is dat een even kortzichtige als onbevredigende oplossing. De voortdurende afhankelijkheid van anderen creëert angst en hulpeloosheid en maakt dat je nog minder in jezelf gelooft dan je al deed. Zoals de terugtrekkingsstrategie je gevoel doodt en je berooft van een zinvol leven, zo berooft de onderwerpingstrategie je van je onafhankelijkheid en kracht en creëert niet minder isolement dan de eerste oplossing, ook al verloopt het via een andere

weg. Aanvankelijk probeerde je de pijn te vermijden door een sterk iemand voor je te laten zorgen, maar je doet jezelf nog meer pijn omdat je beslist nooit zo iemand kunt vinden. Die iemand moet je zélf zijn.

Door jezelf opzettelijk zwak te maken, oefen je een enorme tirannie over anderen uit. Er is geen grotere tirannie dan die welke een zwakkere uitoefent over een sterkere of over zijn hele omgeving. Het is alsof hij constant zegt: 'Ik ben zo zwak, jullie moeten me helpen. Ik ben zo hulpeloos. Jij bent verantwoordelijk voor me. De vergissingen die ik maak tellen niet, want ik weet niet beter. Ik kan het niet helpen. Je moet alles van me voortdurend door de vingers zien. Je kunt niet van me verwachten dat ik de volledige verantwoordelijkheid voor mijn daden of gebrek aan daadkracht op me neem, of voor mijn gevoelens en gedachten of de afwezigheid daarvan. Ik mag tekortschieten omdat ik zwak ben, maar jij moet alles begrijpen omdat je sterk bent. Jij mag geen fouten begaan want daar zou ik last van hebben'. Het verwende, luie zelfmedelijden van de zwakkere stelt hoge eisen aan zijn medemensen. Dit wordt duidelijk als de onuitgesproken verwachtingen en de emotionele reacties onderzocht worden en vervolgens helder onder woorden worden gebracht.

Het is een misvatting om te denken dat iemand die zwak is anderen minder kwaad doet dan bijvoorbeeld iemand die openlijk dominant en agressief is. Alle schijnoplossingen doen jezelf zowel als anderen heel veel pijn. Door je terug te trekken wijs je anderen af en onthoud je hun de liefde die je te geven hebt en die ze van je zouden willen ontvangen. Als je je onderwerpt heb je niet lief maar wil je alleen maar liefde krijgen. Je ziet niet dat anderen ook hun zwakheden, kwetsbare plekken en behoeften hebben. Maar dat aspect van hun mens zijn wijs je af en dus doe je ze pijn. Als je pseudo-oplossing agressiviteit is, stoot je mensen van je af en kwets je ze openlijk door je superieur op te stellen. In alle gevallen doe je anderen pijn, waardoor je ook jezelf steeds meer pijn bezorgt. Want de pijn die je anderen aandoet moet wel gevolgen hebben. Vandaar dat de pseudo-oplossingen, bedoeld om de oorspronkelijke pijn kwijt te raken, je alleen maar meer pijn opleveren.

Al deze schijnoplossingen, samen met een aantal andere aspecten, worden deel van je geïdealiseerde zelfbeeld. Omdat het geïdealiseerde zelfbeeld dient tot verheerlijking van jezelf, scheidt het je af van anderen. Omdat het als zodanig afgescheidenheid vertegenwoordigt, isoleert het je en maakt jou en degenen met wie je te maken hebt,

eenzaam. Omdat het onecht en bedrieglijk van aard is, vervreemdt het je van jezelf, van het leven en van anderen. Dat alles kan niet anders dan pijn, frustraties en onvervuldheid opleveren. Je probeerde aan de pijn en frustratie te ontsnappen, maar deze truc heeft je niet alleen niets opgeleverd, maar brengt je in feite meer van datgene wat je probeerde te ontlopen. Om dit echter duidelijk in te zien en de oorzaken met elkaar in verband te brengen, moet je jezelf daadwerkelijk en eerlijk onderzoeken. Het diepgewortelde perfectionisme van je geïdealiseerde zelfbeeld maakt het je onmogelijk om jezelf en anderen te accepteren, om de werkelijkheid van het leven te accepteren, waardoor je er niet tegen opgewassen bent en niet in staat bent je problemen op te lossen. Zodoende gaat het werkelijke leven aan je voorbij.

De meeste van jullie, vrienden, hebben al deze niveaus en aspecten van jezelf al nader onderzocht. Jullie zijn van alles te weten gekomen over jullie verkeerde conclusies, misvattingen, beelden en pseudo-oplossingen. Jullie hebben enig besef van het specifieke karakter van je eigen geïdealiseerde zelfbeeld. Jullie hebben enige notie van de manier waarop je van jezelf vervreemd bent en waar je perfectionisme zich laat gelden. Daardoor hebben jullie gezien welke schade jullie jezelf berokkend hebben en hoe onbevredigend deze pseudo-bescherming is. Jullie zijn je misschien niet allemaal volledig bewust van alle factoren, maar toch genoeg om innerlijk bereid te zijn ze op te geven. Sommigen van jullie staan op de drempel van een nieuw innerlijk leven en zijn emotioneel klaar om deze afweermechanismen los te laten. Anderen zullen deze fase ook spoedig bereiken, mits ze innerlijk bereid zijn om verder aan zichzelf te werken. Alleen al het observeren van je irreële en kinderlijke emoties en reacties verzwakt de werking ervan zodat er een proces op gang kan komen waardoor ze als het ware automatisch oplossen. Als dat gebeurd is, is de psyche klaar om over de drempel te stappen, ook al is die stap aanvankelijk pijnlijk.

Je zou kunnen verwachten dat, als je deze belangrijke drempel over gaat, de nieuwe constructieve patronen de oude destructieve onmiddellijk zullen vervangen. Die verwachting is irreëel en niet in overeenstemming met de waarheid. Constructieve patronen kunnen geen solide basis hebben voordat je de oorspronkelijke pijn en frustratie ervaart en door alles heen gaat waar je voor weggerend bent. Dat alles moet onder ogen gezien, gevoeld, begrepen, aangepakt, afgerond en geïntegreerd worden voordat het ongezonde en onrealistische gedrag verdwijnt; het onrijpe moet tot rijping gekomen

zijn en de gezonde maar verdrongen krachten moeten op de juiste wijze gekanaliseerd worden, zodat ze je ten goede kunnen komen. Hoe langer je dit pijnlijke proces uitstelt, hoe langer en hardnekkiger het zal zijn tegen de tijd dat je op de drempel van de volwassenheid bent gekomen. Zelfs als je in dit leven sterft als je nog een kind bent, moet deze drempel ergens in je spirituele ontwikkeling toch overschreden worden. Deze pijn is gezond en een teken van groei en je bent op de goede weg als je je weerstanden tegen dit proces overwint. De kracht, het zelfvertrouwen en het vermogen om volledig te leven, terwijl al je constructieve patronen beginnen te functioneren, is een ruime vergoeding voor alle jaren van destructiviteit en non-productiviteit en ook voor de pijn die het kost om emotioneel volwassen te worden.

Hoe denk je gespaard te kunnen blijven voor de pijn waardoor je je destructieve patronen in het leven geroepen hebt met de bedoeling om voor iets in je leven weg te lopen? (of dat iets echts of iets bedachts is maakt weinig verschil). Het is juist dit irreële verlangen om weg te lopen voor iets dat er *is* of *was* en waardoor je de realiteit niet onder ogen hebt gezien, dat het lijden van je ziel veroorzaakt heeft. Daarom moet juist dit gebied nu aangepakt worden. Dat is ook de reden waarom diegenen van jullie die de eerste aarzelende schreden over de drempel gezet hebben (waarbij er ook af en toe een terugval kan zijn omdat een innerlijk proces zich nooit volgens één rechte lijn ontwikkelt) niet goed raad weten met de hevige pijn die ze ervaren. Vaak begrijpen jullie niet helemaal waarom dit zo is. Misschien hebben jullie een vaag idee en een paar gedeeltelijke antwoorden, maar deze lezing kan jullie helpen om een dieper inzicht in de oorzaak hiervan te krijgen.

Verstandelijk weten jullie allemaal dat dit pad geen sprookje is waarin jullie je ontsnappingspogingen en misvattingen ontdekken en vervolgens alleen maar gelukzaligheid ervaren. Uiteindelijk is het natuurlijk waar dat de bevrijding van je ketenen je alleen maar geluk kan brengen; maar eer je dat stadium bereikt, zijn er veel gebieden in je ziel die ervaren moeten worden, tot je psyche op de juiste wijze uitgerust is om het beste van het leven te maken. Zelfs als de hevige pijn echt ervaren is en niet meer aanwezig, blijft de onrealistische en vaak onbewuste verwachting bestaan dat het leven je altijd zal geven wat je verlangt. Zo is het niet, vrienden. En toch is de werkelijkheid veel beter. In werkelijkheid zul je leren om met de tegenslagen en moeilijkheden om te gaan, in plaats van er door gebroken te worden. Je

zult je destructieve patronen niet langer versterken. Dit zal je weer het gereedschap verschaffen om van elke gelegenheid het beste te maken en uit elke levenservaring het grootst mogelijke voordeel en geluk te putten.

Ik hoef jullie niet te zeggen dat dit met je destructieve afweermechanismen en beelden nooit lukt. Ik zal nog eens herhalen wat ik al vaak gezegd heb: eerst zullen de negatieve gebeurtenissen zich blijven voordoen, ten gevolge van je oude ingesleten patronen. Maar je zult ze op een andere manier het hoofd bieden. Terwijl je dat leert zul je je bewust worden van allerlei mogelijkheden tot geluk waarvoor je vroeger blind was. Op die manier beginnen de patronen te veranderen, tot de ongelukkige gebeurtenissen heel geleidelijk - misschien vergt dat wel verscheidene incarnaties - zullen verdwijnen. Maar wanneer je aan het begin van dit proces staat, verwacht dan niet onmiddellijke totale vervulling en geluk. Verwacht niet dat het van buitenaf komt, zonder *jouw inzet*, door de dingen op een productieve manier te leren ervaren; door je mogelijkheden en kansen te zien; door je intuïtie te scherpen en te leren vertrouwen op je eigen inzichten en je vermogen om zelfstandig keuzes te maken, in plaats van volkomen hulpeloos te zijn en te wachten tot het lot je geluk brengt.

Het wordt tijd om in te zien in hoeveel opzichten je je eigen ongeluk veroorzaakt hebt door je eigen destructieve en onrealistische vluchtneigingen en afweermechanismen, zodat je nu beseft en er een gevoel van kracht aan ontleent dat *jij* je eigen vervulling en geluk kunt bewerkstelligen. Nogmaals, dit is geen kwestie van verstandelijk begrijpen, maar een innerlijk proces dat zich organisch ontwikkelt. Wanneer je nu werkelijk inziet dat je niet gestraft of tekort gedaan bent door een onvriendelijk lot of een wrede god, zul je werkelijk begrijpen en weten dat *jij* degene bent die iedere vervulling kan creëren waar je ziel naar snakt, een verlangen waarvan je jezelf niet eens bewust was toen je aan dit pad begon. Dit bewustzijn is pas mogelijk na een volledig inzicht in al je schijnoplossingen en misvattingen, dat je ten diepste bewust maakt van je behoeften. De eerste vrucht van dit pad is inzicht in oorzaak en gevolgen van je eigen daden en het gevoel van kracht, onafhankelijkheid, zelfvertrouwen en rechtvaardigheid die je dit geven. Hoeveel tijd het kost om deze nieuwe en groeiende kracht af en toe te gaan ervaren hangt af van je eigen inspanningen, je wilskracht en de mate waarin je de altijd aanwezige weerstand overwint, die pas vermindert als je voldoende inzicht verworven hebt in zijn sluwe streken.

Als je nú met deze pijn in aanraking komt, vrienden, is dat dan louter de pijn die je als kind ervaren hebt? Is het werkelijk de frustratie die het kind ervoer ten opzichte van zijn ouders en niet anders dan dat? Nee, vrienden, dat is niet helemaal juist. Het is waar dat de oorspronkelijke pijn en frustratie het incasseringsvermogen van je psyche heeft aangetast zodat je niet in staat bent er goed mee om te gaan. Het maakt dat je je ervan afwendde en naar onbevredigende 'oplossingen' op zoek ging. De pijn die je nu ervaart is veel meer de *huidige* pijn van je onvervuld zijn, als gevolg van onproductieve patronen. Bewust kun je dit verschil niet zien. Misschien ben je jezelf niet eens bewust van de oorspronkelijke pijn uit je jeugd. Het vergt tijd en zelfonderzoek om de pijn überhaupt op te merken. Als je dat kunt is de meer actuele pijn de wanhoop over jezelf en je leven *nu*, niet de pijn van het verleden. Het verleden is alleen van belang voor zover het er toe leidde dat je de onproductieve patronen hebt aangeleerd die verantwoordelijk zijn voor de pijn van nu.

Als je er niet voor terugschrikt maar er doorheen gaat en je bewust wordt van de betekenis ervan, zul je beseffen dat je huidige onvervulde behoeften de pijn veroorzaken. De frustratie is je onvermogen - op dit ogenblik althans - om vervulling te kunnen ervaren. Je ziet nog niet hoe je dat moet bewerkstelligen. Je voelt je gevangen in je eigen val, zonder te weten hoe je eruit moet komen, zodat je afhankelijk bent van hulp van buitenaf waarover je geen controle hebt. Alleen wanneer je je dieper bewust geworden bent van al deze indrukken en reacties, zul je langzamerhand een uitweg zien en dus je hulpeloosheid verkleinen en je eigen kracht en inventiviteit vergroten.

In een vorige lezing hebben we over de menselijke behoeften gesproken. Voordat je al je 'beschermende lagen' blootlegt, kun je niet eens weten wat je echte behoeften zijn. Misschien ken je enkele onechte, surrogaat behoeften, maar alleen als je jezelf volledi ger begrijpt kun je je geleidelijk aan bewust worden van je fundamentele naakte behoeften die je onder controle gehouden hebt. Als je de pijn ervaart waar je doorheen moet om emotioneel volwassen en productief te worden, heb je de kans, als je daarvoor kiest, om je duidelijk bewust te worden van deze behoeften. Dat is onvermijdelijk als je je uit je huidige, weinig productieve levensstijl wilt bevrijden.

Als je door het proces van bewustwording van je behoeften en de frustratie van hun onvervuld blijven heengaat, zul je eerst de sterke

behoefte om liefde te krijgen ontdekken, net zoals een kind liefde en aandacht nodig heeft. Je kunt niet zeggen dat de behoefte aan liefde kinderlijk en onvolwassen is. Dat is alleen het geval wanneer iemand als volwassene zijn hart gesloten houdt en weigert om liefde te leren geven, zodat de behoefte om te ontvangen geïsoleerd en bedekt blijft. Met je destructieve patronen duwde je je pijnlijke behoefte om te ontvangen naar het onbewuste. Door deze blinde vlek en ook door allerlei afweermechanismen, kon je vermogen om te geven nooit tot bloei komen. Door je inzet en al het werk dat je hiervoor al gedaan hebt, ben je je echter niet alleen bewust geworden van veel dat verborgen was, maar, zoals ik hiervoor al zei, ben je begonnen een aantal destructieve lagen op te ruimen. Dit heeft als het ware onwillekeurig je vermogen om liefde te geven in het leven geroepen, ook al ben je je dat misschien nog niet volledig bewust. Als je pijn ervaart. is dat eigenlijk de enorme druk van deze behoeften. Enerzijds ervaar je de behoefte om te ontvangen die onvervuld blijft zolang de destructieve patronen de overhand hebben, maar het vraagt tijd om de constructieve patronen te versterken, en zo de benodigde kracht en inventiviteit te verwerven om te leren hoe deze behoefte om te ontvangen bevredigd kan worden. Anderzijds kan de behoefte om te geven geen uitlaatklep vinden tot dit stadium is bereikt. Er is dus een dubbele frustratie en dat veroorzaakt een enorme druk. Het is deze druk die zo pijnlijk is. Het lijkt je te verscheuren.

Geloof echter niet, vrienden, dat deze druk, al deze frustraties, niet bestonden voor je je ervan bewust werd. Ze bestonden wel degelijk maar schiepen andere uitwegen, b.v. lichamelijke ziekten of allerlei andere symptomen. Naarmate je je de kern ervan bewust wordt, kunnen de druk en de pijn heviger lijken, maar dat is het genezingsproces. Zo richt je de aandacht op de hoofdoorzaak, waar het probleem werkelijk ligt, op de wortel. Je verschuift het accent van wegvluchten voor de realiteit naar het onder ogen zien ervan. Deze werkelijke pijn moet in al zijn nuances en vormen ervaren worden. Je moet je bewust worden van wat je behoeften precies zijn: geven en ontvangen; van de frustratie geen uitweg te vinden; van de toegenomen druk; van het tijdelijke onvermogen om genezing te vinden; van de verleiding om weer te ontsnappen, zoals je vroeger deed. Als je je door deze fase heenslaat en je vastbesloten bent om niet meer weg te lopen voor jezelf en voor de klaarblijkelijke risico's van het leven, zullen zich nieuwe mogelijkheden voordoen. Je zult ze opmerken en er gebruik van maken. Ze zullen je helpen om verder te groeien en sterk genoeg te

worden, zodat je behoeften gedeeltelijk bevredigd kunnen worden. Geleidelijk aan zal je steeds verder groeien en zullen je patronen veranderen.

Besef dat je in deze periode in een tussenstadium verkeert. Je bent je bewust geworden van je behoefte om te ontvangen, iets wat op zichzelf gezond is. Maar deze behoefte is overdreven sterk geworden en is dus onrijp, omdat je hem verdrongen hebt en dus gefrustreerd bent geraakt in de gezonde bevrediging van je behoefte om te ontvangen. Als je niet genoeg ontvangt, groeit de eis daartoe buiten proportie, vooral wanneer je je van die dwingende eis niet bewust bent.

Tegelijkertijd is ook de volwassen behoefte om te geven gerijpt, dankzij de ontwikkeling en groei die zich in je voltrokken hebben. Je kon er geen uitlaatklep voor vinden omdat de destructieve patronen er nog steeds waren, zij het misschien gedeeltelijk of in gematigde vorm. Misschien ben je zelfs begonnen om een compromis te zoeken tussen je oude gewoonten en het nieuwe gedrag waar je naar verlangt. Vergeet echter niet dat werkelijk effectieve resultaten pas mogelijk zijn wanneer de nieuwe patronen een vrijwel automatische reactie zijn geworden. Je oude patronen hebben vaak tientallen jaren of nog langer bestaan - in vele levens heb je al met dezelfde problemen te kampen gehad en je vluchtte er altijd voor weg om jezelf en het leven zoals het is onder ogen te zien. Terwijl je dit nu leert en begonnen bent te veranderen, komt de uiterlijke verandering niet meteen nadat de innerlijke verandering op gang gebracht is. In deze periode kan de innerlijke druk heel sterk worden. Als je je dit echter allemaal realiseert en de moed hebt om er doorheen te gaan, kan het niet anders of je wordt een sterker en gelukkiger mens, beter in staat om te leven in de ware zin van het woord. Zorg ervoor dat je je niet afwendt en opnieuw wegvlucht. Denk niet dat deze voorbijgaande periode, waarin je alle opgehoopte innerlijke druk met de erbij behorende hulpeloosheid, onmacht en verwarring tegenkomt, het uiteindelijke resultaat is. Het is de tunnel waar je doorheen moet, vrienden.

Als je dit alles doet, zal je gevoel van kracht, vaardigheid en inventiviteit geleidelijk toenemen - met natuurlijk af en toe een terugval - maar als je elke terugval gebruikt als een nieuwe opstap, een nieuwe les, zullen de nieuwe patronen uiteindelijk in je wezen geïntegreerd raken en je de mogelijkheden tonen die je zolang over het hoofd hebt gezien. Dan zul je de moed vinden om van deze

mogelijkheden gebruik te maken in plaats van ze af te wijzen uit angst. Dan en alleen dan is er vervulling mogelijk.
Het is zo belangrijk dat jullie dit begrijpen en diep tot je door laat dringen, vrienden. Als jullie dat doen moeten jullie er baat bij vinden. Is dat duidelijk, vrienden?

Zijn er vragen over dit onderwerp?"

VRAAG: Als ik door allerlei fasen van angst heenga, houdt dat dan verband met wat u vanavond besproken heeft?

"Jazeker. Angsten zijn zo vaak een vlucht voor onderliggende pijn. Ze ontstaan net als andere symptomen als je die pijn probeert te ontwijken. Jullie hebben op dit pad zo vaak opgemerkt dat je angsten meer en meer verdwijnen, nadat er een zekere vooruitgang geboekt is en dat je je vervolgens van je pijn bewust wordt. Je angst is een onbewust gevolg van het vermijden van pijn, iets wat je uiteraard niet opzettelijk deed. Maar pijn vermijden heeft veel onaangenamere gevolgen dan het ervaren van de oorspronkelijke pijn. Hoe schrijnend die ook moge zijn, als de waarheid eenmaal erkend wordt, is dat veel beter en gemakkelijker, veel eerlijker en gezonder dan welk gevolg van vermijding ook, of dat nu angst is of iets anders. Omdat angst alleen verdwijnt nadat hij onder ogen gezien en verwerkt is, moet pijn - de onderliggende oorzaak ervan - op dezelfde manier behandeld worden.
Het is echter niet alleen de pijn van het onvervuld zijn waar je voor terugdeinst, maar ook het op een volwassen manier verantwoordelijkheid nemen voor jezelf. Dat hoeft niet zo te zijn wat je uiterlijke, materiële bestaan betreft, maar kan ook op het emotionele niveau betrekking hebben, als je bijvoorbeeld uit angst voor pijn niet wenst lief te hebben en te leven, als je het avontuur van het leven niet aan wilt gaan. Als dat het geval is, wil je het kind blijven dat hulpeloos wacht tot het leven zijn behoeften vervult, zonder zich werkelijk in te zetten. De prijs die je voor een dergelijke houding betaalt is heel hoog. Velen van jullie beseffen nog niet hoe hoog die prijs is. Voor je eigen verantwoordelijkheid weglopen en niet durven leven en voelen, wordt oorspronkelijk veroorzaakt door een minderwaardigheidsgevoel en maakt dat gevoel steeds groter. Alleen wanneer je dit patroon verandert, zul je je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde terugvinden. Het is gebaseerd op dezelfde psychologische wet die maakt dat weglopen voor de oorspronkelijke pijn van het onvervuld zijn, het onvervuld zijn en daarom ook de pijn alleen maar erger maakt."

VRAAG: De laatste tijd voel ik zo af en toe de behoefte om liefde te geven en niet alleen te ontvangen maar dat gevoel gaat ook weer weg. Hoe kan ik leren om de behoefte om te geven altijd te voelen?

"Beste vriend, het is misleidend om te spreken van leren. Het is niet iets dat je door een wilsdaad kunt aanleren. Als je dat zou proberen zou je je gevoelens manipuleren en dus in feite oneerlijk zijn. Als het echt is, gebeurt het gewoon vanzelf, zoals je al gemerkt hebt. Dit zal vaker gebeuren en langer duren en sterker worden, maar alleen als je het niet forceert. De beste manier om dit te bereiken is het simpelweg observeren van je emoties. Zie hoe ze nog steeds gericht zijn op het eenzijdige, kinderlijke verlangen om alleen maar te ontvangen. Hoe objectiever je naar jezelf kunt kijken, hoe meer je de onderliggende oorzaken van een dergelijke onevenwichtigheid zult ontdekken en hoe meer je je zult inzetten voor het groeiproces waardoor je tenslotte de behoefte zowel tot geven als tot ontvangen zult voelen, en ook de noodzakelijke uitingsvorm zult vinden.

Ik wil nogmaals herhalen dat innerlijke groei niet plotseling plaatsvindt. Eerst krijg je een glimp, een kortstondige ervaring van een nieuwe manier van voelen. Dan gaat het weer weg. Als je op zo'n moment niet ontmoedigd raakt en niet toegeeft aan het gevoel dat het allemaal zinloos is omdat je weer teruggevallen bent in je oude gedrag, maar in plaats daarvan volhoudt, zullen de gezonde en goede gevoelens zich steeds vaker voordoen en steeds langer duren. Elke terugval lijkt je naar dezelfde oude tunnel terug te voeren maar dat lijkt alleen maar zo. Deze is nieuw en als je dat weet zul je niet ontmoedigd raken. Als je er doorheen gaat zal die korte flits van kracht, liefde en licht terugkomen en tenslotte een deel van je worden".

VRAAG: Ik heb bij het werken aan mezelf ontdekt dat mijn gezonde en constructieve plezier ook vermengd is met iets destructiefs. Dat laatste is niet altijd als zodanig herkenbaar en ik kom er moeilijk van af. Het lijkt alsof ik plezier en afwijzing met elkaar verwar en ook geluk en egoïsme. Kunt u hier iets over zeggen?

"Los van het thema masochisme, waar ik in het verleden uitvoerig op ingegaan ben, wil ik dit zeggen, ook als antwoord op een recente vraag: hierover heerst de of/of houding van het kind. Het kind in je heeft het

gevoel dat als je plezier najaagt je niet in de werkelijkheid hoeft te verkeren. De werkelijkheid houdt afwijzing en het ontbreken van plezier in, zodat je je pleziertjes gaat fantaseren om aan die werkelijkheid te ontsnappen. Dat lijkt dan weer het vermoeden te bevestigen dat werkelijkheid en plezier niet samengaan. Deze neiging is, in zekere mate, bij elk mens te vinden, maar vooral bij emotionele en geestelijke stoornissen. Als deze misvatting niet bestond en men wist dat de werkelijkheid niet alleen afwijzing maar ook plezier inhoudt, zou men dat plezier niet alleen in de fantasie hoeven te zoeken.

Dat is de verwarring. Het verwarren van geluk met egoïsme is eveneens gebaseerd op het denken in termen van of/of. Het kind in je gelooft dat als je gelukkig bent je egoïstisch moet zijn, omdat onzelfzuchtigheid automatisch tegen je eigen belang en bevrediging ingaat. Dat is uiteraard in werkelijkheid niet het geval. Alleen het innerlijk groeiproces dat je doormaakt zal je het inzicht en de innerlijke overtuiging geven dat geluk en onzelfzuchtigheid niet strijdig met elkaar zijn".

VRAAG: In de laatste lezing had u het erover dat één waarachtig mens die zichzelf kent, een grotere invloed op het universum heeft dan we ons voor kunnen stellen. Kunt u dat toelichten?

"Als je ook maar even denkt aan de negatieve gevolgen van de verwarring in een menselijke ziel, zoals we die vanavond weer besproken hebben, kun je ook het tegenovergestelde inzien. Elke schijnoplossing, zoals ik vanavond liet zien, houdt een ander altijd op een afstand. Als je er gebruik van maakt, ervaar je de menselijkheid van een ander niet, noch zijn behoeften, zijn kwetsbaarheden, zijn problemen en zijn onzekerheid. In je eis om een sterke en altijd liefdevolle beschermer te hebben, zul je altijd teleurgesteld worden, misschien wel onbewust, waardoor je vijandig wordt, misschien ook bewust. Als je op een agressieve manier arrogant bent en je eigen behoefte aan liefde, affectie en communicatie ontkent, wijs je de ander openlijk af. Door je terug te trekken geef je je warmte nooit en vervul je nooit de behoeften van de ander. Als je van jezelf vervreemd bent en perfectionistisch, moet je anderen wel kwetsen. Als de pretenties van je geïdealiseerde zelfbeeld de overhand hebben, laat je de ander niet toe, uit onbewuste angst voor ontmaskering, zodat je hem of haar steeds weer moet afwijzen, misschien zonder ooit te beseffen dat je dat doet.

Al die afwijzing, eenzaamheid en pijn die je onbewust anderen aandoet, kunnen niet anders dan ook hun destructieve afweermechanismen versterken, precies zoals hun afweer de jouwe versterkt. Dit gaat zo door tot je op een pad als dit gekomen bent en oog krijgt voor dit proces.

Laten we het nu eens omkeren. Stel je voor wat voor een effect het op je omgeving moet hebben als je niet meer defensief, angstig, teruggetrokken en hooghartig bent. Dan sta je open voor het leven en voor het hart van de ander. De moed om te leven en lief te hebben stelt je in staat om de ander te helpen zijn afweer en destructieve patronen te verminderen, ook al is hij nog niet zo ver om een pad van zelfkennis te kiezen. Iedereen met wie je in aanraking komt wordt zodoende beïnvloed. En die invloed strekt zich uit over alle mensen met wie zij, op hun beurt, weer in contact komen. Het trekt steeds grotere cirkels van effect en neveneffect. Als je er op die manier over denkt zul je je vast en zeker een beeld van de waarheid kunnen vormen.

Liefste vrienden, wees allen gezegend. Mogen deze woorden een nieuwe sleutel zijn om verder te groeien en vrij te worden. Mogen ze je helpen jezelf te worden, in het volle besef van wie je bent, met alle hulpbronnen, alle kracht, inventiviteit, creativiteit en liefde die al in je zijn en liggen te wachten om vrijelijk te mogen functioneren.

Wees in vrede. Wees in God.”

Deze lezing werd gegeven via Eva Pierrakos in 1962
Oorspronkelijk uitgegeven door Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.)
onder de titel: 'Meeting the Pain of Destructive Patterns'.
Vertaald door Anna Bol in 1991.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009

100/16