De instincten tot zelfbehoud en voortplanting in conflict met elkaar

26 mei 1961
lezing 86

"Ik groet jullie, lieve vrienden. God zegene ieder van jullie. Gezegend is dit uur.

In de vorige lezing[1] hebben we het instinct tot zelfbehoud en het instinct tot voortplanting zowel in hun harmonische als in hun verwrongen vorm besproken. Nu wil ik graag met dit onderwerp verder gaan en jullie in het bijzonder laten zien hoe deze twee instincten elkaar bestrijden en welke vervorming elk van beide teweegbrengt als de ziel ontregeld is.

Iedere vervorming is altijd het gevolg van het aannemen van een bepaalde houding en het star daaraan vast blijven houden. Dit gebeurt als de persoonlijkheid onbewust zo'n houding als oplossing voor de moeilijkheden in het leven beschouwt. De verschillende aspecten hiervan die we in verband met het geïdealiseerde zelfbeeld[2] hebben behandeld, zijn onbewuste pogingen om tegen het leven opgewassen te zijn. Omdat het onjuiste oplossingen zijn, moeten ze wel star zijn. Hoe sterker het gevoel dat deze 'oplossing' niet écht werkt, des te sterker ook de drijfveer hem te *laten* werken. En dat veroorzaakt die starheid. Groei, ontwikkeling, rijpheid en de heling van vervormde zielskrachten worden bereikt door de schijnoplossing uit te bannen en deze door waarheid te vervangen die altijd flexibel is en geen vaste regels kent. Alleen dit kan werkelijke veiligheid betekenen hoewel de persoonlijkheid die dit proces

[1] Lezing 85 'Vervormingen van de instincten tot zelfbehoud en voortplanting'
[2] Lezing 83 'Het geïdealiseerde zelfbeeld' (Noot vertaler)

doormaakt zich intens onveilig en angstig voelt wanneer hem wordt gevraagd de schijnoplossingen op te geven.

Het instinct tot zelfbehoud dient ertoe om het leven in stand te houden en veilig te stellen. Het heeft tot taak gevaar te vermijden en bescherming te bieden als de veiligheid wordt bedreigd. Wie in een gezonde en volwassen staat verkeert, beschermt zich tegen reële gevaren, niet alleen de fysieke maar alle gevaren die een bedreiging voor de gezonde ontwikkeling van het individu vormen. Maar in een vervormde staat is sprake van denkbeeldige en niet realistische gevaren. Als iemand zich bedreigd voelt zodra hij meent niet bemind, bewonderd, goedgekeurd of bevestigd te worden, dan kun je spreken van een niet realistisch gevaar.

Drie belangrijke pseudo-oplossingen heb ik al besproken: 1) het streven naar liefde, 2) het streven naar macht, en 3) het streven naar sereniteit. Achter elk van deze houdingen zit het gevoel dat als je de regels van deze 'oplossing' maar volgt, het je zal helpen meester over je leven te worden. Voorzover je mag generaliseren, zou je kunnen zeggen dat het vervormde instinct tot zelfbehoud de ziel ertoe brengt naar de pseudo-oplossing van het machtsstreven te grijpen. Vervormd instinct tot voortplanting leidt er echter toe dat de ziel liefde gaat najagen. Ook is het mogelijk dat beide instincten beide doelen dienen omdat zowel veiligheid als geluk in het leven van de mens onontbeerlijk zijn. Maar als de instincten vervormd zijn geraakt, zullen ze eerder met elkaar botsen dan dat ze elkaar aanvullen. Daarom is er ook bij pseudo-oplossingen behoefte aan een compromis. Hierop wil ik nu graag wat nader ingaan.

Als het instinct tot zelfbehoud wordt vervormd, vindt het volgende proces plaats: het jonge kind ervaart onveiligheid ofwel door een tekort aan liefde of door een gebrek aan begrip voor zijn eigenheid of door een sfeer van algemene onzekerheid of door de persoonlijkheid van zijn ouders. Dit roept angst op. Het kind voelt dat er gevaar in de lucht hangt. In die situatie begint het instinct tot zelfbehoud te werken. Er wordt om zo te zeggen een beroep op gedaan. Nog afgezien van de vervormingen die het vervormde instinct tot zelfbehoud gewoonlijk al met zich meebrengt, wendt de persoonlijkheid bepaalde innerlijke en uiterlijke gedragspatronen voor om het gevaar te keren. Hierover heb ik het in de vorige lezing gehad. Dit zijn neigingen als agressiviteit, vijandigheid, machtsdrift, behoefte anderen te overtreffen, rivaliteit, uitzonderlijk hoge eisen stellen enzovoort. Het geïdealiseerde zelfbeeld zal dan overeenkomstig deze neigingen worden opgebouwd. Ik leg er nog eens de

nadruk op dat dit niet hoeft te betekenen dat tegenovergestelde aspecten zoals bijvoorbeeld het najagen van liefde niet eveneens aanwezig zijn. Ook wil ik nog eens herhalen dat wat ik hier zeg slechts een grove en globale schets van de werkelijkheid is. Ieder die op dit pad werkt, moet er zijn eigen en specifieke versie van ontdekken, zien hoe die zich in hem manifesteert want er zijn vele variaties mogelijk. Het kan bijvoorbeeld best zijn dat het aspect van het machtsstreven overheerst zonder dat er enige agressiviteit of vijandigheid bij komt kijken. De mogelijkheden zijn talloos. Integratie en zelfontdekking kunnen alleen plaatsvinden wanneer deze aspecten mogelijk op een heel andere wijze dan hier is aangegeven door de persoon zelf worden onderzocht en ervaren.

Het vervormde instinct tot zelfbehoud leidt tot de schijnoplossing van het najagen van macht, met alle bijbehorende eisen, agressiviteit en machtsdrift. De psyche denkt: ‘Als ik mezelf en mijn kracht, mijn almacht en onkwetsbaarheid in stelling breng, kan me niets gebeuren. Want dan zullen de gevaren van een vijandige wereld die me niet begrijpt hun dreiging voor me verliezen’.

Daarentegen houdt het vervormde instinct tot voortplanting een jagen naar plezier in, een hunkering naar volmaakt genieten op alle niveaus van bestaan. Als men dit genot - enerzijds door de omstandigheden, anderzijds door de beperkingen en stoornissen in de persoonlijkheid - niet in die mate gaat ervaren als onder normale omstandigheden voor de hand zou liggen, begint de vervorming van het instinct tot voortplanting en leidt tot de schijnoplossing van onderdanigheid, van meegaandheid, van concessies doen; de jacht op liefde, die alle problemen moet oplossen. Deze ‘oplossing’ die eruit bestaat dat je niet assertief bent en maar toegeeft - zelfs als dit ook schadelijk kan uitpakken omdat je je aan misbruik en verlies blootstelt - is evenzeer tot mislukken gedoemd. De persoonlijkheid neemt onbewust aan dat hij op die manier wel bemind zal worden en dus vreugde zal krijgen.

Ik heb nog een derde schijnoplossing genoemd: het zich terugtrekken, het zoeken naar sereniteit. Dit is slechts een tweede keus schijnoplossing. Hiervoor wordt gekozen als de twee hiervoor aangegeven oplossingen met elkaar om de voorrang strijden en de persoonlijkheid verscheuren. Als de druk die door dit innerlijk conflict ontstaat onverdraaglijk wordt, grijpt men tenslotte maar naar deze secundaire, opgelegde ‘oplossing’. De eerste twee ‘oplossingen’ worden gebruikt als middel om tegen het leven opgewassen te zijn. De laatste dient om het conflict dat voortvloeit

uit deze twee schijnoplossingen te omzeilen. Op het bewuste (of meer aan de oppervlakte gelegen) niveau van de persoonlijkheid krijgt deze derde poging tot een ‘oplossing’ de vorm van een zich terugtrekken uit emotionele betrokkenheid, van een gevoel met rust gelaten te willen worden omdat je denkt dat dit je sereniteit zal brengen. In werkelijkheid ben je niet meer opgewassen tegen de moeilijkheden die ontstaan als je aan beide instincten gehoor wilt geven. En dat wordt steeds minder mogelijk naarmate de misvorming toeneemt.

Naarmate jullie met dit werk voortgang boeken, moet ieder van jullie deze twee basale pseudo-oplossingen die iedereen in zekere mate wel in zich heeft, intens gaan voelen en ervaren, vrienden. Dan zul je het conflict herkennen en ervaren, niet als een theorie waarover je hoort spreken maar je zult getuige zijn van de strijd die zich in je afspeelt en een heel nieuw soort begrip van jezelf krijgen en van de problemen die in je leven.

Als je vóór alles uit bent op innerlijke zekerheid, komt er een overmatige nadruk op je instinct tot zelfbehoud te liggen en daardoor raakt het vervormd. Je instinct tot voortplanting wordt dan op zijn minst tot op zekere hoogte onderdrukt en tijdelijk buiten werking gesteld. Je hele persoonlijkheid is ingesteld op ‘veiligheid’ en ondermijnt daarmee een andere rechtmatige behoefte. Daartegen komt je ziel in opstand. De hunkering blijft bestaan. Hoe minder daaraan gehoor wordt gegeven omdat de denkbeeldige behoefte overheerst, des te groter wordt het onbewuste verlangen ernaar. In je onbewuste botsen de alternatieven van veiligheid en genot met elkaar. Want het vereist een zekere moed, een avontuurlijke geest, om zo te zeggen om geluk, vervulling, vreugde en plezier je deel te laten worden,. Het veronderstelt dat je bereid bent een risico te nemen. Maar naar buiten treden en risico’s nemen is nu juist het gevaar dat ten koste van alles vermeden moet worden. Dus worstelt je onrijpe ziel om zowel veilig als gelukkig te mogen zijn. Zonder risico’s te durven nemen, zonder je nek uit te steken blijf je maar hopen op en worstelen om te krijgen wat je nodig hebt. Maar de stappen die het mogelijk zouden maken, zet je niet. Als je dus niet krijgt wat je wilt, ontstaat er opstandigheid en zelfmedelijden maar je beseft nooit waar de oorzaak ligt. Dit hele proces, vanaf het onderkennen van deze twee fundamentele behoeften tot het begrijpen waarom deze twee behoeften niet vervuld worden en dát ze onvervuld zijn, blijft onbewust. Dit alles moet tijdens het verloop van dit werk bewust worden.

Steeds als iemand zonder succes een halfslachtige poging doet om vervulling te vinden, zal zijn angstige ziel de geringste afwijzing, kritiek of afkeuring als een zo ingrijpend gevaar beschouwen dat hij zich al gauw opnieuw zal terugtrekken, ofwel in valse sereniteit óf in een bazige, agressieve, afwerende houding. Dit maakt het vrijwel onmogelijk liefde te krijgen. Dat waagstuk lijkt de moeite niet waard. Dus wordt het verlangen naar geluk en vervulling in de kiem gesmoord en zo blijft een belangrijk deel van de ziel dorstig en dor. Het ontbreekt haar niet alleen aan geluk en schoonheid maar ook aan een wezenlijk stuk levenservaring. Overbodig te zeggen dat zo'n ziel schade lijdt waartegen het ware zelf zich zal verzetten. Dit verzet kan, wanneer het tot de buitenste lagen van het bestaan doordringt, allerlei vormen aannemen.

Als het idee van volmaakt geluk het uitgangspunt vóór alles is, zal de persoonlijkheid risico's nemen, maar voor zo'n hoge prijs, dat zonder twijfel nog meer verwarring het gevolg is. Het gefrustreerde instinct tot zelfbehoud probeert het met de persoonlijkheid zó op een akkoordje te gooien, dat de persoon het 'risico' van onderwerping gaat nemen. Om maar gelukkig te worden zal zo iemand in de overtuiging dat hij op die manier zowel zijn behoefte aan genot als aan veiligheid kan bevredigen, zich uitleveren en zich wegcijferen en laten vernederen. Door toe te geven denkt hij dát te krijgen waarnaar hij zo verlangt en daarbij door zijn 'hulpeloosheid' ook nog beschermd te worden en zo 'veilig' te zijn.

Als het vervormde instinct tot zelfbehoud met zijn schijnoplossing (streven naar macht) op de voorgrond staat, zal een wezenlijk deel van de ziel gebrek lijden en in haar groei blijven steken. Heeft het vervormde instinct tot voortplanting met zijn schijnoplossing (zoeken naar liefde) de overhand, dan nemen de kwetsbaarheid en hulpeloosheid steeds toe totdat de ziel werkelijk in gevaar komt. Niet in de zin zoals de psyche gelooft maar in een heel andere zin: door zichzelf maar voortdurend te ontkennen en door vervreemding van haar ware zelf. Hierdoor gaat ze zich inperken en kunnen de creatieve krachten zich niet ontwikkelen, wat weer angst, frustratie en dergelijke tot gevolg heeft.

Omdat in de menselijke ziel beide instincten even sterk aanwezig zijn en omdat de vervorming van het ene instinct onvermijdelijk ook vervorming van het andere met zich meebrengt, zullen in ieder mens beide pseudo-oplossingen aanwezig zijn. Bij sommigen treedt, zoals ik al eerder zei, de ene meer op de voorgrond en zal de andere pas bij nader onderzoek worden gevonden. Je zult dan ontdekken dat het de verborgen kern van

het overheersende aspect is. Bij anderen bestaan beide aspecten zo te zeggen naast elkaar en verscheuren de persoon in een voortdurend conflict. Maar zelfs als het ene aspect sterk overheerst, wil dat nog ziet zeggen dat er geen conflict is. Het feit dat iets niet aan de oppervlakte is waar te nemen, wil niet zeggen dat het geen vérstrekkende gevolgen kan hebben. Vaak zijn de gevolgen dan nog ingrijpender omdat je de oorzaak moeilijker kunt achterhalen wanneer een bepaald aspect buiten je waarneming valt.

Als zich in iemand zo'n razende innerlijke strijd afspeelt tussen doelen en 'oplossingen' die elkaar wederzijds uitsluiten, zoekt de psyche naar compromisoplossingen. Zo'n compromis kan allerlei vormen aannemen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat aan de hang naar genot alleen op bepaalde niveaus van bestaan wordt toegegeven. Misschien dat iemand het streven naar spiritueel, intellectueel of geestelijk genoegen niet als gevaarlijk beleeft. Het brengt geen emotionele verwikkelingen met zich mee en stelt hem niet bloot aan het risico gekwetst of afgewezen te worden. Daarentegen ziet hij emotioneel of zintuiglijk genoegen als uiterst gevaarlijk en daarom wordt dat (afhankelijk van waar het om gaat) min of meer uit zijn leven gebannen. Onnodig te zeggen dat daarvoor altijd wel schijnbaar geldige redenen en verklaringen zijn te vinden. Het hoeft niet altijd zo ver te gaan dat iemand zich daadwerkelijk terugtrekt. Het kan ook subtieler doordat hij onbewust saboteert en vervolgens zijn falen op anderen projecteert. En een dergelijk falen is nou juist het gevolg als je de krachten die zich willen uiten, tegenhoudt en het risico van het jezelf geven niet wilt aangaan. Deze houding berooft iemand van een wezenlijk onderdeel van zijn innerlijk organisme. Dit zal op de psyche en op de hele structuur van het individu een heel schadelijke invloed hebben.

Een ander veelvoorkomend compromis dat vaak als 'oplossing' wordt gebruikt, is het pogen om beide aspecten beide doeleinden te laten dienen, wat natuurlijk niet werkt. Bijvoorbeeld: met de schijnoplossing van het streven naar macht wordt, in de onbewuste overtuiging dat door almachtig, sterk en onkwetsbaar te zijn liefde en toewijding vanzelf zullen volgen, gemikt op liefde en genot. Zo iemand denkt dat hij met deze houding zich kan verzekeren van veiligheid en onkwetsbaarheid maar ook dat deze façade hem tegelijkertijd zoveel bewondering van anderen zal verschaffen dat zo ook aan zijn verlangen naar liefde wordt voldaan. Hij ziet maar niet dat het ene het andere uitsluit. Hoe meer hij zijn medemensen van zijn onkwetsbaarheid en kracht probeert te

overtuigen, des te banger ze voor hem worden. En angst heeft nog nooit tot liefde geleid. Evenmin leidt superioriteit over anderen tot liefde. Want de ander voelt zich beledigd als hij zich de mindere moet voelen en zal beslist niet met liefde reageren op degene die hem heeft gekleineerd, ook al is dat kleineren nog zo subtiel in zijn werk gegaan.

Iemand die vooral het streven naar liefde als schijnoplossing kiest om geluk te vinden, zal een compromis zoeken waarbij hij deze hang naar genot tracht te combineren met zijn behoefte aan zekerheid. Vaak is hij er zelfs heilig van overtuigd dat er geen enkel conflict bestaat. Als hij volgzaam is en alles doet wat van hem verwacht wordt, denkt hij niet alleen liefde en geluk te ontvangen maar tegelijkertijd ook tegen gevaar beschermd te worden. Hij onderkent niet dat een dergelijke tactiek innerlijke reacties oproept die wat hij wil bereiken nou juist tenietdoet. Hoe meer hij zich onderworpen gedraagt, des te meer de machtsdrift die in anderen leeft ook inderdaad gebruik van hem zal maken. Hoe meer er van hem wordt geprofiteerd, des te sterker moeten zijn verzet en wrok zijn. Zulke wrokgevoelens komen misschien niet aan de oppervlakte van het bewustzijn maar hun ondermijnende kracht stoot de ander ongetwijfeld af waardoor deze op zijn beurt met wrok zal reageren.

Ik geef hier maar een paar algemene voorbeelden van het compromis waarnaar iemand zoekt om de schijnoplossingen die elkaar wederzijds uitsluiten en hun gevolgen voor het zelf en voor anderen met elkaar te verenigen. Er zijn veel meer variaties mogelijk en deze moeten door de persoon zelf worden ontdekt. Pas op voor een starre conclusie dat één bepaalde schijnoplossing alleen maar het ene instinct in zich zou bergen en de andere schijnoplossing alleen het andere. Zo eenvoudig is het niet. Probeer uit te vinden hoe ook jij poogt twee heren te dienen en zie hoe weinig succesvol die poging is en zelfs je elementaire behoefte niet vervult.

Dit alles is maar heel globaal weergegeven, vrienden, maar misschien krijgen jullie zo een indruk op hoeveel verschillende manieren de ziel onbewust en vaak zonder succes op zoek kan zijn naar een oplossing. Op deze ontdekkingstocht moet je laag voor laag te werk gaan: zien hoe deze schijnoplossingen onmogelijk het gewenste resultaat kunnen opleveren, waarom ze dat niet kunnen, welk effect ze op jezelf en op anderen hebben en welk doel ze oorspronkelijk dienden. Om dat te bepalen moet je je van de emoties bewust worden die je als kind hebt gevoeld en die je op een andere manier nu nog steeds voelt. Dan zul je zien hoe

tegenstrijdig, hoe willekeurig je emoties van dit moment zijn, waar ze vandaan komen en waar ze als gevolg van je onbewuste opvattingen en ideeën op gericht zijn. Al die schijnoplossingen veroorzaken een soort sneeuwbaleffect van steeds méér tegenstrijdige, onderliggende emoties. Ik zal jullie een enkel voorbeeld geven. Later zal ik er meer noemen en tijdens het werken aan jezelf zul je er nog meer vinden.

Wat veel voorkomt is het volgende: iemand die onderdanig is, altijd klaarstaat om te sussen, altijd bereid is zich overmatig bescheiden op te stellen en nooit op verdienste of voordeel voor zichzelf uit is, ontwikkelt beslist een wrok jegens anderen. Hij ziet niet dat zulke wrokgevoelens onterecht zijn omdat dit gedragspatroon zijn eigen keus is. Hij heeft het recht niet anderen kwalijk te nemen dat ze gebruik van de gelegenheid maken die hij hun zelf biedt door zichzelf weg te cijferen. Zijn gevoel zegt: ook al breng ik dit offer vrijwillig, de anderen moeten daar respect voor hebben en me er liefde voor teruggeven. Met andere woorden, zijn ruilhandel werkt niet. Hij bedoelde zichzelf weg te cijferen om in ruil daarvoor bemind te worden. Zijn opoffering komt in plaats van liefhebben en daarom werkt zijn ruilhandel niet. Daarover koestert hij wrok. Pas als hij oog krijgt voor de wisselwerking tussen wat zich in hem en wat zich in anderen afspeelt, zal hij veranderen.

Hij voelt zich ook schuldig over die wrokgevoelens omdat ze niet kloppen met wat zijn geïdealiseerde zelfbeeld hem voorschrijft. Als je in jezelf een dergelijke onderdanigheid tegenkomt, ga dan na wat daarachter zit. Eerst zul je alleen de wrok- en schuldgevoelens ontdekken maar diep weggestopt zul je ook buitensporige eisen aantreffen die minstens zo groot zijn als die welke je in de agressieve, machtsbeluste persoonlijkheid kunt waarnemen. Je zult ontdekken dat juist door het bestaan van deze sterke verlangens naar liefde, bescherming, verzorgd worden enzovoort voor de speciale ‘oplossing’ van onderdanigheid is gekozen in de overtuiging dat hierdoor anderen die eisen zullen inwilligen. Maar het bewust toegeven aan zulke eisen strookt totaal niet met het karakterbeeld van zo iemand. Daarom moeten die eisen verborgen blijven en dat zorgt voor nog meer schuldgevoel. Hoe sterker die eisen in iemand leven, des te sterker is zijn gevoel dat hij ze moet verbergen omdat hij zich daarmee kritiek op de hals haalt en niet aardig gevonden wordt. Zo ontwikkelt hij een dubbel schuldgevoel; ten eerste over het feit dat hij die eisen heeft, ten tweede omdat zijn bescheidenheid en belangeloosheid onoprecht zijn.

Het komt heel vaak voor dat onder datgene wat het meest overheerst juist het tegenovergestelde verscholen zit. Als in de behoefte aan veiligheid het machtsverlangen domineert - met alle vijandigheid, meedogenloosheid, trots, superioriteit, arrogantie en onkwetsbaarheid die daarbij horen - dan is wat daaronder verborgen ligt misschien wel het hulpeloze kind, op zoek naar liefde en bescherming, hunkerend naar plezier en geluk, een kwetsbaar en onderworpen kind, dat zich onzeker en afhankelijk voelt. Wanneer daarentegen als middel om het geluk te vangen vooral de hang naar liefde overheerst en de daarbij horende verzoeningspogingen en alle zelfverloochening en masochistische opoffering die dat met zich meebrengt, dan kan daaronder een grondlaag van meedogenloos egoïsme, egocentrische trots en superioriteitsgevoelens, van buitensporige eisen en vaak zelfs van wrede neigingen tegenover anderen schuilgaan.

Die onderliggende grondlaag veroorzaakt altijd schaamte die verborgen moet worden en daarom met het tegenovergestelde bedekt wordt. Los van het feit dat deze beide kanten elkaar wederzijds uitsluiten en daardoor een conflict veroorzaken, ontstaat er nog eens een extra conflict, juist door diezelfde schaamte over het onderliggende en verborgen gehouden aspect. Zelfs als je beschaamd bent over iets positiefs en constructiefs, veroorzaakt alleen al het feit *dat* je je schaamt en daarom iets verbergt, spanning, ongerustheid, valse voorstelling van zaken, angst om je bloot te geven, enzovoort. Wat het werk een tijdlang zo pijnlijk maakt, is het blootleggen van dingen waarvoor je je schaamt. Pas als je de moed hebt opgebracht het naar buiten te brengen, zal de valse schaamte verdwijnen. En daarmee zal een onbeschrijfelijk gevoel van bevrijding je deel worden, een gevoel alsof je een last afwerpt, waarvan je dan pas voelt hoe zwaar hij al die tijd op je drukte.

Hoe meer vorderingen je in dit werk maakt, des te belangrijker het voor je wordt *al* je emoties te voelen en te doorleven, hun betekenis naar waarde te schatten en de zin ervan te ontdekken. Als je dit niet doet, is het onmogelijk om jezelf van conflicten en problemen te bevrijden. De nadruk die nu nog op het denken, op intellectuele waarden en gevolgtrekkingen ligt, moet verschuiven naar het voelen en beleven van al je positieve en negatieve emoties. Hierop kan ik niet genoeg blijven wijzen. Wanneer je dit geleidelijk aan leert door steeds minder weerstand te bieden omdat jouw begrip en inzicht in dit opzicht toenemen, zul je deze schijnoplossingen met al hun verschillende emotionele reacties laag voor laag werkelijk blootleggen. Je zult de onderdrukking van ‘verboden

gevoelens' afleren en er zonder veroordeling voor uitkomen. Pas dan kun je begrijpen wat ze betekenen en waar ze vandaan komen.

Het je bewust worden van bestaande emoties gaat geleidelijk en is alleen mogelijk als je het echt wilt en eraan werkt. De mens bij wie dit bewustzijn zich nog moet ontwikkelen, ervaart het leven heel anders en vat het heel anders op. De hevige verontrusting en angst waaronder hij zo nu en dan lijdt, schrijft hij geheel en al toe aan prikkels en redenen van buitenaf en hij is tevreden met het geloof dat hij verder helemaal in orde is. (Dit geldt niet voor ernstig gestoorde mensen. Daar hebben we het nu niet over.) Hij ziet het verband niet en is ook niet in staat het verband tussen de uiterlijke gebeurtenis die hem in de war brengt en zijn eigen innerlijke conflicten en schijnoplossingen te leggen. Hij beseft niet dat elke schijnoplossing een ongezonde afhankelijkheid van anderen tot gevolg heeft, ongeacht hoe sterk zijn neiging tot 'onafhankelijkheid' is. Ook als in zijn leven uiterlijk alles rustig is, ziet hij niet dat hij slechts een klein percentage benut van zijn vermogen om te ervaren, van het leven te genieten en creatief te zijn. Hij is zich niet bewust van het feit dat hij geremd is, dat hij zich niet zo kan uitdrukken als hij wil. Hij heeft niet in de gaten dat spanning, vermoeidheid en onbestemde angst het gevolg zijn van onderdrukte emoties. Meestal is hij zich er niet eens van bewust dat hij negatieve emoties heeft en ze verborgen houdt. Ze komen pas naar boven als er voor hem een reden is om ze tegenover anderen naar buiten te brengen. Dus is de eerste belangrijke stap bij het je bewust worden van je emoties jezelf toestaan om erachter te komen wat je echt voelt. Dit kun je ontwikkelen door te bidden, te mediteren en elke dag weer te besluiten je daarop te richten. Op die manier zullen wrok, schuldgevoel, angst, vijandigheid en andere negatieve emoties in het bewustzijn komen. Dan wordt duidelijk waarom je geremd wordt in je spontaniteit en een zekere matheid met betrekking tot je leven voelt, alsof het echte leven eraan ontbreekt.

Voor er merkbaar vooruitgang in dit werk wordt gemaakt, wordt dit uiterlijke klimaat gewoonlijk als aanvaardbaar beschouwd. Je vindt het vanzelfsprekend en het komt nooit in je op dat het heel anders zou kunnen. Als je deze uiterlijke pseudokalmte - die zo gemakkelijk door omstandigheden buiten je macht wordt verstoord - gaat doorzien, zul je een enorme verzameling smeulende emoties aantreffen waarvan je dacht dat ze je volkomen vreemd waren en die je daarom extra van je stuk brengen. Hoewel dat aanvankelijk niet prettig is, begin je met dit doordringen de oorzaken uit de weg te ruimen die maakten dat je maar

half leefde en op alle bestaansniveaus maar een klein gedeelte van je vermogens gebruikte.

De eerste emotionele laag die je gewaarwordt zal meestal uit opwellende wrokgevoelens bestaan waarvan je je nooit bewust was en

die verband houden met schuld en angst. Maar het zal je duidelijk worden dat niet alle wrevels onterecht zijn. Sommige wel omdat jijzelf de voorwaarden schiep maar andere weer niet. Toch heb je het vage gevoel dat wrok altijd taboe is en dat alles natuurlijk jouw schuld is. Maar je leert onderscheid te maken. Je ontdekt dat je wrevel soms begrijpelijk en gezond is, als je er tenminste iets mee doet en niet in passiviteit verzinkt. Je leert voor jezelf op te komen als je je hebt laten gebruiken. Je zult, in het begin nog voorzichtig, dit proces tot staan brengen. Je gaat inzien dat andere wrokgevoelens nergens op slaan. Hiervoor gelden geen vaste regels. Als je eenmaal de moed hebt om wat je onderdrukte omhoog te laten komen, zul je het zelf feilloos weten. Dat stelt je in staat om voor jezelf op te komen, zo nodig met een gezonde agressiviteit, die volkomen verschilt van zijn verwrongen vorm. Zo gaat er duidelijk een innerlijk evenwicht groeien. Je agressiviteit - innerlijk of uiterlijk - verdwijnt waar die niet terecht is en je wordt alleen nog agressief waar dit gezond is en opbouwend werkt. De ene oneven-wichtigheid veroorzaakt altijd de andere. Ook het evenwicht dat je bereikte door de waarheid onder ogen te zien en waar mogelijk - bijna als vanzelf - van binnenuit te veranderen, zorgt weer voor nieuw evenwicht, iets wat je via weloverwogen uiterlijke pogingen niet kunt bereiken.

Als je deze laag van wrokgevoelens doorleeft, en ontdekt wat je *werkelijk* voelt (en niet meer probeert te voelen wat je *zou moeten* voelen om aan je eigen ‘oplossing’ vast te blijven houden) en als je de moed hebt om toe te geven wat je voelt - terecht of niet - dan effen je de weg naar de bewustwording van de volgende laag waar je misschien opnieuw de overheersende schijnoplossing aantreft. Je ontdekt dan ook andere aspecten die je op soortgelijke manier als verdedigingsmechanismen hebt aangenomen. Je ontdekt de belangrijkste bestanddelen van je geïdealiseerde zelfbeeld, waarin misschien wel alle drie de aspecten meespelen. En pas als je dit hebt onderzocht, zal de dieperliggende en door schaamte bedekte kern van je probleem tevoorschijn komen en tot je emotioneel bewustzijn doordringen. Dan zul je deze emoties ook beleven.

Dit is een pijnlijk proces, vrienden. Ik wil iedereen die dit werk doet zeggen, schrik niet voor die pijn terug want het is een gezonde groeipijn die onvermijdelijk is, wil je deze pijn voor eens en altijd achter je kunnen laten. Als je er niet doorheen gaat, blijft hij in je ziel persisteren en schade aanrichten of je dat nu weet of niet. Pas als je de moed hebt hier doorheen te gaan, komen de vrijheid en het geluk, de zekerheid en veiligheid, het wonder van echt te leven geheel en al binnen je bereik. Pas dan, en niet eerder, zul je ten volle beseffen dat het de moeite in elk opzicht waard was! Dan zul je *weten* dat je door je in te dekken struisvogelpolitiek bedreef, waarmee je de pijn die diep in je leeft nooit kunt oplossen. Door die pijn aan de dag te laten treden, zul je hem kwijt raken. Door hem achter slot en grendel te houden en te verbergen laat je je lijden voortduren. Zonder de moed om deze pijn - waar je op alle niveaus maar ook in de diepste laag op kunt stoten - te ervaren en erdoorheen te gaan, kom je er niet. Het leven en dit pad zullen je erbij helpen. Niet alleen door je de voor die ervaring noodzakelijke kracht te geven (als je daarvoor kiest), maar ook door middel van bepaalde uiterlijke gebeurtenissen die je aandacht op de innerlijke factoren vestigen die voor die uiterlijke gebeurtenissen verantwoordelijk zijn. Maar aan je innerlijke wil om er doorheen te gaan moet steeds weer opnieuw worden gewerkt. Je moet steeds weer opnieuw een besluit nemen of je innerlijk de wil hebt om de waarheid in je ongeacht of die al dan niet aangenaam of vleiend is, onverbiddelijk onder ogen te zien. Dat zal je de kracht geven om je onderneming te doen slagen. Dat helpt je om op het meest cruciale punt, waar de verleiding om op te geven altijd het sterkst is, vol te houden. Ga door, houd vol, volhard! Dat is mijn advies, vrienden.

Ook raad ik jullie aan je af te vragen wat je houding ten opzichte van dit werk is. Als je op bepaalde pijnlijke punten stoot, hoe reageer je dan op dit werk, op jezelf, op de mensen die je helpen, op het hele idee op zich? Er zijn allerlei reacties mogelijk.

Welnu, vrienden, zijn er vragen?"

VRAAG: Ik heb een vraag over die drie vervormingen die tegelijk in één persoon aanwezig zijn. Wisselen die elkaar van tijd tot tijd af? Hoe werkt dat binnen de persoonlijkheid.

"Daar ging de lezing over. Ik heb het net uitgelegd. Is er iets speciaals dat je nog niet duidelijk is*?"*

VRAAG: Ik begrijp dat bijvoorbeeld iemand met een onderdanige instelling daaronder een neiging tot macht kan bezitten - en andersom. Als dit al te ondraaglijk wordt, ontwikkelt hij een opgelegde sereniteit door zich uit het leven terug te trekken. Maar ik zou zo graag willen weten hoe het in zijn werk gaat als twee, of alle drie de aspecten elkaar afwisselen. Als iemand bij de ene gelegenheid onderdanig is, bij een andere dominerend en weer een andere keer teruggetrokken. Wisselt dat misschien zelfs per moment? En waarom?

"Omdat dit schijnoplossingen zijn en dus niet werken. Ze werken misschien af en toe tot op zekere hoogte als het leven en andere mensen daarin meegaan. Maar als het leven bepaalde hindernissen opwerpt, waardoor een van deze toegepaste schijnoplossingen niet meer werkt, dan kan het zijn dat je je toevlucht neemt tot een andere en die om zo te zeggen uitprobeert. Een voorbeeld: Iemand heeft een overheersende machtsdrift. Hij heeft zich in zijn leven omringd met onderdanige figuren bij wie hij een voor hem gunstige respons vindt. Deze oplossing lijkt dan voor hem te werken. Dus blijft die machtsdrift domineren. Dan gebeuren er bepaalde dingen in zijn leven. Laten we zeggen dat een voor hem heel belangrijke persoon, op wie hij is aangewezen, zélf als voornaamste neiging die hang naar macht heeft. Of misschien is het wel een betrekkelijk gezonde persoonlijkheid die niet met onderdanigheid op hem reageert. Of - een derde mogelijkheid - ook de meest onderdanige figuur zal een punt bereiken waarop zelfs hij openlijk in verzet komt. Een punt waarop hij zegt 'tot hier en niet verder'. Want ook de onderdanige persoonlijkheid bergt agressieve kanten in zich. Dan werkt deze 'oplossing' van superieure kracht dus niet langer. Nu zal hij, om zijn wensen en vermeende behoeften vervuld te krijgen, een beroep doen op de onderdanige kant in hemzelf. Dezelfde persoon die in de regel anderen naar zijn hand zet, zal dan een heel onderdanige houding aannemen. Hij gaat dan proberen op díe manier zijn behoefte aan veiligheid, liefde, onvoorwaardelijke goedkeuring, enzovoort, te bevredigen. Ik durf wel te zeggen dat jullie dit allemaal vaak hebben zien gebeuren. Jullie kennen allemaal wel iemand die kruipt voor zijn meerderen, voor degenen die echt - of in zijn verbeelding - sterker zijn, maar die meedogenloos de baas speelt over zwakkeren. Dit voorbeeld illustreert heel kenmerkend hoe deze 'oplossingen' elkaar kunnen afwisselen al naargelang de behoefte en de omstandigheden. Is dit duidelijk?"

VRAAG: Ja, dat geloof ik wel. Dan wordt het een kwestie van zich

vastklampen aan een strohalm.

"Juist. Je begrijpt wel dat zo'n schijnoplossing altijd 'je vastklampen aan een strohalm' is omdat een kind, op zoek naar oplossingen om zich in een schijnbaar vijandige en vreesaanjagende wereld overeind te houden, nog niet de middelen heeft om de werkelijke en effectieve oplossing te vinden. Belast als het is met problemen die het naar deze incarnatie heeft meegebracht, kan het niet zien op welke plaats precies de schoen wringt en moet het als reactie wel zijn toevlucht tot schijnoplossingen nemen. Daarom zijn die destructieve schuldgevoelens over de schijnoplossing waaraan je je oorspronkelijk vastklampte je ook vergeven. Toen kon je daar niets aan doen. Maar nu zul je zonder enig destructief schuldgevoel de volle verantwoordelijkheid op je nemen voor het blijven ophouden van de schijn die altijd met pseudo-oplossingen is verbonden. En dit zal je dan weer helpen je ervan te bevrijden."

VRAAG; Hoe manifesteert in een betrekkelijk goed geïntegreerd kind het geïdealiseerde zelfbeeld zich tegenover het ware zelf? Blijft het wensleven van zo'n kind in contact met de realiteit, zodat het geen sterk maskerzelf hoeft op te bouwen?

"Natuurlijk, hoe gezonder een mens is, hoe minder geïdealiseerd zijn zelfbeeld. Dat geïdealiseerde aspect doet zich misschien alleen nog - en dan in mindere mate - gelden in de vervormde gebieden van zijn persoonlijkheid. Het wordt voortdurend geneutraliseerd doordat het ware zelf zich krachtiger openbaart. Omdat geen enkel mens volkomen vrij van innerlijke vervorming en stoornissen in zijn ziel is, heeft iedereen een geïdealiseerd zelfbeeld. De zwaarte van iemands problematische kanten bepaalt hoe hardnekkig zijn geïdealiseerde zelfbeeld is en in die mate raakt het kind - maar het kan ook een volwassene zijn - vervreemd van zijn ware zelf en probeert hij naar zijn geïdealiseerde zelfbeeld te leven. Hoe sterker de innerlijke conflicten, hoe sterker ook het verschil tussen het ware zelf en het geïdealiseerde zelf. Bij de betrekkelijk gezonde persoonlijkheid zal het verschil niet zo frappant en disharmoniërend zijn. De eisen en maatstaven van het geïdealiseerde zelfbeeld zullen minder star zijn.

Het wensleven of de dagdromen zijn altijd een goede aanwijzing van wat het geïdealiseerde zelfbeeld is en van de aard van de schijnoplossingen. Dit wensleven komt voort uit de wensen en behoeften die in de ziel overheersen. Aangezien de meeste volwassenen ook in de een of andere

vorm dagdromen, kan dat in dit opzicht meteen als extra materiaal voor onderzoek dienen. Maar het geïdealiseerde zelfbeeld komt niet alleen in het wensleven tot uiting. Ook in starre voorschriften, in wat 'hoort' en wat 'moet' - waarover ik al sprak - moet het zichtbaar worden. Het wordt zichtbaar in de angst en de schuldgevoelens die ontstaan wanneer aan de dwang niet voldaan kan worden. Het wordt zichtbaar in bepaalde verwachtingen van jezelf en van anderen. Het uit zich dus niet alleen in het wensleven. Maar dit alles kan alleen maar ontdekt en getoetst worden nadat er op dit gebied al heel wat werk is verricht. Als het geïdealiseerde zelfbeeld in het wensleven tot uiting komt, dan moet het ook deel zijn gaan uitmaken van de persoonlijkheid hoewel de betreffende persoon zich daarvan misschien nog niet bewust is. Als de persoonlijkheid er volkomen vrij van was, als er van zelfvervreemding geen sprake was, dan zou er ook geen enkele behoefte aan het koesteren van dagdromen bestaan die bij het geïdealiseerde zelfbeeld horen. Het wensleven is een uitdrukking van een dringende behoefte."

VRAAG: Heeft niet elk kind bij de geboorte dezelfde mogelijkheden?

"Nee, beslist niet. Je brengt de onopgeloste problemen en conflicten uit je vorige leven met je mee. Je levensomstandigheden en je omgeving zijn - misschien door jezelf - zo gekozen dat je deze nog onopgeloste problemen zo goed mogelijk tot een oplossing kunt brengen. Niet alleen is de algehele spirituele ontwikkeling bij iedereen weer anders, ook de conflicten en hun intensiteit verschillen."

VRAAG: Er waren de vorige keer twee vragen. De ene bleef onbeantwoord wegens tijdgebrek en van de andere leek het antwoord niet helemaal bevredigend. Ze houden verband met elkaar. De ene ging over de mogelijkheid dat wrok en verontwaardiging afgevlakt worden tot een staat van apathie. De andere vraag ging over de rechtmatigheid van 'terechte verontwaardiging' of gerechtvaardigde wrok. Ik geloof dat u ze vanavond beide beantwoord hebt. Maar zou u er nog iets over willen zeggen?

"Inderdaad heb ik ze beide vanavond beantwoord. Ik heb bijvoorbeeld met name gezegd dat een onderdanig iemand net zo goed als iemand die een valse sereniteit nastreeft zichzelf misschien niet eens bewust laat worden van zijn verontwaardiging die volkomen terecht is en waarnaar hij zou moeten handelen. Als de persoonlijkheid in dit opzicht innerlijk

gezond wordt, zal hij ook op een gezonde manier aangeven dat hij onrechtvaardig wordt bejegend of wordt geprovoceerd. Maar vóór dit punt wordt bereikt is het uiterst moeilijk onderscheid te maken tussen terechte verontwaardiging als reactie op werkelijke provocatie en onterechte verontwaardiging voortkomend uit provocatie die er niet was of die je zelf opriep. Alleen na lang en hard werken op dit pad zul je tenslotte zo ver komen dat je weet wanneer je voor jezelf op moet komen en wanneer niet, zonder een spoor van twijfel, zonder aarzeling of schuldgevoel en zonder enige behoefte aan medestanders om je te verzekeren dat je alle gelijk van de wereld hebt. Je zult in vrijheid handelen omdat je daarvoor hebt gekozen en je doet dat zonder enige innerlijke dwang.

* * * *

De volgende lezing zal de laatste van dit seizoen zijn; als jullie een voldoende aantal vragen hebben, kunnen we eindigen met een vraag en antwoordsessie. Zo niet, dan geef ik jullie nog een lezing.

* * * *

Ik zegen jullie allen, lieve vrienden, en ik vraag jullie je diepste zelf open te stellen voor het ontvangen van de kracht die jullie in staat zal stellen om op alle mogelijke manieren meer inzicht in jezelf te krijgen. Moge elke uiterlijke wrijving een helpende schakel vormen naar het onderkennen van wrijving in jezelf.
Met deze woorden breng ik jullie zegen en kracht met alle liefde die in ons is. Wees in vrede. 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: ‘Self-Preservation and Procreation as Instincts in Mutual Conflict’.
Vertaling door Anke van der Meer in 1989; herzien in 2000 door A.en M. Mol.
© Stichting Gemeenschap het Pad. Uitgave 2009