

Zelfdwang

MAARTEN HOUTMAN

Een van de meest subtiele vormen van dwang, waar we allen mee te maken hebben, is zelfdwang. Eigenlijk hebben we daar ieder moment van de dag mee te maken.

Als je je afvraagt waar zelfdwang begint, krijg je geen antwoord, tot je de moeite neemt de werking van je bewustzijn te onderzoeken.

Ons leven is vol van plichten naast hetgeen we uit vrije wil doen. Vele van die plichten zijn noodzakelijk voor ons bestaan, maar ook daarbij speelt zelfdwang een rol. Het gaat er om voor jezelf duidelijk te maken wat echt noodzakelijk is en wat je daarnaast graag wilt. Bij de noodzakelijkheden gaat het er om die zo helder mogelijk en ook als onvermijdelijk voor jezelf in te zien - zo dat tegenzin en protest vanzelf wegvallen.

Allereerst de noodzakelijkheden:

Al het nodige voor ons directe levensonderhoud, zonder luxe.

Dat levensonderhoud verdienen we door werk te doen dat voor de gemeenschap voldoende belangrijk is om ons ervoor te belonen.

Het werk kan prettig zijn of ons eigenlijk tegenstaan.

Als het je tegenstaat ga dan na waar dat verweer uit voortkomt. Je ontdekt dan dat je eigenlijk vindt, al beseft je dat niet, dat de samenleving zomaar in je eerste levensbehoeften zou moeten voorzien - jij zou dan werk kunnen doen wat je fijn vindt. Dat is overgedragen naar een noodsituatie als bijvoorbeeld oorlog, de notie dat er geen oorlog zou moeten zijn, opdat jij niet in de knel komt. Maar oorlog *is er* op een moment, onafhankelijk van wat jij ervan vindt - dan wordt het van belang hoe je je verhoudt tot een onvermijdelijke situatie!

Het gevoel gedwongen te zijn, komt in een noodsituatie niet op. Die is even onomkeerbaar als een natuurramp.

Het enige waar het op aan komt is hoe *jij* je in die onvermijdelijke situatie zo kunt opstellen, dat het voor jou leefbaar wordt.

Je kunt zelfs het gevoel hebben dat het een uitdaging is om, hoe onmogelijk het ook lijkt, er zo'n verhouding toe te vinden dat de schade voor jou tot het uiterste wordt beperkt, zonder anderen door jouw gedrag te schaden - iets dat alleen maar mogelijk is bij bewust, wetend, in de situatie staan.

Zo in de situatie staan betekent dat je niet alleen bezig bent met het werk, maar dat je je tevens bewust bent hoe je dat werk doet: je beseft dat de wijze van doen belangrijker is dan het resultaat van het doen - let eens op of je in je werk niet tevens met iets anders bezig bent en of wat je doet vloeiend en organisch uit elkaar voortkomt, of dat je, wat meestal het geval is, jezelf erbij moet houden.

Verzet en verweer

In noodsituaties zul je er vanzelf bij zijn, omdat het in meer direct of indirect verband om lijfsbehoud gaat.

In alle andere gevallen, waar de urgentie minder duidelijk voor je is (het gewone leven), treden de afleidingsverschijnselen op, die aangeven dat er een verzet in je is.

In het gewone leven ben je je door de veelheid van niet direct urgente zaken niet bewust van het

onvermijdelijke. Je probeert er dan onderuit te komen, met alle verzet en verweer die dat meebrengt. Je hebt nog niet onderscheiden dat er zaken in de wereld zijn die uitsluitend op je lijfelijke voortbestaan slaan - zaken die nauwelijks te maken hebben met je innerlijke werkelijkheid, terwijl anderzijds die onbewust gebleven innerlijke werkelijkheid je houding in het leven bepaalt! Al de tijd dat je probeert 'er onderuit te komen' kun je het basisconflict tussen jouw innerlijke, onbewust gebleven, gerichtheid en het voldoen aan de noodzakelijkheden niet opmerken. Je blijft bezig buiten jezelf iets te willen veranderen, zonder te beseffen waar dat willen veranderen vandaan komt. Je blijft in een onbewust conflict gevangen waarbij je je wil moet inzetten om verder te komen. De mate van zelfdwang is afhankelijk van je karakter, temperament en de intensiteit van je poging de buitenwereld te veranderen naar de onbewust gebleven binnenwereld.

We weten zo langzamerhand dat elke vorm van dwang, of die van buiten opgelegd wordt of van binnenuit komt, de beweging van de geest stremt, uitmondend in verzet en verweer. Al die werkingen gaan terug op de handhaving van wat als 'ik' gevoeld wordt. Verzet en verweer vernietigt levensenergie, omdat het je afscheiden van de beweging van het leven je leeg achter laat. Als je zelfdwang wilt beëindigen, moeten eerst de noodzakelijkheden bewust gemaakt worden, zodat je die zonder dwang kunt honoreren, zonder je *innerlijke gerichtheid* te verliezen. Maar je zult ook je innerlijke gerichtheid moeten kennen: je bewust worden dat die er is en hoe die in je werkt. Je merkt bij dat leren kennen van die innerlijke gerichtheid dat er onmiddellijk oordelen meespelen, die je dat leren kennen onmogelijk maken.

Ideaal mens

Je leert een laag van je innerlijke structuur kennen, die je tot nu toe ontgaan was: dat je een idee hebt hoe je eigenlijk zou moeten zijn, in tegenstelling tot wat je nu bent!

Hier komt dus een tweede soort zelfdwang om de hoek kijken - een die heel verraderlijk en complex is - dat je conformeren aan die ideaal mens (die je nog steeds niet bent) vraagt immers ook weer dwang. Het is dus van het hoogste belang je door deze nieuwe censor niet in de luren te laten leggen, omdat je anders opnieuw in een energie vernietigend conflict komt te staan. Kom je onverhoopt wel in dit tweedefase conflict te staan, dan vergaat je alle lust om verder op jezelf in te gaan, en ben je terug bij de zelfdwang voor het verdienen van je levensonderhoud.

Het wordt uit dit alles duidelijk, dat je niets wezenlijks tot stand kunt brengen, wanneer je je niet eerst helder bewust bent van wat er allemaal voor tegenstrijdige tendensen *tegelijkertijd* in je werken, en hoe ze die energiestroom afknijpen en zelfs het grootste deel van je levensgevoel vernietigen.

Ben je in het zelfonderzoek zover gekomen, dan zul je vanzelf, omdat duidelijk is wat er allemaal op het spel staat, verder gaan. Dat verdergaan behoeft je jezelf niet op te leggen, want je staat oog in oog met een proces in je zelf dat van levensbelang is voor alles wat je verder doen wilt. Bovendien is het zonneklaar dat dit proces je niet 'aangedaan' wordt, maar dat het door onoplettendheid in jezelf is ontstaan en voort blijft woekeren, steeds nieuwe vormen kiezend, die oppervlakkig gezien niets met elkaar te maken hebben. Je kunt bijvoorbeeld voor een van de variaties een oplossing gevonden hebben, maar loopt, omdat je niet tot de basisstructuur bent doorgedrongen, weer tegen een ander aan, die ook weer bevochten moeten worden, ad infinitum.

Dit onderzoek brengt ook aan het licht, dat je moet kunnen beschikken over een rustige, ongehaaste aandacht. Zo'n aandacht bezit je, door je doelgerichte leven, niet. Misschien voel je je leven niet als doelgericht, maar bij meer oplettend ingaan op je doen en laten per dag, in je bezigheden, je kijken

en luisteren, je vormen van oordeel en conclusie, en het onbewust werken naar een, voor je gevoel, beter en meer volledig leven, is steeds een doel aanwezig, als is het *onbewust!*

Meditatie

Voor dat kunnen beschikken over een rustige, onverdeelde, maar vooral ongehaaste aandacht kun je meditatieve oefeningen doen, die ons vanuit verschillende richtingen bekend zijn - het duidelijk geformuleerd, zonder sentimentele of religieuze bijtoon, in de meditatiewijzen uit het Oosten, waarvan de zenmeditatie er een is.

Bij de oervorm hiervan worden lichaamshouding, spanning en ontspanning, ademregulatie in de beginfase, later het vinden van je eigen ademritme, en het bewust maken van de verschillende energiestromen en -soorten aangewend om over een in je lichaam ervaarbare basis, een centrum, te beschikken van waaruit je je onderzoek kunt doen, of waar je bij gejaagdheid angst, ongedurigheid of onzekerheid op kunt terugvallen, om van daaruit weer ongehaast en zonder wilsinzet geconcentreerd verder te gaan.

Het is belangrijk dat je vanuit je onderzoek ook dit oefenen zonder dwang kunt doen.

Het hoort in het grote proces waarin je staat en dat zich op natuurlijke wijze wil voortzetten. Die kracht van het proces is veel groter dan jij ooit door je wil kunt opbrengen. Inzicht verschaft je dus een energiebron die geen andere werkwijze je kan bieden.

Jammer genoeg is meditatie in de loop van de tijd in de hoek van de mystiek gekomen, waardoor voorbij wordt gegaan aan de concrete en praktische aspecten ervan, die minstens zo belangrijk zijn als de mystieke, die in de kloosters en ashrams centraal staan.

Ik hoop hiermede het basismotief van het patroon van de dwang te hebben aangegeven. Ieder kan zijn variant uit eigen aanschouwing leren kennen op de weg van zelfonderzoek en oefening.

Vraag: als je de noodzaak van het werk inziet, wordt het werk dan ook prettig?

Antwoord: Meestal niet. Maar omdat je de noodzaak beleeft, zet je je ertoe zonder eigendwang en je gaat dan ontdekken dat er in dat werk plekken zijn die wel prettig zijn - waar je een natuurlijke belangstelling hebt voor wat er aan de hand is. Vanuit die plekken wordt duidelijk dat het werk dat je doet niet alleen in je levensonderhoud voorziet, maar ook een mogelijkheid is om je innerlijke zelfstudie voort te zetten. Want zelfs in dat werk dat je uit noodzaak doet, dus niet spontaan van binnenuit, is wel degelijk een kant die te maken heeft met je innerlijke arbeid. Kort gezegd: je gaat merken dat dat werk ingeschakeld kan worden bij dat veel grotere proces van zelfontdekking en het losraken uit de klauwen van een innerlijke structuur, die je je zelf in onoplettendheid hebt eigen gemaakt.

Vraag: bij werk voor een ideaal, waar je helemaal achter staat, komen toch ook momenten voor waarin je je met je wil erbij moet houden, omdat het stuk waar je dan aan bezig bent eigenlijk in verhouding onbelangrijk is.

Antwoord: het nastreven van een ideaal bevat in principe hetzelfde conflict. Hoewel het je nu niet opgelegd is, heb je jezelf opgelegd dit ideaal te verwezenlijken. Dat is, als je er bij stil staat, een theoretisch uitgangspunt, want je werkt van een toestand waarin je bent naar iets wat je je voorgesteld hebt. Je probeert dus te worden wat je nu niet bent. Je moet je aandacht richten op iets in de verre toekomst, waardoor het kunnen opmerken van wat er *nu* in je is en wat er gebeurt vrijwel

onmogelijk wordt. Je hebt je langs een omweg, in dezelfde positie gemanoeuvreerd als bij de niet helder gemaakte noodzakelijkheden. Je zou ook kunnen zeggen dat we niet bereid zijn om te werken aan wat er is, maar steeds vluchten naar wat er zou moeten of kunnen zijn, opdat we tenminste even bevrijd zijn van het, als beknellend gevoelde, *nu*. Je voelt wel dat dit een dwaze werkwijze is, die nooit een werkelijke verandering in je bewustzijn kan brengen.

Vraag: ik dacht dat we nu weten dat energie nooit werkelijk vernietigd kan worden, alleen omgezet. Vernietigt verzet energie?

Antwoord: de energie die je nodig hebt om bewust te worden verdwijnt in het verweer en wordt omgezet in onder de drempel blijvende agressie, die bij een geschikte aanleiding weer wordt omgezet in een agressieve daad, die natuurlijk nieuwe agressie oproept, ad infinitum! Als je dit onderzoek doet werk je onopzettelijk aan het wereldprobleem van oorlog, uitbuiting, honger en onderdrukking, want het is duidelijk dat de latent aanwezige agressie in miljarden mensen eens samengebald zich ontploft in de gruwelijkheden die we al te goed kennen.

Vraag: ik houd het gevoel dat je ons wel iets verteld hebt van die innerlijke samenhangen en de gevolgen daarvan, maar dat er toch veel meer bij komt kijken.

Antwoord: de werkingen vanuit het onbewuste zijn inderdaad heel complex en voor ons dagbewustzijn nauwelijks bereikbaar. Daarom moet je heel simpel te werk gaan, eigenlijk vanuit het besef dat je het nog helemaal niet weet. Juist in, naar je oppervlakkige mening, heel eenvoudig werk kun je de werkingen vanuit je onbewuste op het spoor komen. Daarbij moet je letten op hoe je het doet, op de door afgeleid zijn optredende aarzelingen en vaak het gevoel dat je liever iets anders zou doen. Als je eenvoudig werk zo doet brengt het je heel ver, en wordt dat eenvoudige werk van groot belang, het wordt je eigenlijke werkterrein, van waaruit je je werk in de wereld op den duur kunt gaan doen.

Zoals ik daarvoor al opmerkte wordt je werk in de wereld dan een onderdeel van een veel groter proces. Een proces dat je vanzelf in het hart van de wereld, in jezelf, brengt.