



Idealen, Compensatieprojecten en Rampen

door: Chris Kersten

Aangeboren verwachtingen

Ieder mens droomt, heeft fantasieën, hoopt ergens op, heeft wensen, verlangens, idealen. Dat hoort bij mensen.

Mensen verschillen er in hoe bewust ze zijn van hun idealen. Idealen kunnen mensen al dan niet helder voor ogen staan. Om te kunnen dienen als motivator is het niet nodig om wetenschap te hebben van je idealen en verlangens. Vaak zijn we ons helemaal niet bewust van wat ons eigenlijk drijft.

Omdat er idealen zijn, zijn er ook verwachtingen, die soms wel, soms ook niet uitkomen en omdat dat het geval is, zijn er ook teleurstellingen, is er gemis, frustratie, zijn er rampzaligheden, afschuwelijkheden, walgelijkheden enz. Waar idealen zijn, kunnen er ook rampen zijn en andersom.

Mensen zijn vanaf het moment dat ze ter wereld komen, en al daarvoor natuurlijk, voorbereid op een bepaalde ontmoeting met de wereld. Een eicel kun je zien als voorbereid op de ontmoeting met een spermacel. Een spermacel is voorbereid op de ontmoeting met een eicel. Alleen bij de juiste onderlinge afstemming vindt er versmelting plaats. Dit alles vindt plaats in een hierop voorbereide baarmoeder.

Op dezelfde manier zijn mensen minder of meer voorbereid om ouder te kunnen zijn en kinderen te verzorgen. De pasgeborene is op een bepaalde manier voorbereid op de ontmoeting met ouders. Het is het vermogen tot onderlinge afstemming dat in hoge mate de kwaliteit van de ontmoetingsreis tussen ouder en kind bepaalt.

Onderdeel van de voorbereiding van de pasgeborene is dat hij of zij kenbaar kan maken dat de innerlijke of uiterlijke omgeving niet afgestemd is op zijn of haar verwachtingen. Vanaf de geboorte komt een baby in actie, oefent invloed uit. Omgekeerd oefent de ouder invloed uit op de baby, komt de baby de ouder al dan niet tegemoet in zijn of haar verwachting. Vanaf de geboorte begint de dialoog tussen ouder en kind, kind en ouder. Dat is het grote verschil met de zwangerschap. Misschien is die dialoog er voor de geboorte ook wel, maar dan toch veel vager, impliciet. Vanaf de geboorte is er een persoonlijke relatie, zelfs als die er niet lijkt te zijn.

Mensen zijn er op ingericht om wanneer hun omgeving niet aansluit, deze omgeving er toe te bewegen zich aan hun wensen aan te passen. We weten allemaal dat dat maar in beperkte mate lukt. We zijn uitgerust met het vermogen tot invloed, maar we hebben geen macht. We hebben niet het vermogen om het steeds te krijgen zoals we het hebben willen.

Jonge teleurstellingen en volwassen idealen

De verwachting invloed uit te kunnen oefenen hoort bij de blauwdruk waarmee een kind geboren wordt. Bij de blauwdruk hoort ook dat je jezelf als kind en opgroeiende volwassene ontwikkelt in je vermogen om invloed uit te oefenen en leert om te gaan met de invloed die anderen uitoefenen op jou. Onderdeel daar van is, in het gunstige geval, het vermogen tot



overgave. Het vermogen af te zien van invloed, waar deze bijvoorbeeld niet reëel is, is in dezelfde mate belangrijk. De evenwichtige totstandkoming bij kinderen van deze vermogens, vermogen tot beïnvloeding en vermogen tot overgave, vormt misschien wel de grootste uitdaging voor ouderschap en lukt nooit helemaal goed. Leven in een samenleving vraagt een dans van beïnvloeding en overgave met onze medemensen. Deze dans krijgen we als kind en jong volwassene als gevolg van de beperkte vaardigheid van onze begeleiders maar matig aangeleerd.

De gevolgen hiervan zijn ingrijpend en divers. Wat er kan gebeuren, als we het niet krijgen zoals we het hebben willen, is dat verlangens ondergronds gaan. De kracht van het verlangen blijft even sterk, maar we dissociëren er van met als voordeel het niet hoeven voelen van de chronische teleurstelling en pijn van het niet ontmoet zijn. De consequentie is dat we ons moeten afsnijden van onze ondergrond en ons voortdurend moeten optrekken. Een andere mogelijkheid is dat we blijven hangen in slachtofferschap als de attached manier van omgaan met niet vervulde verlangens. Dan houden we koppig vast aan onze verlangens en ontlene onbewust voordeel aan het niet vervuld zijn van verlangens zoals sommige zieken stiekem hopen dat ze nog lang ziek blijven vanwege de winst die dat met zich meebrengt. Naast secundaire ziekte winst bestaat er ook iets als secundaire teleurstelling -, frustratie - en kwetsingswinst.

Veel van onze inzet en doelgerichtheid als volwassenen wordt zonder dat we ons dat realiseren bepaald door de teleurstellingen die we als kind hebben moeten doorstaan. Vaak hangen die teleurstellingen samen met de teleurstellingen die onze ouders in hún kindertijd ook al hebben moeten doorstaan.

Vaak moesten we een in een aantal opzichten ideaalkind zijn, kregen daarmee een ideaalvorm opgedrongen en moesten daarmee een oplossing zijn voor de teleurstellingen en de daarop gebaseerde negatieve innerlijke overtuigingen en zelfbeelden van onze ouders.

We werden daarmee onderdeel van het *compensatieproject* van onze ouders.

Veel kinderen stellen zich als vanzelf hiervoor beschikbaar. Ze zien (meer of minder) af van een persoonlijk leven en offeren zich, zonder dat te beseffen, op voor het geluk van hun ouders. Sommige kinderen lijken zich te realiseren dat ze onderdeel zijn van een compensatieproject van hun of een van hun ouders en verzetten zich daar tegen in hun jeugd. Toch komt het vaak voor dat kinderen als volwassene toch die compensatiedraad van hun ouders weer oppakken.

De Ramp

In het gunstige geval mislukt vroeg of laat dat compensatieproject. Gelukkig is dat mogelijk, hoe pijnlijk en verwoestend het tegelijkertijd ook kan zijn. Dan vindt er plaats wat wij *de ramp* noemen. Dat vindt bijvoorbeeld plaats in gevallen waar we het hebben over de midlife crisis of burnout.

Kenmerkend voor een compensatieproject is dat het altijd gepaard gaat met veel inzet en veel nadrukkelijkheid. Het gaat evenzeer gepaard met een *vermijdingsproject*. Het vermijdingsproject is de andere kant van de medaille. Als er sommige dingen vooral niet mogen gebeuren verwijst dat naar een vermijdingsproject. Compensatieprojecten en vermijdingsprojecten horen bij elkaar.



Wat ook een belangrijk kenmerk is van een compensatieproject is dat het altijd gericht is op hebben, op verwerven en niet op zijn. Nog sterker *zijn* moet worden vermeden. Gericht zijn op zijn of op Zijn leidt vroeg of laat tot de confrontatie met de ramp en het project om deze ramp te vermijden (vermijdingsproject) respectievelijk er een oplossing voor te zoeken (compensatieproject).

Andere kenmerken zijn:

- Het zelfgevoel van een persoon staat in het teken van chronische onrust, gejaagdheid en daardoor gevoede gepassioneerde al of niet afgewisseld met periodes van afwezigheid van energie en gedeprimeerdheid (neurotische passie in attached of detached vorm in plaats van essentiële passie)
- Dwangmatigheid, fixatie, verslaving, onvrijheid
- Monomanie of quasi gefocustheid
- Vervreemding van diepere waarden en motieven
- Overgevoeligheid voor succes en falen
- Het handelen heeft iets wanhopigs alsof de hopeloosheid van het project ergens bekend is en dat inclusief de wetenschap dat succes eigenlijk onmogelijk is.

Een Voorbeeld

We zullen aan de hand van een voorbeeld beschrijven hoe iemand vermoedelijk gevangen is in een compensatieproject (annex vermijdingsproject) en hoe dat project gerelateerd is aan een onbewuste ramp. Het niet langer kunnen vermijden van de ramp en juist het plaats vinden van de ramp leidt ook in dit geval tot bevrijding, verlichting.

Het volgende stukje komt uit een verslag van een interview met een dame wat enkele jaren gelden in het tijdschrift de Koorddanser stond. Wat mij betreft wordt hierin bijzonder duidelijk wat een compensatieproject is, wat de ramp is die er mee verbonden is en wat een bevrijding het met zich meebrengt als zo'n ramp geïncasseerd wordt. Bij deze vrouw bracht dat een besef van verlichting, waardoor zij voor het blad interessant was om geïnterviewd te worden.

Wat beschouwt zij als haar grootste overwinning?

'Dat zijn allemaal stapjes geweest. Als mannen bij me weggingen, begreep ik niet waarom. Ik val altijd op hetzelfde type. Iemand die me op een voetstuk zet en langzamerhand steeds meer verdwijnt. Net als mijn vader. Zo'n man die niet reageert en zegt: 'Dit vind ik vervelend van je,' maar juist niets zegt.

Degene voor wie ik het sterkst voelde, was iemand die plotseling zei: 'Ik wil niet meer.' Ik was blind van die man. Het was heel pijnlijk om te merken dat ik het totaal niet doorhad. Hij zei "Ik heb altijd het gevoel bij jou dat ik iets moet."

Een affaire die ze kort geleden had, confronteerde haar met hoe ze tegenover mannen stond. Ze vertelt over de laatste afspraak die ze met deze man had: 'Hij zou me van het station halen. Ik had me niet opgemaakt. Ik dacht, hier ben ik, gewoon naakt. Mijn hoofd denderde altijd alle kanten op van alle oordelen. Maar nu wilde ik wel eens echt ervaren en voelen



waarom ik mijzelf steeds zo overleverde aan een man. Ik wilde weten wat er met me gebeurde als ik iemand leuk vond, waarom ik zo'n man extreem belangrijk vond en het gevoel had dat ik werkelijk niet meer zonder hem kon. Want als ik een man ontmoette, had ik zoiets van, 'oh, dit is hem, dit is de man van mijn leven. Elke keer weer. Tot iemand anders zei: "Dat zeg jij altijd."

Het was erg koud die dag. Die man kwam dus niet. Ik heb me nog nooit zo verlaten gevoeld. Alsof ik door midden scheurde. Dat was echt de hel. Het ging niet om die man, legt ze uit, maar om wat hij voor haar vertegenwoordigde. Een verlangen naar liefde. Deze was de laatste in de rij, zegt ze. 'Alsof alle relaties die ik heb gehad, die fixatie van mij en hoe ik erin stond, terugkwamen. Het was een bewustzijn waarin ik mijzelf voortdurend kon zien. Op het moment dat ik dat verscheurde en verlaten gevoel had, besepte ik dat ik juist daar mijn leven lang zo hard voor weggelopen was.

Diezelfde avond, nadat ik een lang en warm bad had genomen en de kinderen naar bed waren, heb ik met de deur gedanst. Alles was liefde, alles was één. Zo'n gevoel alsof er geen verschil is tussen mij en de deur. Ik had muziek opstaan en zoals je met een partner danst, zo kan je ook met de deur dansen. Er is geen verschil. Niet qua liefde, dat is hetzelfde.' 'Maar meestal krijg je van een man nog wel iets terug. Van een deur niet.' Ze schudt haar hoofd. 'Nee, niet waar. Ik hoefde niets terug, want het wás er. Die deur was liefde en ik was liefde. Het is alles, alles, alles. Niet te beschrijven. Waar ben ik in godsnaam naar op zoek geweest?

In de basis is er nu rust, zegt ze. 'En tegelijkertijd een subtiele blijheid. Moeilijk om de juiste woorden daar voor te vinden. Ik hoop natuurlijk nu wel dat die fixatie op dat type mannen voorbij is.'

Wat ze nu verder wil doen met haar leven weet ze nog niet zo goed. Ze zoekt iets waarin zij niet de leraar is of op een voetstuk wordt geplaatst, want daar gruwte ze van.

'Waarom knok je daar nou zo tegen?'

'Het is die dwingende overtuigendheid. Ik ben inderdaad iemand die voor groepen staat, daar ligt ook mijn passie, maar heb soms nog last van de pijn uit mijn persoonlijke leven. Voor sommige mensen geeft het misschien houvast, maar ik moet zeggen dat het meer samen voelt als er merkbaar de vrijheid is en dat het merkbaar is dat iemands werkelijkheid precies goed is, zoals hij of zij is.'

De zoektocht is wat haar betreft niet meer aan de orde. 'Dit is het gewoon,' zegt ze. 'Geen doelen meer, geen hoofd dat zegt dat iets moet gebeuren. Het is niet dat ik niks meer wil doen, als wel dat het- ik weet geen woorden. Ik heb op dit moment nog een wiebelig gevoel dat er iets nieuws aan het ontstaan is, maar ik weet nog niet wat.

Het zou geweldig zijn als mensen konden inzien dat er niets mis is met ze. Omdat mensen altijd bezig zijn met hun lichaam, of hoe je het allemaal op een betere manier kan doen, of liefdevoller, of assertiever. Als iedereen van zichzelf kon zien dat dit het is en er in werkelijkheid niets mee is. Dát, in die zin, daar zou ik iets mee willen. En niet alleen vertellen, maar het ook voelbaar of zichtbaar maken.'

We krijgen vaak meer door iets wat we niet krijgen dan door iets wat we wel krijgen



Wat wij verstaan onder de ramp komt in dit verhaal duidelijk te voorschijn. Het niet komen opdagen van die laatste man brengt haar verdrongen ramp tot leven. “Manloosheid” is op een of andere manier de ramp. Dat is het wat dus vooral vermeden moest worden en het doel van het vermijdingsproject.

“Manvolheid”, een man die je op handen draagt, is het ideaal waar het compensatieproject op gericht is. Deze man was de (zoveelste) prins op het witte paard, wiens aanwezigheid haar helemaal gelukkig zou maken, zo was de verwachting.

Hoe meer een toestand (in dit geval een relatie met een man) een specifieke niet verwerkte diepe teleurstelling, frustratie of leegte (in dit geval de ramp van manloosheid) kan voorkomen, hoe belangrijker het is dat die gebeurtenis (de relatie met een man) zich voordoet en dus zo nodig bewerkstelligd moet worden. Die “positieve” gebeurtenis is dan het neurotische ideaal, waar iemand alles voor over heeft en zijn hele leven aan kan geven. Hoe meer in dit geval de man leek te kunnen voorzien in de oplossing van haar ramp, in die mate kon zij in de diepte van haar ramp gestort worden toen de man niet kwam opdagen. De ramp van het niet op komen dagen van die man bleek uiteindelijk haar redding te zijn. Het niet op komen dagen van de “ideale” man raakt dus aan een niet verwerkte teleurstelling.

Het ideaal (zoals in dit geval een bepaald soort ideale man) is dus in het geval van een compensatieproject volstrekt illusoir en vervulling van dat ideaal brengt dus niet echt iets. Het is immers een oplossing voor een vermeende leegte, frustratie, teleurstelling, pijn. De ramp voelt wel als een ramp, maar is in zekere zin het beste dat kan gebeuren.

Het voordeel van een leven waarin we ons richten op groeiend bewustzijn is dat rampen niet altijd feitelijk hoeven plaats te vinden. Bij de zelfbegeleiding kunnen we misschien onze neurotische idealen (ego-ideal) onderkennen, als zodanig voorzien en in de opkomende leegte dan onze vrijheid van handelen weer terugvinden. Het gunstige daarvan is dat onze kinderen dezelfde ramp (minder of meer) bespaard blijft.

Vervreemding van het Zijn als de *fundamentele* ramp

We zullen dit voorbeeld ook gebruiken om verder onderzoek te doen naar de aard van de niet verwerkte teleurstelling. Alles wat we daarover zeggen is natuurlijk gissen, maar in dit geval kan dat gissen wel leerzaam zijn.

Interessant is hoe zij vertelt dat zij steeds mannen kiest die haar op een voetstuk zetten, zoals haar vader dat ook ooit deed. Op een voetstuk gezet worden door een man is op een of andere manier dus belangrijk voor haar. Je zou daarbij kunnen zeggen dat hoe hoger het voetstuk (ideaal) kan zijn hoe dieper je uiteraard kunt vallen (ramp). Op een voetstuk gezet worden kun je zien als geëerd worden, zo niet vereerd worden. Van een voetstuk afvallen betekent in de ramp van de eerloosheid en vermoedelijk vernedering terecht komen. Wie op een voetstuk staat, voelt zich gezien en heeft daarom het gevoel er te mogen zijn. Wie van het voetstuk afvalt, heeft geen bestaansrecht meer, zo meent de innerlijke overtuiging.

De eigenlijke ramp hangt, zoals dat bij alle rampen het geval is, samen met de vervreemding van het Zijn. In dit geval gaat het om de vervreemding van het natuurlijk gevoel van



bestaansrecht. Er bestaat iets als “natuurlijke aanzienwaardigheid” wat iemand die in Zijn is ervaart, eigenlijk niet eens bewust ervaart omdat het zo vanzelfsprekend is. Iemand die op dit gebied geen probleem heeft of dat probleem doorgewerkt heeft, weet van zichzelf dat hij of zij op zijn minst om aan te zien is en/of om aan te horen is. Soms meer, soms er minder leuk uit ziet. Soms interessante dingen te vertellen heeft en soms ook niet zo interessant is. In dat geval hoef je niet per se altijd mooi of interessant gevonden te worden.

Die vervreemding van het Zijn, van onze natuurlijke staat, is de kern van onze pijn die ons kan brengen tot vermijdings- en compensatieprojecten maar ook, wanneer we dit gegeven gaan beseffen, tot *essentiële* idealen zoals de bevrijding van onze compensatieprojecten.

Interessant is in dit geval ook hoe de vrouw uit het voorbeeld vertelt dat zij als kind door haar vader op een voetstuk gezet wordt. Dit gegeven kunnen we gebruiken om te laten zien hoe compensatie- en vermijdingsprojecten samenhangen met diezelfde projecten van de ouders, al blijft het ook nu gissen. We gebruiken dit voorbeeld alleen als didactisch middel en inspiratie voor eigen onderzoek.

Compensatie en de relatie tussen ouder en kind

Wanneer je vader je als kind (chronisch) op een voetstuk zet, kun je dat uitleggen dat je als kind tot op zekere hoogte als verlengstuk van je vader fungeert. Je vader heeft jou als kind (en vaak nog steeds wanneer je volwassen bent) dan nodig om zichzelf goed te voelen. Wat dan in dit geval “goed” is hangt vermoedelijk weer samen met aanzien. Je fungeert dan als kind als pronkstuk voor je vader. Je vader voelt zich goed zolang jij bereid bent als aanvulling en oplossing te fungeren op zijn kennelijk aanwezige, onbewuste innerlijk gevoel van onaanzienlijkheid. Wanneer jij faalt in de ogen van je vader, faalt hij eigenlijk zelf wat voor hem dan onverdraaglijk is.

Vaak herhaalt een ouder daarbij dat wat hem of haar zelf is overkomen en zo valt er soms een compensatie - respectievelijk vermijdingslijn te ontdekken in een familiegeschiedenis. Het droevige daarbij is dat wanneer een ouder een kind dezelfde (vermeende) ramp probeert te besparen die deze zichzelf altijd al probeert te besparen, zoals zijn of haar ouder(s) dat deden, deze zichzelf op deze manier als uiterst liefdevol zal beleven en eigen handelen ook als zodanig zal uitleggen. Een ouder doet dan ook vreselijk zijn/haar best, wat je vanaf nu altijd als een beetje verdacht kunt beschouwen.

Juist daarom is het moeilijk om als kind te beseffen dat er iets niet klopt en om je los te maken van ouder(s) of je af te zetten tegen je ouder(s). Wat er ontbreekt tussen ouder en kind hierdoor is, wat we zouden kunnen noemen, een natuurlijke Zijnsrelatie. Dat is de fundamentele ramp op relationeel niveau.

Wanneer je onderdeel bent van een compensatieproject van je ouders, wat tot op zekere hoogte altijd het geval is, ben je als kind vooral gezien als een *object* voor je ouders en niet als een *subject*. Als *subject* gezien en ontmoet worden, betekent als een afzonderlijk uniek persoon gezien en ontmoet worden met eigen wensen, eigen opvattingen en eigen karakter. Als *subject* gezien worden, betekent dat je gezien wordt in je eigenheid en je gewaardeerd weet juist in het eigene van die eigenheid. Je eigenheid voelt zich dan gesteund en uitgenodigd. Je mag hetzelfde zijn, hetzelfde vinden als je ouders, maar je mag evenzeer anders zijn.



Je los maken van je ouders en een autonoom persoon worden is voor jou en voor hen in die mate een ramp als dat je onderdeel bent van ieders compensatieproject. Het verzorgen en helpen opgroeien van kinderen is natuurlijk ook een echt project en juist daardoor gemakkelijk verwordt tot een compensatieproject. Het mogen plaats vinden van die ramp kan echter ruimte bieden voor de Zijnsrelatie en bij behorende Zijnscommunicatie.

Het Traject naar de Ramp

Wat het hierboven geciteerde voorbeeld ook verheldert, is hoe het traject naar de ramp zich vaak voltrekt. Het zijn eerst anderen, in dit geval haar vriendinnen die mannen als een project voor haar gaan herkennen en haar dat ook vertellen. Daarvoor was ze vermoedelijk zich voltrekt niet bewust van haar compensatieproject.

Over de dag van de ramp vertelt ze: *Ik had me niet opgemaakt. Ik dacht, hier ben ik, gewoon naakt. Mijn hoofd denderde altijd alle kanten op van alle oordelen. Maar nu wilde ik wel eens echt ervaren en voelen waarom ik mijzelf steeds zo overleverde aan een man. Ik wilde weten wat er met me gebeurde als ik iemand leuk vond, waarom ik zo'n man extreem belangrijk vond en het gevoel had dat ik werkelijk niet meer zonder hem kon.*

Compensatieprojecten bestaan bij gratie van het niet bewustzijn er van. Op de dag van de ramp gaat deze vrouw de verwachte ontmoeting met een man heel bewust aan. Er is al een gezond soort wantrouwen naar haar manier van doen ontstaan en ze had zich voorgenomen aandachtig te zijn. Als dan de man niet op komt dagen stort haar wereld in. Misschien voor niet eens zo lang. Ze verwent zichzelf met een warm bad en danst uiteindelijk met een deur.

Ramp, compensatieproject en superego

De innerlijke instantie die voorkomt dat een ramp in het dagelijks bewustzijn doordringt noemen we **superego** of de **innerlijke criticus**. Een opperego dat de baas is geworden over het gewone, wilsbekwame ego en dat de kapitein is van het compensatieproject. Je kunt het zien als annexie van je ware zelf. Superego gedraagt zich in de meest extreme gevallen als een terrorist. Dat wil zeggen dat er nagenoeg geen vrijheid van handelen meer overblijft. Het superego verdringt de wijsheid en de ware innerlijke autoriteit van zijn plaats en kun je eventueel ook zien als een voorlopige of primitieve vorm van wijsheid, waardoor je niet meer of in ieder geval minder van uit je eigenlijke wijsheid kunt functioneren. Handelen gebaseerd op superego kenmerkt zich door dwangmatigheid en een soort strikte genormeerdheid of ideologie. Waar je bepaald bent door superego heb je steeds het gevoel dat je iets moet. Jij bent zelf niet meer de baas maar het is alsof een andere instantie in jezelf je opdrachten geeft.

In bovenstaand verhaal beschrijft de vrouw hoe haar eerdere man haar gezegd had dat hij het gevoel had dat hij steeds iets moest. Dat zou kunnen betekenen dat zij onbewust ook haar man onder de macht van haar superego had gesteld. Dat is namelijk wat we doen. Zeker wanneer we onder druk staan. Hij moest natuurlijk in van alles en nog wat voorzien. Deed hij dat niet dan dreigde de ramp en was er paniek of woede in huis.

Wat in dit voorbeeld ook goed helder wordt, is hoe een compensatie- annex vermijdingsproject iemand vernauwt en fixeert, wat ook een teken van onderworpen zijn aan de macht van superego betekent. Deze vrouw was gefixeerd op mannen en kon heel gemakkelijk verblind worden. Haar onderscheidend of discriminerend vermogen als aspect van de wijsheid was aangetast. Het was daardoor niet gemakkelijk om de kwaliteiten van mannen op een nuchtere manier te bezien. Het was moeilijk voor haar om haar gevoelens voor mannen te onderscheiden van liefde. Het was wel liefde, maar dan van een soort dat zich op een minder hoge trede op de liefdesladder bevindt. Het was liefde die in spirituele omgevingen gehechtheid of begeerte genoemd wordt.

Confrontatie met de ramp en bevrijding

Wat ook heel goed duidelijk wordt in dit verhaal, is hoe de confrontatie met de ramp, met dat wat men het meeste vreest, tot een bevrijding kan leiden. Wat er gebeurt, is dat de oorspronkelijke zijnskwaliteit, in dit geval liefde, zich in dit geval vrijwel onmiddellijk totaal herstelt. Wat zij niet zo beseft is dat ze natuurlijk al een hele geschiedenis van teleurstellingen achter de rug had, alvorens zij nu de **Grote Teleurstelling**, de echte ramp, ervoer. In plaats van een leven dat altijd gericht was op liefde krijgen, liefde halen, wás ze in een keer liefde, en kon ze stralen in plaats van halen en voor alles liefde voelen. Geven en ontvangen maakte geen verschil meer. Bij haar was dat zo heftig, dat het als een totale bevrijding, als verlichting, voelde. Ze kon zo tot haar verbazing liefde voelen voor een deur.

Kenmerkend voor de ramp is dat het om een pijnlijk iets gaat, waar we geen bewustzijn van hebben en juist daardoor grote invloed heeft. Het gaat altijd om een zijnskwaliteit die in het gedrang gekomen is en die we in plaats van te zijn, proberen – meestal via de wereld - binnen te halen. Het kan gaan om alle soorten van zijnskwaliteiten, zoals intelligentie, schoonheid, waardigheid, kracht, vreugde, vrijheid, zelfbeschikkingsrecht enz. Het project gericht op het binnenhalen van die kwaliteit is dus het compensatieproject. Het droevige van deze projecten is dat ze per definitie zullen falen. Waarom? Dat wat je bent, wat er al in hoge mate is, kun je niet verwerven. Wat wel kan, is dat de verbinding met deze kwaliteiten verloren kan zijn gegaan, maar gelukkig ook weer kan herstellen. Om dat te bereiken moet juist het project mislukken en daardoor tot een onverwacht succes leiden.

Wat bijvoorbeeld in het bovenbeschreven geval ook had kunnen werken is de **positieve ramp**. Wanneer zonder dat ze daar haar best voor had moeten doen, zo maar plotseling een vorm van schone, oprechte, onvoorwaardelijke liefde in haar leven gekomen was, zou ook dat gewerkt kunnen hebben. Ze zou er evenzeer door uit haar evenwicht geraakt zijn en dat zou de oude pijn op dezelfde manier wakker hebben kunnen maken, waardoor verwerking mogelijk geweest zou kunnen zijn.

Een ramp is dus iets wat rampzalig lijkt, maar dat in feite onze redding is. Bij iedere neurose, iedere depressie, iedere verslaving, iedere fobie is er sprake van een onverwerkte ramp en een investering in een ideale omgeving in allerlei vormen tot en met een ideaal zelf.

Het heilige werk



Het vraagt veel motivatie en waarheidszin om onze compensatieprojecten en rampen als zodanig te herkennen. We kunnen daarbij gebruik maken van bovenstaande kenmerken of symptomen. Het heilige werk bestaat er uit onszelf bij onze rampen en dwingende idealen te (laten) brengen. We bevrijden ons daardoor van de koppige idealen, die schuil gaan achter onze compensatieprojecten. Onze acties en gedrag worden daardoor schoner en vrijer. Ze worden meer afgestemd en meer constructief. Kenmerkend voor het Zijn of de vrije staat is dat deze zich altijd manifesteert op een manier die goed is voor ons en voor de situatie.

Het helpt wanneer we herkennen dat er een ontmoeting met een ramp in ons gaande is. Vaak gaat dat gepaard met heftige gevoelens als wanhoop, onmacht, hulpeloosheid, (existentiële) eenzaamheid, machteloosheid, hopeloosheid, leegte, falen enz. Dat wat op het eerste gezicht slecht lijkt en vreselijk voelt, kan juist betekenen dat het eigenlijk goed met ons gaat.

Voorwaarde voor de verwerking van rampen en het oplossen van compensatieprojecten is dat er sprake is van presentie en verwerkingsvermogen. Rampen komen onder normale omstandigheden te voorschijn in een mate dat we er ook tegen opgewassen zijn. Juist als het goed met ons gaat, grijpt het Zijn zijn kans om ons te bevrijden. Drugs, gebrek aan rust, overmaat aan stress kunnen uiteraard ook rampen luxeren die we dan niet kunnen verwerken en juist tot (versterking van) trauma leiden.

De ramp, het compensatieproject, werk en relaties

Partnerkeuzes en loopbaankeuzes worden sterk beïnvloed door onze idealen, rampen en compensatieprojecten. Partners, leidinggevend en collega's worden als vanzelf onderdeel van onze compensatieprojecten. Zij worden ingeschakeld bij de realisatie van onze onbewuste, neurotische idealen. Vroeg of laat zullen deze personen ook een belangrijke rol spelen om ons in onze rampen te storten. Wie ons van onze rampen lijkt te kunnen verlossen, kan en zal ons na kortere of langere tijd ook vaak met onze rampen confronteren, wat eigenlijk gunstig en kansrijk is.

Relaties kun je definiëren als samenwerkingsverbanden van compensatieprojecten. Deelnemers aan een relatie hebben immers altijd behalve een essentiële ook een emotionele of neurotische aantrekkingskracht op elkaar. Waar deze vrouw er belang bij had om op een voetstuk gezet te worden, mag je aannemen dat zij mannen zocht wier compensatieproject er belang bij had om vrouwen op een voetstuk te zetten en om hun belang te ontlenen aan ondergeschiktheid. "Om jouw koning te zijn, ben ik bereid mijn leven lang jouw dienaar te zijn."

Dat verschijnsel noemen we een **collusie**. Een collusie is een meestal volstrekt **onbewust** onderling emotioneel verbond tussen twee of meer mensen met als effect dat persoonlijke groei en ontwikkeling van de afzonderlijke partners niet noodzakelijk lijkt en om daardoor te kunnen volharden in een bepaalde emotionele zwakte. De vrouw uit het voorbeeld vertelt, hoe zij in zo'n collusie met haar vader, die gewend was haar op een voetstuk te zetten. Op een voetstuk zetten is iets anders als eenvoudige, eerlijke liefde en respect. Haar compensatieproject kun je daarmee ook zien als een poging om volle of ware liefde te leren kennen en een einde te maken aan de reële leegte en het knagende gemis waar zij ongetwijfeld onder gebukt ging. Als je een object en geen subject bent voor een ander dan ontbreekt er ook echt iets. Het bijzondere daarbij is dat juist het inzicht van de



onmogelijkheid deze leegte op te vullen haar in die leegte stortte en er bewuste identificatie met die leegte plaats vond, waardoor dat wat altijd een ramp leek, die leegte, haar redding bleek te zijn.

Het bijzondere is dat ook in het geval wanneer er echt iets ontbroken heeft op geestelijk gebied in je leven dit *niet* alsnog verkregen hoeft en ook niet kan worden. Juist het loslaten van het verwerven van het ontbrekende, helpt je om het te verkrijgen. Dat kan omdat het er al in overvloed is en alleen de toegang er toe geblokkeerd is.

Het oplossen van het compensatieproject is een soort dood gaan. Het betekent een fors zelfverlies. Je gaat zien dat een heel leven – partnerrelatie(s), werk, hobby's, vrienden, collega's, woonsituaties enz. - in het teken is komen staan van bijvoorbeeld het verwerven van liefde, wijsheid, betekenis, kracht, schoonheid, gezondheid, erkenning enz. Als je dit overkomt en jouw levensramp opdoemt voor je gevoel, is het goed om het boek van de boeddhistische leraar Pema Chödrön te lezen dat heet "Als je wereld instort" of "Wenn things fall apart".

Wanneer in een partnerrelatie of in een ouder kind relatie de collusie aan het licht komt of wanneer deze dreigt op te lossen, gaat dit standaard gepaard met een twijfel omtrent de zin van een relatie, zo niet twijfel over de zin van het leven. Wat moeilijk is te beseffen in eerste instantie is dat als je overbodig bent geworden voor elkaar er dan ruimte begint te ontstaan voor echte liefde in de vorm van echte belangeloze betrokkenheid en wie weet louter onderling plezier en genieten.

Taboes en idealen

Hoe kun je je rampen en compensatieprojecten achterhalen?

Daarvoor kun je onderzoek doen naar je eigen taboes en die binnen je familie en in je gezin van herkomst.

Vaak zijn er dingen die er in een familie vooral niet welkom zijn, waar je niet mee geïdentificeerd mag worden. Het verschilt per familie wat je vooral niet mag zijn. Je mag bijvoorbeeld:

- soms vooral niet slecht,
- soms vooral niet dom,
- soms vooral niet lelijk,
- soms vooral niet lui,
- soms vooral niet slap,
- soms vooral niet langzaam,
- soms vooral niet hongerig,
- soms vooral niet onhandig,
- soms vooral niet brutaal,
- soms vooral niet ouderwets,
- soms vooral niet onbeschaafd,
- soms vooral niet ziek,
- soms vooral niet zonder smaak,
- soms vooral niet arm,
- soms vooral niet rijk,
- soms vooral niet arrogant,



- soms vooral niet sexy,
- soms vooral niet boos,
- soms vooral niet verdrietig,
- soms vooral niet angstig,
- enz. enz. zijn.

Iedere familie kent zo zijn eigen taboes. Die kun je zien als aspecten van familierampen. Vaak moet je daarbij ook een beetje door de taal heen kijken. Slecht kan in sommige families moreel slecht zijn, maar je kunt ook slecht in gymnastiek zijn. Zo betekent lelijk iets als niet mooi of onaantrekkelijk zijn, maar in sommige families doe je lelijk als je boos bent. Net zoals vies of vuil meerdere betekenissen tegelijk hebben. Meestal ben je met dit gebruik tegelijkertijd twee rampen op verschillende niveaus op het spoor.

Familierampen kunnen rampen zijn die ook werkelijk in een familie plaats gevonden hebben en in een familieziel diepe wonden kunnen hebben aangericht. Dat kan vele generaties terug gebeurd zijn. Er zijn ook objectief vreselijke rampen die buitengewoon moeilijk te verwerken zijn. Ouders geven als vanzelf hun rampen aan hun kinderen door. Hoe rampzaliger de ramp en hoe kansrijker het compensatieproject **lijkt**, des te groter is die kans.

De andere kant van taboes zijn idealen. Idealen verwijzen naar dat wat juist verworven moet worden. Zoals vermijdingsprojecten er op gericht zijn taboes en de daaraan ten grondslag liggende rampen te vermijden zo zijn compensatieprojecten er op gericht idealen te bereiken. Zoals iedere familie en ieder cultuur taboes kent, zo kent zij ook idealen. Zoals taboes meestal niet expliciet geformuleerd worden, zo geldt dat ook voor idealen. Juist doordat ze impliciet blijven, kan hun invloed zo krachtig zijn. Het helpt om zicht te krijgen op de taboes en idealen van jezelf, van je gezin van herkomst en van het eventueel door jezelf gestichte gezin.

Compensatieprojecten als vergissingen van de liefde

Compensatieprojecten kunnen ontstaan uit wat onszelf is aangedaan. Ze kunnen ook ontstaan uit wat wij als kind meenden dat onze ouders werd aangedaan. Ze zijn er dan op gericht om onze ouders te redden en ergens van te bevrijden. Vooral die projecten worden door een groot hart geïnspireerd.

Kinderen zijn als van nature liefdevolle wezens en hebben als vanzelf een zintuig voor lijden. Waar ze lijden proeven bij hun ouders willen ze dat lijden proberen op te lossen zo werkt een kinderhart. Een volwassen hart wordt meer of minder nog steeds door dat kinderhart bepaald.

Hoe natuurlijk en vanzelfsprekend dit gegeven ook is, ieder mens is (uiteindelijk) bedoeld een eigen leven te leiden. Ieder mens heeft zijn eigen betekenis. Ieder mens heeft zijn eigen taak. Belangrijk is je eigen willen en je eigen motivatie te onderzoeken en je uiteindelijk daardoor te laten leiden.

Compensatieprojecten hoe vanzelfsprekend ze ook ooit voelden, op een goed moment vormen ze een immense last op onze schouders. Ze verhinderen ons om aan onszelf toe te



komen en dat zelf gaat op een gegeven moment steeds harder aan de deur kloppen. Het wil zich bevrijden van de zwaarte en in de lightness of being stappen.

Voorwaarde is echter je ouders, je kinderen, je baas, je collega's voor je gevoel in hun ongeluk te storten en aan hun rampzalig lot over te laten. Dat staat loodrecht op alles wat je ooit dacht dat belangrijk was en is dus echt een ramp.

Armoede mentaliteit

Compensatieprojecten kunnen floreren dankzij het niet bewust zijn er van. We zijn ons vaak niet echt bewust van het ideaal dat ons drijft. En als we dat al wel een beetje zijn, kunnen we er niet in ontspannen. Het ideaal moet en zal vervuld worden en de ramp als andere kant van de medaille vermeden. We zijn meer bezig met de *vervulling* van het ideaal dan dat we contact hebben met het ideaal zelf, met waar het ons nu écht om gaat. Het ideaal gaat met ons op de loop. We zijn geen kapitein op ons eigen schip en kunnen niet werken met de stand van de zeilen om vrijelijk koers te kiezen en meer of minder wind toe te laten.

Het ideaal gaat vaak over de vervulling van een leegte. Van een leegte die onverdraaglijk is. De ontmoeting met de leegte en bewust contact er mee vormt de ramp.

Leegte gaat daarbij altijd gepaard met frustratie, met gemis, met honger, hunkering. Vaak is er ook nostalgie alsof de herinnering naar tijden van vervulling nog aanwezig is. Nostalgie is het zwelgen in de herinnering van vervulling en gemis tegelijk.

In plaats van leegte kan het ook gaan om diepe kwetsing. Onbewuste herinnering aan diepe respectloosheid, minachting, verraad, beschaming en dergelijke.

Het droevige van compensatieprojecten is dat we zo hard werken, ons zo inzetten voor wat we zien als de goede zaak. Het gaat gepaard met een complete ideologie en met een daarop afgestemd waardepatroon. We geven ons met hart en ziel en helaas, het brengt weinig of niks. Als het al iets brengt is het van korte duur. Niet meer dan een lichte balsem op de wond. Lange tijd is dat voldoende om opnieuw aan de slag te gaan en ons geweldig in te spannen. Of we haken af en komen in een depressie. Een variant daarop is burn out.

Waar we geen besef van hebben is van het chronisch gevoel van tekort. Poverty mentality noemde de Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa de mentaliteit die hij tot zijn verbazing in het rijke maar spiritueel arme Amerika aantrof nadat hij was gevlucht uit het materieel arme, maar spiritueel rijke Tibet. Waarschijnlijk is dit het meest fundamentele probleem in onze Westerse maatschappij. Het vormt de grondslag voor het kapitalisme in zijn negatieve vorm.

Gevangen in de armoedementaliteit zijn we de verbinding met de natuurlijke of fundamentele rijkdom en overvloed van het bestaan verloren. De vrucht van een bewustzijnsproject van rampen, idealen, compensatie- en vermijdingsprojecten is dat die verbinding weer kan herstellen. Dat is het grote doel.

Belangrijk is dat een compensatieproject ook een uitdrukking is van onze liefde. Er is geen reden ons te veroordelen om onze projecten. Het gaat juist om respect en vriendelijkheid. Het gaat er om niet het kind (onze liefde en passie) niet met het badwater (het project en het ideaal) weg te gooien. Er kan enorm veel positieve passie vrij komen als we de projecten



met hun idealen kunnen doorzien. Doorzien en vriendelijkheid is het enige dat nodig is. Het gaat er om de behoeftige en gekwetste weeskinderen in ons te herkennen en te erkennen.

Depressie en fobie

Een manier om aan de ramp te ontsnappen is depressie. Depressie ontstaat zo gauw het niet lukt het compensatieproject succesvol af te ronden, maar het nog niet mogelijk is het failliet er van te erkennen.

De depressie gaat heel vaak gepaard met veel moedeloosheid, futloosheid, wanhoop, angst enz. Dat zijn de symptomen die er naar verwijzen dat het emotioneel nog niet haalbaar is los te laten. Idealen blijven gehandhaafd, maar er wordt niet meer gewerkt aan de vervulling. Belangrijk bij de begeleiding van depressie is niet te zeer te proberen de persoon te activeren in de richting van het compensatieproject. In het gunstige geval lukt dat ook niet. Het gaat er juist om om dat project door de mand te laten vallen. Natuurlijk is dat ook heel pijnlijk. We bouwen hele kastelen op het ijs en zijn dan verbijsterd als dit gaat smelten. Het duurt even voor we kunnen genieten van het dobberen in het water.

Ook fobieën zijn altijd gebaseerd op de wens naar een andere wereld. Bij fobieën mag er van alles *niet* zijn, wat er toch is of op zijn minst kan zijn. Ook bij fobieën gaat het om te ontsnappen in de machteloosheid en daarmee de ramp te laten plaats vinden. Waar moet mogen zijn, wat vaak waar is, maar dat toch vermeden lijkt te kunnen worden.

Het compensatieproject, het Zijnsproject en het zelfverbeteringproject

Belangrijk is de impliciete, irreële en daardoor neurotische idealen te kunnen onderscheiden van reële idealen. Een natuurlijk ideaal is onderdeel van het zijnsproject, zoals een neurotisch ideaal altijd onderdeel is van een compensatieproject. Wat het lastig maakt is dat beide soorten, de neurotische en de reële, vaak in zekere mate samengaan.

Naast het compensatieproject is er ook het *Zijnsproject* als een project gericht op een reëel ideaal. Kenmerkend voor het Zijnsproject is dat er wel kracht en inzet voor nodig is maar dat er geen druk op staat. Het gaat eerder om *ontspanning* dan om *in-spanning*.

Vaak gaat een compensatieproject samen met een *zelfverbeteringproject* en kan daarmee samenvallen. Het zelfverbeteringproject is hierboven in het voorbeeld al enigszins overwonnen waar deze vrouw vertelt zich deze keer niet zoals gebruikelijk opgemaakt te hebben en naakt voor deze ideale man te willen verschijnen. Natuurlijk wilde zij normaalgesproken die vorm zijn waarmee ze de meest grote kans zou hebben bij de meest ideale man in de smaak te vallen.

Het zelfverbeteringproject is erop gericht om een verbeterde meer succesvolle versie te ontwikkelen van jezelf, met als doel succesvol te zijn in



je compensatieproject. Het zelfverbeteringproject is er op gericht je ideale zelf te realiseren en daarmee een of vele ideale anderen in je leven te krijgen. Vergelijking en eventueel competitie met anderen (een belangrijk talent van superego) of een soort revanche spelen meestal een belangrijke rol. Op die manier exploiteren we op een wonderlijke manier onszelf ten behoeve van een onbewust ideaal. We willen dan beter worden van onszelf, meer winst halen uit onszelf of juist rampen voorkomen. Dat leidt tot meer in plaats van minder verkramping en tot meer verharding. Het leidt tot vervreemding van ons ware of authentieke zelf en versterking van wat wel genoemd wordt het *valse zelf*. Het leidt tot strategisch in plaats van spontaan, authentiek gedrag.

Voor het Zijnsproject hebben we een paradox op te lossen, die je als volgt kunt formuleren. "Hoe ziet de **inspanning** er uit die nodig is om te kunnen **ontspannen** en om je te verzoenen met jezelf?" We spreken van een zijnsproject, omdat het ook een karwei is. Het vraagt focus, zorg en aandacht. Het vraagt echter vooral om dingen **niet** of anders te doen en vaak om andere prioriteiten in je leven stellen. Het vraagt veel toewijding en motivatie voor de goeie zaak. Gelukkig sluit het Zijnsproject aan bij een diep, krachtig verlangen in ieder van ons om een vrij mens te zijn en helemaal onszelf te zijn.

In het Zijnsproject gaat het om jezelf begrijpen en om je met jezelf verzoenen. Alles wat je in jezelf aantreft, ook het meest ongezonde of wat je als slecht beoordeeld, vraagt begrip omdat het altijd een reden heeft. Anders zou het er niet zijn. Belangrijk is daarbij om een onderscheid te maken tussen je handelingen of je gedrag aan de ene kant en je gevoelens, gedachten, neigingen e.d. aan de andere kant. Voor gedrag kun je verantwoordelijk gesteld worden, niet voor allerlei innerlijke bewegingen zoals voor gedachten, gevoelens of verlangens. Die verzin je niet zelf en kun je ook nauwelijks vermijden. Nog sterker vermindering leidt juist tot versterking.

Het eerste kenmerk en doel van het Zijnsproject, van het heilige werk, kun je zien als het herkennen en vervolgens zoveel mogelijk loslaten van het zelfverbeteringproject.

Het Zijnsproject is een ont-schuldigingsproject wat je terugbrengt naar de onschuld die je ooit was en eigenlijk altijd geweest bent. Terugbrengt naar de situatie, waarbij op zijn minst je gedachten en gevoelens niet anders hoeven te zijn en jij niet "fout" bent. Hoe minder we onszelf "fout" vinden, hoe minder we ook door andere mensen "fout" gemaakt kunnen worden en hoe minder we kwetsbaar zijn voor hun oordeel. Het Zijnsproject is daarmee in hoge mate een zelf-vergevingsproject. Overgave aan jezelf in plaats van het veranderen van je zelf, staat centraal, wat op zich een grote verandering kan zijn. Overgave, buigen en daarmee afzien van macht en invloed op onszelf vormt ons belangrijkste en invloedrijkste wapen.



CENTRUM
Zijnsoriëntatie
jezelf en de wereld tot bloei brengen

De Motivatieladder

Een belangrijk aspect van het Zijnsproject is de geleidelijke zuivering van je motivatie. Door in toenemende mate te onderzoeken waar het je écht om gaat en je daar aan toe te wijden, wordt de energie van je motivatie vrijer en minder gefixeerd. Er komt steeds meer keuze en mogelijkheid in plaats van verplichting. Door af te zien van oppervlakkige belangen kom je toe aan een veel fundamenteelere satisfactie.

Om zicht te krijgen op je zelfverbeteringtendens is het goed om ook regelmatig je motivatie voor training te onderzoeken. Ook de motivatie voor de zijnstraining zal nooit helemaal "schoon" zijn. Het schonen van de motivatie en het daardoor stijgen op de motivatieladder vindt plaats door het herkennen en erkennen van de zelfverbeteringtendens. Ook de beoefening thuis zal des te krachtiger zijn en positiever uitpakken wanneer deze minder in de greep is van een zelfverbeteringproject. Belangrijk is daar ook weer om jezelf daar ook weer niet te hoge eisen te stellen en niet al te zeer vrij te willen zijn van compensatiedrang.