



De wet van de compensatie

Het leven is vol tegenstellingen. Noem een woord of een begrip of er is wel een ander woord of begrip dat daar tegenovergesteld kan worden. Geen actie die geen reactie oproept. Geen beweging die geen weerstand ontmoet.

Polariteit is niet gemakkelijk. Tussen tegenpolen ontstaat spanning en dat voelen we. Je kunt voortdurend op zoek zijn naar een stabiel evenwicht en dat nooit vinden, want alles blijft veranderen. Juist de spanning tussen de tegenpolen zet het zaakje steeds weer in beweging. Je kunt stabiliteit zoeken in de uitersten, maar dat voert de spanning meestal alleen maar verder op. Volgens Jung hebben we geen andere keuze dan de polariteiten van het leven te verdragen en te doorleven, alleen dan is werkelijke groei mogelijk.

Dit is geen boodschap die we makkelijk aanvaardden, want liever gaan we de spanningen uit de weg. Het ego wil zichzelf bewijzen en handhaven en alleen al daardoor roept het de tegenkrachten op die haar stabiliteit zullen ondergraven. Die wetmatigheid zou ik de '**wet van de compensatie**' willen noemen. Een goed begrip van hoe dat werkt kan naar mijn idee veel onnodig lijden voorkomen en daarmee stuiten we op een paradox: **spanning wordt hanteerbaar door spanning toe te laten.**

Na deze nogal abstracte inleiding eerst een paar praktische voorbeelden:

De meest ambitieuze, ijverige en plichtsgetrouwe mensen lopen het grootste risico om een burn-out te krijgen. Hoe fanatieker ze hun doel nastreven, hoe meer ze geneigd zullen zijn om signalen van uitputting te negeren. Ze zoeken de oplossing in harder of efficiënter werken en verhogen daardoor de spanning. De gezochte oplossing vergroot het probleem. Je zou ook kunnen zeggen: de oplossing schept het probleem. Maar de wet van de compensatie valt niet te negeren. Hoe eenzijdiger het ego, des te sterker werkt de wet van de compensatie. Het ego is niet almachtig.

Ga eens bij jezelf na waardoor je je gemotiveerd voelt. Streef je gerechtigheid na? Ik geef je op een briefje dat je veel ongerechtigheid zult tegenkomen. Zoek je vrede en harmonie? Spanningen en conflicten zullen zich aan je presenteren. Wil je de beste zijn? Uitdaggers en tegenstrevers zullen als paddenstoelen uit de grond opschieten.

Deze voorbeelden zijn niet bedoeld om goedwillende lezers te ontmoedigen of hun gekoesterde idealen te ontnemen. Ik vraag je alleen om reëel te zijn en te aanvaarden dat het werkt zoals het werkt. Dus als je gerechtigheid nastreeft, ga dan niet klagen over alle ongerechtigheid die je tegenkomt. Je ziet het omdat je er op gespist bent. Neem dus je

verantwoordelijkheid: de ongerechtigheid die je tegenkomt vraagt jou om een zinvol antwoord en geeft je precies de gelegenheid om jouw gevoel voor gerechtigheid in praktijk te brengen.

Als je de beste wilt zijn, heb je goede tegenstrevers nodig. Hou ze in ere, want ze maken het je mogelijk om je doel te bereiken. Als je heel erg ambitieus bent en hard wilt werken, geef dan extra zorg aan je lichaam, want je hebt je lichaam nodig om te doen wat je wilt doen. Een vakman besteedt toch ook zorgvuldig aandacht aan zijn gereedschap?

Coaching

In de praktijk van coaching en therapie komen we de wet van compensatie veelvuldig tegen en dat is niet gemakkelijk te hanteren. Als coach wil ik graag de ander helpen om zijn of haar doelen te bereiken, maar als die doelen nu eens teveel aan onoverkomelijke tegenkrachten oproepen? Dan moet ik de doelen zelf ter discussie stellen en dan wordt het spannend. De cliënt kan het gevoel hebben dat ik ondergravend in plaats van opbouwend bezig ben. Hij kan zich in de steek gelaten of aangevallen voelen.

Soms werkt de wet van de compensatie op een wel heel paradoxale manier uit. Er kwam eens een vrouw bij mij voor een tarotconsult. Haar vriend was weggelopen zonder te zeggen waar hij heen ging. Eerst wilde ze weten of ik kon 'zien' waar hij was. Toen ik daar niet op in ging, wilde ze van mij horen hoe ze hem weer terug kon krijgen. Ik kon het niet helpen: al gauw begreep ik heel goed dat de man niets meer van zich liet horen. Weglopen was voor hem kennelijk de enige manier om onder haar dominantie uit te komen. Ik probeerde haar dominantie ter discussie te stellen. Ze erkende dat ze hem zag als haar kind en zichzelf als zijn moeder, maar voor haar was dat een gegeven. Daar was geen ruimte voor vraagtekens. Het was duidelijk dat ik haar niet kon geven wat ze vroeg, integendeel. Ik kreeg de neiging om de man te beschermen die bezig was om zijn vrijheid te herwinnen!

Symboliek

Polariteit begrijpen vraagt om objectiviteit. Als je je niet los kunt maken van je eigen visie of standpunt en niet kunt luisteren naar de signalen die je krijgt, is de kans groot dat je de wet van de compensatie ervaart als tegenwerking, ontkenning of afwijzing. Je kunt je slachtoffer gaan voelen van een wreed lot dat je treft. Je begrijpt niet wat je er zelf mee te maken hebt, want je ervaart dat wat je overkomt als het tegendeel van wie je zelf bent en wat je zelf wilt. De wereld van de symboliek is vol met polariteiten: hemel en aarde, yin en yang, licht en donker, leven en dood, om er maar een paar te noemen. Voor de Grieken was het begrijpen van de polariteit al een weg tot wijsheid. Je kunt een redenering opbouwen in drie fasen: these (stelling) – antithese (tegenstelling) – synthese (de overbrugging van de tegenstelling). Ook Goethe zei dat je om tot een goed begrip van iets te komen, eerst moet onderscheiden en dan verbinden. Als de tegenstelling duidelijk is en aanvaard wordt als een gegeven, is synthese mogelijk. Het is de klassieke weg naar eenheid en wijsheid.

Gematigdheid

Een bijzonder fraaie illustratie van de vereniging van polariteiten is de tarotkaart de Gematigdheid in de BOTA versie van Paul Foster Case.

We zien een engel die met de ene hand water uit een kruik giet en met de andere hand een brandende toorts vasthoudt waaruit lichtdruppels (yods) vallen. Vuur en water kunnen elkaar wederzijds vernietigen. Het water blust het vuur en het vuur doet het water verdampen. Denk aan de planeet aarde. Het leven heeft in de juiste verhouding zon en water nodig om te kunnen gedijen. Of denk aan het aan de kook brengen van een ketel water.

Het water uit de kruik valt op een leeuw, het vuur valt als lichtdruppeltjes op een adelaar. In de astrologie staat de leeuw voor het element vuur, de adelaar (als getransformeerde schorpioen) voor het element water. De engel toont het meesterschap dat voortkomt uit een goed begrip van de polariteiten. Hij/zij brengt ze in evenwicht door het vuur te temperen met water en het water te temperen met vuur. Vandaar ook de naam van de kaart: temperance, matigheid.



Daarmee zijn we nog niet klaar want de engel staat met de ene voet in het water en met de andere voet op de aarde. Het zonnelymbol op het voorhoofd verwijst naar het element vuur en de vleugels verwijzen naar het element lucht. De engel brengt dus de vier elementen met elkaar in evenwicht. Dat was ook het ideaal van de alchemie: het vinden van de quintessence, het vijfde principe dat de vier elementen verenigt. In de tarotversie van Aleister Crowley heet deze kaart 'Art', als verwijzing naar de kunst van de alchemie. Op de achtergrond is er een weg die tussen twee bergen door naar een stralend licht leidt. Het verenigen van de tegenstelling wordt verbeeld als een weg die je gaat, een proces dat je doorloopt. De weg loopt dwars door de tegenstellingen heen. De ster op de borst van de engel verbeeldt het centrum, de quintessence, het hart waar alle lijnen samenkomen. Zo leidt de symboliek van de kaart ons via de verscheidenheid en het onderscheid naar eenheid en synthese. Tenslotte verbindt de engel hemel en aarde. De engel, van nature toch een hemels wezen, staat met beide voeten op aarde. Boven zijn hoofd is een regenboog afgebeeld. In de Bijbel zendt God na de zondvloed een regenboog als teken van verzoening, als een belofte van de hemel aan de aarde. De regenboog is het fysieke resultaat van een samenspel tussen zon en regen, tussen vuur en water en daarmee is de cirkel rond. De boodschap is dat alle polariteiten deel uitmaken van een groter geheel. Tussen de polariteiten ontstaat spanning. De spanning brengt een beweging op gang. Die beweging kun je visualiseren als een vibratie, een trilling. Of als een proces dat verloopt van eenheid naar verscheidenheid en vandaar weer terug naar de eenheid.

Genezing

Als je het bekijkt vanuit het ego, is de wet van de compensatie vooral een bedreiging. Het is een confrontatie met precies datgene wat je liever niet ziet omdat het niet in overeenstemming is met je gekoesterde zelfbeeld en wereldbeeld. Je ervaart de tegenpool als niet-ik, dus van buiten komend. Met graagte projecteren we alles wat indruist tegen ons zelfbeeld op de tegenpool, die duivelse vormen kan aannemen. Essentieel in de jungiaanse therapie is het leren kennen van deze schaduw-figuur. Dat kan alleen door te herkennen en te erkennen dat we projecteren. We zijn het zelf die onze tegenpool zwart maken.

Als je het bekijkt vanuit het standpunt van de engel, is de wet van de compensatie een proces van matiging en genezing. De polariteit waar we mee geconfronteerd worden, behoedt ons voor eenzijdigheid en ongezonde extremen. Het bijzondere van de wet van compensatie is, dat het een proces is dat van-zelf gaat. Je hoeft er niets voor te doen of te ondernemen. De juiste omgang met de wet vraagt niet in de eerste plaats om actie, maar om herkenning, erkenning, objectief bewustzijn. Als het bewustzijn van de polariteit verworven is, zijn er nieuwe keuzes mogelijk, die je leven en jezelf meer in balans kunnen brengen.

Hoe langer je hebt vastgehouden aan een bepaald zelfbeeld, hoe meer tijd er nodig is om weer in balans te komen. Ik kom de laatste tijd veel 'afzwaaiende moeders' tegen. De kinderen zijn volwassen en doppen hun eigen boontjes. De moeder kan niet meer moederen zoals ze gewend was. Als ze dat toch blijft proberen roept ze alleen maar sterkere tegenkrachten op. Wat volgt lijkt veel op een identiteitscrisis. Allerlei vragen dringen zich op, aangejaagd door de wet van compensatie. Welke mogelijkheden en kansen heb je opgeofferd voor je kinderen? Wie of wat ben je nog meer dan 'moeder'? Hoe vind je een nieuwe basis voor de omgang met je kinderen, je man, jezelf, de wereld om je heen? Het moederen mag verminderen: wat mag er vermeerderen?

De wet van de compensatie werkt natuurlijk ook als onderdeel van normale, natuurlijke regeneratieprocessen. Als je hard gewerkt hebt, word je moe. Je komt weer in balans door rust te nemen en afstand van je werk. Daarna 'kun je er weer tegen'. Als je geestelijk erg actief bent, kan het helpen om fysiek bezig te zijn. Als je sterk gebonden bent aan routines en dagelijkse plichten, kan het nodig zijn om vrije ruimtes in je leven in te bouwen waar weinig moet en veel mag. Als je veel voor en met anderen bezig bent is het nodig om goed voor jezelf te zorgen.

Tussen polariteiten ontstaat spanning en beweging, maar ook *ritme*. Als je de polariteiten van het leven erkent en meebeweegt met de natuurlijke ritmes tussen de polen, kom je ook in harmonie met de veranderingen in de tijd.

Het leren kennen van de (je) tegenpool schept ruimte. Het hoeft niet precies te gaan zoals jij het voor je ziet. Je kunt ook andere keuzes maken dan je gewend bent. De tegenpool helpt je om jezelf te relativiseren. Hier ligt denk ik de kern van het gegeven dat we elkaar nodig hebben om onszelf te leren kennen. De polariteiten wijzen de weg naar heelheid, in onszelf en in onze relatie tot de wereld om ons heen.