

Verdringing kan worden voorkomen of genezen door *bewuste* erkenning van

1. het bestaan van de sexuele strevingen, als inherent aan de menselijke natuur;
2. de noodzaak deze te beheersen, d.w.z. de strevingen die niet passen in het redelijke gedragsspatroon van de persoon te verwerpen, hetgeen versterking inhoudt van andere strevingen, die gericht kunnen zijn op het belang van de samenleving.

Het proces dat sublimering genoemd wordt, of liever *redirectie* = bijsturen, kan worden bevorderd door

1. versterking van de motiveringskracht van de sociaal-geestelijke waarden van de samenleving (d.w.z. de samenleving moet ook zelf een duidelijk gesteld, begrijpelijk, inspirerend doel hebben, waaraan ieder zich met hart en ziel kan wijden);
2. een goed ontwikkeld besef van eigen verantwoordelijkheid tegenover de samenleving, waardoor het verwerpen van de instinctieve impulsen vergemakkelijkt wordt, niet uit angst maar uit eigen vrije overtuiging (waardoor men de verwerping niet gaat zien als een verloren kans op bevrediging, maar als een waardevolle ervaring, zowel de persoonlijke volwassenheid bevorderend als een aandeel gevend in de opbouw van een betere (wereld) samenleving.

VI. 3. g. Eén laatste vermelding uit Terruwe's ervaring is nog nodig, omdat daardoor het belang van de genoemde processen wordt belicht, niet alleen vanuit de samenleving gezien, maar ook voor het persoonlijk welzijn van de enkeling. Vrij gemaakt van Freud's opvatting van een gesublimeerde sexuele drift, komt de liefde in Terruwe's zienswijze uit als de grote leven-gevende kracht, die de mens voor zijn volledige uitgroei nodig heeft.

Liefde is een manifestatie van de gehele persoon, zowel geestelijk als zinnelijk, die uiting geeft aan het gevoel dat een ander waarde voor hem heeft, „een goed voor hem is”. Liefde en sexualiteit zijn twee volkomen onderscheiden zaken. Liefde kan ook sexueel tot uiting komen, maar beiden kunnen geheel los van de ander optreden, en vaak eist de ware liefde juist sexuele onthouding. De sexuele strevingen die worden opgewekt door hetzelfde object als dat van de liefde (althans in uiterlijke verschijningsvorm), geven dan na redelijke beheersing een extra versterking van die liefde, die zijn weerslag heeft in de gehele persoonlijkheid. Terruwe noemt dit „weerhouden-de liefde”. Toegeven aan de sexuele verlangens daarentegen geeft