

DE MASKERMAKER

SYSTEMISCH WERK EN KARAKTERSTRUCTUREN

WIBE VEENBAAS, JOKE GOUDSWAARD,
HENNE ARNOLT VERSCHUREN



EEN UITGAVE VAN PHOENIX OPLEIDINGEN, UTRECHT

Inhoud

WOORD VOORAF	12
DE MASKERMAKER.....	14
INLEIDING.....	18
1. RICHTINGSWIJZERS NAAR ESSENTIE	24
1.1 Krassen op de ziel	24
1.2 Levensthema's in het klein.....	25
1.3 Levensthema's vanuit groter perspectief	26
1.4 De weg van de mens: de dans tussen vorm en essentie.....	27
1.5 De lantaarn in het donker.....	28
1.6 De kwaliteit in elke karakterstructuur	29
1.7 Een palet van kleuren.....	29
1.8 Een uitnodiging voor de ziel	30
1.9 Diagnostiek en verwondering	31
1.10 De ziel als vonk.....	32
2. DE BETEKENIS VAN SYSTEMISCH WERK EN ENERGETISCH LICHAAMSWERK	34
2.1 Het lichaam als woning.....	34
2.2 Het familiesysteem als thuis	35
2.3 De ontwikkeling van systemisch werk	35
2.4 Kernbegrippen in systemisch werk	39
2.5 Groepsgeweten: de loyaliteit aan het systeem van herkomst	40
2.6 De achtergrond van lichaamswerk	40
2.7 Kernbegrippen in lichaamsgerichte psychotherapie.....	42
2.8 De betekenis van energetisch lichaamswerk binnen systemisch werk.....	43
2.9 De schaal van de begeleiding: een klankbord zijn.....	44
2.10 De leerlijn in het verhaal van de mens.....	45
3. UITGANGSPUNTEN: DE BEDDING	48
3.1 De reis van de ziel	48
3.2 De betekenis van het labyrint.....	48
3.3 De weg naar huis.....	49
3.4 Het mysterie van de ontmoeting	50
3.5 De tederheid	51
3.6 De heilige ruimte	51
3.7 Zintuig van deelname	52

3.8 Wat al in het marmer aanwezig is	53
De toren.....	56
4. EEN LADDER NAAR DE HEMEL: Schizoïde karakterstructuur: het dilemma tussen thuis en zwerven	58
4.1 Het vermogen.....	58
4.2 Een verstoord evenwicht tussen hechten en loslaten.....	59
4.3 Een blik in de spiegel: uit het licht vandaan	61
Een drempel van binnenuit	61
Twijfels aan het bestaansrecht	62
Meer vreemdeling dan deelgenoot.....	62
Vrijheid in het weggaan.....	63
Op veilige afstand.....	63
Een scherm rond het gevoel	63
4.4 Beeld.....	64
4.5 Het effect op de ander.....	64
4.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling.....	64
4.7 Beleving van tijd	66
4.8 Masker	66
4.9 Scriptbesluit: ik ben niet.....	67
4.10 Het schizoïde beeld in de relatie	68
Een schaduwverbinding.....	68
Emotionele tussenruimte	68
Lijfelijk op aarde.....	69
Deelname als kracht.....	69
4.11 Gezonde ontwikkeling	69
4.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond	70
Existentiële angst	71
Verzwakte levenskracht.....	71
4.13 Systemische achtergrond	72
Een breuklijn tussen vroeger en nu	73
De dubbele werkelijkheid	73
Afstand tussen kind en ouders.....	74
Goed en kwaad als concept	74
4.14 Taak: op de aarde komen.....	75
4.15 De beweging van de ziel: transformatie	77

Persoonlijk	78
Professioneel	79
De wens van de steenhouwer	81
5. VERDWALEN IN HET TEKORT: Orale karakterstructuur: over verlangen en nooit genoeg ...	83
5.1 Het vermogen.....	83
5.2 Een verstoord evenwicht tussen geven en nemen	85
5.3 Een blik in de spiegel: over vervulling en tekort	86
Ruilhandel in aandacht.....	87
Onvervuld verlangen	87
Voeding als vluchtroute.....	88
5.4 Beeld.....	89
5.5 Het effect op de ander.....	90
5.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling.....	90
5.7 Beleving van tijd	91
5.8 Masker	91
5.9 Scriptbesluit: ik kan niet of ik neem het	92
5.10 Het orale beeld in de relatie.....	92
Recht op aandacht en zorg	92
De kunst van het aannemen.....	93
Warmte als noodzaak	93
`Alles op zijn tijd'.....	93
5.11 Gezonde ontwikkeling	94
5.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond	94
Het ontbrekende	95
De ziel in nood.....	95
Het verlaten kind	96
Aanpassen of vechten	96
Een cirkel van ondervoeding	96
5.13 Systemische achtergrond	97
Onverwerkt verlies.....	97
Vruchteloos uitreiken	97
Het tekort in het familiesysteem	98
De voorouders als bron	98
5.14 Taak: liefde vormgeven.....	98
5.15 De beweging van de ziel: transformatie	100

Persoonlijk	101
Professioneel	102
Spiegelkind.....	103
6. VERWARRING OP DE GRENS: Symbiotische karakterstructuur: de angst om op zichzelf te staan.....	105
6.1 Het vermogen.....	105
6.2 Een verstoord evenwicht tussen verbinding en eigen ruimte.....	106
6.3 Een blik in de spiegel: wie ben ik?	107
Moeite met keuzes	107
Grensvervagening.....	108
Gemis aan een oriëntatiepunt.....	108
Aanpassing of rebellie.....	109
6.4 Beeld.....	109
6.5 Het effect op de ander.....	109
6.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling.....	110
6.7 Beleving van tijd	111
6.8 Masker	112
6.9 Scriptbesluit: ik ben niemand	112
6.10 Het symbiotische beeld in de relatie	113
De echo van de ander.....	113
Versmelten of strijd	113
Nieuwe nabijheid.....	114
6.11 Gezonde ontwikkeling	114
6.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond	116
De wereld als gevaar	116
Of jullie of ik	117
Onveiligheid	117
Angst als emotioneel appèl	117
Onbekend met autonomie	118
6.13 Systemische achtergrond	118
Schimmenspel.....	119
Doorgegeven angst.....	119
De schuld van autonomie.....	120
Gebrek aan 'heilige ruimte'	120
In het spanningsveld	121

Tweelingziel.....	121
6.14 Taak: zichzelf worden.....	122
6.15 De beweging van de ziel: transformatie	123
Persoonlijk	124
Professioneel	125
De man die de koning van de wereld was.....	127
7. KWETSING ALS HARNAS: Psychopathische karakterstructuur: wantrouwen als houvast ..	129
7.1 Het vermogen.....	129
7.2 Een verstoord evenwicht tussen zelfhandhaving en bedding	130
7.3 Een blik in de spiegel: beschaamd in het vertrouwen	131
Vermijden van afhankelijkheid	132
De touwtjes in handen	133
De ander als vijand	133
Het leven als wedstrijd	134
Gemis aan inbedding	134
Het narcistische aspect: breekbaar succes.....	135
7.4 Beeld.....	136
7.5 Het effect op de ander.....	136
7.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling.....	137
7.7 Beleving van tijd	137
7.8 Masker	138
7.9 Scriptbesluit: ik kan het.....	138
7.10 Het psychopathische beeld in de relatie.....	139
Moeilijk aanspreekbaar	139
Voorkomen van intimiteit	139
Onrust en strijd	140
De ander toelaten.....	140
7.11 Gezonde ontwikkeling	140
7.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond	141
Liefde vanuit voorwaardelijkheid	141
Gebrek aan bescherming.....	142
Het imago van het succes.....	142
Angst voor kinderlijke kracht.....	142
7.13 Systemische achtergrond	142
De vergeven kindplek	143

De verstoerde ordening.....	143
De pijn van het verraad.....	144
De macht der verleiding	144
De illusie van vrijheid.....	145
7.14 Taak: het vertrouwen terugwinnen.....	145
7.15 De beweging van de ziel: transformatie	146
Persoonlijk	148
Professioneel	148
De engel en het lijden	151
8. PIJN AAN HET GELUK: Masochistische karakterstructuur: verborgen expressie	153
8.1 Het vermogen.....	153
8.2 Een verstoord evenwicht tussen dragen en loslaten	154
8.3 Een blik in de spiegel: de schuld van lichtheid	155
Het verdriet van de ander.....	155
Opoffering en aanpassing	156
Nooit genoeg gedaan.....	156
Onder druk.....	157
De rekening van het geluk.....	157
Onrechtvaardig genieten.....	158
8.4 Beeld	158
8.5 Het effect op de ander.....	159
8.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling.....	159
8.7 Beleving van tijd	160
8.8 Masker	160
8.9 Scriptbesluit: eigenlijk wil ik niet maar ik doe het toch.....	160
8.10 Het masochistische beeld in de relatie.....	161
Alles bij het oude	161
De verborgen pijn in de ziel	162
Vertrouwen op geluk	162
8.11 Gezonde ontwikkeling	162
8.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond	163
Verboden zelfbeschikking.....	163
Gebroken wil	164
8.13 Systemische achtergrond	164
De wereld goed maken.....	164

Lotsverbondenheid.....	164
Overgenomen schaamte en schuld.....	165
Het lijden leven	165
8.14 Taak: tot expressie komen.....	166
8.15 De beweging van de ziel: transformatie	168
Persoonlijk	169
Professioneel.....	170
Het kind van zijn dromen	173

De ziel is kind van twee werelden. Ze laat zich in de tijd vallen, maar blijft ook engel van de eeuwigheid.

Herman Cools

WOORD VOORAF

De inspiratie voor dit boek hebben we uit vele bronnen geput. Het begon met de geboorte van een vervolgopleiding systemisch werk -lichaamswerk, met als nevendoel hierover een boek te schrijven.

In zekere zin geven we zo een vervolg aan ons boek *Vonken van verlangen*, Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard (1e druk 2002,2e druk 2005). Henne Arnolt Verschuren heeft de mooiste parels van zijn kennis en ervaring rond de karakterstructuren doorgegeven.

Bij het schrijven hebben we ze opnieuw opgedoken en hun glans belicht vanuit systemisch perspectief. Daarin kreeg de reis van de ziel steeds meer betekenis.

In de weergave van het roepen van de ziel zijn we schatplichtig aan de prachtige teksten van Herman Cools, zoals in het afrondende verhaal. Dank aan Jan Ardui voor de oorsprong van het beeld van de masker- maker en aan Huub Oosterhuis voor zijn inspirerende woorden, met name 'Delf mijn gezicht op, maak mij mooi'.

De gedichten van Rumi droegen bij aan het beschrijven van de weg van de mens en hielpen ons de kaars onderweg brandend te houden. De prachtige bronzen beelden van Marian van Steenoven hebben een extra dimensie toegevoegd aan de beschrijving van de karakterstructuren.

Jannies inzicht in de betekenis van de energiestroom in het lichaam en hoe je hier in de begeleiding op kunt aangrijpen, was essentieel bij het opstarten en vormgeven van de vervolgopleiding. Bij het schrijfproces was ze zeer aanwezig.

Hans was een grootmeester in zijn feilloze precisie voor het kader van het boek. Judith droeg bij aan de helderheid van de taal. Hans' talent uitte zich in bemoedigend commentaar op kritieke momenten.

André was bereid om zelfs tijdens het reizen het manuscript te lezen- met oog voor het menselijke in het verhaal.

De geboorte van kleindochter Janna Jasmijn zette een bijzonder teken in de tijd.

De collega's van Phoenix hebben door hun aanwezigheid ieder op hun eigen wijze een aandeel geleverd in de koers en bij de totstandkoming van het boek. Morten Hjort en Conny ten Klooster bedanken we hier in het bijzonder, evenals Angelique van den Broek voor haar ondersteuning op de achtergrond.

Tot slot zijn de vele werkstukken van cursisten een onmisbare bijdrage geweest. We zijn dankbaar voor hun bereidheid tot het delen van hun binnenkant.

Mirjam Broekhuizen heeft het boek in wording op de juiste momenten tegen het licht weten te houden. Haar enthousiast en kritisch commentaar heeft doorgewerkt in de vormgeving.

Joke Korfage toonde haar vakmanschap door vrij door de tekst te dwalen en ieder woord op een goudschaaltje te wegen.

Annelies van der Ploeg ging ‘de reis van het boek’ met ons, als geen ander wetend welke inspanning dit inhoudt, en heeft zich vol vuur op de omslag geworpen.

Dit boek kwam tot stand met een gestage onverzettelijkheid om vooral de schoonheid van de maskers, als een kristal van kansen, naar voren te brengen. In onze samenwerking, een inspirerende zoektocht, was diepgang het ijkpunt. Het is een verhaal over wat al aanwezig is en alleen in de beweging tussen ik en jij, in het onderweg zijn, geboren kan worden.

*Het woord is als een nest,
betekenis de vogel,
het lichaam de rivierbedding,
de geest het golvende water.*

Rumi

DE MASKERMAKER

Het is zondagochtend. En het is stil, zo stil De stilte waakt; zij is voorafgegaan en gaat vooruit. Zoals alleen de stilte warmt, draagt en kan omgeven...

'Mooi', zei hij, 'mooi' en met zijn penseel zette hij met oneindige precisie het laatste witte puntje op de spiegel vlak voor hem. En vanbinnen hoorde hij haar stem terwijl de hand over zijn gezicht gleed:

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi, wie wordt ontmaskerd wordt gevonden en zal zichzelf opnieuw verstaan en leven bloot en onomwonden, aan niets of niemand meer ten prooi - en zo verbonden...

Het was ver terug in de tijd. Langgeleden was hij op een zondagochtend wakker geworden met een gevoel van paniek: ik moet weg, ik moet ophouden voor haar te zorgen. Twee mannen waren gestorven en zij was alleen met hem achtergebleven.

Terwijl hij weggleip, het bruggetje over - zorgvuldig de kapotte tweede, vierde en zevende plank vermijdend - via het zandpad naar de heidevelden met de schapen, was het alsof haar schelle stem nog in zijn oren weerklonk: Weglopen hè!

Haastig liep hij verder. Onwillekeurig tastte zijn hand naar zijn gezicht en hij voelde zijn huid, vol met bulten. Hij trok van dorp naar dorp om zijn zelfgemaakte gereedschappen te verkopen. Overal werd hij uitgescholden: 'Puistenjongen, buitenkop!'

Hij leerde op zijn tocht een herder kennen. Dat was degene die een schuilplaats voor hem werd. Keer op keer zocht hij hem op als hij zich angstig en alleen voelde. Toen hij voor de derde keer kwam, zei de herder:

'Mensen hebben ten minste één goede vriend nodig! Weer een poos later, toen hij met behulp van de honden de schapen naar de kooi bracht, vertelde de herder: 'Mensen hebben niet alleen een goede vriend nodig, maar ook leermeesters. Ik heb haar voor je gevonden!'

De volgende dag liep hij over heuvels en door dalen, de berg omhoog tot daar waar het stil wordt... Toen hij de klopper op de deur van haar hutje liet vallen, zei de maskermaakster: 'Zo, ik had je al eerder ver wacht Kom binnen! Ze vertelde de jongen haar verhalen en liet hem vragen stellen. Zo nu en dan werd hij ongeduldig en zei: 'Maar je zou toch een masker voor me maken!' De vrouw antwoordde dan: 'Vertel me nu jouw verhalen, die heb ik nodig voor jouw masker. Maskerbeseft oorspronkelijkheid en ontroering. Sommige mensen willen liever zien dan gezien worden. En terwijl jij vertelt, zal ik je nog iets belangrijks laten weten. Luister maar...

Het is in het Noorden, ergens aan de Poolzee. Er hangt een witte, nevelige mist; op het grijsgrauwe water dat tot in de verste verten reikt, drijven kleine ijsschotsen. Een beeld van de winter dat ze allen kennen; de winter met ieder jaar opnieuw de jacht op de robben. De dorpsoudste

wijst hun de richting. Ze pakken de kleine boot: de grootvader, vader en hij, de zoon die voor het eerst mee mag. Hij gloeit vanbinnen. Zij drieën, zij samen gaan een rob vangen.

De tocht naar het robbeneiland is lang, het zeewater eindeloos. De kou maakt stil. Hoe langer de reis duurt, hoe stiller het wordt. Mannen van weinig woorden zijn ze, maar nu in de boot is de stilte nog groter.

Het drinkwater, de ton raakt langzaamaan leger. De harde gedroogde repen vlees zijn al dagen op. Ze drinken minder naarmate ze langer op zee zijn.

Hij, zoon en kleinzoon, kijkt vol vertrouwen naar ze op. Grootvader heeft deze reis al zijn hele leven gemaakt, nog dubbel zoveel keer als zijn vader. En hoeveel robbenjachten heeft hij zelf niet afgeteld vóór hij mee mocht óp deze reis, vele ...tot nu. Hij ziet niet wat de andere twee wel zien; ze zijn uit de koers geraakt. Wel voelt hij ergens de onrust.

Die keer als de kleine drinknap rondgaat, ziet hij dat grootvader hem doorgeeft zonder zelf een slok te nemen. Wat is dit? Zijn wenkbrauwen fronsen. Grootvader, drink toch, zeggen zijn ogen. De ogen van grootvader antwoorden niet. "Drink", zegt hij tegen zijn zoon en kleinzoon.

Dagen later moeten ze zijn lijk in zee gooien. Nu zijn ze met twee, de vader en de zoon.

De volgende dag laat ook de vader zijn beurt voorbijgaan. Drink zoon, zegt hij kortaf en krachtig. Woedend kijkt hij terug. "En jij dan?" Hij voelt de paniek vanbinnen. Het helpt niet. Zijn vader weigert te drinken en zet hem aan tot een slok.

Na dagen moet hij ook zijn vaders lichaam aan de golven toevertrouwen. Hij is alleen, zoon van zijn vader, kleinzoon van zijn grootvader ...nu vooraan in de rij. Hij moet wel verder. Klein van verdriet zit hij in de boot, groots van hun kracht weet hij dat hij zijn thuis moet bereiken. Dan zijn er nog tien dagen nodig om midden in de nacht terug te keren.

Ze wist al dat hij zou komen, de grootmoeder. Ze wacht hem op de kade op en ze huilen allebei tranen van vreugde en verdriet. "Zeg me maar niets, ik weet het al", zegt ze terwijl ze hem aankijkt. 'Vergeet één ding nooit, zij hebben de koers uitgezet en je thuisgebracht.'

Morgenochtend maak ik het masker voor je', zei ze. Ze maakte er een van een soort klei en huid, zo precies passend dat toen de jongen in de spiegel keek, hij vol vreugde zei: 'Nu ben ik net als alle anderen!' Toen hij de deur uitging, riep de maskermaakster hem nog achterna: 'Als je het ooit kwijt wilt, achter je rechteroor zit de opening!'

Het leven hernam zijn gang. De jongen trok opnieuw van dorp naar dorp en hij werd succesvoller in zijn zaken. Toch was er steeds de onrust; hij wist dat hij terug moest, terug naar de plek waar hij ooit vandaan gekomen was.

Toen hij terugkeerde, zag hij dat niet alleen het huis was verwoest maar ook de brug. Hij legde de planken weer in de brug, niet alleen de tweede, de vierde en de zevende, maar alle planken opnieuw. Daarna begon hij met de opbouw van het huis, van buiten naar binnen. Een buurvrouw die bij hem kwam kijken, vertelde hem over zijn moeder: 'Ze heeft lang op je gewacht, jongen, je bent te laat gekomen! Hij luisterde stil en ging verder met de graven verzorgen en bouwen aan het huis tot de dag dat hij er kon wonen.

Toen kwam de vrouw met de rode haren langs en ze zei: 'Ik wil bij je komen wonen! Hij antwoordde: 'Geen sprake van, je mag alleen even binnenkomen! Na een paar weken was ze er weer:

'Ik wil bij je komen wonen! Hij zei nogmaals: 'Geen sprake van, je mag een kop koffie met me drinken! Zo ging de tijd voorbij en ze bleef aanhouden. Toen ze weer eens samen aan tafel zaten te eten, zei ze opnieuw: Ik kom bij je wonen! Daarop schreeuwde hij: 'Oké, je mag bij me blijven wonen, maar dan zul je alles van me zien. Draai je om!' Ze vroeg nog waarom dat nodig was, maar door zijn dringende toon draaide ze zich om. Met trillende vingers zocht hij naar de opening en zoals wij een pleister van onze knie aftrekken, zo trok hij in één beweging het masker af ...en riep: 'Kijk dan!'

Ze antwoordde zacht: 'Wat wil je dat ik zie?' In de verte hoorde hij haar stem:|Vergeet niet dat zij je de goede koers hebben gewezen. Je vader, je moeder, je grootmoeder en je grootvader' Toen hij die woorden toeliet kwam er rust in hem. Tegelijkertijd hoorde hij haar stem in de hut. 'Wil je me zeggen wat er veranderd is?' Via zijn ogen in de spiegel kon hij haar aankijken. Ze hadden een ontroerende nacht samen. De volgende morgen zei ze: 'Ik heb een gedicht voor je:

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi, wie wordt ontmaskerd wordt gevonden en zal zichzelf opnieuw verstaan, en leven bloot en onomwonden, aan niets of niemand meer ten prooi'

Voordat ze bij hem introk, pakte hij de spiegel en schilderde er met zijn penseel en verf de woorden 'maak mij mooi' op. Zorgvuldig zette hij aan het einde van de regels de laatste witte punten op het glas.

Het werd stil, zo stil. Zoals alleen stilte warmte draagt en kan omgeven.

INLEIDING

*Met trillende vingers
trok hij in één beweging het masker af
en riep schel: Kijk dan!
Met zachte stem gaf ze antwoord:
Wat wil je dat ik zie?
Jij bent het immers Jij in je essentie...
Jij in je essentie... .*

Jij in je essentie. . .

Dit boek geeft inzicht in de achtergrond van de karakterstructuren en de bijbehorende maskers: verstarde vormen als reactie op kwetsingen tijdens het ontwikkelingsproces, die zowel een persoonlijke expressie zijn als een poging tot verzet tegen de omgeving. Hoewel mensen uniek zijn in het antwoord op hun levensgeschiedenis, is er een aantal basisreacties te onderkennen. Het accent in dit boek ligt op therapeutische begeleiding met als ingang systemisch werk, het werken met familie- opstellingen, gekoppeld aan energetisch lichaamswerk. Daarbij is de vraag hoe de essentie van mensen, het innerlijke goud, weer tevoorschijn geroepen wordt.

In onze eerste jaren leren we veel over het leven en over liefhebben. We maken kennis met existentiële thema's zoals je welkom voelen op de wereld, mogen zijn wie je bent en jezelf vrijuit neerzetten. Door het appèl van de buitenwereld, de levensomstandigheden of de sfeer in onze familie worden we hierin soms miskend of op een of andere manier tekortgedaan. Onze kinderlijke behoeften botsen met de bestaande werkelijkheid. Een kind kan dan - om zijn essentie te beschermen en omdat het nog zo afhankelijk is van de omgeving - naar eigen aard een overlevingsreactie opbouwen, waarbij het zijn expressie blokkeert. Deze in oorsprong tijdelijke manier van bescherming om zo gezond mogelijk te blijven, verwordt in de volwassenheid vaak tot een vorm waarin geen speelruimte meer zit. Zo ontstaat de karakterstructuur, vastgezet in het lichaam en het energiepatroon, op de emotionele laag en in de manier van contact maken; een onbewuste buffer tussen binnenkant en buitenkant. Om de pijn aan de ziel uit de weg te gaan, spiegelt hij zowel zichzelf als de ander voor dat de kwetsing er niet toe doet. Dat vormt het masker. In dit alles wordt zijn levendigheid beperkt: de glinstering van het goud is dof geworden.

In veel spirituele en mythologische verhalen vinden we terug dat onze essentie, eenmaal op aarde gekomen, eerst verhuld moet worden om haar te kunnen behouden. Ze moet als het ware ondergronds gaan om onbeschadigd te blijven. Als de tijd rijp is, kan ze aan het licht komen. Meestal gebeurt dat door een crisis of in een levensfase waarin ons zelfbewustzijn opnieuw ontwaakt, waarna we ons afvragen of deze verhulling nog nodig is. We beseffen dat ons zelf nog niet af is. Vaak nemen we dan een innerlijk besluit om onze wezenskern opnieuw te zoeken en onze eigenlijke verlangens aan onszelf en de ander te tonen. Het goud ligt klaar om gedolven te worden ... de ziel is bereid.

Het roepen van de ziel

Mensen willen graag gevonden worden. We zijn ons masker niet, evenmin als onze karakterstructuur. Beide zijn uitdrukkingsvormen die om transformatie vragen.

Een karakterstructuur geeft iets aan van de wijze waarop de ziel ooit geschrokken is en een terugtrekkende beweging heeft gemaakt. Dat is vooral zichtbaar in onze energie, in ons lichaam en in de relatie tot de ander. Hoewel het masker onze wezenlijke behoeften verbergt en ons daarmee in zekere zin isoleert van onszelf, is het tegelijkertijd een verwijzing naar de bezeerde plek en een vraag om heling in het contact.

Vaak beleven we onze structuur niet meer als een manier van in de wereld staan, maar leven we in de illusie dat die samenvalt met onze essentie. De ruimte ontbreekt om er vrijuit naar te kijken; bovendien zijn we bang ons zonder masker te tonen. De neiging om aan de oude oplossing voor het omgaan met dilemma's vast te houden, hangt ook samen met trouw aan onze familie van herkomst. Een andere weg inslaan roept onbewust schuldgevoelens op. Wanneer we op de laag van de ziel geroepen worden, krijgen we weer contact met onze oorspronkelijke verlangens en komen we thuis.

'Er zit goudstof op je masker' zei hij. Goudstof? vroegen haar ogen. Voorzichtig streelden haar vingers over de stof van het masker dat wel van dezelfde makelij als haar huid leek. Het ruwe gebaar waarmee ze het wilde afrukken, verdween. Ze keek hem aan. 'Weetje, het is me zo vertrouwd, het zal zo anders zijn als ik ...', zei ze aarzelend. Toen ze in de spiegel durfde te kijken, zag ze dat hij de waarheid sprak. Ze zag niet alleen de goudflonkertjes bij zichzelf; in een zachte waas zag ze ook een kring van familieleden achter zich staan. Eindelijk was ze thuis.

In de zoektocht naar de essentie staan cliënt en begeleider, vanuit een andere positie, oog in oog met elkaar. Dankzij het luisteren van hart tot hart, van mens tot mens, vallen de maskers af. Er is slechts oorspronkelijkheid en de glans van tevoorschijn mogen komen.

Voor wie is dit boek bestemd?

Het boek is bedoeld voor therapeuten, begeleiders, trainers en mensen in een ontwikkelingsproces die inzicht willen krijgen in de karakterstructuren en hun maskers en de bijbehorende overdrachtsprocessen. Belangrijke aandachtspunten hierbij zijn de levensopdracht van de cliënt, zijn verbinding met zijn familiesysteem en hoe hij zijn lichaam bewoont. Dat gekoppeld aan de methodische vraag hoe in begeleidings- werk zijn ziel geroepen kan worden, zodat hij zich weer kan verbinden met zijn essentie.

We gaan ervan uit dat de lezer bekend is met de betekenis en de taal van systemisch werk en de basisbegrippen uit TA en NLP.

Voor de leesbaarheid is het boek in de mannelijke vorm geschreven. Met de woorden begeleider, cliënt, hij en hem omsluiten we tevens de vrouwelijke vorm.

De bedding: systemisch werk en lichaamswerk

De meeste boeken over de karakterstructuren hebben een individuele, psychologische ingang, gekoppeld aan de lichamelijke component. Wij belichten ook de systemische achtergrond: de onbewuste binding van de cliënt aan zijn familiesysteem en de doorgegeven patronen. Daarnaast gaan we in op de stagnaties in het incarnatieproces en de afdruk hiervan in het lichaam. De bedding van systemisch werk en lichaamswerk samen geeft de cliënt verschillende aanknopingspunten voor het weer instappen in de levensstroom, zodat hij de verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn persoonlijke taak.

Systemisch werk richt zich vooral op de laag van de ziel. Het wil de cliënt bewust maken van zijn loyaliteit aan zijn systeem van herkomst, waarin hij soms zo verstrikte zit dat hij zijn leven niet vrijuit vorm kan geven. Een belangrijke werkvorm is een opstelling, ook wel constellatie genoemd. Hij stelt zichzelf en zijn familieleden in de ruimte op zoals hij zich in relatie tot hen beleeft; een ruimtelijke weergave van zijn ^innerlijke beeld. Dan komt de opstelling tot leven als een tableau vivant en worden de onderlinge verhoudingen en verstoringen zichtbaar en voelbaar. Vervolgens wordt gezocht naar een passende herordening waarin ieders plek en lot wordt erkend. Ook de samenhang tussen de verschillende generaties krijgt aandacht. In het eindbeeld van de opstelling is een ordening zichtbaar die op liefde is gebaseerd en die de cliënt een opening biedt om helende stappen te zetten.

Lichaamswerk is primair gericht op het gewaarworden en uiten van emoties. In het werken met regressie worden blokkades uit het verleden losgemaakt en opgeruimd. Het contact met de levensstroom wordt zo hersteld.

Aan het lichaam is niet alleen af te lezen hoe iemand in de wereld staat en hoe hij zijn ervaringen verwerkt heeft, maar het is ook een afdruk van zijn familiegeschiedenis. Verschillende vormen van lichaamswerk zijn ondersteunend bij het uitwerken van systemische thema's, zoals het werken met ademhaling en stem, hechting en het versterken van het gevoel van 'grond onder de voeten'. Elke cliënt wordt op een specifieke manier uitgenodigd om het pantser waarin hij gevangenzit los te laten. Als het lichaam gerustgesteld is, kan het in volle levendigheid opnieuw een woonplaats voor de ziel worden.

De karakterstructuren bij naam genoemd

In dit boek gaan we uit van zes karakterstructuren: de schizoïde, de orale, de symbiotische, de psychopathische, de masochistische en de rigide structuur. Deze benamingen worden van oudsher vooral in lichaamswerk gebruikt. Wij hebben vanwege de herkenbaarheid hiervoor gekozen, ook al hebben ze een onvriendelijke en zelfs etiketterende bijklink.

Ter wille van het onderscheid hebben we elke structuur apart beschreven. Dit kan een vertekend beeld geven, omdat er in de realiteit vaak maar enkele aspecten van een structuur naar voren komen of er thematiek van een andere structuur doorheen speelt. Terwijl in de beschrijving het thema van de betreffende structuur op zichzelf lijkt te staan, maakt deze onderdeel uit van het geheel van thema's.

De werkelijkheid laat zich moeilijk in modellen vangen. Ieder mens is uniek, ook in zijn reactie op de buitenwereld. De basisthematiek van de verschillende structuren is echter wel te benoemen.

Daarin wordt duidelijk hoe de balans uit evenwicht is geraakt. De kernkwaliteit is verborgen, ondergesneeuwd of uitvergroot en eenzijdig geworden. Door het masker - een verdedigingsmechanisme - komt iemand niet meer tot zijn recht of hij creëert telkens situaties waarmee hij zijn voorgespiegelde beeld tegenover de ander bevestigt. Zijn taak is weer in contact komen met zijn kwetsing en de zoektocht naar zijn essentie aan te gaan.

- De kernvraag van de schizoïde mens is of hij er mag zijn. Dit vertaalt zich in het maar ten dele bewonen van zijn lichaam en het gevoel van een vreemdeling op aarde zijn, alsof hij geen thuis heeft te midden van mensen. De pijnlijke vraag of hij wel welkom is, verstopt hij door zich innerlijk terug te trekken, te vluchten in afwezigheid of zijn bijzonderheid te benadrukken. Een andere naam voor dit patroon is de afwezige structuur. Het masker is dat van de buitenstaander; de dromer is het transformatiebeeld.
- Vanuit een orale structuur is er een innerlijke antenne voor gevoelens van tekortkomen. Het kost moeite om dat wat er wél is aan te nemen en daarvan te genieten. De behoefte aan zorg en aandacht wordt verborgen achter een masker van goedegeefsheid, impliciete vragen of eisend gedrag. Dit patroon wordt ook wel de behoeftige of onverzadigbare structuur genoemd. Het masker is dat van de innerlijke verliezer; de transformatie is de voedster.
- Symbiotische thematiek verwijst naar het maar in geringe mate weet hebben van een identiteitsgevoel of ego-beleving. De moeite met individualiteit en eigen keuzes maken wordt gemaskeerd door mee te bewegen op de energie van de ander. Het is het patroon van de versmeltende structuur. Het masker wordt wel de vervloeiende genoemd, de transformatie is de verbinder.
- Iemand met een psychopathische structuur zoekt zijn houvast in een houding van overwicht en "macht. In die uitstraling van kracht mistent hij zijn beschaamde vertrouwen in de ander, zijn kwetsbaarheid en behoefte aan steun. Een andere naam hiervoor is de wantrouwende structuur met als masker de baasspeler; de transformatie is het beeld van de krijger.
- Het thema van de masochistische structuur is moeite met zelf- expressie. Het is lastig om een balans te vinden in aandacht voor v het lijden van de ander en ruimte maken voor zijn eigen geluk. Plezier roept al snel schuld op dat overdekt wordt met voortdurend onder druk staan. Een andere benaming voor dit patroon is de opofferende structuur. Het masker is de onwillige verdrager; de transformatie is de vrije dienaar.
- Iemand met een rigide thematiek is gekwetst in zijn mannelijk of vrouwelijk zelfbeeld. De angst om zich in een relatie volledig te geven, wordt overdekt door minachting, onecht gedrag of controle, m soms gekoppeld aan meer oog voor de mooie buitenkant dan voor p innerlijke schoonheid. Dit patroon wordt ook wel omschreven als de afstandelijke of terughoudende structuur. Het masker is de beheerste. De transformatie is de jonkvrouw of edelman, weet hebbend van liefde.

Opbouw

In hoofdstuk 1 lichten we de begrippen karakterstructuur en masker verder toe en gaan we in op diagnostiek en verwondering: hoe kunnen we door de naamgeving heen de diepere betekenis van een karakterstructuur ervaren en de mens achter het masker blijven zien.

Hoofdstuk 2 geeft inzicht in de achtergrond en de waarde van systemisch werk en lichaamswerk en in de ondersteunende werking op elkaar. Kenmerkende begrippen worden kort verhelderd.

In hoofdstuk 3 gaan we in op onze uitgangspunten bij de essentie en de bedding van het begeleidingswerk.

In hoofdstuk 4 tot en met 9 beschrijven we achtereenvolgens de bedden van de verschillende karakterstructuren, uitgewerkt volgens een vast stramien. Dit deel van het boek fungeert als een blik in de spiegel aan de hand van elementen als het vermogen, de beleving van de structuur, het effect op de ander, de afdruk in het lichaam en de invloed op de relatie. We gaan ook in op de achtergrond, zowel vanuit ontwikkelingspsychologisch als systemisch perspectief, en op de taak en het transformatieproces.

Omdat de gevoelige fase voor de opbouw van een structuur niet exact is aan te geven, kiezen we voor een globale aanduiding. Door het belichten van de stagnaties in de kinderlijke ontwikkeling en de invloed van het familiesysteem kan misschien de indruk ontstaan dat de vorming van een karakterstructuur hier een rechtstreeks gevolg van is. We benadrukken echter vooral de reis van de ziel vanuit een groter kader.

Het tweede deel is bestemd voor de begeleider én geeft inzicht in systemische en lichaamsgerichte interventies. In hoofdstuk 10 tot en met 15 behandelen we per karakterstructuur de belangrijkste begeleidings- aspecten: het maken van een contract, oplossende dynamieken binnen systemische Werk, specifieke vormen van lichaamswerk, overdracht en tegenoverdracht en de attitude van de begeleider. Ook worden suggesties gegeven Voor huiswerkopdrachten, basale oefeningen en het gebruik van metaforen.

1. RICHTINGSWIJZERS NAAR ESSENTIE

*Mens,
Zo huiveringwekkend breekbaar,
onvoorstelbaar kostbaar.
Op onze adem komen wij in het bestaan,
wakker wordend in ongrijpbare tijdelijkheid.*

*Het eeuwige zelf, hangend
tussen hemel en aarde, worstelend
op het kruis van vergankelijkheid, zoekend
zich zijn bron en lot te herinneren.*

Zo is het dan.

Marcel Derkse

Karakterstructuren zijn te beschouwen als een atlas met landschappen van de menselijke ziel. Meestal krijgen we met een of twee structuren echt te maken. De bijbehorende thema's lijken een bijzondere lokroep te hebben en vragen ons bij uitstek om ermee te stoeien en er een eigen antwoord op te geven. Soms overdekt een structuur nog een ander basaal thema dat pas in tweede instantie naar voren komt.

Hoewel kwetsingen ons lijken af te remmen of te beperken, zijn ze vooral een uitnodiging tot bewustwording en transformatie; een ontwikkelingsweg via de opdrachten die het leven ons geeft.

1.1 Krassen op de ziel

Het Griekse woord *charassein*, waarvan karakter is afgeleid, betekent inkrassen, merken of scherpen. Een karakterstructuur verwijst naar een opeenstapeling van krassen op de ziel. De reactie op een in de knel geraakte psychische basisbehoefte is vaak omlijnd, begrensd en beperkt. Als uitweg om de pijn van de kwetsing te vermijden, vertonen we maskergedrag: we doen alsof we niet geraakt zijn, zowel tegenover onszelf als tegenover de buitenwereld.

Het masker van de betreffende structuur ervaren we vaak als zo natuurlijk dat we dit niet meer als vermomming zien. In elke overlevingsstrategie blijft echter altijd een kiem van ons werkelijke zelf aanwezig, waardoor wij voeling houden met onze ziel. Door 'ik'-kracht te ontwikkelen, kunnen we de onvrijheid van ons masker doorbreken, komen we weer bij onze essentie en tonen we wie we in wezen zijn.

1.2 Levensthema's in het klein

*Dan roepen mensen, jjj, jjj, jjj,
woon hier bij ons,
woon hier bij mii,
de wereld wordt een huis voor jou,
en liefde maakt een mens van jou.*

Huub Oosterhuis

Op verschillende manieren komen we existentiële thema's tegen waar we mee moeten leren omgaan: in onze kindertijd, vanuit de geschiedenis van ons systeem van herkomst of door indringende levenservaringen. Het thema waar we aan blijven haken, is verbonden met onze aard en aanleg en ons individuele pad. Als we er als we jong zijn onvoldoende mee rond kunnen komen, dan kost het later moeite om er niet zodanig in gevangen te raken dat het onze bewegingsruimte beperkt. We staan voor de taak dit thema zo uit te werken dat we weer bij onszelf komen en hier vrijuit expressie aan kunnen geven.

In de fase tussen 0 en ongeveer 7 jaar krijgt een kind al met basale levensthema's te maken. Rond zijn geboorte, eigenlijk al tijdens de zwangerschap en in zijn eerste levensmaanden, doet het zijn eerste ervaringen op met het welkom op aarde. Het kind beleeft aan zichzelf of het er graag wil zijn of niet. Zijn belangrijkste behoeften zijn omhulling en veiligheid. Een zware bevalling, een krap geboortekanaal, de eerste weken in de couveuse of angstige ervaringen van de moeder tijdens de zwangerschap beïnvloeden zijn gevoel van welkom en het kunnen landen in zijn lichaam en in de wereld.

De vraag van thuis zijn in jezelf en bij de mensen om je heen is het basisthema van de schizoïde structuur.

Een volgende ontwikkelingsperiode is gekoppeld aan voeding, warmte en aandacht: is er genoeg, voel ik dat er voldoende voor me is? Via lijfelijke ervaringen als een gevuld buikje voelt een jong kind de bodem van voldoening. Het is afhankelijk van de intense aandacht van zijn ouders; hun komst als het roept is broodnodig. Als het hierin structureel tekortkomt, verzwakt dat zijn basale levenslust. Het thema vervulling en tekort is verbonden met de orale karakterstructuur.

In de fase hierna speelt het thema zelfstandig worden en zelfvertrouwen opbouwen. Het kind experimenteert met op eigen benen staan, maar zoekt bij onveilige gevoelens direct weer toenade tot de ouders. Dit vraagt om in vrijheid voldoende lang mogen oefenen: zelf een steile trap mogen beklimmen, builen mogen oplopen en de vrijheid krijgen om op een driewielertje in gedachten helemaal naar China te fietsen. De peuter verinnerlijkt de angst van zijn ouders bij zijn eerste stappen naar zelfstandigheid. Dit is het thema van de symbiotische structuur: mag ik me losmaken uit de verbinding en autonoom worden.

In dezelfde ontwikkelingsfase bouwt het kind aan zijn zelfstandigheid en kan het als dat nodig is weer op zijn ouders terugvallen. Zo verovert het vrijheid vanuit de rugdekking om hem heen. Als het door omstandigheden gedwongen op zijn tenen loopt en op zichzelf is aangewezen, dan beïnvloedt dit zijn vertrouwen in de ander en leert het zichzelf te overschatten. Dit thema hoort bij de psychopathische structuur: de balans tussen zelfstandigheid en kwetsbaarheid vanuit vertrouwen in de relatie.

De ontdekking van het woordje nee speelt in de volgende fase, waar het gaat om zelfbeschikking over zijn lichaam, over wat erin komt en eruit gaat. Mogen knoeien met zijn eten, de tijd krijgen om zindelijk te worden, genieten van het zo veel mogelijk 'ikke zelf' doen.

Het is de fase waarin het kind in het klein de autonomie over lijf en leven ervaart. Als hier druk op komt, verliest het de vrijheid in zijn zelfexpressie. Iemand met een masochistische structuur herkent zich in dit thema: worstelen met het erkennen van behoeften en er in vrijheid uiting aan geven.

In de kleutertijd ontdekt het kind het thema man-vrouw in een prille vorm. Het meisje wordt vaders prinsesje, het jongetje weet zeker dat hij altijd bij zijn moeder blijft wonen. In volle overgave toont het kind zich aan zijn ouders in zijn levendigheid, het hele lijfje doet hieraan mee. Kwetsingen in deze fase hebben te maken met de vraag vanuit de rigide structuur: durf ik me te openen in een relatie, zowel in intimiteit als in seksualiteit?

Het kind leert zichzelf al aardig kennen in zijn antwoord op deze ervaringen. Hoe het hier van binnenuit mee omgaat, heeft invloed op het fundament van zijn karakterstructuur, met zowel een afdruk in zijn lichaam als in zijn ziel.

1.3 Levensthema's vanuit groter perspectief

Vanuit een groter perspectief is het eerste levensthema dat een mens ontmoet de ontdekking dat de aarde een ander element is dan de hemel. Het zich schuren aan de onvolmaakte aardse realiteit is een thema dat specifiek wordt uitgewerkt door iemand met een schizoïde structuur. Uit alle macht probeert hij de pijn te ontlopen van het onderscheid tussen de lichtheid van de hemelen de zwaarte van de aarde.

Een volgend thema is het in aanraking komen met het tekort van het bestaan, vertegenwoordigd in de mensen om hem heen. Hij ervaart dat hij niet zonder meer gevoed wordt of niet de warmte en aandacht krijgt die hij verlangt, zelfs niet als die wezenlijk noodzakelijk zijn. In de tekortkoming van de ander voelt hij zich gekwetst. De thematiek rond onvervulde wensen, tekorten en verlangens is gekoppeld aan de orale structuur.

Vervolgens wordt iemand zich bewust van de consequentie van de verbroken eenheid in de relatie. Hij komt de 'tweezaamheid⁵ tegen, het onderscheid tussen zichzelf en de ander. De uitdaging is om op eigen benen te staan en individu te worden. Iemand met een symbiotische structuur verkent het thema van autonomie; hij ervaart tot op het bot dat ieder in wezen op zichzelf staat.

Dan komt er het besef dat de ander ook tegenstander, vijand of vreemde kan zijn: hij ontdekt de altijd aanwezige mogelijkheid tot beschaamd worden in zijn vertrouwen. Een beschermingsmechanisme is zich groot houden of boven zijn macht reiken. In uiterste consequentie is dat het thema van de psychopathische karakterstructuur: de omgang met het wantrouwen naar de ander.

Dat de wereld naast licht ook schaduw kent en een confrontatie is met lijden en schuldeis een volgend thema, gekoppeld aan de masochistische structuur. Ergens gaan het plezier en de vrije expressie verloren; daarvoor in de plaats komen plichtsbesef en zwaarte. De vrije keus hierin lijkt te ontbreken.

Het laatste levensthema is leren leven met de scheiding van de geslachten. In diepste wezen zet iemand met een rigide karakterstructuur zich uiteen met de betekenis van man of vrouw zijn, de verbinding van tederheid met hartstocht en het zich openen in relatie tot de ander.

1.4 De weg van de mens: de dans tussen vorm en essentie

Op aarde komen betekent pijn en weerstand ontmoeten. De uitnodiging is leren leven met wat we aantreffen. Na een rijk waar ruimte en tijd niet gelden, krijgen we met de aardse begrenzing te maken, ook met die van ons lichaam. In het deel uitmaken van de wereld ontwikkelen we ons ego, onze structuren en onze maskers. Zo gaat een deel van onze onbevangenheid verloren en beperken we onze expressie.

Hoewel het ons verhullen houvast lijkt te bieden, verliezen we daarmee stap voor stap ook iets van het contact met onze essentie - om hier in een latere fase van ons leven weer naar op zoek te gaan.

Hoe iemand zich gevormd heeft en waarom hij dat bepaalde pad is gegaan, belichten we vooral vanuit de laag van de ziel. Want de vraag of een mens door zijn innerlijk en geaardheid een thema moet uitwerken of dat dit hem tegemoetkomt door zijn omstandigheden, de familie waarin hij geboren is of door het land of de tijd waarin hij opgroeit, verkleint het perspectief. De of-of gedachte is misschien zelfs wel misleidend.

Het is de weg van de mens om in de ontmoeting met de ander essentie en taak met elkaar te verbinden. Alleen via de vorm - ons lichaam relaties, werk en ervaringen in de wereld - kunnen we onze plek op aarde innemen en onszelf wezenlijk leren kennen. Zoals een vlinder het stadium van de verpopping niet kan overslaan, zo moeten wij ons eerst identificeren met onze persoonlijkheid en de vormgeving daarvan. Terwijl een karakterstructuur en een masker ons enerzijds afsnijden van de levensstroom, verwijzen ze tegelijkertijd naar de wijze waarop we weer verbinding kunnen krijgen met onszelf. Door te zoeken naar jde betekenis kan onze karakterstructuur een levende kwaliteit worden en de essentie achter ons masker tevoorschijn komen.

1.5 De lantaarn in het donker

In elke structuur zit een wezenlijke vraag verborgen. De volgende metaforen lichten de essentie van de structuren op en kunnen zo een lantaarn in het donker zijn, een vingerwijzing naar de eigenlijke taak.

Hij vocht uit alle macht voor zijn ladder naar de hemel, een ontsnapping naar de wereld van oneindigheid. Hij kon immers niet zonder die vluchtroute. Als hij het moeilijk had op aarde klom hij meteen omhoog en weg was hij. In de wereld daarboven was het precies zoals hij zich had voorgesteld. Daar bepaalde hij de realiteit, in tegenstelling tot beneden waar te veel onverwachte en spannende dingen gebeurden. Pas toen hij via haar voorzichtige handen in aanraking kwam met de liefde, tastte hij meer en meer met zijn voeten naar de grond totdat hij de bodem van de aarde kon voelen, haar blik wilde zoeken en alleen nog in zijn dromen weg hoefde te reizen. Dat is de opdracht voor iemand met een schizoïde masker: in de wereld zijn en deelnemer worden.

Een eenzame, hongerige monnik zocht op een winterdag zijn heil in een dorpje. In de herberg hunkerend bij het warme haardvuur kreeg hij een idee. Hij vroeg of hij de ketel en het vuur mocht gebruiken. Daarop haalde hij een grote kei uit zijn pij, legde deze in het water en begon liefdevol te roeren. Zijn hardop uitgesproken wens - als ik nu nog een klein beetje zout, een stukje vlees, wat kruiden zou hebben... dan zou deze soep waarlijk goddelijk worden - trok verschillende mensen aan, ieder met een bijdrage. Uiteindelijk smulde iedereen tevreden van de mysterieuze soep. Dit gestalte geven aan je verlangen verwijst naar de oplossing van orale thematiek. De bijbehorende opdracht is de bron in zichzelf te vinden en voeding uit het leven te halen.

Het meisje was nog maar klein toen ze haar moeder telkens opnieuw de vraag stelde: "Hoe ben ik geboren?" En als altijd klonk het: "Jij kwam met je voetjes naar beneden, net iets anders dan je tweeling zusje." Precies deze geruststelling had ze nodig. Naast haar wens om één te zijn, wilde ze ook het gevoel hebben dat ze iemand apart was. Bij een symbiotische structuur gaat het over de verwarring tussen samen en apart. De opdracht ligt in het leren genieten van zelfstandigheid en eigen keuzes durven maken.

Toen Parcival als jonge ridder zelfstandig de wereld in mocht, was het zijn taak om op zoek te gaan naar de graal. Hiervoor moest hij de ander een essentiële vraag stellen. Zolang hij zich hier niet bewust van was, kwam er geen einde aan zijn tocht. Hoewel hij zich uit alle macht inzette en successen boekte, miste hij waar het werkelijk over ging. Pas toen hij durfde te vragen 'koning, wat is uw wond?' en hij begrip kreeg voor diens lijden, kwam hij op zijn bestemming. Hij ging niet langer voorbij aan het wezenlijke van menselijke kwetsbaarheid. Dat is de opdracht voor iemand met een psychopathisch masker: vertrouwen in medemenselijkheid.

Een jonge engel wilde het lijden van de mensen graag uit de wereld halen. Nadat hij hiervoor de kans had gekregen, merkte hij door schade en schande dat hij zich een onmogelijk grote taak gesteld had. Hij ontdekte dat pijn en geluk elkaar nodig hebben. Dat is de opdracht voor iemand met een masochistische structuur: leren genieten en ruimte maken voor zichzelf.

Japanse maskermakers brengen bewust een fout aan in de schmink van de toneelspelers om daarmee te laten zien dat het bestaan niet perfect is en dat juist in het onvolmaakte de ware schoonheid zit. Dat is de opdracht voor iemand met een rigide masker: overgave aan de ander en aan zichzelf, ook in het onvolmaakte.

1.6 De kwaliteit in elke karakterstructuur

Elke karakterstructuur bevat een verborgen parel die voorbijgaat aan de vervorming en eenzijdigheid van maskergedrag. In het transformatie proces verbinden we ons weer met het oorspronkelijk vermogen.

Een schizoïde kwaliteit is naar ‘andere werelden’ afreizen en daar voeding vandaan halen. Iemand met deze structuur laat zich niet zo snel meeslepen in het aards ‘gekrioel’, omdat hij zich in zichzelf kan terugtrekken en vanaf een afstand naar gebeurtenissen kan kijken.

De essentie van een getransformeerde oraliteit is voeding uit het leven halen en daar met volle teugen van genieten. ‘Moeder aarde’ is gemakkelijk toegankelijk, net als de rijkdom van haar bronnen. De kwaliteit van deze structuur is een scherp zicht op wat anderen nodig hebben.

Het symbiotische vermogen zit in de verbinding met de ander. Iemand met deze structuur neemt subtiele energieën in de omgeving waar en heeft gevoel voor sfeer, vooral als er iets opgelost moet worden.

De psychopathische kwaliteit is de moed om plek in te nemen, gebruik te maken van daadkracht, te genieten van het onderscheid tussen ik en de ander⁵ en voluit op de voorgrond te staan. Zijn essentie is het erkennen van de waarde van macht;

De masochistische kwaliteit is met iemand mee te leven, vooral in pijn en ongeluk. Iemand met deze structuur is gevoelig voor het lot van 4e ander en wil hem graag helpen en ondersteunen.

Doorleefde rigiditeit maakt het mogelijk om voluit in de liefde te staan door hart- en bekkenenergie met elkaar te verbinden. De essentie van deze structuur zit in oog hebben voor de innerlijke schoonheid van ieder mens.

1.7 Een palet van kleuren

De karakterstructuren vormen met hun kernkwaliteiten een rijk palet aan kleuren. In de volheid van het mens-zijn hebben we ze allemaal nodig. Zo vergroten we ons perspectief. In contact met andere structuren leren we van alle kanten om ons masker heen te lopen en er anders naar te kijken. Om niet gevangen te blijven in de spiraal van onze structuur en te kunnen ontdekken wat ons maskergedrag oproept, hebben we de ontmoeting met de ander nodig. Dan stappen we gemakkelijker af van ons eigen paadje.

De twee trainers staan samen voor de groep. De een heeft oog voor structuur en overzicht, de ander valt op door zijn warme uitstraling; hij is ook altijd in voor iets onverwachts. In het begin riep dit onderling irritatie op. Waarom altijd die perfectie bij het uitleggen van een oefening? En waar is het goed voor om eindeloos in te gaan op de gevoelens van een cursist? Na verloop van

tijd durven ze het aan om elkaar te begrenzen in hun geëigende patronen. Maar meer nog zien ze de kwaliteit van de ander en doen er hun voordeel mee.

In eerste instantie kan een onbekende structuur ons vreemd voorkomen of een allergische reactie oproepen. Schrik of afwijzing verwijzen er echter naar dat we onze eigen structuur beter moeten doorgronden. Om onszelf te leren kennen, is het noodzakelijk om in de spiegel te kijken én via de ander te ontdekken dat er meer manieren zijn van in het leven staan.

Hoewel onze karakterstructuur meestal diep in ons verankerd zit, kunnen we ook door het appèl van een nieuwe levensfase of indringende ervaringen aanvullende kwaliteiten ontwikkelen.

In hun relatie was zij degene die tegen hem opkeek. Van huis uit was ze gewend om zich onzichtbaar te maken en weinig ruimte in te nemen. Na zijn onverwachte dood was het alsof ze "verweesd achterbleef. Ze stond met lege handen en voelde onvermogen om haar leven zelf in te vullen. Twee puber jongens vroegen haar aandacht en haar regie. Ze had geen keus. De jaren erna moest ze nog vaak aan hem denken. In gedachten rechtte ze dan haar rug en versterkte ze haar stem. Ze leerde haar kracht te gebruiken en zelfstandig beslissingen te nemen.*

Op een dag vond ze in zijn oude portefeuille een briefje met de woorden: Ook in je onzichtbaarheid ben je zo aanwezig voor mij! Toen wist ze dat ze van eikaars kwaliteiten geleerd hadden.

1.8 Een uitnodiging voor de ziel

De ziel van de cliënt is ooit geschrokken en heeft een terugtrekkende beweging gemaakt om de pijn van het op aarde zijn te vermijden. Die reactievorm komt ook naar voren in de begeleidings-situatie. De cliënt is lichamelijk wel aanwezig, maar zijn ziel nog niet. Hij sluit zich af, reageert afwezig of houdt zich buiten de relatie. De belangrijkste vraag is hoe je als begeleider condities kunt scheppen voor het roepen van zijn ziel, zodat de cliënt weer verbinding krijgt met zijn essentie en daarmee zicht op zijn levenstaak. Door zijn weerstand in te ademen en hem open uit te nodigen, ontstaat een bodem van ontvankelijkheid, openheid en vertrouwen waardoor hij in zichzelf kan afdalen of bereid is tot contact.

De ziel zit noch in het denken, noch in het lijf, maar in de ruimte L daartussen; daar waar we de leegte en de stilte durven toelaten. Ze is net als de zwaartekracht niet vast te pakken. Ze klopt op de deur bij wanhoop of teleurstelling en uit zich in haar verlangen. Als iemand de goddelijke vonk van zijn ziel weer voelt, ervaart hij dat hij een deel is van een groter geheel. Bij oude mensen die weten dat ze gaan sterven, is er soms een glinstering in de ogen als ze hun kleinkinderen zien. Ze beseffen dat het leven doorgaat en dat de essentie blijft, ook als zij er niet meer zijn.

Toen ze voor een constellatie kwam, duurde het lang voor ze stil was. Alleen toen ze haar hoofd een beetje boog en haar ogen sloot, kwam er iets van ontroering. En meteen ook de schrik, de neiging om hiervan weg te gaan.

"Ik heb al veel gedaan", zei ze trots en resoluut. "De vorige keer heb ik mijn moeder aangepakt. Nu gaat het om mijn vader. Zowel in woorden als in toon liet ze merken dat zij de regie in handen wilde hebben.

De begeleider: "Zoek in de kring eens een paar vrouwenogen die je kunnen voeden." Toen ze tegenover deze vrouw stond, het symbool voor de Grote Moeder, zei hij: "Kijk maar eens wat het werkelijk betekent om een ander aan te pakken." De Grote Moeder opende haar armen en zei: "Kom maar". Toen zij zich aan haar durfde over te geven, voelde ze ineens ook de aanwezigheid van haar moeders ziel. Toen kwamen de tranen en werd het rustig vanbinnen.

1.9 Diagnostiek en verwondering

Aan alle diagnostiek - het vastleggen van onderscheid en naamgeving- kleeft het gevaar van etiketteren. We maken ons daar in zekere zin schuldig aan door mensen te koppelen aan een structuur en het daarbij behorende maskergedrag. Diagnostiek vraagt om grote voorzichtigheid. Er zijn veel manieren om naar de werkelijkheid te kijken, en wat is dé werkelijkheid? Elke 'bril' kent zijn eigen gevaren van beperking. Om iets te onderkennen, moeten we echter onderscheid maken. Naamgeving is daarin een element. Natuur zeggen we; vervolgens boom, plant, bloem en dan nog subtieler: eik, linde, heester, lijsterbes, narcis, roos of madeliefje. Elke naam verbinden we met vaste kenmerken: stevig, stekelig, geurig, kleurrijk. In het onderscheid zien we meer. Over het genieten van de natuur of over het leven zelf zeggen deze namen echter niets. Een goede tuinman kent het verschil tussen de grond die een eik nodig heeft en die een roos doet bloeien. Tegelijkertijd blijft hij zich verwonderen en laat daarin al zijn kennis weer los.

Naamgeving hoort bij volwassen worden. Een jong kind kent eerst immers nog geen onderscheid. Bij elke stap verder de wereld in ontkomt het niet aan benoemen. Zo wordt het meester over de dingen én gaat er iets van hun magie verloren. Dat is de prijs.

Woorden als schizoïde of rigide leggen in zekere zin vast, zijn beperkend of kunnen zelfs vreemdend werken. Maar in de naamgeving kunnen de karakterstructuren wel steeds meer een gezicht krijgen. In de begeleidingssituatie komen hun kenmerken, eigenschappen en verborgen kwaliteiten naar voren, waardoor je als begeleider het patroon waarin een cliënt vastzit gemakkelijker kunt herkennen. Daardoor kun je hem ook op een specifieke manier uitnodigen tot het hier anders mee omgaan.

Kijken met het hart

Bij begeleiding op identiteitsniveau is er erkenning van het verschil tussen de cliënt en zijn masker. In plaats van mee te gaan in zijn verwarring hierover zoek je verbinding met zijn werkelijke zelf door steeds terug te gaan naar de vraag 'wie ben je eigenlijk?' Je kijkt naar wie hij ten diepste is. Zijn wezenlijke vraag is aan de binnenkant van zijn masker te vinden; daar zit zijn essentie.

Vanuit dit perspectief betekent het ontmaskeren van een cliënt hem helpen bij het incarneren van zijn ziel. Ieder masker is dan een venster waar je alleen met de wijsheid van je hart doorheen kunt kijken.

Op het moment dat hij de maskermaakster om een masker vroeg om zijn gezicht te verbergen, wist hij niet dat hij ooit in de spiegel naar zichzelf zou durven kijken zonder afschuw te voelen. Hij moest er eerst voor op reis gaan. De maskermaakster leerde hem vele dingen en vertelde hem

over het leven en het lot. Hij had haar hulp nodig om te zien waar het werkelijk om ging. Toen had hij na een tijd de moed om zijn masker af te trekken en zichzelf onder ogen te zien.

1.10 De ziel als vonk

Van de ziel wordt wel gezegd dat ze zich als een vonk in de materie nestelt. Het lijkt alsof ze haar diepe verbinding met de bron van het bestaan - waar alles uit voortkomt en naar terugstroomt - een tijd lang Vergeet'. Voor ze haar verkenning van de wereld van de tienduizend dingen en vormen begint, wordt haar mond verzegeld. Zo reist ze geruisloos en wacht tot ze opnieuw gevonden wordt.

De opbouw van een karakterstructuur hoort bij de eerste fase van incarnatie, waarin we door het aanpassen aan de wereld en de loyaliteit aan onze familie iets van onze oorspronkelijkheid opgeven. Deze jas' wordt dan zo vertrouwd dat we niet eens meer weten dat we hem dragen. We raken gehecht aan ons patroon van 'bekrassen'. Het onderscheid tussen het zelf, ons innerlijk en de vorm naar buiten toe raakt uit het zicht. We leven ons masker en zijn ons er niet meer bewust van dat we zo onze essentiële behoeften miskennen. Door de gebondenheid aan onze structuur verliezen we het contact met onze kern en lijken we vergeten te zijn waar we werkelijk voor kwamen.

Hij had altijd het gevoel dat hij er beter niet kon zijn. In zijn voorgeschiedenis speelden de thema's dader en slachtoffer en 'leven en dood'. Door zijn opa's nalatigheid was zijn oom, de broer van zijn vader, gestorven. Omdat dit te pijnlijk was, werd er nooit meer over het ongeval gesproken en wendde opa zich uit schuldgevoel af van het leven.

Onbewust had hij - de kleinzoon - zich met hem geïdentificeerd. Daarom kon hij zo moeilijk van het leven genieten.

In de constellatie gaf hij zijn familieleden inclusief zijn gestorven oom een plek. Zijn opa toonde zijn verdriet en liet zien hoeveel hij van zijn zoon gehouden had. Daardoor ontstond rust. Op dat moment voelde de cliënt voor de eerste keer het onderscheid tussen zijn positie en die van zijn opa

De begeleider gaf hem de opdracht thuis een foto neer te zetten van zijn opa, oma, vader en oom, en zich elke dag te realiseren 'Ik ben hier met mijn eigen taak' mijn eigen taak'. ^

Na het samenvallen met onze structuur zijn we in een volgende fase meestal bereid ons masker en onszelf onder ogen te zien. Via de roep van onze ziel komen we weer bij 'wat heb ik hier werkelijk te doen?'. Het wantwoord hangt samen met bewustwording, met individualiteit en spiritualiteit.

*Wie de waarheid accepteert,
wordt helder en sereen
als een diepe, rimpelloze zee.
Boeddha*

Als we in de loop van ons leven leren vrijer met onze structuren om te gaan, dan kunnen we onze maskers afleggen. In die transformatie wordt onze bewegingsruimte groter. We verbinden ons weer met onze essentie en van daaruit met onze levenstaak.

*O mens, o mens, hoe mooi zijt gij. Waarom gelooft u dat niet?
Hij kwam aanvaren in zijn korjaal en riep: 'I di nö?' - 'ben je er?'
En hij werd beantwoord: 'Ai mi di jho!' - 'ja, ik ben er!'*

André Saw Thai Chin
Saramaccaans, taal uit het binnenland van Suriname

2. DE BETEKENIS VAN SYSTEMISCH WERK EN ENERGETISCH LICHAAMSWERK

Als essentiële behoeften jarenlang teruggedrongen worden, kan er een stuwwaarde van verlangens ontstaan. De oorspronkelijk zuivere behoefte uit zich dan in een vertrouwd beroep op de ander of een innerlijke druk om alsnog te verwerven wat we gemist hebben. Via onze maskers proberen we te ontsnappen aan de pijn van onze kwetsingen, maar met elke poging verminderen we de aanwezigheid van ons ik in het hier en nu.

De manier waarop we gekwetst worden, graaft niet alleen diep in onze ziel maar ook in ons lichaam. Als kind zijn we hierin nog een geheel. Als volwassene wordt onze kijk op de ander en onze relatie met de wereld - die was gebaseerd op ons vroegere overlevingsbesluit - intern herhaald en lijfelijk opgenomen. We creëren een schild om ons hart zodat niet alles meer binnenkomt, we verdunnen onze ademhaling om minder te voelen of we spannen onze spieren ook als het niet nodig is. Onze gezichtsmimiek straalt onmiskenbaar zwaarte of wantrouwen uit en onze schouders trekken we hoog op om staande te blijven. Onbewust bevestigen we niet alleen de blokkade in ons lichaam, maar beperken we ook onze vrije uitwisseling in een contact.

Vanuit teleurstelling en pijn creëren we een visie op de wereld, die ten onrechte een algemene geldigheid krijgt. Kenmerkend voor niet- doorleefd gevoelens is dat er dimensies van oneindigheid aan worden toegegedicht. Daarom is het zo lastig om ze te begrenzen en te relativiseren. Omdat de kwetsing niet is doorleefd, wordt ze meegenomen tot in de volwassenheid. Onbewust creëren we dan telkens opnieuw de vroegere gevoelservaring en identificeren we ons zo met onze pseudo-oplossing als kind. Onbedoeld gaan we zo de verantwoordelijkheid voor ons leven uit de weg en daarmee de verwerkelijking van onze idealen. We zitten gevangen in de magische cirkel van de oersituatie. Deze overlevings- patronen bijstellen vraagt niet alleen om reflectie, maar ook de moed om onszelf werkelijk te zien.

De betekenis van systemisch werk is dat de cliënt uitgenodigd wordt om met wetende liefde zijn plek in te nemen in zijn familiesysteem en zich bewust te worden van zijn individuele taak* De bijdrage van lichaamswerk zit in het weer transparant maken van zijn lichaamspantser, zodat zijn levensenergie vrijkomt en kan stromen. De combinatie van systemisch werk en lichaamswerk vergroot de mogelijkheid tot het inslaan van een nieuwe weg.

2.1 Het lichaam als woning

De indaling van de ziel in het lichaam gaat via de kruin, het zachte punt van de fontanel boven op het hoofdje van de baby, naar omlaag tot in zijn handjes en voetjes. Stap voor stap landt het kind in zijn lichaam. Aan de heldere glans in zijn ogen kun je zien dat het er is. Met zijn hele lijfje beantwoordt het de blik van de ouders; in de omhulling van hun armen voelt het de bedding.

Om zijn lichaam steeds meer te bewonen, heeft het kind een holding environment nodig, ofwel een omgeving waarin het in liefde gedragen wordt: zijn ouders om hem heen met zijn grootouders erachter en de kring van broers en zusjes. Dan kan er inankering komen; de eenheid van lichaam, ziel en geest. Door vrijuit te bewegen en te experimenteren leert het kind zowel zijn mogelijkheden en ruimte als zijn begrenzing kennen. Zo krijgt het houvast in zijn lichaam en daarmee in zichzelf. Elk kind treft omstandigheden aan die het incarnatieproces gemakkelijker of

moeilijker doen verlopen. Dit beïnvloedt de manier waarop hij als volwassene zijn lichaam als woning voor zijn ziel beleeft.

In haar lichaam voelt ze nog de schrik van het op aarde komen. Eerst het onbevangen kleine meisje dat vol verwondering de wereld inkeek. Dan de bittere ervaring van de grensoverschrijding in haar kindertijd. Het gevoel van prikkeldraad op haar zachte huid. En de oplossing: uit haar lijf gaan om zich te redden. Dan de prachtige oefening jaren later, waarin ze zich weer liet landen. Het beeld van een wieg onder de perzik- bloesemboom, de twee grootvaders als veilige wachters in het gras. Ze voelde zich welkom en veilig. Nog weer later, de constellatie waarin ze tegenover haar ouders op haar kindplek stond. Na de teruggeave van verantwoordelijkheden die niet van haar waren, kon ze kijken én in haar lichaam blijven... Wat een tocht.

2.2 Het familiesysteem als thuis

We zijn allemaal een schakel in de keten van ons familiesysteem, onze plek van herkomst. De diepe band daarmee is er een vanuit zielsverbondenheid. Elk familiesysteem is daarom een lotsgemeenschap die voortdurend op zoek is naar evenwicht, verbonden met een grondorde. Dankzij die Orde heeft ieder lid recht op een plek die hij invult vanuit zijn eigen taak en verantwoordelijkheid. Niemand mag worden vergeten, buitengesloten of niet geëerd, anders voelt een familielid in een volgende generatie zich onbewust verantwoordelijk om dat te herstellen. Door de identificatie zit hij verstrikt in zijn systeem; hij leeft ongeweten het leven van een ander en kan niet werkelijk zichzelf zijn. In een constellatie wordt een glimp van deze onzichtbare lijnen van het lot zichtbaar.

Een ander aspect van de Orde is de afbakening tussen ouders en kinderen. Voor kinderen is het, ook als volwassene, essentieel om de ouders te eren omdat ze van hen het leven hebben gekregen. Met dit respect ervaren ze tegelijk hun bestaansbodem. Het is belangrijk dat ouders de verantwoordelijkheid nemen voor hun problemen en het kind daar zo min mogelijk in betrekken.

In een constellatie komt bij elke karakterstructuur een tableau vivant naar voren, waarin duidelijk wordt welk thema er binnen de familie speelt. Er is bijvoorbeeld onvoldoende aandacht voor de individuele plek, of de relatie tussen de ouders is verstoord waardoor een zoon of dochter op de plek van vader of moeder terechtgekomen is. Vaak wordt duidelijk dat er onbewust gevoelens van schuld en onschuld spelen tegenover het familiesysteem. Op een diepere laag voelt iemand zich onschuldig als hij de oude wetten volgt en schuldig als hij zich ervan losmaakt. Zonder dat hij het in de gaten heeft, blijft hij zo innerlijk gebonden aan de energie van zijn familiesysteem. Dit beïnvloedt zijn individuele leven en werkt door in een relatie, zoals in verhitte discussies over vertrouwde normen en waarden of in projectie op de partner.

2.3 De ontwikkeling van systemisch werk

Met de psychiater Freud begon begin 1900 de psychotherapie. Hij ontdekte dat onder het bewuste de belangrijke laag van het onbewuste zit.

In zijn individuele behandeling werkte hij vooral met dit onbewuste, een stuwwaarde van heftige, vaak vroegkinderlijke gevoelens.

Een groot deel van Freuds theorie gaat over de overdrachtsproblematiek: de cliënt projecteert zijn belevingen uit het verleden op de begeleider, bijvoorbeeld door hem als zijn vader of moeder te zien.

Moreno legde zich rond de Eerste Wereldoorlog (1914-1918) toe op het ^psychodrama. Hij kwam uit de theaterwereld en zette 'het drama van het leven met groepen cliënten op het toneel. De deelnemers waren als het ware acteurs en kregen instructies voor hun rol. Hij merkte echter dat de mensen vaak innerlijk al over de informatie beschikten om hun rol precies goed te spelen.

Eric Berne was rond 1950 de grondlegger van de Transactionele Analyse. In TA gaat het om het onderzoeken van onderliggende psychodynamische patronen in communicatie. TA verdiept het begrip script: het eigen levensplan, opgesteld in de kinderjaren, bekrachtigd door de ouders, gerechtvaardigd door latere ervaringen en resulterend in een daartoe besloten uitkomst. Om hier inzicht in te krijgen, kan een cliënt bijvoorbeeld intuïtief in een paar zinnen wat fragmenten uit zijn leven beschrijven en samen met de begeleider naar de rode draad erin zoeken. Berne legde ook de basis voor het episcript, een script dat over generaties heen doorgegeven wordt en gebaseerd is op de onverbrekelijke band tussen kind en familiesysteem.

TA gaat ervan uit dat elk mens beschikt over een Ouder-, een Volwassen- en een Kinddeel van waaruit hij zijn gevoelens, gedachten en overtuigingen naar voren brengt, zonder dat hij zich altijd bewust is vanuit welk deel hij reageert. Deze egoposities spelen niet alleen in de relatie tot de ander, maar zijn ook stemmen in hemzelf, die hem bemoedigen, bekritiseren of helder laten reageren op zijn omgeving en omstandigheden. Het Voedende Ouderdeel is verantwoordelijk voor warmte en zorgzaamheid; het risico daarvan is overbescherming en te weinig uitdaging. Het Kritische Ouderdeel staat voor afbakening en reflectie; de valkuil is veroordelend gedrag. Gebruik van de Volwassen positie nodigt uit tot helder denken, voelen en handelen in het hier en nu. Het Kinddeel vraagt aandacht en zorg, en uit zich in creativiteit, vrije expressie en nieuwsgierigheid, maar ook in aanpassend of juist rebels gedrag. Als mensen al hun delen vrij kunnen inzetten, hebben ze veel mogelijkheden in open communicatie, zowel met de ander als in zichzelf.

Nog een kernthema van TA is de dramadriehoek: mensen nodigen elkaar uit tot spelmatig gedrag waarin men elkaar onderling vastzet, maar dat wel veel uitwisseling van aandacht oplevert. In dit Spel neemt ieder beurtelings de positie van redder, aanklager en slachtoffer in. Het onderkennen van dit patroon maakt het eruit stappen eenvoudiger.

Watzlawick en Bateson observeerden rond 1960 de behandeling van uit huis geplaatste schizofrene kinderen en ontdekten dat de individuele benadering onvoldoende werkt. Het kind knapte tijdens de behandeling buitenhuis in eerste instantie op, maar weer thuis herademde het systeem, het kind viel terug en alles ging als vanouds verder. De gedachte ontstond dat het hele gezin eigenlijk cliënt was en om een systeemgerichte behandeling vroeg.

Virginia Satir schreef in 1975 het boek *Helping families to change* over het werken met familie-systemen, de bijbehorende dynamieken en typische gezinspatronen. In haar behandeling liet ze elk gezinslid de rol van een ander familielid spelen. In deze constructie werd de dynamiek zichtbaar. Als bijvoorbeeld de vader schreeuwde, dan ging het jongste kind grapjes maken om de aandacht af te leiden en de spanning te verminderen.

Ivan Boszormenyi-Nagy, gezinstherapeut, ontwikkelde de contextuele therapie waarover in 1981 het boek *Invisible Loyalties* uitkwam.

Hierin wordt de betekenis van loyaliteit geaccentueerd: er is een onvervangbare, emotionele band tussen het kind, zijn ouders en grootouders en nog verder terug in het familiesysteem, die altijd blijft bestaan. Het is een band door de generaties heen.

Begeleidingsgesprekken hebben een meerwaarde als niet alleen het huidige gezin, maar ook de grootouders erbij betrokken worden. Van elk lid wordt gevraagd zowel bij de eigen behoeften en wensen stil te staan als interesse te hebben voor die van de anderen. Het doel is heling door ontmoeting. Het uitgangspunt van de therapeut is veelzijdige partijdigheid: hij ondersteunt ieder familielid door hem zo voor het voetlicht te brengen dat de anderen hem werkelijk kunnen zien. Ondanks de problemen opende Nagy de dialoog tussen kind en ouders. Hij vroeg het kind ze te laten aanspreken op hun ouderschap. Doordat het kind zijn behoeften én zijn liefde voor hen uittuigde, werd de ouder weer ouder. De overtuiging hierachter is dat het voor een jong kind van fundamenteel belang is dat hij een beroep kan doen op de zorg van zijn ouders.

Contextuele therapie gaat uit van een ethische balans van geven en nemen door de generaties heen. Wat niet is opgelost in een eerdere generatie, wordt als een erven, een schuldenconto, doorgegeven aan de volgende. Als een generatie minder schenkt dan ze gekregen heeft, zijn de kinderen gerechtigd om daar aanspraak op te doen vanuit het gevoel dat men ze nog iets verschuldigd is. Ieder mens is sterk verbonden met zijn context, de gegeven orde waardoor hij in zijn relaties niet buiten goed en kwaad kan blijven. Hij is deelnemer.

Veel kernbegrippen uit het gedachtegoed van Nagy liggen aan de basis van systemisch werk.

Neurolinguïstisch programmeren (NLP) legt het accent op zintuiglijke Waarneming, taalpatronen en de waarde van verhalen in begeleidings- werk. Vooral Milton Erickson (1901-1980), een grootmeester in hypnotherapie, maakte op een creatieve manier gebruik van metaforen. Hij sprak een cliënt aan op de onbewuste laag, voorbij de controle. Erickson sloot in zijn verhalen vooral aan bij diens non-verbale reacties.

Hij gebruikte het verhaal als hefboom om hem op een nieuw spoor te zetten. Ook Bandier en Grinder verdiepten zich in de betekenis van taalpatronen. Hun boek *De betovering van de taal* kwam in 1979 uit.

Hellinger ontdekte rond de jaren negentig de waarde van het opstellen van familiesystemen. Hij liet mensen als representanten van familieleden in een constellatie stappen en vroeg ze alleen wat ze voelden. Het bleek dat ze zonder enige informatie vooraf veel wisten en dat ze onder woorden konden brengen wat er in een familie op een diepere laag in essentie speelde.

In een constellatie wordt de orde van het systeem met behulp van stand-ins voor de familieleden intuïtief en beeldend in de ruimte neergezet om de cliënt een richting naar een oplossing te

geven. Een verstrikking of verstoring van de orde wordt zo zichtbaar en voelbaar gemaakt. De stand-ins spreken uit wat ze beleven en verwijzen naar een ordening waarin ieder de juiste plaats binnen het geheel inneemt.

Zo ontstaat een opening naar een nieuwe verhouding, waardoor de cliënt zich op zijn eigen leven kan richten.

In zijn manier van werken is er een vertrouwen op de beweging van de ziel. Een uitspraak van Hellinger is ‘we leven in de ziel, we hebben te maken met de geest van het systeem, bijvoorbeeld een familie of een grotere gemeenschap zoals een land’. Zijn gedachtegang is dat oplossingen vooral ontstaan vanuit liefde.

In een constellatie wordt gewerkt met afgebakende onderdelen en soms bijna rituele zinnen als ‘Ik eer jé als mijn partner en ik buig voor je’. Een module is een gekaderd perspectief dat een ordening van de liefde laat zien; een bedding waardoor de ziel kan bewegen. Er zijn modules als het eren van de ouders of het aanvaarden van het lot door ervoor te buigen en de verantwoordelijkheid voor de eigen taak te nemen. Voor de uitwerking van deze modules en een inhoudelijke beschrijving van systemisch werk verwijzen we naar het boek Vonken van verlangen.

Hellinger heeft uit het lichaamswerk de module ‘herstel van de onderbroken uitreiking’ als essentieel element aan systemisch werk toegevoegd. Hij is alert op ademhaling, lichaamshouding en de verbinding tussen kijken en voelen, en is er zich ten zeerste van bewust dat de oorsprong van hechting lichelijk is. Als een kind door een traumatische ervaring het contact met zijn ouders emotioneel gezien verbroken heeft, gaat het ook later - uit angst om in de relatie opnieuw pijn en gemis te beleven - geen diepgaand contact meer aan. Als volwassene mist hij dan een belangrijke bron van liefde. In het uitreiken herstelt hij de verbinding.

In systemisch werk hebben behalve de levenden ook de doden een plek binnen het familiesysteem. Het uitgangspunt is dat zij nog sterk met de levenden verbonden zijn. De gestorvenen een plek geven, werkt positief op de levenden. Door de rouw toe te laten, kan iemand het leven opnieuw aangaan.

Het mystieke aspect verwijst naar de inbedding in een groter geheel. In constellaties komt dat tot uiting in de aandacht voor de stilte, de schaduw en het donker van de nacht. Soms verloopt een zelfs helemaal in stilte. Ook daarna kan een cliënt de rust nemen, hij zijn inzicht omzet in handelen. De ziel doet zijn werk in tempo, niet gebonden aan de lineaire tijd.

Hellinger heeft zich met grote discipline beziggehouden met het ‘goud’ uit de verschillende therapietradities. Zijn intense zoektocht in christelijke en spirituele traditie en de mystiek en zijn ontmoeting met de Afrikaanse bevolking hebben zijn werk zichtbaar beïnvloed.

Hij toont zijn meesterschap met zijn inzicht in de werking van het geweten. Door zijn diepe besef van de beweging van de ziel heeft hij zicht gegeven op de GroteOrde, op het geheel. Na hem hebben vele anderen op allerlei manieren de principes van systemisch begeleidingswerk verruimd.

Zoals een melodie niet

*is samengesteld uit tonen
een vers niet uit woorden
een zuil niet uit lijnen
zo is het ook. met de mens :
tot wie ik Jij zeg.*

Martin Buber ,

2.4 Kernbegrippen in systemisch werk

In dit boek worden begrippen gehanteerd die in systemisch werk een specifieke betekenis hebben. Enkele ervan vragen om een korte toelichting.

Met het *Grote Geheim, de Grote Orde of Schaal* wordt verwezen, naar het grote geheel waarvan we deel uitmaken.

Respect wordt vertaald, in *buigen* dat verbonden is met overgave en het aanvaarden van de werkelijkheid zoals die is.

Dynamiek verwijst naar een krachtenspel als *schuld en onschuld, dader en slachtoffer of leven en dood*.

Een sterke band met een ander uit het familiesysteem, die het bijna onmogelijk maakt om vanuit zichzelf te leven, wordt *binding* genoemd. *Plek* is de term voor het recht hebben op een eigen plek in het familiesysteem, met de verantwoordelijkheid die daarbij hoort: niemand kan weg. Geen enkel lid van het familiesysteem kan uitgesloten of vergeten worden, wat hij ook gedaan heeft of welke pijn er mogelijk aan hem verbonden is.

De balans van geven en nemen staat voor het belang van een gezond evenwicht tussen geven en nemen in een systeem of partnerrelatie. Iets van een ander aannemen is daarin net zo belangrijk als vrijuit geven.

Verstrikking geeft aan dat de cliënt verwikkeld is in het lot van een ander uit zijn familiesysteem. Dit beperkt hem bij het in vrijheid invullen van zijn eigen leven. Vormen van verstrikking zijn:

- *onbewuste identificatie*: gevoelens, gedachten en gedrag van een lid uit het familiesysteem beïnvloeden de cliënt zo sterk dat het moeilijk is zijn leven op zijn eigen manier vorm te geven. Er is onvoldoende afbakening tussen hen.
- *navolgen*: de cliënt wil het lot delen van een ongelukkig, ziek of gestorven familielid; soms zelfs door dit over te nemen.
- *overname van last of verantwoordelijkheid*: de cliënt neemt plaats op de plek van een ander lid van het familiesysteem en neemt zijn taak onbewust over.

Remote-effect betekent dat het aanraken van een stand-in doorwerkt in de energie van de cliënt en andersom. Dit kun je als begeleider in de constellatie benutten.

Destructief recht is een term uit de contextuele therapie, waarmee wordt aangeduid dat de cliënt zich vanuit vermeend onrecht gerechtvaardigd voelt de ander aan te doen wat hem ooit is aangedaan.

Het *onderzoek met een herhalende vraag* is een werkform geïnspireerd door de *inquiry* uit de Diamond Approach van Almaas. De cliënt maakt een tocht naar binnen aan de hand van herhalende vragen. In een rustige sfeer zit hij tegenover iemand die in het aanwezig zijn de rol van stille getuige of Boeddha vervult. Hij stelt telkens dezelfde vraag in een rustige cadans. Zo krijgt de cliënt de gelegenheid zijn eigen onderzoek te doen en zijn innerlijk proces zich te laten ontvouwen zonder interventies van buitenaf.

Zijn antwoord' is wat de vraag in hem oproept; hij benoemt bijvoorbeeld zijn gevoelens of lichaamssensaties. Dit onderzoek geeft een verdieping en een focus in zijn thema; soms ter voorbereiding op systemisch of ander begeleidingswerk.

2.5 Groepsgeweten: de loyaliteit aan het systeem van herkomst

Elke karakterstructuur kent een eigen thema in de binding aan het ^groepsgeweten. Uit loyaliteit aan zijn familiesysteem voelt iemand zich onbewust vaak schuldig als hij iets doet wat buiten de wetten van zijn systeem valt en een andere weg inslaat dan hij van oudsher gewend was. Dit is een vorm van magische liefde. Alleen via wetende liefde, het inzicht van zijn volwassen deel, is hij in staat om - terwijl hij in contact blijft - afstand te nemen en eigen keuzes te maken. Systemisch gezien gaat hij dan pas werkelijk uit huis én hij komt thuis. Hij komt dan ook thuis omdat hij het wezenlijke van zijn wortels erkent zonder erin beklemd te zitten.

Het erkennen van de loyaliteit van de cliënt aan zijn systeem van herkomst is een kernaspect binnen de begeleiding. Daarin wordt ook duidelijk waarvan hij zich moeilijk kan losmaken en bij welk thema er schuldgevoelens spelen, die hem belemmeren bij het zijn eigen weg gaan. Dankzij het respect van de begeleider voor de vluchtbeweging van zijn ziel en het welkom heten van zijn miskende deel, ervaart hij dat hij er helemaal mag zijn.

Hij kwam uit Suriname en voelde zich schuldig over zijn betere, meer succesvolle leven dan dat van zijn familie. "Als ik in de rij van mijn familie sta, heb ik letterlijk het gevoel dat er iemand achter me knakt als ik mijn geluk neem." Toen hij werkelijk contact maakte, hoorde hij een van zijn voorouders zeggen: "Ik ben doorgegaan in de hoop dat mijn kinderen hun geluk nemen. Dat is mijn enige hoop geweest.

2.6 De achtergrond van lichaamswerk

Freud ontdekte dat veel neurosen die tot op dat moment aan lichamelijke oorzaken werden toeschreven hun oorsprong hebben in het ontkende en weggedrukte deel: het onbewuste van de cliënt. Met vrije associatie trachtte hij dit toegankelijk te maken. Hij merkte hoe rijk het materiaal was dat het onbewuste bevatte. Dit, in combinatie met de sterke overdracht die de vrije associatie teweegbracht, deed hem er al vroeg toe besluiten om achter de cliënt te gaan zitten. Zo diende hij als 'blank screen' en kon hij uit de tegenoverdracht blijven.

De grondlegger van de indeling in karakterstructuren gebaseerd op lichaamswerk is Wilhelm Reich. In 1933 kwam zijn boek *Charakteranalyse* uit. Hij stond aan de wieg van de lichaamsgerichte psychotherapie. Voortbordurend op de typologie van Freud signaleerde hij lichamelijke overeenkomsten bij mensen met gelijksoortige jeugdervaringen en ouder-kindrelaties. Daarnaast zag hij een zekere relatie tussen lichaamsbouw en psychische dynamiek. Hij onderkende dat ook

de leeftijd waarop de traumatische ervaring plaatsvond, waarna het kind zijn gevoelens en energiestroom blokkeerde en een afweermechanisme ontwikkelde, hierin een bepalende factor was.

Reich wijzigde de psychotherapeutische setting. Hij ging zo zitten dat hij de gezichtsuitdrukking en lichaamstaal van de cliënt kon zien en raakte hem aan waar diens energie stokte. In een latere fase stimuleerde hij niet alleen de ademhaling, maar oefende hij ook druk uit op die plekken van het lichaam waar de levensstroom stagneerde. Hij noemde die gebieden spierpantsers. Deze beschreef hij later systematisch in de karakterstructuren.

Reich ontwikkelde steeds weer nieuwe inzichten en methodes. Hij woonde in verschillende landen, uiteindelijk vanaf 1939 in Amerika. Met zijn ontdekkingen en reizen liet hij als het ware een spoor van ruwe diamanten na, die door de mensen met wie hij op dat moment samenwerkte verder geslepen werden. Zo ontstond een groot aantal vertakkingen binnen de lichaamsgerichte psychotherapie. Een van de meest bekende en succesvolle is de bio-energetische benadering.

Alexander Lowen en John Pierrakos waren leerlingen van Reich in Amerika. Op basis van zijn werk ontwikkelden ze de bio-energetica: een stelsel van oefeningen om de spierspanningen, de pantsers, op te sporen en los te maken. Na het verkennen van de spanning wordt er een ontlading op gang gebracht met behulp van adem, beweging en geluid. Hierdoor komt de geblokkeerde energiestroom stap voor stap weer op gang. Een nieuw aspect in deze vorm van lichaamswerk was de aandacht voor het versterken van grounding: een stevig contact maken met de aarde, zodat de energie kan doorstromen.

Vooral Lowen werkte de theorie van de karakterstructuren verder uit. In 1958 verscheen zijn boek *The physical dynamics of character structure* dat nog sterk psychoanalytisch was georiënteerd.

Pierrakos kwam tot de ontdekking dat het vrijmaken van de lichaamelijke levensstroom een belangrijke maar niet de belangrijkste stap was. Nadat mensen door lichaamsgerichte therapie vrijer en vitaler functioneerden, begonnen ze vaak een nieuwe, meer spirituele zoektocht. Begin jaren zestig van de vorige eeuw ontmoette hij Eva Broch, een 'channel' die haar benadering Padwerk noemde. Door hun relatie en samenwerking verschoof zijn belangstelling volledig naar de verbinding tussen het lichaam, de persoonlijkheid en de spirituele dimensie. Hij ontwikkelde core-energetics. Hierin gaat het - naast het ego ontvankelijk maken voor het opgeven van zijn 'trucs' en de vitale energie vrijmaken - ook om het contact met de creatieve essentie, de kern. Zo introduceerde hij het aspect van de ziel binnen de lichaamsgerichte therapie. Hierbij gebruikte hij de begrippen Hoger Zelf, Lager Zelf en Masker. Het Hoger Zelf kent de waarheid en functioneert harmonisch. Het Lager Zelf wordt gevormd door de negatieve emoties die het organisme beschermen tegen gevaar van buitenaf. Het Masker is de buitenste afweer, het geïdealiseerde zelf-beeld, en trekt daarmee het Lager Zelf naar zich toe.

Arthur Janov, een psychoanalyticus die merkte dat praten alleen niet het gewenste resultaat had, ontdekte dat het een heel diepe ontspanning gaf als hij de cliënt vanuit zijn jonge kindstuk papa en mama liet roepen. Hij experimenteerde hier verder mee en schreef in 1970 het boek *Primal Scream* waarin hij zijn methode beschreef. Daarbij ligt het accent op de terugkeer naar de pre- of vroegverbale periode. Via de oerschreeuw kan de cliënt de diepe, onbewuste pijn uiten, die hij als kind heeft op- gelopen om dan opnieuw uit te reiken naar zijn ouders. In dit proces wordt ademwerk of lichaamswerk vaak als voorbereiding toegepast. De ontwikkelingen in de lichaams-

gerichte psychotherapie gaan nog steeds door. De bio-energetica werd beïnvloed door gestalt-therapie en psychodrama, onder andere door Nadine Scott. Daardoor werden in de individuele benadering ook systemische elementen opgenomen.

Een van de laatste ontwikkelingen is het traumawerk van Peter Levine. In 1997 schreef hij het boek *Waking the tiger, healing trauma*. Levine ontdekte dat dieren geen trauma ontwikkelen, omdat ze meteen na zo'n ervaring in beweging komen en hiermee pas stoppen als deze uit hun lijf is. Ze gronden zich ook zo snel mogelijk. Mensen komen na een traumatische ervaring meestal niet in beweging, maar gaan naar de mind. Daar maken ze een constructie rond het trauma, waardoor dat zowel in het onderbewustzijn als in het lichaam herinnerd blijft. Dit maakt het moeilijk om weer met twee benen op de grond te komen. Zowel in hun psyche als in hun lichaam ontstaat een onafgemaakte beweging.

De boeken van Stephen Johnson, waaronder *Character Styles* uit 1994, hebben veel toegevoegd aan het inzicht in de ontwikkeling en de betekenis van de karakterstructuren. Als eerste heeft hij de symbiotische en narcistische structuur apart benoemd. De interactie tussen kind en omgeving ziet hij als een bepalend element in de opbouw van een structuur, vooral dat een kind leert om het beeld van zijn ouders innerlijk met zich mee te nemen. Door dit vermogen tot objectconstante is het in staat om zich ook zonder hun fysieke aanwezigheid staande te houden. Dit legt de basis voor het als volwassene autonoom in een relatie kunnen staan.

2.7 Kernbegrippen in lichaamsgerichte psychotherapie

In *bonding* staat de behoefte aan binding als voorwaarde voor de beweging naar autonomie en een gevoel van zelfwaardering centraal. De therapeut houdt de cliënt langere tijd vast, waardoor de oorspronkelijke innige band tussen moeder en kind tijdens de symbiotische fase wordt gecreëerd. In eerste instantie beleeft hij opnieuw de oude pijn van zich lichamelijk en emotioneel niet geborgen weten.

Uiteindelijk komt er een diepe ontspanning in het lichaam en ervaart hij de *holding*, het zich gedragen voelen.

Via *grounding* is het lichaam zo met de aarde verbonden dat de energie vrij kan stromen. Dit voelt soms als in de grond staan in plaats van erop. Stevig gegrond zijn werkt positief op de relatie met de omgeving. We blijven dan beter bij onszelf en kunnen daardoor vrijer reageren.

Een aantal stappen is bij gronden belangrijk:

- Het oefenen van de bio-energetische basishouding: voeten naast elkaar op schouderbreedte, de knieën flexibel en iets gebogen, de romp rechtop.
- Het tempo vertragen. De westerse cultuur vraagt doorgaans om zo'n hoog tempo dat de grounding bijna voortdurend onder druk staat.
- Het oplossen van chronische spierspanningen. Vaak is er een splitsing in het lichaam, vooral bij het middenrif en de keel.

Werken met *ademhaling* is belangrijk bij het weer laten stromen van de energie in het lichaam. Ieder organisme beweegt zich altijd tussen expansie en contractie, aangestuurd door de adem-

haling. Op de inademing wordt energie opgenomen en expandeert het lichaam, op de uitademing wordt de energie weer afgestaan en contraheert het lichaam. Bij een trauma stopt deze beweging, evenals de vrije energiestroom. De ademhaling ‘bevriest’ vaak en komt daarna gemanifesteerd weer op gang. De reikwijdte wordt kleiner en gaat minder diep; een deel van het lichaam blijft in voortdurende contractie. Reich probeerde dat op te heffen door de ‘bevroren’ ademhaling weer op gang te brengen. Dat ging vaak gepaard met ontladingen in beweging en geluid.

In energetisch lichaamswork wordt veel gebruikgemaakt van de zeven hoofdchakra’s, energiecentra in ons lichaam, die op een specifiek gebied werkzaam zijn. Het wortelchakra is gekoppeld aan de primaire levensenergie en het gevoel van houvast; het sacraal chakra, vaak hara genoemd, is verbonden met de seksuele energie; het zonnevlechtchakra met de wil; het hartchakra met de liefdesenergie; het keelchakra is het centrum van expressie; het voorhoofdschakra, ofwel het derde oog, is gekoppeld aan kijken naar de onzichtbare wereld; het kruinchakra geeft verbinding met de kosmische energie.

Containen verwijst naar iets emotioneel bevatten, aannemen en verwerken. Dit kan sterker of zwakker ontwikkeld zijn en is onder andere afhankelijk van de leeftijd waarop een karakterstructuur is ontwikkeld. Aan de hand van zijn vermogen tot containen kan de begeleider de cliënt meer of minder beladen.

2.8 De betekenis van energetisch lichaamswork binnen systemisch werk

Ons lichaam laat niet alleen een afdruk zien van de erfelijke stroom, maar ook van ons beschermingspatroon als kind. In die zin vertelt het over wie we zijn en hoe we in de wereld staan.

Hoe vroeger er stagnatie in het incarnatieproces ontstaat, hoe minder mogelijkheden een kind heeft om op zichzelf terug te vallen. Dat werkt door op zijn psychische stevigheid als volwassene. Als een begeleider het tijdstip van de gestagneerde kinderlijke ontwikkeling bij een cliënt kan herkennen, dan schat hij diens interne hulpbronnen beter in en wat hij nodig heeft om ze aan te spreken. Een schizoïde karakterstructuur geeft minder innerlijk houvast dan een rigide waarbij het incarnatieproces bijna is afgerond. Naarmate de karakterstructuur op jongere leeftijd is ontstaan, is het ‘welkom’ een manifester thema.

Hij is bijna 70 en heeft verschillende opstellingen gedaan. In het contract blijkt echter dat hij eigenlijk nog in zijn lijf moet komen, de allereerste stap in het werkelijk op aarde zijn. Zijn vaders vader is een onwettige zoon van koninklijken bloede. Zo ver gaat de geschiedenis terug wat betreft het niet kunnen innemen van een eigen plek. Het is voor deze cliënt zó van belang om de tijd te krijgen.

Systemisch werk werkt vooral op zielsniveau. Dat vereist een zekere mate van psychisch-emotionele draagkracht van de cliënt, die vergroot kan worden door lichamelijke interventies als gronding en het verdiepen van de ademhaling. Als hij zijn lijf bewoont en in het hier en nu is, is hij beter in staat de beelden van de constellatie toe te laten in plaats van ze te kaderen vanuit zijn oude perspectief. De betekenis kan zich dan verder ontvouwen, net als van een betekenisvolle droom. Als hij dat wat gebeurt letterlijk inadamt, kan het beter beklijven.

Vormen van lichaamswork

Verschillende vormen van lichaamswerk ondersteunen het uitwerken van systemische thema's. De inwerking op lichamelijke blokkades ondersteunt het psychische bewustwordingsproces.

- Er is een koppeling tussen gronding en het bewust worden van de plek in het systeem van herkomst. De begeleider helpt de cliënt hierbij door tijdens de constellatie bijvoorbeeld een hand op zijn onderrug te leggen, waardoor hij ook beter in staat is om het hier en nu waar te nemen.
- Bonding is van grote betekenis bij hechtingsproblematiek of rouwverwerking. Bij beide speelt het belang van nabijheid.

Daarom liggen mensen vlak na het sterven van een geliefde soms nog een tijdje bij hem en ervaren dat als helend. Een cliënt die in een opstelling even toegeeft aan zijn verlangen om bij de doden te zijn, kan zich weer bewust worden van zijn levenswil.

In een constellatie kan de geboorteschreeuw, the primal scream, opgeroepen worden door de plek tussen de schouderbladen van de cliënt te activeren. Door energie naar het hartchakra te brengen, komt hij in contact met zijn liefdesenergie.

- Holding onderbouwt het herstel van de onderbroken uitreiking. Een belangrijk aspect is het intensiveren van het oogcontact, meestal tussen de cliënt in de kindpositie en de begeleider in de rol van ouder. Het open kijken gaat vaak gepaard met een zuigbeweging van de mond. Dit is een signaal van hechting.
- Verdieping van de ademhaling heeft invloed op de balans tussen geven en nemen. De cliënt is dan beter in staat om de levensenergie op te nemen en daar in vrijheid over te beschikken.
- Geluid ondersteunt de cliënt bij het werkelijk aanwezig zijn in het hier en nu, waardoor hij zijn lichaamsbewustzijn vergroot. Een manier om dat te versterken, is door achter hem te staan en een klank te maken op het gebied tussen zijn schouderbladen.
- Verschillende vormen van buigen ondersteunen de beweging van autonomie naar overgave: het hoofd iets omlaag brengen, een verzachtende blik in de ogen, een openend gebaar met de handen of vanuit het hart, of met het hele lichaam voor de ander buigen.
- Het ervaren van energetische ruimte is gekoppeld aan het beleven van de eigen plek in het systeem van herkomst en aan het vermogen tot spelen met afstand en nabijheid.

Waarnemingsoefeningen versterken het bewustzijn op dit gebied.

- Het werken met de chakra's kan specifieke gebieden bij de cliënt stimuleren en de blokkade vanuit zijn karakterstructuur zachter maken, openen of doorbreken.

2.9 De schaal van de begeleiding: een klankbord zijn

In het contract, een akkoord over de spelregels, wordt het kader van de begeleiding gemaakt. De cliënt brengt in waar hij aan wil werken en de begeleider gaat hierop in vanuit een nieuw perspectief: 'Kijk, zo wil ik met je aan het werk' Dat kan bijvoorbeeld door voor hij reageert eerst even stil te zijn of zich met het veld van zijn familiesysteem te verbinden. De stilte brengt de cliënt bij zichzelf; de verbondenheid met zijn systeem van herkomst werkt openend. Als de cliënt een nieuw pad wil inslaan, komt namelijk tegelijk de gebondenheid aan de vertrouwde route versterkt omhoog. De knopen rond zijn hart zijn nog niet ontward. Onbewust staat hij meteen voor de vraag wie hij moet loslaten en wie hij ontrouw is als hij een andere weg inslaat. Bewustwording van zijn

loyaliteit aan zijn familiesysteem vergroot zijn inzicht in de achtergrond van zijn gedrag en verruimt zijn mogelijkheden voor een volgende stap: het op zich nemen van zijn eigen taak.

Overdracht

Elke cliënt doet via zijn energetisch patroon en lichaamshouding een specifiek appèl op de begeleider; hij wil bevestigd worden in zijn oude scriptpatroon. Zeker op momenten van spanning, zoals in een eerste sessie of vlak voor een constellatie, wil hij het liefste instemming met zijn vervormde kijk op de wereld. Bij de ene cliënt dreigt voor de begeleider het gevaar mee op te stijgen naar een andere wereld, bij de andere om samen in het moeras van wanhoop te verdwijnen. Inzicht in zijn eigen kwetsuren, afkomstig uit zijn systeem van herkomst, maakt hem minder gevoelig voor overdracht.

Een cliënt kan zowel intern als extern begrensd worden. De begeleider die zijn manier van reageren inademt en bij zichzelf naar binnen gaat, bakent intern af. Hij is zowel soepel als stevig en hij blijft in de ontmoeting. Dit geeft vaak ruime mogelijkheden in het omgaan met overdracht. Bij afbakening vanuit de externe grens zet hij zich vooral naar buiten toe neer. Dat werkt confrontrend, omdat er dan een tegenover ontstaat. Ook met humor en lichtheid is speelruimte te houden. Door volledig in het hier en nu te zijn, kan een begeleider op verschillende niveaus waarnemen wat er plaatsvindt tussen hem en zijn cliënt. Als hij zichzelf als 'klankinstrument' gebruikt, vormen zijn lichamelijke reacties, ademhaling en energie een bron van kennis.

Ook zijn fantasieën, emoties, liefde, haat en verlangens trillen mee in de ontmoeting en zijn een wegwijzer voor zijn manier van begeleiden.

Ze leerde al jong voor zichzelf te vechten. Ieder spoortje van kwetsbaarheid werd uitgewist. Het contact met haar vader bestond vooral uit verleidelijkheid; bij haar moeder miste ze warmte. De jaren erna wist ze niet anders dan haar lichaam en daarmee zichzelf aan mannen te verkopen.

Door zich van binnenuit op haar af te stemmen, wist de begeleider dat hij op verschillende lagen moest werken voordat ze haar lichaam weer als woning voor zichzelf zou kunnen beleven. Een eerste stap was in een constellatie onder ogen zien wanneer 'haar ziel vertrokken was en hoe ze zich vanaf toen onbewust verantwoordelijk had gemaakt voor haar ouders. Een volgende stap was haar lichaam weer leren kennen via lichaamscontact, om zich opnieuw te kunnen verbinden met de bescherming van het moeder- en vaderaspect. Haar uitdaging was om in het heel jong worden tijdens de aanraking te blijven waarnemen met haar volwassen deel.

Stapje voor stapje kon ze de omhulling toelaten en zich veilig voelen. Zo kon ze de afgebroken beweging van uitreiken afmaken en in de toenadering weer kwetsbaar zijn. Haar innerlijke houvast, ontstaan doordat ze haar ouders in zekere zin bij zich kon houden, gaf haar lichaam een andere uitstraling. Ze zag er letterlijk lichter uit.

2.10 De leerlijn in het verhaal van de mens

Elke cliënt neemt een verhaal mee vanuit zijn kijk op de wereld. Dat verhaal is er al. Het is zijn sprookje van de werkelijkheid met de bijbehorende rollen en maskers. Meestal is hij zich niet bewust van zijn onbewuste identificaties met iets of iemand in dat verhaal.

Een volgend moment is er een kink in de kabel van zijn levensverhaal gekomen. Er zit nu rek tussen zijn vroegere zelfconcept en zijn huidige ervaring; het klopt niet meer. Er gebeurt iets wezenlijks in het verhaal. In het sprookje komen nu de heks, de reus of de draak tevoorschijn; de moeder of de vader sterft en de cliënt wordt als Hans en Grietje het bos in gestuurd. Dat is vaak het moment dat hij in begeleiding komt. Hij moet zelf op pad om de wereld te verkennen.

Er komen barstjes in het masker; de elastiekjes die het zelfbeeld op zijn plaats moeten houden, staan onder grote spanning. De cliënt staat onder druk. In die fase is het daarom van belang dat hij ervaart dat de begeleider zich met iedereen in het verhaal verbindt. Dat geeft de benodigde veiligheid en houvast.

In het sprookje gaat het nu over de bodem van de put. De cliënt beseft door en door dat het oude niet meer voldoet, maar hij heeft nog geen nieuwe impulsen of mogelijkheden. Zo verhoudt hij zich tot zijn verhaal: bewust incompetent.

Dat alle vanzelfsprekendheid weg is, is pijnlijk. Het masker dat zo lang als pleister, als tweede huid op de wond heeft: gelegen, is losgetrokken. Waarheden blijken illusies te zijn. Er liggen scherven, het liefdesverraad is voelbaar. Met het wegvalLEN van de oude beweging en het inzicht in zijn gemis, staat hij nu voor de volgende stap: het nemen van zijn taak. Met dit besef op identiteits-niveau is hij zich ervan bewust dat de transformatie in hemzelf moet plaatsvinden.

Nu is hij rijp voor de volgende fase. In het sprookje komt hier de kikker tevoorschijn, de eenhoorn, een fee op het middernachtelijk uur of een prins die bereid is zich een weg door de doornhaag te hakken. De hulpbronnen worden aangeboord. De cliënt leert naar zijn potentieel te zoeken en hier bewust een beroep op te doen. Er komt licht in de zaak. De sleutel voor de oplossing ligt in zijn handen. De begeleider heeft tot taak de oorspronkelijke kwaliteit van de structuur naar voren te halen en hem te ondersteunen bij het weer in evenwicht brengen van de polariteit. Diagnostiek van de maskers is daarbij van belang. Met wie waren er essentiële bindingen, wie ontbrak en komt nu weer tevoorschijn? Welke energie komt vrij en welk deel van het lichaam vraagt om bewoond te worden? Alles is gericht op het ‘handen en voeten geven aan de nieuwe beweging.

Om die zich helemaal eigen te maken, moet de cliënt de hele lemniscaat van de polariteiten doorlopen. Telkens opnieuw. De adem weet de weg door het lichaam, de ziel wint terrein en tegelijkertijd roept de oude kijk op de werkelijkheid nog. Maar nu hij de lichtheid van de ruimte tussen zichzelf en zijn masker ervaart, wil hij stoppen. Hij kent zijn taak en het is voor zijn gevoel genoeg geweest.

In het sprookje moet de held na één gelukte poging nog een aantal keren een steeds grotere draak verslaan; in de hut van de heks moet wel drie keer het juiste antwoord op een vraag gegeven worden voor de bevrijding komt. Sneeuwwitje moet niet één hst maar alle listen van de stiefmoeder leren weerstaan. De cliënt staat in deze fase voor discipline en een veelvuldig herhalen tot hij stevig in zijn schoenen staat of op zijn eigen kracht en intuïtie durft te vertrouwen. Van de begeleider vraagt dit het aanwezig blijven in het proces en commitment aan het contract van de cliënt en diens taak die daaruit voortvloeit. Nog niet al het werk is gedaan. Pijn kent vaak meer lagen. Soms komt achter het masker waar al aan gewerkt is nog een ander tevoorschijn.

Jung zegt dat een mens tot alles in staat is teneinde te vermijden in contact met de diepste lagen in zichzelf te komen. Het vraagt dan ook moed om de stap te zetten naar geïntegreerde competentie. De cliënt voltooit zijn verhaal pas werkelijk inclusief de consequenties als hij in vrije liefde

in zijn familiesysteem, zijn relatie en in de verhouding met zijn kinderen staat en zijn verstarde levenspatronen heeft doorbroken. De begeleider grijpt in die fase terug op hoe hij is omgegaan met zijn eigen kwetsuren in zijn leven. In het innerlijk weten hoe moeilijk het kan zijn om werkelijk naar de bodem van de ziel te gaan, kan hij open naast de cliënt staan. In de acceptatie van de werkelijkheid en het terugvinden van de bron waarin horizontaal en verticaal verbonden zijn, is het ‘lang en gelukkig’ van het sprookje te beleven. Een stap naar heelheid.

Ik leef mijn leven in groeiende kringen.

R.M. Rilke

3. UITGANGSPUNTEN: DE BEDDING

Een mens zei hij, is een kristal van kansen.

Ellen Warmond

De weg van de ziel laat zich het mooiste in beeldtaal beschrijven; alsof zij zo het beste tot haar recht komt. Telkens weer gaan we op weg om de tocht naar huis, naar ons binnenste en de wezenlijke kern in onszelf te maken. Die beweging heeft ook de beweging naar buiten nodig. Zowel de innerlijke stilte als de ontmoeting met de ander is belangrijk bij het onszelf leren kennen en onder ogen komen. De grootste leermeester is het leven zelf. De begeleidingssituatie is een doorgangsplek waar we ons antwoord op levensthema's onder de loep nemen en bereid zijn de diepere betekenis van ons masker te onderzoeken.

Wanneer een karakterstructuur open en met aandacht beleefd wordt, komen we in contact met het masker van de eeuwigheid.

Naar Joseph Campbell

3.1 De reis van de ziel

De reis van de ziel door het karakterlandschap is geruisloos. Ze beweegt zich in alle stilte, zoals de god Hermes. Deze sluwe boodschapper van de góden zorgde dat hij geen sporen achterliet. Van boomschors maakte hij grote sandalen om zo zijn voetstappen te verbergen. Zo reist ook de ziel incognito, terwijl ze zich schijnbaar laat betoveren door de verschillende valleien en ravijnen. Alleen een goed waarnemer kan haar in haar vermomming herkennen en heeft voeling met haar ware gezicht. Incarneren is voor haar geen vrijblijvend spel of oppervlakkige verkleedpartij. Tijdens haar reis in de zwaarte van de aarde is ze bereid zich te laten bezeren en de diepe inkervingen toe te laten. Deze sporen vormen littekens, krassen op de ziel. Ze weet dat het leven een prijs heeft en doorziet het risico van bevriezen of verharden. In het geroepen worden, neemt ze de pijnpunten en breuklijnen serieus.

Daardoor weet ze beweging te creëren. Wanneer de ziel respons krijgt, laat ze zien welke diepe mogelijkheden er in haar krassen verborgen liggen. Ze legt al haar verlangens bloot, zodat ze aan het licht komt kan dansen.

3.2 De betekenis van het labyrinth

In oeroude tijden, toen de mens nog in directe verbinding stond met de góden, ging hij dagelijks de korte weg naar het onbewuste. Het was een eenvoudig en vanzelfsprekend contact waardoor hij geïnspireerd werd en zich ondersteund voelde.

Later, toen mensen en góden verder uit elkaar stonden, moest hij bewust op zoek gaan naar zijn essentie. Het werd een individuele tocht waarbij hij zelf zijn antwoord moest vinden. Er wordt

verteld dat in die tijd in Egypte de eerste labyrinten werden gebouwd. Een farao gaf opdracht om een doolhof te bouwen, waarin men zich kon oefenen in het op eigen kracht vermijden van dwaalwegen.

Het labyrint is een archetypisch beeld voor de weg naar binnen, met het doel bij jezelf te komen om daarna in vol bewustzijn weer de stap naar buiten te maken.

Het woord doolhof drukt het al uit: degene die zich erin waagt, verliest zijn oriëntatie. Bij het binnengaan van het labyrint is er vaak een gevoel van vlak bij het centrum zijn, maar dan opeens draait het pad weg en lijkt het middelpunt ver verwijderd. De doolhof staat symbool voor de 4waalweg als zoektocht. Om ons doel te bereiken, hebben we niet alleen doorzettingsvermogen nodig, maar ook overgave aan het pad zelf dat route en gids tegelijk is.

Lopen in een labyrint vraagt grote concentratie, stap voor stap moeten we de weg gaan. Dat dwingt ons om volledig in het hier en nu te zijn en alle onnodige ballast achter te laten. Alleen op die manier bereiken we het centrum. Bij het gaan van die weg zijn we helemaal op onszelf aangewezen.

In het middelpunt is geen Minotaurus, een monster dat wacht om ons te verslinden. In tegenstelling tot wat we hadden verwacht, komen we bij onszelf uit. We staan tegenover onze nieuwe identiteit. Daarom stond in het midden van het labyrint vaak een spiegel met de tekst 'Mens, ken uzelve'.

Tijdens ons leven lopen we vele malen de tocht door het labyrint.

Daarbij gaat het niet zozeer om het einddoel, maar vooral om het gaan van de enige weg die er voor ons is. Weg en doel vallen dan samen. De weg naar binnen brengt ons bij onze kern; daarna maken we weer de beweging naar buiten om vorm te geven aan wat werkelijk door ons bezield is. In verbinding met onze essentie krijgen we een diep besef van onze taak en voelen we ons verantwoordelijk voor ons pad.

3.3 De weg naar huis

De maskers die wij in ons lichaam, ons ego en onze gedragspatronen hebben opgeslagen, zijn ook de poorten tot de eenheid. Ons masker is een resonantie van de ziel. Behalve dat het onze vormgegeven weerstand tegen de pijn van het bestaan is, werpt het ook licht op ons scriptpa-troon.

Persona betekent doorklinken. De persoonlijkheid is de vorm waarin het 'zelf' zich uitdrukt; zij vertolkt de diepte van onze eigenheid en is te beschouwen als een soort afgezant van het zelf. Zoals de persoonlijkheid zich bezighoudt met het tastbare, zo zoekt het zelf naar bezieling. Het is onafhankelijk van ruimte en tijd en het is nooit af; het blijft zich ontwikkelen.

Het masker in het klassieke drama toonde het publiek welke rol iemand vervulde. Daarmee werd zichtbaar op welke plek hij stond en van waaruit hij zijn bewegingen maakte. Ons masker is zowel

schuilplaats als vindplaats. Met wat we uit het zicht pogen te houden en willen verhullen, verwijzen we naar onze kwetsing.

Daar waar we ons verborgen hebben, begint onze weg. In de beweging naar binnen leren we alles kennen waar wij muurtjes omheen hebben gezet om onze kwetsuren af te schermen. We ontdekken dat er nog onbetreden kamers, zolders en kelders zijn die we kunnen bezoeken, vrijmaken en opnieuw inrichten.

Zo ontstaat er ruimte tussen wie we dachten te zijn en wie we in wezen zijn. Er komt rust om te zien wat er is en waar het werkelijk om gaat. Dat wat hard en afgesloten is, wordt transparant. Iedere grens die zachter wordt, maakt een grotere mate van ontmoeting in het hier en nu mogelijk. De maskers zijn er nog wel, maar zij staan niet meer tussen onszelf en de ander in. Dan kunnen we de woning van onze ziel zo ruim mogelijk bewonen en van alle ruimtes gebruikmaken.

[**3.4 Het mysterie van de ontmoeting**](#)

De weg terugvinden heeft het verhaal nodig, de tederheid en de ontroering. Dan komen we in aanraking met de essentie van de ander. De vonk ontstaat. In de relatie gaat het om ‘ik-jij’; dat wil zeggen de ander zodanig welkom heten dat de ontmoeting bijdraagt aan heling en ontmaskering en hij niet langer afgesneden is van zichzelf. Dit vraagt om aandacht en aanwezig zijn.

Een cliënt kan ons zo raken dat het lijkt alsof alles wat we geleerd óf ervaren hebben er op dat moment niet toe doet. Op de bodem van ‘het niet meer weten’ vinden we dan soms een antwoord van binnenuit en maken intuïtief de beweging die er toé doet. Dit is het wonder van de onbedoeld gelukte handeling met een helende uitwerking.

In de begeleiding nodigen we de cliënt uit om de Verstarring van zijn structuur op te geven: We roepen zijn ziel wakker. Zo spreken we de betekenislaag van zijn masker aan. We kijken welke pijn er onder zijn verhaal ligt, welke loyaliteit aan het systeem van herkomst er speelt met welk verlangen zijn vraag verbonden is. •

Samen werken we eraan het kaf van het koren te scheiden. We sorteren net zolang tot waarheden tevoorschijn komen. Om die laag te moet de cliënt afdalen naar het donkerste van: zijn ziel. Alleen daar zal hij de schat vinden. Als begeleider moeten we zelf de proef van de afdaling doostaan hebben om oog te hebben voor wat dit vraagt; We kennen de betekenis van de canyons van de ziel van binnenuit: een ruimte in onszelf, die alles omvat.

*Ik verdwijnen weer
Maar nu met mijn ziel in mijn armen
En in alles wat zwelt van verlangen
In alles wat spreekt over méér*

*Ik verdwijnen weer in een ruimte
Diep in mijn zelf
In mijn leven*

Geen droom maar écht

Claire van den Abbeele

3.5 De tederheid

Zien is kijken met het hart. Werkelijk contact vraagt om tederheid. De goddelijke vonk in elke cel van ons lichaam wordt vooral door de aanraking geroepen. Daardoor worden we letterlijk wakker gemaakt. Via een open blik of een woord dat ons bezield, leren we in de intimiteit te zijn. Zo nemen we plaats in onszelf en in de relatie. De tast is het zintuig van de wederkerigheid. We kunnen niemand aanraken zonder ook zelf aangeraakt te worden.

De mate waarin we voor elkaar aanwezig zijn, is bepalend voor hoe we onszelf en de ander ervaren. Elk contact draagt het gevaar met zich mee dat we van onszelf losraken en vervreemden; maar ook de steeds weer gedroomde mogelijkheid dat we hierdoor met onszelf samenvallen en zo worden wie we bedoeld zijn.

Een tedere blik herstelt ons in onze oorspronkelijke eenheid. Zo'n blik objectieveert niet, maar heft de scheiding tussen binnenkant en buitenkant op. Ogen die met ontroering of in open verwachting kijken, woorden die een diepere laag in ons raken of handen die strelen, werpen ons niet op onszelf terug maar schenken ons terug aan onszelf.

De kwaliteit van de tederheid is dat ze een einde maakt aan onverschilligheid en pantsering. We durven ons dan te tonen in onze naaktheid en kwetsbaarheid. In de toewending naar de ander zijn we bereid te laten zien wie we zijn en wat ons beweegt.

Tederheid sluit ontoereikendheid in. Ze spreekt de taal van de ziel; daardoor wordt het mogelijk onze beperkingen en verkrampingen toe te laten en er met zachte ogen naar te kijken. We zijn in aanraking met wat er is en kunnen dit ook laten zijn.

In tederheid zit de wil om de ander optimaal 'aanwezig' te laten zijn, achter zijn masker zijn kern te zoeken en verbinding te maken met zijn innerlijke schoonheid.

Als begeleider delen we met de cliënt dat we evenmin 'af*' zijn. Ook wij dragen de littekens van onze teleurstellingen mee en onze beschadigde kanten. We kunnen hem alleen spiegelen hoe je hier een liefdevolle eigenaar van kunt zijn.

In tederheid is plaats voor ontroering; we worden innerlijk door de ander geraakt en verwarring ons niet in de buitenkant. We zijn in staat hem diep in ons toe te laten, omdat we met open ogen en een glans van verwachting naar hem kijken.

3.6 De heilige ruimte

Elke ontmoeting vraagt de bereidheid om het geheim in de ander, zijn diepste zelf, te eerbiedigen en om een buiging te maken voor zijn eigenheid. Wat kostbaar is, is ook breekbaar. Als we het gevoel hebben dat we helemaal onszelf mogen zijn, durven we iemand toe te laten in ons binnenste. We gaan er dan van uit dat hij hier geen aanspraak op maakt, dat hij ons in onze onthul-

ling heel laat en respecteert. Deze heilige ruimte in ieder van ons is verbonden met het grote mysterie waar we allen deel van uitmaken.

Toen ze echt bij haar gevoel kwam, werd ze razend. Woest omdat haar man haar geen kinderen kon geven en ze zich zo geschonden voelde in haar vrouw-zijn.

Enerzijds luchtte het haar op om hier aan toe te geven en tegelijkertijd wilde ze zich het liefst opnieuw verstoppen. Ze schaamde zich tegenover hem. Haar grootste opdracht lag in het toelaten van haar litteken en daar even bij kunnen blijven. Alleen in de acceptatie van het onvolmaakte kon ze zich weer tegenover hem openen met haar zachte stuk. Het was aan hem om haar niet te veroordelen om haar woede en haar te respecteren in haar eerlijkheid.

3.7 Zintuig van deelname

Ik klop op de deur van een steen.

'Ik ben het, doe open.

Ik wil in je binnenste gaan, (...)'

'Ga weg', zegt de steen.

'Zelfs aan stukken geslagen

zullen we hermetisch gesloten blijven.

Zelfs fijngewreven tot zand, zullen we niemand binnenlaten'(...)

Ik klop op de deur van de steen.

'Ik ben het, doe open.

*Ik heb gehoord dat binnen grote lege zalen zijn,
onbezichtigt en vruchteloos mooi,
verlaten en zonder echo van enige voetstap!*

'Je komt er niet in, zegt de steen.

Je mist de zin om deel te nemen.

En er is niets wat dat vervangen kan.

*Zelfs een tot alziendheid aangescherpte blik
zal je zonder deze eigenschap niets baten.*

Wislawa Symborska

Om te kunnen werken op de laag van de ziel is een 'zintuig van deelname' nodig, ofwel als begeleider bereid zijn om deelnemer te zijn aan het proces van de cliënt. Alleen dan kunnen we de diepere betekenis van zijn masker raken. En meer nog: alleen dan zal een cliënt ons werkelijk toelaten.

Rumi, een soefiwijze, beschreef de meditatie van het riet. Het riet wordt afgesneden en tot een fluit gemaakt. Als de mens met zijn adem de fluit goed leert bespelen, klinkt de hemel er in door. Hij hoort opnieuw de fluistering van zijn oorsprong en de trilling van zijn essentie. Dat is waar het in een begeleidingsproces om gaat.

Hij was een jaar of elf en ging naar pianoles, gewoon als elke week. Op de binnenplaats van de muziekschool bleef hij stilstaan en luisteren. De klank van een fluit kwam door het open raam naar buiten en speelde over de ruimte van de binnenplaats. De zon bescheen het mos op de tegels. Hij ademde al dat wonderschone van de klank in. De tijd verstreek, net als zijn half uur pianoles. Het deed er niet toe. In de tonen van de muziek werd hij in zijn wezen geroepen.

3.8 Wat al in het marmer aanwezig is

*Ik beetel van binnenuit, wilt u niet van buitenaf beitelen?
vroeg een Chinees pelgrim zon duizend jaar geleden
aan zijn leermeester.*

Joe Tarrant

Elke mens draagt het verlangen met zich mee te worden wie hij is en heel te worden. Het is de roep van de ziel. Alles in hem is al aanwezig. Het leven zelf daagt hem uit om dit naar buiten te brengen. Zijn uiterlijke beeld roept steeds opnieuw om betekenisgeving; het wil ‘ontmaskerd’ worden. Hij is als een vreemdeling die gekend en in zijn wezen ontmoet wil worden om zichzelf te leren kennen. Door naar zijn impliciete vraag te luisteren, kunnen we bij de achterliggende waarheid komen van wat hij naar buiten toe laat zien.

Hij is ten diepste bereid om van binnenuit te beitelen en zijn essentie zichtbaar te laten worden. In hem zit iets heiligs verborgen dat slechts met grote behoedzaamheid uitgehakt kan worden. De hand van degene die van buitenaf beitelt, beweegt mee met wat al in de steen aanwezig is. Hij is behulpzaam bij het creëren van wat er in de kern al is.

De begeleidingssituatie is een doorgangsplek, zoals de karavanserai bij de doortocht door de woestijn; een plek om tot rust te komen, je te zuiveren van alle stof van onderweg, voeding te vergaren en schoon drinkwater tot je te nemen. Deze plek met zowel een toegangspoort als een uitgangspoort bood de mogelijkheid om nieuwe energie op te doen en gaf wellicht een ander perspectief op de manier van reizen. Iedere reiziger wist echter dat hij bij het vervolgen van de reis opnieuw verantwoordelijk was voor zijn route en voor wat hij daar zou tegenkomen.

*De grootste kunstenaar kan niet verzinnen
Wat niet vooraf al in de steen bestaat.
Maar als zijn hand niet met zijn geest meegaat,
Zal hij het nooit van het ruwe marmer winnen.*

Michelangelo

De kunst van omvorming, van transformatie, is te beschouwen als een alchemistisch proces waarin telkens iets omgesmolten moet worden, in het klein en in het groot. De ene keer dagen dagelijkse gebeurtenissen ertoe uit om ons op een nieuwe manier vorm te geven. Soms dwingt een heftige

levenservaring ons een omslag te maken of een andere weg in te slaan. In het telkens weer bereid zijn om goudstof uit het lood te halen, zijn we discipel van onze taak.

Na meer dan twintig jaar liet ze alles achter: haar man, haar volwassen kinderen en haar vertrouwde woonplek. Ze moest op zoek naar zichzelf, het kon niet anders. Alsof alles wat ze vanuit een oud perspectief had opgebouwd, doorbroken moest worden. Het was een vraag van binne-nuit, die ze het liefst had genegeerd omdat het zo pijnlijk was om te verlaten wat ze liefhad.

In haar eentje aan de andere kant van het land ontdekte ze hoe ze een plek voor zichzelf kon maken. Ze leerde de waarde kennen van verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf. Als ze vertelde over hoe ze zelfde slaapkamer met rozenbehang beplakt had, kwamen er tranen in haar ogen. Te weten hoe ze veiligheid kon creëren; het was zo nieuw.

Toen ze twee jaar op zichzelf had gewoond, voelde ze de trek terug naar huis. Na de eerste schrik durfde ze hieraan toe te geven. "Mijn toekomst ligt open ..." zei ze. "Het zal zich wel wijzen hoe het verdergaat. Ik heb er alle vertrouwen in"

De ziel is kind van twee werelden. Ze laat zich in de tijd vallen, maar blijft ook engel van de eeuwigheid. Ze draagt zorg voor de verbinding met de essentie. Als ze in de ontmoeting geroepen wordt, ademt ze liefdevol over haar krassen en opent ze haar hart voor een nieuwe beweging. Het masker wordt soepel en transparant en de kern van de karakterstructuur wordt dienstbaar aan de levensstroom.

De toren

In aanvankelijke lichtzinnigheid had ze overwogen of ze een hol of een toren zou bouwen; een hol omdat ze dol was op dwergen, of een toren - tsja, een toren om vele redenen maar voornamelijk omdat ze van wenteltrappen hield.

Naarmate de tijd verstreek en ze nadacht over de voor- en nadelen van beide, werd het idee van een toren steeds aantrekkelijker: bovenop een platform om naar de sterren te kijken; een rustige bibliotheek met boeken tegen alle wanden, een kring van zwaarden tegen de onderste helft van de muren; een slaapkamer in middeleeuwse stijl met massieve balken aan het plafond en een eenvoudig uitgehakt bed; er zou een woonkamer komen met een enorme open haard en rijen kruidenpotjes langs de wand en daaronder op de begane grond een ruime entree behangen met wandkleden; daar zou ook het begin van een wenteltrap komen, de leuning versierd met een dolfijnenkop die de lucht begroet.

De Toren rees op. Een betonnen skelet, houten gewelfbogen en draagbalken, stenen huid, grijs en leiblauw en met de kleur van donkere honing. Tot hij er op een keer stond, eind februari, hoekig en vreemd en gevechtsklaar, gebouwd op een schiereiland in de ondiepten van een inham, hoog in Taiaroa.

Het was een kluizenaarswoning, haar schitterende toevluchtsoord. Niemand kreeg een uitnodiging, want wat konden zij weten van de geheimen die door het merg van haar gebeente kropen en haar verkilden en leedvermaak hadden? Geen behoefte aan mensen, omdat ze genoeg had aan zichzelf verrukt was over de superioriteit van haar kunst en de toekomst van haar wetende handen.

Maar het hoogtepunt werd een afgrond en de stuwend vreugde nam een eind. Ten slotte stond er een gevangenis.

*Ik zit achter een hoge harde stenen muur en heb alleen mijn slimme nagels om hem af te breken.
En ik kan het niet.*

Keri Hulme

4. EEN LADDER NAAR DE HEMEL: Schizoïde karakterstructuur: het dilemma tussen thuis zijn en zwerven

Mijn belangrijkste thema is op aarde te blijven. Ik ga in mijn eigen gedachtewereld, ben ergens anders en hoor op de achtergrond wat zich afspeelt, maar ik ben niet aanwezig. Ik kan in een groep bijna onzichtbaar worden, soms kunnen mensen mij zich nauwelijks herinneren.

Sinds een tijdje weet ik ook wat er lichamelijk gebeurt als ik me terugtrek uit het contact: ik doe mijn hoofd iets naar achteren en mijn kin wat omhoog. Anderen zeggen dat mijn ogen dan wazig staan of staren; mijn gezicht wordt bleek. Ik voel zelf dat ik koude handen krijg.

Zoals al kort genoemd in hoofdstuk 1 is het eerste levensthema dat een mens tegenkomt de ontdekking dat de aarde een ander element is dan de hemel. Ieder moet op zijn manier uit het paradijs vandaan. Dit geeft vaak een gevoel van verlatenheid en in de steek gelaten zijn. Daar tegenover staat het welkom, vertaald in de veiligheid van handen en ogen die je vertellen dat je er mag zijn. Zo wen je aan de wereld, je vindt je plek en je voelt je levenslust. Je wordt een mensenkind.

Als je met open armen ontvangen wordt en het gevoel hebt dat er een eigen plek voor je is, legt dit het fundament voor je hier thuis voelen. Je staat geworteld in je levenskracht terwijl je contact houdt met de essentie van de wereld 'daarboven'. Je ervaart een evenwicht tussen de kwaliteit van de hemel en die van de aarde.

4.1 Het vermogen

Voeding uit een onzichtbare wereld

Je vermogen is dat je voeding uit andere werelden kunt halen dan alleen uit de aardse. Je kent de betekenis van het reizen van de ziel en kunt dan ook opgaan in een onzichtbare wereld; zwerven in het tijdloze en vanaf een afstandje kijken hoe de aardse werkelijkheid in elkaar zit. Je opgedane kennis uit de verte is zinvol voor je leven in het hier en nu.

Je essentie beschermen

Het creëren van een eigen gedachte- of droomwereld staat in zekere zin los van het contact met de ander. In tijden van gevaar of gevangenschap gebruik je dat vermogen om bij jezelf te blijven en zo je essentie te beschermen. Je leeft op je innerlijke beelden of verbint je extra sterk met je idealen om de harde werkelijkheid te kunnen overleven.

Tijdens het maandenlange liggen in een gipskorset redde haar eigen wereld haar. Terwijl ze niet kon bewegen, kon ze met haar geest heel gemakkelijk ver weg reizen. In gedachten stond ze op een podium en maakte de prachtigste dansen. Alles kon!

Volledig opgaan in ...

Behalve het geestelijk rondreizen ben je ook letterlijk in staat een rugzak op te doen en tijdenlang rond te trekken zonder heimwee naar een vaste plek of thuis. De natuur geeft je de voor jou nodige rust en vrijheid; je kunt erin verdwijnen. Op kunstzinnig gebied haal je je inspiratie uit je enorme binnenwereld. Schepping en creativiteit zijn belangrijk voor je. In de kunst zet je je levenskracht volop in. Ook in de wereld van een boek kun je helemaal opgaan en dan alles loslaten.

In haar atelier maakt ze grote, schitterende schilderijen. Achter elk beeld zit een verborgen diepte. Als ze schildert, zit ze in één grote stroom en heeft ze alleen aandacht voor dit scheppingsproces. Al het andere is onbelangrijk. De tijd bestaat niet. Losgerukt worden uit het creëren is zelfs pijnlijk. Deze eigen wereld gaat voor alles.

Helder denken

Een ander aspect is je vertrouwdheid met de wereld van de geest. Je flitsende gedachten helpen je vaak aan geniale oplossingen voor ingewikkelde problemen. In je analyses ben je kristalhelder omdat je je niet laat afleiden. Ergens in je hoofd ben je altijd wel met een ideaal bezig of met een gedachtegang die je wilt uitwerken. Na een nachtje slapen met het juiste idee wakker worden, is een vertrouwde ervaring. Yoga en meditatie liggen dichtbij, omdat ze een beroep doen op je helderheid en concentratie.

Het reizen van de ziel

Door je aandacht voor de niet-zintuiglijke wereld en het vermogen om hier met je ziel naar toe te reizen, heb je contact met een wereld aan de 'andere kant, met de energie van gestorvenen of mensen die niet fysiek aanwezig zijn.

Op therapeutisch vlak kun je je gemakkelijk bewegen in bijvoorbeeld systemisch werk of droomwerk. Het werken op deze laag is als een 'thuisland' waarin je jezelf herkent.

Nog heel lang kon hij zijn gestorven broer in zekere zin bij belangrijke beslissingen betrekken. Zeg jij het eens, zei hij in gedachten als hij het moeilijk had. En vaak leek het of er werkelijk een antwoord kwam.

4.2 Een verstoord evenwicht tussen hechten en loslaten

Van tijd tot tijd maken we ons los van de wereld. Dit vermogen tot onthechting ligt aan de basis van veel religies. Een gezonde spirituele ontwikkeling is echter gebaseerd op de wil tot leven en leren; er blijft contact met de aarde. Bij een verstoord evenwicht is de moeite om hier te zijn overheersend. De vrije keus in hechten of wegreizen komt onder druk te staan.

Weerstand om terug te komen

Situaties die we ook in ons lichaam als levensbedreigend ervaren, zoals een auto-ongeluk, een heftige ziekenhuisopname, geweld of een grensoverschrijding hebben soms tot gevolg dat we

'uit ons lijf stappen' en ons in zekere zin losmaken van onszelf. Op zo'n moment is dat het beste wat we kunnen doen; een reddingsactie om psychisch te overleven. Het risico zit in de weerstand tegen het terugkomen. De schrik zit in ons lijf en de ziel opgeslagen. Allerlei signalen vertellen hoe gevaarlijk het is om ons weer te verbinden. Dit klopt ook. Bij het landen in het lichaam voelen we opnieuw de paniek en de pijn van de traumatische ervaring. Het werkt dan ondersteunend om stil te staan bij dat we er nog zijn, dankbaar te zijn dat we leven en het ongeschonden stuk in onszelf te respecteren. Zo heten we onszelf weer welkom, in ons lichaam en op aarde.

Toen ze na een ziekteperiode haar werk opnieuw oppakte, overviel haar de twijfel of ze wel welkom was. Het was alsof alles zonder haar al die tijd gewoon was doorgegaan en niemand haar gemist had. Het herinnerde haar aan het gevoel van de eerste dag op de kleuterschool, de aarzeling op de drempel of ze wel of niet binnen zou stappen. En als ze nog verder terugging in de tijd had het zelfs verband met de maanden die ze als peuter in het ziekenhuis gelegen had. Daarna was ze haar moeder thuis nog heel lang uit de weg gegaan. Het had zo gevoeld als in de steek gelaten zijn ... dat ze zich niet meer wilde hechten. Ook haar lijf voelde sindsdien minder veilig aan.

Een dunne draad naar de buitenwereld

Als we iemand aan wie we gehecht zijn verliezen, maken we veelal een tijd lang een terugtrekkende beweging. Het isoleren van de buitenwereld geeft ons de kans met onze pijn naar binnen te gaan en van daaruit genezing te zoeken. Rouw vraagt om even 'windstilte'; we hebben nog maar een dunne draad met de buitenwereld. Daarna staan we voor de vraag of we opnieuw bereid zijn ons te verbinden, inclusief het risico dat we de ander kwijtraken. Bij de schizoïde thematiek is dit herstel van contact vaak niet meer op te brengen. De breuk met buiten blijft.

Toen hij zijn jongste dochtertje van een half jaar verloor, trok hij zich terug in een toren van ijs. Niemand kon nog binnenkomen. Zelfs zij niet, de moeder van hun kind. Het lukte hem niet meer haar hand aan te nemen of de zijne uit te steken. Het was of alleen de kilte het hem mogelijk maakte om nog enigszins te blijven. Voor het eerst begreep hij hoe ver weg zijn eigen vader altijd geweest was. De stilte van een ondoordringbare studeerkamer met een onneembare drempel. Het was de stilte van een niet uit te houden verdriet dat alleen op die manier te verdragen was. Toen hij in de constellatie als kleine jongen tegenover zijn zwijgzame vader stond, kwam er een eerste breuklijn in de ijskorst. "Pak zijn hand maar beet", zei de begeleider. Die avond toen hij thuiskwam, kon hij zijn vrouw voorzichtig aankijken en vragen: wil je nog...

De strijd om te blijven

Het gevecht om op aarde te blijven als we ons stoten, is algemeen menselijk. Met een schizoïde structuur ken je deze strijd echter van dag tot dag, zelfs van moment tot moment. Het thuis zijn in de wereld is geen gegeven maar een bestaansvraag. Dat vertaalt zich in het lichaam, in het contact met de ander en in de invulling van het leven zelf. Het 'ik leef' is vaak nauwelijks meer waar te nemen, omdat het op aarde en in het hier en nu zijn 'verdund' is. De oorspronkelijke noodmaatregel van innerlijk vertrekken heeft een structureel karakter gekregen.

4.3 Een blik in de spiegel: uit het licht vandaan

*Van ver gekomen,
verbonden met
een thuisgrond van licht.
Mijn ziel - onaangetast
jong en eeuwenoud.
Een ik in wording,
groeidend tot
een boom van waarheid.
De roep van handen,
onomwonden liefde.
Dan voel ik
mijn voeten op aarde.
Diep geworteld,
mijn kroon in het licht.*

De val uit de hemel en het je schuren of bezeren aan de onvolmaaktheid van de aardse werkelijkheid zijn diepmenselijke thema's die specifiek worden uitgewerkt door iemand met een schizofide thematiek.

De belangrijkste behoefte aan het begin van je leven - tijdens de zwangerschap, bij je geboorte en de eerste tijd daarna, in de fase van hechting - is het gevoel te mogen zijn wie je bent. Dit versterkt je beweging tot incarnatie. Als het gevoel van welkom of de veilige warmte van menshanden ontbreekt, word je op jezelf teruggeworpen. Omdat je nog zo kwetsbaar bent, heb je geen reserves tegen afwijzing en eenzaamheid. Je mist het houvast. Je enig beschikbare oplossing om gevoelens van verlatenheid en pijn te ontwijken, is 'een ladder naar de hemel' uitzetten en verdwijnen.

Een drempel van binnenuit

Sommige kinderen lijken van zichzelf moeite te hebben bij het op aarde komen. Het is alsof ze van de wereld schrikken. Hun blik is aarzelend of lijkt te willen ontsnappen; hun handen en voeten zijn vaak koud. De levensenergie en vitaliteit zijn er niet vanzelf. Deze kinderen hebben een extra uitnodiging nodig om hier werkelijk te willen zijn.

Naar de aarde komen heeft heel lang gevoeld als het afdalen naar de kerkers van het bestaan.

Als je op jonge leeftijd een persoonlijk trauma meemaakt, kun je daarna gevoeliger blijven voor de beweging van het weggaan. Je stapt heel gemakkelijk uit je lichaam of je verstopt je in een veilige binnenwereld. Het is alsof je telkens weer voor de keuze staat om je door het leven te laten roepen: ja of nee, in mijn lijf of erbuiten, in de wereld of erboven, tussen de mensen of alleen. Ook al is er in de buitenwereld het welkom, het lijkt alsof dat er minder op aankomt.

Je hebt een drempel van binnenuit om de ander toe te laten. Alleen na uitdrukkelijke toestemming en meestal maar voor heel even maak je hem deelgenoot van jouw binnenwereld.

Vanuit het schizoïde deel in jezelf probeer je de pijn van het onderscheid tussen de hemel en de aarde zo goed mogelijk te ontlopen, bijvoorbeeld via het idealiseren van de verte van voorheen, 'ontelbare lichtjaren hier vandaan. Je specifieke opdracht is leren in de wereld te zijn, deelnemer te worden en uit te reiken.

Ik heb altijd het gevoel gehad op het verkeerde moment op de verkeerde plek geboren te zijn. Het gevoel vanuit de goddelijke wereld van een plank te zijn getrokken en naar de aarde te zijn gestuurd zonder dat ik er klaar voor was. Alsof je aan het slapen bent en opeens iemand heeft besloten dat je wakker moet worden en je naast je bed zet. Ik heb lang rondgelopen met de gedachte van wat doe ik hier? Waarom ben ik hier? Ik heb hier niet om gevraagd, ik wil dit niet.

[Twijfel aan het bestaansrecht](#)

Jouw thematiek heeft in de basis te maken met levensangst, met existentiële angst. Je hebt een sterke twijfel aan de grond van het bestaan.

Fernweh ken je heel goed; het verlangen naar de verte, niet daar willen zijn waar je in werkelijkheid bent. Op ieder moment zou je alles kunnen achterlaten. Hoewel dat je een gevoel van innerlijke vrijheid geeft, zit er er een addertje onder het gras. Je bent namelijk afhankelijk van dit onthechten; alleen zo verdraag je je aanwezigheid op aarde. Het is alsof je onvrijwillig de wereld ingegooid bent. 'Ik ben hier liever niet dan wel' is gevoelsmatig een vertrouwd zinnetje, of je het nu wel of niet uitspreekt. Uit angst blokkeert je je levenskracht, zoals Johnson de schizoïde ervaring beschrijft als 'mijn leven bedreigt mijn leven'.

[Meer vreemdeling dan deelgenoot](#)

Met het innerlijk vertrekken trachtte je als kind enerzijds jezelf te beschermen, en anderzijds het contact met je ouders en anderen, dat er wél was, niet te verliezen. Je loopt echter ook het risico dat je zo de verbinding met je oerbehoefte kwijttraakt: het recht op welkom en de ervaring uniek te zijn.

Als volwassene mis je bestaansgrond. Je komt vaak in situaties waarin je je meer vreemdeling dan deelgenoot voelt. Het is alsof de voorwaarden ontbreken om werkelijk thuis te zijn in de wereld.

Ik voel me dikwijls een vreemde in mezelf. Mensen houd ik op een afstand. Emoties ervaar ik gedissocieerd. Mijn tempo in het hier en nu is laag. Bij vragen over wie ik ben, wat ik voel of wat mijn mening is, schiet ik weg; er is geen antwoord. Ik ben bang om er te zijn. Hoewel ik me bijzonder voel, zoek ik tegelijkertijd bevestiging bij de ander. Maar hoe vaak hij dit ook doet, het komt niet aan. Doordat ik niet volledig aanwezig ben, vergeet ik ook snel. Ik heb anderen nodig om me iets weer te herinneren. In een contact pleeg ik eigenlijk fraude. Dit mezelf veiligstellen is op alle vlakken van mijn leven terug te vinden, maar uit zich het sterkste bij degenen die dichtbij staan. Bij anderen ben ik weg voor ze er erg in hebben.

Vrijheid in het weggaan

Je voelt je vrij in het weggaan; ertoe gerechtvaardigd. Op aarde komen voelt als schuld aan het familiesysteem, als verraad aan vroeger. Dit is niet iets waar je je bewust van bent, omdat het op de diepere laag van het groepsgeheten ligt. Een innerlijke stem zegt 'ik ben onschuldig als ik in de hemel ben, laat me die illusie houden.'

Je lijtje met de kosmos is vaak gekoppeld aan moeite om je in het dagelijks leven neer te zetten en daar betekenis aan te ontlenen. Ergens heb je de overtuiging dat het werkelijke antwoord in het spirituele ligt en niet op aarde.

Hoewel je vooral de veiligheid van het afwezig zijn beleeft, versterkt de terugtrekkende beweging je gevoel van onveiligheid. De ladder naar de hemel geeft je houvast, maar maakt je ook kwetsbaar omdat je zo de stevigheid van een bodem mist.

Het contact met ons lichaam kwijtraken betekent in wezen spiritueel dakloos worden. Zonder anker drijven we doelloos rond, gebeukt door de wind en de golven van het leven.

Stephen Johnson

Op veilige afstand

Je kunt je op verschillende manieren afwezig maken: door een eigen wereld te creëren, door uit je lichaam te gaan of in het contact vooral toeschouwer te blijven. Observeren is eenvoudiger dan deelnemer zijn. Je hebt een sterke neiging om vanaf een afstand naar de wereld en de mensen om je heen te kijken. Zo kun je de omgeving ook scannen op gevaar.

Iemand echt aankijken vind je meestal moeilijk. Er komt een ongrijpbare angst bij je omhoog dat de ander je werkelijk ziet. Je schrikt als je een bekende tegenkomt op straat, omdat je je dan min of meer verplicht voelt tot een ontmoeting. Het liefst maak je je onzichtbaar.

Een scherm rond het gevoel

De dualiteit die je tussen hemel en aarde ervaart, werkt behalve in jezelf ook in je relatie door. Omdat je niet zo vertrouwd bent met de wisselwerking tussen ik en jij, kun je een contact heel gemakkelijk verbreken. In een confrontatie of een spannende situatie zet je onbewust al snel een scherm tussen jezelf en je gevoel. Dat doe je door bijvoorbeeld een conflict vooral feitelijk te bekijken, alsof je er persoonlijk niet of nauwelijks bij betrokken bent. Je isoleert je van je gevoel.

Volgens mij is mijn hele familiesysteem in trance om maar niet te hoeven voelen dat het pijn doet om je wortels niet te kennen of iemand te verliezen. Mijn vader is altijd op zoek geweest naar zijn echte ouders; zijn moeder heeft hij uiteindelijk gevonden, zijn vader is onbekend. Mijn oma van moederskant verloor haar man al jong; ze zette alles in om te overleven. "Je hoeft niet te treuren", zei ze tegen mijn moeder die nog maar 8 jaar was: "Ik ben nu vader en moeder tegelijk." Mijn moeder is emotioneel bij haar vader gebleven om niet eenzaam te hoeven zijn. Als kind ben ik ook erg op zoek geweest naar mijn 'afwezige' ouders. Nog steeds kan ik erg gemakkelijk weg.

4.4 Beeld

Op het schilderij met als titel 'de Schreeuw' van Edvard Munch staat een mens in wanhopige eenzaamheid op een brug. In zijn mimiek is de stille schreeuw zichtbaar, het bevrijdende geluid ontbreekt. De ademhaling stokt, zijn roep wordt niet gehoord. De ander is afwezig.

4.5 Het effect op de ander

Een vertrouwde vraag is: 'Ben je er nou of niet?' Door je verblijf in 'verre werelden' ben je soms lastig 'beet te pakken'. Je opmerkingen lijken uit een andere demensie te komen. Je kunt ook een soort verhevenheid uitstralen, alsof je genoeg aan jezelf hebt en de ander er niet echt toe doet, of zelfs dat de aardse gang van zaken voor jou maar een simpel wereldje is.

Uit contact

Contact maken vanuit het gevoel dat je erbij hoort, is niet eenvoudig. Je sluit je niet snel aan of je kiest ervoor je te distantiëren uit angst afgewezen te worden. Wanneer iemand iets te veel druk uitoefent, ben je helemaal vertrokken. En meestal zonder uitleg, zodat de ander met vragen achterblijft; vooral met de vraag of het contact wel iets voor jou betekende.

Intellectueel spel

Je neiging tot het creëren van een denkwereld die afgesloten is van je gevoel, uit zich in analyses vanuit een beperkt denkkader. Als de ander hierop ingaat, ontstaat al snel een intellectueel spel waarin jullie elkaar overtroeven met stellingen. Je gebruik van het-taal - het is zo ...' in plaats van 'ik vind' - werkt mee aan het jezelf erbuiten houden. Een wijsheid of waarheid van jou aannemen is dan vaak lastig, omdat de ander jouw betrokkenheid mist. Omdat 'ik' nauwelijks realiteit voor je is, kost het je werkelijk moeite om vanuit jezelf te praten.

In het team valt hij op door zijn haarscherpe analyse van hun collegiaal overleg. Hij weet goed te verwoorden wat er speelt. Toch komt hij met de anderen niet op één lijn. Het lijkt soms zelfs of hij erbuiten staat. Het is verrassend als hij in de supervisie ontdekt dat hij vooral vertrouwd is met de positie van de ivoren toren. Hij kijkt terug op hoe hij als enig kind thuis zijn best deed de intellectuele gesprekspartner van zijn ouders te zijn. De kring van broertjes of zusjes is hem onbekend. Met dit inzicht wordt het anders; hij probeert meer deel uit te maken van zijn collega's en wordt erkend in zijn bijdrage.

4.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling

Eigenlijk is mijn lijf niet mijn woonadres maar vooral mijn vakantieadres ... Ik kom er maar af en toe. Ik vergeet vaak adem te halen, mijn ademhaling kan soms bijna weg zijn. Met sporten ben ik gedwongen dieper adem te halen en dat helpt mij dan ook goed om in mijn lijf te komen. Vrijen trouwens ook

Jezelf verlaten is een manier om rond te komen met jezelf en de wereld. Je moeite met het je bijeenhouden weerspiegelt zich ook in je lichaam. Het is alsof de schrik in je hele lijf zit. Dit kan zich op verschillende manieren vertalen. Je hebt doorgaans een wat gespannen, krampachtige of schrikachtige houding. Je energie en je ademhaling zitten hoog; je stem kan ook hoog of jong klinken. Vaak beleef je je lichaam niet als een geheel, dat geeft je een gevoel van fragmentatie. In je ogen zit een afwezige of doorschijnende blik, er is niemand thuis. Of je hebt een verschrikte manier van kijken. Meestal zit er een draai in je wervelkolom of een sterke asymmetrie tussen de linker- en rechterkant van je lichaam. Je ledematen lijken er niet echt bij te horen: je armen bungelen wat en je benen staan niet stevig. Je gewrichten hebben een stramme scharnierfunctie, waardoor je wat op een marionet als Pinokkio kunt lijken.

Je handen en voeten zijn koud, omdat je niet zo ver komt met je levensenergie. Soms heb je problemen met je ogen of oren of zit er een spanning rond je schedelbasis.

Je kunt het contact met je lichaam af en toe zo kwijt zijn, dat je niet meer voelt of je overwerkt of ijskoud bent. Zelfs pijn is dan lastig te ervaren. Het is een vorm van dissociatie die ertoe leidt dat je hard voor jezelf kunt zijn.

Een extreme situatie beleef je soms als prettig, omdat er dan wél gevoelssensaties tot je doordringen.

In vakanties bracht ik veel tijd door aan het water met een vishengel. Dat waren voor mij momenten van bijkomen en heerlijk afwezig kunnen zijn. Verder hield ik van de kou op de fiets, bij 20 graden onder nul naar school fietsen of bij zware regen of storm. Dan vóélde ik mezelf

Als je 's ochtends wakker wordt, kost het in je lijf komen je moeite. De reis terug uit de nacht vraagt veel energie en opstaan geeft een gevoel van zwaarte. Het overdag op spannende momenten uit je lijf gaan, trekt ook moeheid aan.

De wekker gaat en ik sta meteen op. Ik geef mezelf geen kans om te blijven liggen. Pas als ik onder de douche sta, haal ik diep adem. Tijdens het koffiedrinken ben ik in halve meditatie, ik zeg niks. Maak geen contact met de mensen om me heen. Pas bij de bakker is het dat ik voor de eerste keer iets zeg. Er echt zijn is erg lastig. Het gaat gelukkig over als ik op de fiets zit en ik frisse lucht krijg. Inademen en bewegen zijn belangrijk om in de dag te landen: dan kom ik echt aan.

Intuïtie als houvast

Door je gebrek aan aarding kun je voor jou 'onverdraaglijke' energie moeilijk laten afvloeien. Daarom is het ook zo lastig om te blijven; je wortels liggen 'boven'. De energetische vluchtroute gaat meestal via de bovenkant van het lichaam, door je kruinchakra.

Je energie heeft een hoge frequentie; het derde oog is je houvast. Je gebruikt het voor het scannen van de sfeer om je heen: goed of fout, veilig of angstig; of voor een uitstapje naar je gedachtwereld of soms een spiritueel terrein. Piekervaringen zijn aantrekkelijk, omdat je dan helemaal in een andere wereld bent; het is letterlijk fantastisch!

Verzwakte grenzen

Via het 'weggaan' verzwak je onbedoeld je grenzen ten opzichte van de buitenwereld. Je transparantie geeft je een grote gevoeligheid voor indrukken van buitenaf waarover jij nauwelijks de regie hebt.

Doordat de ander energetisch zo eenvoudig bij je binnenkomt, is er meer risico op fragmentatie en verzwakking van je aura. Als je lichaam niet goed bewoond is, vervuilt het energetisch gemakkelijker. Om je te beschermen, ontwikkel je soms een stekelvarkenhouding waarmee je uitstraalt dat de ander uit je buurt moet blijven.

4.7 Beleving van tijd

Je voelt je het meest thuis in de tijdloosheid en eeuwigheid van de kosmos en in je eigen wereld waarin niet gemeten wordt met de menselijke maat; net als in de leegte en wijsheid van het universum. Met de lineaire tijd van de fysieke wereld heb je niet zoveel. Het voelt als zwaar en traag om de snelheid van je geest met je lichaam te verbinden.

's Avonds in mijn eigen hok, een zolderruimte met computers, verdwijnt alles om me heen. Daar trek ik me terug; de tijd lost op. Ik vind het dan lastig om weer naar beneden, naar mijn vriendin te gaan. Het allerliefst zou ik daar gewoon maar blijven. Dit versterkt zich als ik me rot voel. Soms schrik ik van mezelf als ik erbij stilsta hoe vaak ik vertrek of gewoon maar alleen wil zijn in plaats van iets te delen. Alsof ik al die toestanden tussen mensen in wezen niet wil.'

Sinds kort zie ik het verband met vroeger. Mijn verstopperek in de kast als kind in een poging om mijn vader met zijn kampsyndroom even te ontluchten. Een tijd terug heb ik over mezelf en mijn vader een verhaal geschreven. Eerst met afschuw vanwege de pijnlijke werkelijkheid. In mijn verhaal zit het beeld van de albatros; een vogel in zijn vrije vlucht. Dat beeld verbindt ons, voel ik nu. Het geeft me rust.

Je merkt geregeld dat je ziel tijd nodig heeft om aan te komen. Niet alleen na het slapen, maar ook in een nieuwe, voor jou vreemde omgeving of na een angstige ervaring. Het is alsof je je ziel moet uitnodigen om weer plaats te nemen en moet wachten tot ze daar klaar voor is. Hoe bewuster je hierbij stilstaat, hoe gemakkelijker het wordt jezelf die tijd te gunnen en er daarna dan ook werkelijk te zijn.

Een groepje Eskimo's reist per vliegtuig naar Amerika en hoort dat de gezagvoerder via de intercom aangeeft: "We zijn er." Hun antwoord is: "We zijn er wel maar onze ziel is er nog niet." Zij hebben nog bewust contact met hun 'innerlijke metgezel'.

4.8 Masker

Je angst om op de wereld te zijn en je behoefte aan welkom en nabijheid overdek je op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door een houding van er niet bij te hóéven horen en doen alsof je

de ander niet nodig hebt. Je wijst hem af voor hij het jou kan doen. Onder je uiterlijke onverschilligheid of onbewogenheid zit de pijnlaag.

Je kunt iemand ook op afstand houden door je uitstraling van uitverkorenheid: 'ik ben bijzonder want ik ken een hogere wereld die meer waard is dan jouw aardse realiteit. Of je stapt uit je lijf met de gedachte dat de ander je dan niet kan (aan)raken.

Het schizoïde afweermechanisme is een noodmechanisme om een levensbedreigend gevaar het hoofd te bieden. In deze strijd worden alle mentale vermogens ingeschakeld bij het gevecht om te overleven. Overleven is afhankelijk van de absolute controle en heerschappij over het lichaam door de geest.

Alexander Lowen

Je houdt je angst ook onder controle met een interne radar. Je bent waakzaam, vooral bij ervaringen die lijken op de oorspronkelijke waarin je je verlaten hebt gevoeld. Gedachten, herinneringen of gevoelens die je binnenwereld kunnen verstören, probeer je zo veel mogelijk te vermijden. Ook door te intellectualiseren of naar een spirituele laag te gaan probeer je het veilig voor jezelf te houden. In een relatie puzzel je liever eindeloos in je eentje hoe iets werkt dan in contact te blijven en gezamenlijk een oplossing te zoeken. Dat laatste komt gewoon niet in je op.

4.9 Scriptbesluit: ik ben niet

Ik herinner me dat ik als kind al wakker werd met het gevoel 'dit is een vergissing, ik hoor hier niet te zijn'. Eigenlijk heb ik elke ochtend moeite om de dag te aanvaarden. Ik ontdekte reeds op school dat ik me onzichtbaar kon maken door er nét niet te zijn en nét niet te verdwijnen, want dan zou er een gat ontstaan en dat kon opgemerkt worden.

Ook thuis gaf niet gezien worden het meeste rust, zo ontsnapte ik aan de opdringerige aandacht van mijn ouders.

Je basisgevoel is 'ik heb geen bestaansrecht, ik ben alleen, de wereld is gevaarlijk. Je vindt het eigenlijk onrechtvaardig dat je hier moet zijn. Soms ook heb je de diepe overtuiging: 'Er is iets mis met mij, ik ben zo anders.' Alsof je een vreemdeling bent in een omgeving die de anderen wél vertrouwd is.

Je aanpassing aan de wereld is 'ik zal leven terwijl ik het niet voel. Het is alsof je ergens het besluit genomen hebt dat je alleen kunt bestaan als je buiten nabijheid kunt.

De pijn van losgelaten worden is, denk ik, een van de oorzaken dat ik zo gemakkelijk weg kan gaan. Het is net alsof er altijd een oneindige ladder staat. Als het moeilijk wordt, klim ik omhoog en weg ben ik. In de wereld daarboven is het zoals ik me had voorgesteld. En dan wil het op het moment dat ik weer beneden kom nog wel eens anders uitpakken. En word ik daar weer geraakt, dan spurt ik gauw de ladder op naar boven want daar bepaal ik de realiteit.

4.10 Het schizoïde beeld in de relatie

Een schaduwverbinding

Je staat er meestal niet bij stil wat een relatie werkelijk van je vraagt, omdat jouw denkbeeld daarover dan een illusie blijkt te zijn. In de toetsing aan de werkelijkheid ontdek je dat partners nabijheid van elkaar vragen. Jij mistent hoe spannend je het vindt om voor een langere tijd intimiteit aan te gaan. Daarom maak je een stille afspraak met jezelf dat je je niet werkelijk hoeft te verbinden en nodig je de ander hier ook toe uit. In hoeverre jullie relatie op de grond komt, hangt natuurlijk ook van diens antwoord af. Jij hebt een partner nodig die bereid is om je te roepen en aanwezig te blijven als jij in de verte bent. Als jullie allebei een schizoïde beeld hebben, werken jullie op elkaar in als gelijkpolige magneten: zodra de nabijheid te groot wordt, stoten ze elkaar af. Dan versterk je elkaars behoefte aan vrij blijven.

Intellectueel gezien zijn jullie meestal een uitdaging voor elkaar, maar het risico is dat het emotioneel gezien koud blijft.

Mijn eerste partner liet me vrij om alle kanten uit te gaan. Heerlijk vond ik dat toen, die ruimte. Jarenlang deden we vooral onze eigen dingen; we kwamen elkaar wel tegen maar vooral in ons bedrijf Achteraf gezien was die vrijheid voor mij een mogelijkheid om buiten de relatie te blijven. We vonden het allebei lastig om ons werkelijk met elkaar te verbinden.

Met mijn huidige partner gaat het heel anders. Dat geeft ook meer strijd. Zij komt veel dichterbij en spreekt me erop aan als ik ontsnap. Maar nu ben ik zover dat ik er wil zijn en de warmte van het contact kan toelaten.

Emotionele tussenruimte

Je hebt het liefst een relatie met veel tussenruimte en een grote mate van individualiteit. Het schuren aan elkaar vanuit de ontmoeting probeer je te vermijden, bijvoorbeeld door een heel eigen leven te leiden en je zo min mogelijk te laten storen. Het samenzijn komt slechts af en toe en het liefst terloops in beeld. Je schijnbare onafhankelijkheid en gereserveerdheid is in feite een defensiemechanisme.

In de wereld komen en het echt met de ander aangaan, is een opgave. Soms los je dit op door met je partner af te spreken wanneer jullie elkaar zullen tegenkomen. Onbewust omzeil je zo zowel de strubbelingen van het dagelijks leven als spontaan contact of intimiteit.

Je ijzig terugtrekken is je meest vertrouwde oplossing bij een conflict. Zo probeer je buiten de relatie te blijven. Dat geldt ook voor je neiging tot ontkennen als de ander je duidelijk maakt dat je er niet werkelijk bent. Het is niet eenvoudig voor je om daarin voor je partner te buigen en letterlijk af te dalen.

Als je eerst uitzoekt waarom het zo belangrijk voor je is om in je eentje te zijn, krijgt een relatie meer kans van slagen.

Lijfelijk op aarde

Een aardse consequentie van een relatie is het vormgeven van je man-of vrouw-zijn, zodat je van 'vlees en bloed' wordt. Omdat het in je lichaam zijn je veel moeite kost, vraagt dit van de ander dat hij of zij je in je seksualiteit roeft en welkom heet. Je taak is te blijven, ook als je de diepe pijn voelt van in je lichaam zijn en zo op aarde komen.

Hij kwam in begeleiding samen met zijn nieuwe partner. Hun thema was het gebrek aan levensvreugde. Met zijn vorige vrouw had hij als broer en zus geleefd. Ook in de huidige relatie lag seksualiteit in de schaduw

Het viel direct op hoe minimaal de man zijn lichaam bewoonde. Hoe hij gewend was de ladder naar de hemel regelmatig te bestijgen. "Bij wie ben je als je niet hier bent?" vroeg de begeleider. In eerste instantie begreep de cliënt hem niet. Anders gezegd: "wie zijn er gestorven in jouw systeem van herkomst?" Als jongetje van drie had hij zijn pasgeboren zusje verloren. Zijn moeders moeder stierf toen zij drie was. Het kon niet anders dan dat hij vanbinnen zo vaak naar de overkant werd geroepen. Zijn vrouw vertelde dat zowel haar moeder als haar tweede moeder jong gestorven was. Ook zij stond dichter bij de dood dan bij het leven.

In hun onbewuste loyaliteit aan hun systeem van herkomst hielden deze partners elkaar weg bij het leven zelf

Deelname als kracht

Je moeite met deelname en je neiging tot observeren maken het meestal niet eenvoudig je partner waar te nemen zoals hij of zij is. Je beseft niet hoeveel afstand zo'n verstandelijk concept tussen jullie oproept en dat het in een relatie immers vooral om het delen van gevoelens en nabijheid gaat.

Als je oog hebt voor het wezenlijke in de ander is het gemakkelijker om betrokken en in contact te zijn. Je leeft dan meer in het hier en nu, en dankzij je onbevangenheid kan er elk moment iets nieuws ontstaan.

Vanuit je schizoïde stuk ben je sterk in idealen. Als je je verbonden hebt, speelt dit door in je enthousiasme tegenover je partner. Als die iets wil bereiken, wil je dit meedragen, bijvoorbeeld door samen een project op te zetten. De kracht in je relatie wordt zichtbaar als je je beweegt vanuit je hart en bereid bent deelnemer in de ontmoeting te zijn.

4.11 Gezonde ontwikkeling

In de baarmoeder doet het kind al sensaties op die zijn levenskracht versterken. Het ervaart de omhulling en de wens van de ouders dat het bij hen zal zijn. Ergens heeft het er weet van dat zijn komst wordt voorbereid met verlangen en warmte. De natuur geeft het kind alle tijd om zich te ontwikkelen tot het klaar is voor de geboorte.

Levenskracht doet het pasgeboren kind ademen. Het stoot zijn eerste kreetje uit en enige tijd later zuigt het aan de tepel met een kracht die verbijsterend is. De impuls van de levensstroom helpt het kind om op aarde te landen en zijn lichaam steeds dieper te bewonen. Het contact met de ander is een noodzakelijke voorwaarde voor de bevestiging van zijn bestaan.

Een jong kind draait het hoofdje mee met het licht en geluid. Niet veel later 'zoekt' het steeds moeder of vader met zijn ogen. Als het gespiegeld wordt in de ogen van zijn ouders, in hun welkom, dan leert het zich in te bedden in de relatie: het wil er zijn. Het is alsof het kind zo het 'sein veilig' krijgt. Mens-zijn is mede een zijn-door-anderen, zegt de filosoof Merleau Ponty. In het nabootsen eindigt het kind zich de zin der dingen toe.

Nog een belangrijk aspect is dat het kind de wereld leert aftasten, waardoor het zichzelf als om-grensd gaat beleven. Het wordt 'wakker' en zich in zekere zin bewust van zichzelf. Soesman, een arts die de betekenis benadrukt van de vroege zintuiglijke ontwikkeling, zegt het zo: 'Door de tastzin raken we los uit het goddelijke geheel en tegelijkertijd ontstaat er het verlangen om ernaar terug te keren. Elke tastbeleving is niets anders dan een kloppen aan de deur van waaruit we verdreven zijn. In het tasten drukt zich het oerverlangen van de mens uit, omdat hij diep vanbinnen weet dat hij ergens van afgesloten is, waaraan hij toch verwant is. Aanraking is scheiding en verbinding tegelijk.' Zelf aanraken en aangeraakt worden ondersteunt het kind bij uit het paradijs komen zonder zijn basale verlangen naar het geheel kwijt te raken. Door tederheid en grensbeleving leert het zijn lichaam te bewonen. Vanuit het welkom van de ander en het beleven van contact en intimiteit komt het onder de mensen.

4.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond

Stel je voor, je bent net begonnen met incarneren. Je individuele geschiedenis is *aangevangen. Ergens is dit besluit genomen of heb jij dat gedaan. Je zit in de baarmoeder. Er is geen ik - geen jij. Je zwemt in een ruimte zonder onderscheid. Je kunt nog heel gemakkelijk terug naar waar je vandaan komt of heen en weer bewegen tussen daar en hier.*

Dan is er het verlangen om te komen, om in te dalen. Tot er plotseling een moment van samentrekken is. Je weet niet wat het is, waar het vandaan komt. Alles wat licht was wordt donker. Er is angst, waarschijnlijk uit de omgeving van je moeder. Misschien ben je niet gewenst, is er een abortus of een vroeggeboorte: je bent eigenlijk nog niet klaar. Op celniveau komt er kramp, de eerste schrik in het leven, of je voelt op het moment van je geboorte dat je niet kan of mag komen. Terwijl je maandenlang bent voorbereid en een welkom verwachtte, pik je een verkramping op. Of je zoekt vlak na je geboorte de ogen van je moeder en je merkt dat ze er niet zijn. Er is niemand. Het is koud en leeg. Van schrik maak je een terugtrekkende beweging. Je aarzelend of je er wel aan zult beginnen, vermindert je levenskracht.

De gevoelige periode voor de aanleg van een schizoïde structuur is de tijd in de baarmoeder en tijdens de eerste levensmaanden. Als het kind in deze fase onvoldoende ervaart dat zijn ouders er zijn of als het een bevestigend antwoord in hun ogen mist, dan kan het een basale beweging van zich in zichzelf opsluiten ontwikkelen.

Ook aanraken en strelen zijn noodzakelijke voorwaarden om de wereld als veilig te ervaren en er te willen zijn. De omhulling van de handen van de ander zijn letterlijk bestaansbevestigend.

*Ik voel mij door het licht verplicht
te leven
maar eer ik me aan die plicht om 't licht
wil geven
moet ik weten of het nog anders is
dan in brand gevlogen duisternis.*

Pierre Kemp

[Existentiële angst](#)

Doordat het kind al jong in aanraking komt met existentiële angst, wordt de expressie van 'ik leef' vaak geblokkeerd. Het is bijvoorbeeld koud of leeg om hem heen, omdat het zijn ouders - vooral zijn moeder als ver weg beleeft. Het kan ook diep geraakt zijn door een geboortetrauma als een moeizame bevalling, een keizersnede of een lang verblijf in de couveuse, of het lijdt aan de psychische gevolgen van een poging tot abortus.

Soms ervaart het zijn omgeving als agressief of vijandig. Een voorbeeld daarvan is de boodschap van zijn ouders dat komt ons nu slecht uit dat jij geboren bent. Ze hebben er misschien moeite mee dat hun kind een jongetje is omdat ze zich een meisje wensten of omgekeerd, of het is minder 'perfect' of zo anders dan ze hoopten. Deze reacties verinnerlijkt het kind onbewust; het trekt de conclusie dat het er beter niet kan zijn of dat er iets mis met hem is.

[Verzwakte levenskracht](#)

Een kind dat op de een af andere manier ruw uit de contactwereld is gestoten en op zichzelf teruggeworpen wordt, ziet als enige oplossing zich terugtrekken. Het beschermt zich door zo veel mogelijk uit zijn lichaam en het contact te verdwijnen vanuit de conclusie 'er is geen plek voor mij op aarde. Zo raakt het afgesloten van de levendigheid van het bestaan. De levenskracht verzwakt.

Ik voel me kaal en koud op mijn eigen benen. Mag ik plek innemen? Kan ik iets? Gezien worden en zichtbaar zijn is eng. Ik besta maar hoe geef ik dat vorm? Zijn, een stap naar voren doen, is angstig. Mag ik echt bestaan?

Als het kind in die vroege levensfase - om welke reden dan ook - de benodigde streling of menselijke warmte ontbeert, dan is het moeilijker om innerlijke afweerkrachten op te bouwen. Ook de normale ik-jij beleving kan onder druk komen te staan. Het onder de mensen zijn voelt eerder als levensbedreigend dan uitnodigend en veilig.

Het teruggaan naar het huis boven is voor mij een pure overlevingsstrategie geweest. Beneden was het niet te verdragen om in mijn kleine bastje te blijven, te voelen en ervaren. Als ik toen al

een ego had gehad en een lichaam dat zo groot was als nu, was het vast anders gelopen, dan had ik mij wel beschermd. Het verheerlijken van mijn bijzonder zijn is slechts een 'mooie' vervorming van de schaamte. Een niet willen voelen van de bedreiging van de vernietiging van mijn oorspronkelijke zijn. Juist door de hechting aan deze egostukjes kan ik zeggen: ik ben er nog, ik heb het overleefd, ik ben niet gek geworden. En ik ben dankbaar voor die veilige, liefdevolle wortels daar in het lichaamsloze licht.

Ook mijn denkende hoofd ben ik dankbaar. Mijn geest heeft mij erg geholpen om 'de zinnen bij elkaar te houden', waar mijn lichaam te onveilig, te vreemd en te zwaar aanvoelde.

Sommige kinderen aarzelen uit zichzelf om op aarde te komen. Die twijfel kan heel lang blijven bestaan. Met respect voor hun eigenheid moeten ze vaak explicet geroepen en uitgenodigd worden.

Hij was een echte dromer. Van begin af aan was duidelijk hoeveel moeite hij had om hier te zijn. Als kleuter 'verdween' hij door op te gaan in de omgeving, in de tuin of bij zee. Als schooljongen zat hij vaak urenlang in de top van een boom in de verte te staren. Daar leek hij gelukkig te zijn. Contact met de andere kinderen was ver weg. In de klas schrok hij op als hij aangesproken werd en zo plotseling uit zijn eigen wereld gehaald werd. Als puber bleek hij hoogbegaafd. Enorme kwaliteiten in wiskunde, gekoppeld aan veel moeite in de gewone omgang met andere jongeren. Het risico was eenzaamheid. Tegelijkertijd leek zijn enorme binnenwereld ook zijn behoud.

Kortom: op basis van verschillende interne of externe ervaringen kan een kind de conclusie trekken dat het ongewenst of onbelangrijk is. Het voelt zich niet geliefd en beleeft de ander of de omgeving vooral als bron van pijn. Telkens staat het voor de vraag of het aanwezig zal zijn of zich zal terugtrekken vanuit de diepe overtuiging 'ik ben nergens veilig, ik heb geen recht van bestaan.'

4.13 Systemische achtergrond

Onder vreemden.

*Het speelt het liefst ver weg op het strand
het kind, dat nooit zijn eigen vader ziet,
die overzee is in dat andere land.*

*Het woont bij vreemden en het went er niet.
Zij fluisteren erover met elkaar.
Heimwee huist in zijn kleren en zijn haar.*

*En altijd denkt het dat hij komen zal:
vandaag niet meer; maar morgen onverwacht
en droomt van hem en roept hem in de nacht.*

Ik wacht u, vader van de overval.

Ida Gerhardt

In je familiegeschiedenis was meestal sprake van onverwerkte rouw of afwezigheid van familieleden. Soms speelde er geweld of iets ernstigs rond leven en dood of een miskende dader-slachtoffer thematiek. Het zich terugtrekken leek een oplossing om de pijn van het bestaan te vermijden. Er werd een splitsing gemaakt tussen wat wel en niet aan het licht mocht komen. Dat riep bij jou als kind vaak angst op, omdat je voelde dat er iets 'vernietigends' speelde zonder dat je het begreep. Dat wat voor je ouders te moeilijk was om mee te leven, werd buitengesloten of verzwegen. Hun ziel trok zich terug.

Als je deze reactie op het bestaan innerlijk overnam, is het als volwassene lastig om je een geheel te voelen. Ook van jouw ziel is een stukje achtergebleven. Je voelt je gefragmenteerd. Vaak isoleert of onderdrukt je je gevoelens en ontken je wat er vroeger gebeurd is of hoe je je in je kindertijd hebt gevoeld in relatie tot je ouders, vooral tot je moeder. Je raakt vertrouwd met een leven met breuklijnen. Het lijkt zelfs dat het zo hoort.

Mijn moeder kon razendsnel van stemming wisselen. 'Blijf uit mijn buurt', riep ze of 'ik word bang van je'. Weer een ander moment gaf ze aan 'ik ben al lang gestorven vanbinnen, je kunt me niet kwetsen. Dan maakte ik me leeg vanbinnen, zodat ik niets meer voelde. Ik zorgde dat ik mezelf buiten de relatie hield, dan bleef er nog een klein stukje heel in mij. In de constellatie legde ik mijn innerlijk kind bij de Grote Moeder neer: nu mag je even slapen. Dat gaf zo'n rust. Toen kon ik ook voorzichtig naar mijn moeder kijken en mijn hart een klein beetje openen. Ineens kon ik echt doorademen. Wat een pijn is er tussen ons geweest.

Een breuklijn tussen vroeger en nu

De oppervlaklaag van het gewone leven mag niet beroerd worden door wat er vroeger gespeeld heeft. Zo ontstaat een breuklijn tussen de heftige gebeurtenissen uit het verleden en het leven in het heden. Deze breuk kun je meestal ook in jezelf ervaren. Je voelt je afgesloten van je familiegeschiedenis. Tegelijkertijd voel je je onbewust verantwoordelijk voor de mensen die geen plek hebben gekregen of voor het verzwegen stuk uit je familiehistorie. Juist dat maakt dat je er energetisch mee verbonden blijft. Zo leef je in twee werelden. Door je identificatie vlecht je onbewust het leven van de ander door het jouwe heen. Zo tracht je de breuklijn in de geschiedenis op te heffen.

De dubbele werkelijkheid

Een systemische vraag is 'waar is iemand naartoe als hij innerlijk vertrekt, wie is hij trouw: In de hartsverbinding met gestorven familieleden zit vaak een patroon van magische liefde. Dit maakt het gemakkelijker om 'weg te gaan' dan hier te blijven en deel uit te maken van de levenden. Het aanwezig zijn roept schuldgevoelens op. Vaak leef je als het ware in een dubbele werkelijkheid: terwijl je je in de aardse realiteit beweegt, luister je tegelijkertijd naar de roep van die andere wereld. De trekkracht is groot.

Er is maar één werkelijkheid en die moet gezien worden, zei hij. Zo is het. Geen speld tussen te krijgen, dacht ze. Zoals hij het zegt, zo is het gewoon. Iedereen zou het met hem eens zijn. Toch klopte er niets van. Een werkelijkheid? Ze merkte toch iedere dag dat het huis waarin hij rondliep niet hetzelfde was als het huis waar zij in woonde?

Neem de keuken. Kijk rond met de blik van een onderzoeker. Je ziet een vader, een moeder, een bleke zoon van elf. Ze eten. De moeder ruimt als ze klaar zijn de drie borden weg. Maar zo is het niet. Er is een andere werkelijkheid daarachter. Daar krioelt het van de kinderen, de zevenjarige Joseph hangt slap in zijn stoel, hij is ziekelijk gebleven maar wordt gevoed door zijn zusje van acht. In de kinderstoel zit George met zijn stevige kleuterlijf en ramt vrolijk met een houten lepel op zijn bord. De onderzoeker heeft geen oog voor deze drukte, maar zij wel. Vaak moet ze zich weerhouden om niet voor de anderen te dekken. Drie borden, niet meer.

Anna Enquist

Afstand tussen kind en ouders

In je geschiedenis waren een of beide ouders innerlijk meestal niet beschikbaar, bijvoorbeeld doordat ze een trek hadden naar de doden. Je kon ze in emotioneel opzicht niet bereiken. Je angst van toen voor het gevoel van niet welkom zijn, weerhoudt je ook nu nog om je met hen te verbinden. Je wilt het risico op herhaling vermijden. Uit zelfbehoud neig je ertoe op je ouders neer te kijken. Je vindt het moeilijk om ze in hun waarde te zien en voor ze te buigen. Onderbroken uitreiking is dan ook een thema voor je.

Het nomadisch verlangen was er als kind al heel snel. Ik wilde weg, mee met de kermislui, dromen over het zigeunerleven. De liefde van de dieren om me heen was vanzelfsprekender dan die van mijn ouders. Zij vertelt over haar achtergrond. "Na de bange oorlogsjaren, zeker voor mijn moeder, vertrok mijn vader naar Engeland om daar de kost te verdienen. Tegelijkertijd genoot hij daar een vrijgevochten bestaan en werd omgeven door aanbidsters. Toen mijn moeder een keer naar mijn vader toeging, werd ik verwekt. Mijn vader was niet bij mijn geboorte. Hij noemde mij altijd zijn 'hartje van goud: Dit alles maakte dat ik weg wilde."

Goed en kwaad als concept

Je families van herkomst waren soms verdeeld; de ene werd als goed beschouwd en de andere afgekeurd. Deze gedachtegang werkt onbewust door in je scherpe oordeel over je ouders: goed óf fout, slachtoffer óf dader. Je hebt de neiging boven ze te staan, omdat je ervan overtuigd bent dat jij weet hoe het in elkaar zit. Door je aan een concept over goed en kwaad vast te klampen, kun je er emotioneel afstand van houden. Dit je erbuiten houden speelt niet alleen interpersoonlijk - met het beeld dat je van je ouders schept, maar ook intrapersoonlijk - in je ziel. Daarom is het moeilijk om goed en kwaad in jezelf te integreren. Je mist een referentiekader voor het interne ouderschap. Het gebrek aan een goede ouder in jezelf geeft het risico op zelfverwaarlozing. Je staat er niet bij stil om je tijdig te voeden. Het gemis aan een interne slechte ouder kan tot een soort zelfvervreemding leiden. Door het loskoppelen van je negatieve gevoelens loop je de kans op destructiviteit. Integratie van zowel liefde als haat is dan ook belangrijk.

*Ik sta in de kring
in de dode stad
en bind de rode schoentjes aan...
Ze zijn niet van mij.
Ze zijn van mijn moeder
en van haar moeder vóór haar.
Overgedragen als een erfstuk
maar verborgen als schandelijke brieven.
Het huis en de straat waar ze behoren
zijn verborgen en ook alle vrouwen
zijn verborgen.*

Anne Sexton

4.14 Taak: op de aarde komen

Mensen met een schizoïde structuur zijn over het algemeen spiritueel ingesteld. Ze hebben een sterk gevoel voor de diepere zin van het leven. Hun taak is om het spirituele zichtbaar te maken in de stoffelijke wereld. Ze zijn heel creatief hebben veel ideeën. Je kunt ze vergelijken met een prachtig huis met vele kamers, elke kamer smaakvol en overvloedig ingericht in steeds weer een andere stijl uit verschillende culturen en tijdperken. Elke kamer heeft zijn eigen schoonheid. Het probleem is dat de kamers onderling niet met elkaar in verbinding staan. De schizoïde mens moet dus zijn wezen tot een geheel maken, doorgangen creëren tussen die mooie kamers, zodat hij gemakkelijk toegang heeft tot alle delen van zijn wezen.

Barbara Brennan

Het leven beamen

Je staat voor het beamen van het leven en het innemen van jouw plek. Dit houdt het buigen voor de hemel én de aarde in: je nietigheid voelen in het grote geheel én je bijzonderheid op de grond zetten. Na je bewustwording van je schuldgevoel over het op aarde komen, moet je leren leven met je heimwee naar het weggaan. De volgende stap is deze vlucht niet meer maken, ook niet als spel naar de ander. Dan ervaar je dat je de keus hebt tussen weggaan en blijven, en besef je dat je gevraagd wordt gehoor te geven aan je persoonlijke taak op aarde.

Het is nog niet zo lang geleden dat ik ben opgehouden met onderhandelen met de goden over het feit dat ik er al dan niet had moeten zijn. Toen in een constellatie mijn grootmoeder en tante, met wie ik een sterke band had, tussen mij en de goden in kwamen staan en mij een hand gaven, kon ik meer rusten in het op aarde zijn.

Het lichaam bewonen

Een andere taak is het herstellen van je lichaam als woonplaats. Een aspect is jezelf respecteren voor de beweging die je vroeger maakte: uit jezelf stappen als reddingsmiddel. Een ander aspect

is je lichaam geruststellen, de tijd van gevaar is voorbij, en het uitnodigen om zijn ereplaats weer in te nemen: een <tempel voor je ziel' te zijn. Dat versterkt je levensenergie en je grensbewustzijn; het wordt dan ook eenvoudiger om met seksualiteit te leven.

De joodse vrouw werd tijdens de razzia's in de oorlog nooit opgepakt dankzij haar bijzondere vermogen 'achter zichzelf te lopen. Ze kon zich zo goed onzichtbaar maken dat ze net niet op het netvlies van de ander viel. Zo wist ze zich te beschermen. Na de oorlog stond ze voor de taak het Pantser van onzichtbaarheid weer af te leggen. Stap voor stap leerde ze haar lichaam weer welkom te heten, dankbaar voor wat het haar gebracht had.

In de wisselwerking tussen jou en je lichaam ontstaat verankering in het hier en nu. Concrete hulpmiddelen daarbij zijn buiten zijn en bewegen, of als je je gespannen voelt, veiligheid creëren door iets te doen waardoor je in je lijf kunt blijven, bijvoorbeeld een warm bad nemen.

In je lichaam zijn is een basisvoorwaarde voor het op aarde en tussen de mensen zijn. In die zin is het herstellen van de relatie met je lichaam ook een opening in je relatie naar de wereld.

In één keer begreep ik het. Uit huis gaan was op mijn eigen benen staan. Thuiskomen was mijn lijf bewonen.

Zelfcontact

Ook een taak is het loslaten van de overtuiging dat er iets mis met je is en te voelen dat je mag zijn wie je bent. Dat begint met zicht krijgen op jezelf en je gevoelsgebied, iets waar je vaak angstig voor bent. In contact zijn met jezelf en de diepte en reikwijdte van je gevoelens kennen, is een essentiële voorwaarde om je te kunnen verbinden.

Veiligheid in de relatie

Je veiligheid in een relatie wordt versterkt als je grensbesef hebt. Een manier om dat te ontwikkelen is door in een contact bewust te spelen met afstand en nabijheid. Soms geeft een huisdier je het benodigde houvast. Dat vertegenwoordigt dan het verlangen van de ziel: de wens naar verbinding.

Ze is een sterke persoonlijkheid, deze vrouw. Haar ogen lijken net langs de begeleider heen te kijken. Ze kijkt én ze kijkt niet. Uiterlijk heeft ze veel neergezet in het leven; ze heeft een groot bedrijf Vanbinnen heeft ze de reis maar nauwelijks gemaakt. Haar ziel is ergens boven; tegen het leven is er nog steeds een 'nee'. In haar hand houdt ze een lange lijn, met daaraan een klein hondje.

"Hou je van je' m?" is de openingsvraag. Het is nu onmogelijk om een nee te geven. "Ja, natuurlijk!" zegt ze een beetje verontwaardigd. Het hondje krijgt een lekker plekje in de ruimte. Dan kan de constellatie beginnen.

Integratie van goed en kwaad

Nog een taak is het onder ogen zien van de menselijke maat bij gevoelens als liefde en haat. Via de integratie van 'goed en kwaad' in het familiesysteem en van daaruit ook in jezelf, ervaar je dat de eenheid die je in de kosmos zoekt ook op aarde te vinden is.

Het was alsof hij achter zichzelf leefde in plaats van in zichzelf. Op de vraag van de begeleider wanneer zijn ziel vertrokken was, kwam het beeld met een schok omhoog. Die gebeurtenis als zesjarig jongetje, waarvan hij zich zo dikwijls bijna dwangmatig heeft afgevraagd of hij die had kunnen voorkomen.

Het was feest thuis en er zou iets lekkers worden uitgedeeld. Dan het drama rond het verdwenen pakje stroopwafels, de paniek van zijn moeder. Zijn zusje van vier en hij werden ondervraagd. Zijn vader was woest omdat ze allebei bleven ontkennen. Dat was het moment dat hij vanbinnen wegging. Zo klein als hij was, had hij zijn zusje omgekocht om nooit meer iets lekkers te pikken. Bang dat zijn ouders ooit nog zo buiten zichzelf zouden zijn.

Samen met de begeleider ging hij terug in de geschiedenis. Zijn moeder had in een Jappenkamp gezeten en zijn vader wilde niets liever dan haar pijn verzachten. De stroopwafels waren voedsel om de overleving te vieren; daarom ook die paniek en woede bij zijn ouders. Zelfs het omkopen had zich herhaald; hiermee had zijn moeder hen zo vaak gered van de Japanners.

Toen hij zijn inzicht met zijn zusje deelde, kwam hij weer op de kindplek naast haar. Hij hoefde niet langer ouder te zijn dan hij was.

Omgaan met het bijzonder zijn

Deelnemer op aarde worden en je plek tussen de mensen innemen, betekent behalve het unieke in jezelf ook het bijzondere in de ander zien. De prijs is dat je 'gewoner' wordt.

Een andere uitdaging is om je bijzonder zijn op aarde neer te zetten en te leren mee bewegen met de weerstand die ze biedt. Jung is wat dit betreft een voorbeeld. Hij verbond zijn vak als psychiater met zijn kwaliteit om betekenis aan spiritualiteit te geven. Hiermee maakte hij grote naam.

Het opzetten van een eigen bedrijf was haar grote ideaal. Maar wat een moeite om dit vorm te geven. Ze was zo gewend zich er emotioneel buiten te houden. Nu merkte ze dat ze alleen leiding kon geven door werkelijk contact te maken. Hen aanpakken kon alleen door zelf helemaal op aarde te zijn, anders hadden ze lak aan haar. Wat een weerstand om kwaad te worden als iets niet snel genoeg ging. Wat een gevecht om hier te blijven en het echt aan te gaan!

[4.15 De beweging van de ziel: transformatie](#)

Zoveel weet hebben van verdwijnen, blijf ik.

Zoveel weet hebben van geheime binnenkant,

kom ik tevoorschijn.

Zoveel weet hebben van verborgen liefde

weet ik:

Ik heb lief

Jannie Oomkes

Wat betekent het voor je ziel als je vrij bent om te spelen met je schizoïde deel? De grootste winst is je ervaring: ik besta echt. Daarnaast het gevoel dat je onder de mensen wilt zijn, dat je hun welkom graag wilt ervaren. In het toelaten van contact houd je ook je gouden lijtje naar boven. Je hebt zowel verbinding in het hier en nu als met de kosmische laag. Vanuit beide werkelijkheden kun je aannemen wat je toekomt.

De kern van de beweging die ik te maken heb, zit in het vasthouden van mijn levensvreugde terwijl ik in 'de vorm' en in de mensenwereld stap. Ik heb mijn levenskracht telkens uitbesteed en afgestaan; dat wil ik niet meer. De vuurkracht heb ik nodig om in de vorm te komen; de zwaan is symbolisch voor mijn ziel. Ik stuur mij niet meer weg en ik raat mij niet meer wegsturen. Ik laat geen bezit meer van mij nemen en ik blijf in mijn kracht, ook als anderen daarvan schrikken. Ik ben niet meer bang om, vermoord te worden als ik blijf en ook niet om op de brandstapel gezet te worden. Het enige waar ik nog bang voor ben, is dat ik weer alleen zal zijn. Voor mijn overleven als kind is eenzaamheid mijn grootste vriend geweest, maar nu verlang ik er ook naar om samen met anderen te kunnen zijn.

Persoonlijk

Je gevoeligheid voor 'de ladder naar de hemel' blijft, maar je kunt nu ook op aarde zijn. Je vluchtroute is meer een reisraject waarna je de inhoud van je rugzak wilt delen met anderen. Je bent bereid deelnemer te zijn.

Na al die hemeljaren heb je niet alleen geleerd om met twee benen in de realiteit te staan, maar ook om je terugtrekken te omarmen als iets wat jou eigen is. Als je je afzondert, doe je dit met de bedoeling om terug te komen en je verkregen energie in te zetten. Je onderkent wat gezondmakend is voor het bewonen van je lichaam: een strandwandeling, flink bewegen, in stilte een kaars aansteken of even naar de foto van een grootouder kijken. Je weet op welke momenten je wat nodig hebt. Je dwaalt niet maar hebt een kompas.

Het licht van de dagen doet pijn aan mijn ogen.

Maar ik kan me helemaal met het bestaan verzoenen als ik tijdens de dageraad en de avondschemering buiten ben in de natuur. Dan ben ik verbonden met iets groter.

Wijshheid

De kwaliteit die vrijkomt als er ruimte is tussen jou en je structuur is wijsheid. In je verbondenheid met het lichte van de kosmos ben je bereid op de aarde te zijn, ook al kost het soms nog inspanning om deel uit te maken van de zwaartekracht. Je analyses ontstaan nu vanuit aanwezigheid en contact en dankzij je deelname wordt je helderheid dieper.

Tijdens mijn vakantie maakten we vanuit Bangkok telkens een nieuwe reis. Onze verblijf-plek was een hotel aan de luchthaven. De sloppenwijken lagen tot aan de landingsbaan. Vanuit mijn luxe kamer op de twaalfde verdieping keek ik zo de armoede in. Bij het beeld van de hutjes van karton en golfplaat daar beneden was mijn sterkste gedachte: dit kan toch niet! Mijn geest draaide op volle toeren; er moest van alles geregeld en gepland worden om dit te veranderen.

De volgende dag besloot ik door de wijk te lopen. Ik voelde de atmosfeer. Hoe is het als je hier woont en dit je dagelijks bestaan is? Dit mezelf bevragen was zó anders dan van bovenaf kijken met een vooringenomen standpunt. Ik zie nu verschil tussen waarnemen en observeren.

Professioneel

Ook professioneel gebruik je de combinatie van hemel en aarde. Je kent de angst van de cliënt en zijn strijd om op de grond te komen; zijn neiging om zijn vluchtroute naar de hemel vast te houden. Omdat je weet wat het betekent om de stap 'naar beneden' te zetten, kun je dit naar hem spiegelen.

In constellatiewerk verbind je je vanzelf met beelden als het lot, de Grote Moeder of het archetype voor de vader. Tegelijkertijd zie je wanneer een cliënt de stap moet zetten naar zijn aardse ouders. Je hebt compassie voor zijn gevoel van onveiligheid bij het innemen van zijn plek in het familie-systeem.

Omdat je beseft hoe belangrijk het voor hem is om de dingen op aarde vorm te geven, ben je extra gevoelig in het aanreiken van de juiste huiswerkopdrachten na een constellatie.

In het begeleiden van een rouwverwerkingsproces houd ik van het werken met rituelen of symbolen. Ik roep bijvoorbeeld Schaduwvrouw' erbij. Zij kent de geheimen van leven en dood. Met haar op de achtergrond kan ik heel aards met cliënten werken terwijl ik verbinding heb met een niet zichtbare laag.

Je contact met de niet-tastbare laag van de werkelijkheid vertaalt je nu naar het leven van alledag. Je gebruikt je creativiteit bijvoorbeeld voor het ontwerpen van eigen begeleidingsvormen. Zo krijgt je bijzonderheid vorm op aarde.

De cliënte gaf aan dat niet alleen haar systeem van herkomst haar beïnvloedde in hoe ze leefde, maar ook beelden uit vorige levens. De begeleider gaf haar de ruimte om verschillende constellatiebeelden neer te zetten; eerst die uit het hier en nu, daarna uit de andere lagen van de tijd. Zo 'volgde' hij haar terwijl hij de regie in handen hield. "Al neem ik nu je vorige levens als ingang, de focus ligt op de plek in je huidige leven. Dat is het contract wat ik met je wil sluiten."

Mildheid

Met een getransformeerde schizoïde structuur ontwikkel je vaak de lichtheid van humor. Samen met een cliënt kun je glimlachen om het

zo graag bijzonder willen zijn, of een grapje maken dat 'gewoon' worden de prijs is die je moet betalen voor het tussen de mensen zijn. Je straalt uit dat ieder op zijn wijze bijzonder is en je bent mild naar je eigen 'gekte' toe. In goed gezelschap vertel je over je waardevolle uitstapjes naar andere werelden zonder je uit te sluiten. Je hebt een intuïtief besef van waar spiritualiteit zweverig wordt. Je kent de waarde van jezelf gronden en je energetisch afgrenzen tijdens sessies. Je zorgt voor aardse zaken als het luchten van je werkruimte of een glas fris water; basisvoorwaarden die ook voor begeleiders met andere structuren gelden maar voor jou des te meer. Je vermogen tot afstand nemen zet je nu vrij in voor het overzicht in het begeleidingsproces terwijl je tegelijkertijd betrokken blijft bij de cliënt.

Zwerver, jouw voetstappen zijn

de weg, verder niets;

Zwerver, er is geen weg,

de weg ontstaat door lopen.

Door te lopen baant men de weg,

en achterom kijkend

ziet men het pad ...

Antonio Machado

De wens van de steenhouwer

Er was eens een Japanse steenhouwer. Iedere dag ging hij naar het gebergte om stenen uit de wand te hakken. Het was een zwaar bestaan.

Op zekere dag moest hij bij een rijk man een grafsteen brengen. Toen hij bij diens huis aangekomen was en naar binnen keek, verbaasde hij zich over de rijkdom. De steenhouwer wiste zich het zweet van het voorhoofd en verzuchtte: "Ach, was ik maar rijk, dan hoefde ik niet de hele dag stenen te kappen." Nauwelijks had hij deze woorden geuit of zijn wens werd vervuld. Toen hij 's avonds thuiskwam, was hij een rijk man. Al spoedig was hij zijn vorige bestaan vergeten.

Een tijd later zag hij de koning in zijn draagstoel voorbijkomen, die door zijn dienaren met een parasol beschermd werd tegen de zonnestralen. De rijke man had echter wel last van de warmte en hij verzuchtte: "Ach, was ik maar koning." Direct werd ook deze wens vervuld. Als een koning werd hij onder de schaduw van een parasol rondgedragen.

Die zomer werd het steeds heter. Alles op het land verdorde onder de hitte van de zon, geen grassprietje bleef er over. Toen hij als koning dit merkte, verzuchtte hij: "Ach, was ik maar de zon, die is nog veel machtiger dan ik." Nauwelijks nadat hij dit uitgesproken had, veranderde hij in de zon. Trots zond hij zijn stralen naar de aarde en zorgde dat alle mensen, arm en rijk, de benodigde warmte kregen.

Maar toen er op een dag een wolk voor de zon trok, kon hij niet schijnen. Zijn licht kon er niet doorheen dringen. "Ach!", riep hij uit, "was ik maar een wolk!" Ook deze wens werd vervuld: een paar tellen later was hij een wolk. Hij hield de zonnestralen tegen en bevloeide de aarde met zijn regenbuien.

Als wolk was hij echter niet tevreden voor hij een overvloed van water naar beneden gestort had. Zo veel dat de rivieren overstroomden en de dijken braken. Alleen een eenzame, stevige rots was in staat zich overeind te houden. De wolk verbaasde zich over zijn kracht. "Ik wil eenrots zijn", riep hij uit. En hij werd een rots, geen watervloed kon hem uit zijn evenwicht brengen.

Op een dag hoorde hij een vreemd geluid. Toen de rots omlaag keek, zag hij een kleine mens, een steenhouwer die met een houweel stukken steen uit zijn voet brak. De rots raakte geheel buiten zichzelf en riep: "Een nietig mens is sterker dan ik, een machtige rots. Dan wil ik die mens zijn."

En voor de laatste maal werd zijn wens vervuld.

Hij was weer de steenhouwer van voorheen, die zijn kost verdiende in het zweet des aanschijns. Maar ondanks zijn zware beroep was hij gelukkig. Want één ding had hij voorgoed geleerd: wie niet tevreden is met zichzelf, is met niets tevreden.

En voor de laatste maal werd zijn wens vervuld.

Hij was weer de steenhouwer van voorheen, die zijn kost verdiende in het zweet des aanschijns. Maar ondanks zijn zware beroep was hij gelukkig. Want één ding had hij voorgoed geleerd: wie niet tevreden is met zichzelf, is met niets tevreden.

5. VERDWALEN IN HET TEKORT: Orale karakterstructuur: over verlangen en nooit genoeg

Verborgen verlangen

*In het verborgen verlangen van ieder mens
Schuilt een gebroken lans
Die als die geheeld wordt
In het licht van de maan
En de warmte van de zon
De verbinding weer mogelijk maakt
Tussen wat nooit geweest is
En niet meer komen zal.*

Wilbert Molenaar

Zoals in sommige verhalen de hoofdpersoon een aantal keer de draak ontmoet om een held te kunnen worden, zo kun je naar het leven kijken: mensen komen verschillende thema's tegen waaraan ze zich kunnen ontwikkelen. In je kindertijd leg je hierin een eerste proeve van bekwaamheid af. Nadat je het thema van het welkom op aarde hebt verkend, gaat het in de orale fase om het omgaan met verlangen en tekort. Je leert zowel over de kracht van de bron als over de schaarste, het 'niet genoeg' van het bestaan. Dit krijg je weerspiegeld in de mensen om je heen.

Hoewel je verlangt naar volledige vervulling, word je niet zonder meer gevoed. Je moet aangeven wat je nodig hebt en zelfs dan weet je niet of je krijgt wat je verlangt.

Als je als kind een bodem van innerlijke voldaanheid kent, legt dit een basis voor je vermogen als volwassene om te kunnen ontvangen, te genieten en de vitale energie bij je te houden.

Het sprookje van 'Pannetje kook' roept in de kleuterklas altijd een sfeer van diepe tevredenheid op. Met warme wangen en glinsterende ogen luisteren de kinderen als juf vertelt: Er was eens een dorpje... Als in het verloop van het verhaal een oneindige hoeveelheid pap het dorpspleintje en alle omringende wegen bedekt, roept dit een lichte schrik maar vooral een oneindige voldaanheid op. Er is genoeg, meer dan genoeg - voor iedereen en elk voor zich.

5.1 Het vermogen

Oog voor de ander

Je vermogen is je contact met de levensbron. Je hebt een bijzonder zintuig om waar te nemen wat mensen wezenlijk nodig hebben: een vorm van liefde die gekoppeld is aan tederheid en zorg. Het is een vrijuit geven vanuit een open hart, waarbij je noch de ander noch jezelf tekortdoet. Alles wat je inzet, komt in zekere zin weer naar je toe omdat je weet te genieten van wat je doet. Het vervult je innerlijk.

Ze zijn ervaren ouders. Behalve voor hun eigen kinderen is er plek en emotionele ruimte voor een aantal pleegkinderen. Op feestdagen zijn hun ouders er ook vaak bij, inclusief hun pijn over de uithuisplaatsing. Het is niet zo dat het niet hard aanpakken is. Het is zelfs veel werk. Maar hun inspanning en aandacht komt van binnenuit; een meegaan met de stroom. Dan komt een moment dat het genoeg is; de vrije draagkracht is verbruikt.

Binnenwarmte

Je binnenwarmte werkt vaak versterkend op anderen zonder dat je er veel voor doet. Je aanwezigheid roept een zekere veiligheid en geruststelling op. De ander hoeft zich niet waar te maken; hij wordt gezien in wie hij is, in zijn essentie.

Als fysiotherapeut in het verpleeghuis valt hij op door zijn aandacht voor de bewoners. Zijn glimlach is open als hij oefent met mensen die hun spraakvermogen kwijt zijn. Zo legt hij contact. Bereidwillig tilt de oude dame moeizaam haar been omhoog en legt het in zijn hand. "Mooi zo!" zegt hij. "Zo vullen we elkaar aan."

Openlijk verlangen

Behalve je bereidheid tot het tegemoetkomen aan de verlangens van anderen, heb je het vermogen om het vuur in jezelf brandend te houden.

Je bent open in wat je nodig hebt en weet hoe je hieraan tegemoet kunt komen. Het maakt niet zoveel uit of het iets groots of kleins is; jij weet wat wezenlijk voor je is. Anderen staan soms verbaasd over de manier waarop je dat doet: iets voor jezelf vragen of tot stand brengen zonder schuldgevoel.

Ze hebben wekenlang in vreemde landen rondgetrokken. Dan is het de laatste dag. Hij weet dat ze opziet tegen het afscheid, maar vooral wat ze nodig heeft om de overgang naar huis en werk te maken. Ze benoemt de drukte die er weer zal zijn en wat ze missen zal.

Zorgzaam zoekt hij voor 's avonds een klein restaurantje uit, waar ze in het donker vlak bij het water napraten over de reis. In het vliegtuig terug wisselen ze de mooiste momenten uit. Bij thuiskomst vindt ze bij het uitpakken van haar rugzak een verfijnd uitgesneden Boeddhabeeldje. Met twee handen neemt ze het aan.

Veld van genoeg

Je hebt een bodemkwaliteit in je zorg voor basale menselijke verlangens. Je voelt aan of er voldoende van iets is en wanneer er een tekort dreigt, zowel materieel als psychisch. Door je gevoel voor maat ga je niet snel over je grenzen heen en ben je ook attent op die van anderen. Je kunt de balans van geven en nemen zo goed in evenwicht houden, omdat je verbonden bent met het veld van genoeg.

5.2 Een verstoord evenwicht tussen geven en nemen

Zolang geven gekoppeld is aan innerlijke vrijheid, leidt dit tot innerlijk geluk. Maar als er te veel druk op komt, is de consequentie een uitputting van de eigen voedingskracht. De oorspronkelijke overvloed slaat om in een tekort. Dat ontstaat sneller als we moe zijn, ons 'uitgewoond' of overvraagd voelen.

Verongelijktheid of tekortgedaan zijn speelt bijvoorbeeld op als we onvoldoende gezien worden, als we denken dat we meer in de relatie investeren dan onze partner, of dat we harder moeten werken dan onze collega om dezelfde waardering te krijgen. We hebben dan de neiging op te letten of iets wel eerlijk verdeeld wordt en of wij ook aan onze trekken komen. Dit is een signaal dat we even extra voor onszelf moeten zorgen.

In de organisatie hing er een zware stemming toen hij als coach binnenging. Het bleek dat de directie de oorspronkelijk goede arbeidsvoorwaarden in korte tijd gesaneerd had. De werknemers werkten hard en voelden zich tekortgedaan. De balans van geven en nemen was uit evenwicht. Toen ze zelf een voorstel deden om dit recht te trekken, kwam de initiatiefkracht terug.

De droge bron

Als we door omstandigheden lange tijd meer moeten uitdelen dan we in huis hebben, versmalt het gevoel van vervulling en tevredenheid vaak. Naar buiten toe is er wellicht nog de schijn van geven, maar het hart is eruit. Dan keert het zich tegen ons, de bron raakt opgedroogd. De druppels levenswater die we nog weten op te vangen, sijpelen tussen onze vingers door. Het lukt niet om met onze handen een stevig kommetje te vormen. Dit is de innerlijke beleving van iemand met een orale structuur.

Te kort

*Men kermt van pijn
en weet niet wat men voelt*

*men spreekt van liefde
en weet niet wat men bedoelt*

*op ieder woord komt men een woord tekort
wat geweest is werd nooit
wat men hoopt als het wordt*

*gebaren ontsporen
wie kussen wil bijt*

*men weet het tevoren
wat één wil zijn splijt*

Ellen Warmond

5.3 Een blik in de spiegel: over vervulling en tekort ...

Het basisthema van oraliteit is het gevoel van 'niet genoeg'. Als kind vertegenwoordigen je ouders de warmte, liefde en voeding van het leven; je reikt open naar hen uit. Als dit beantwoord wordt, ben je later in staat ook andere bronnen te vinden. Heb je echter structureel ervaringen met onvoldoende voeding en gebrek aan basale levenswarmte en aandacht, dan heb je de neiging je aan te passen aan wat voorhanden is. Je versluiert je verlangens vanuit de conclusie dat niemand eraan tegemoet kan komen en je gaat ervan uit dat er nooit voldoende voor je zal zijn. Schijnbaar neem je genoegen met minder, maar het innerlijke tekort blijft. Daaronder ligt een afgeknepen gevoel van teleurstelling, pijn of wrok. Het openlijk vervullen van behoeften als warmte en nabijheid wordt verboden terrein. Bovendien valt het je zwaar om de liefde die er wel is naar je toe te halen en vast te houden. Het is alsof de randvoorwaarden ontbreken om aan te nemen wat er is of daar voluit van te genieten.

Reacties op je gemis zijn je terugtrekken en passief worden, via sluiproutes iets verkrijgen of zorgen dat je kost wat kost krijgt wat je hebben wilt.

Met lege handen

Door het gebrek aan vitaliteit ontbreekt het heilige vuur in je. Je levenskracht staat op een laag pitje omdat je vervreemd bent van je bron en initiatiefkracht. Je mist het vertrouwen dat jij kunt zorgen voor wat je nodig hebt. Het is vaak alsof je met lege handen staat. Dat maakt je passief en afhankelijk. Je autonomie, de kunst om jezelf tevreden te stellen en te genieten van wat er is, is verzwakt. Soms maak je je behoeften zo groot dat er ook werkelijk niet aan voldaan kan worden. Je weet immers zo goed wat het is om te verlangen en te wachten tot iemand je honger stillt, dat je er bijna van uitgaat dat dit zo hoort en dat jij geen actie hoeft te ondernemen.

Prikkeldraad om het hart

Je vechten 'op leven en dood' om af te dwingen wat voor je gevoel noodzakelijk is, is gebaseerd op je innerlijke besluit dat je niemand nodig hebt om je verlangens te bevredigen. Daarachter ligt de gedachte dat anderen jou niet ter wille zijn. Deze onrechtvaardigheid roept boosheid op. Je leeft met de stellige overtuiging dat je het recht hebt meer te nemen dan je krijgt. Er vormt zich prikkeldraad rond je hart en je maakt jezelf alleen. Zo probeer je rond te komen met je eigenlijke behoefte.

Vanuit gecompenseerde oraliteit maak je dikwijls plannen die onvoldoende in de realiteit staan. In je optimisme over wat je voor elkaar kunt krijgen, overschat je jezelf. Als wat je in je hoofd hebt niet uitkomt, kan dit omslaan in somberheid en passiviteit. Tussen deze stemmingen beweeg je heen en weer. Je mist het inzicht in jouw aandeel.

Liever alleen

*Zegt ze
met een rechte rug
en een zekerheid in haar ogen
die elk moment*

*kon omslaan
in het tegendeel*

*Ze houdt zich sterk
door niet te missen
wat ze mist
door niet te verlangen
wat ze verlangt
door niet te dromen
waarvan ze droomt*

Stef Bos

Ruilhandel in aandacht

Je kunt ook via omwegen je tekort aanvullen in een poging zo te krijgen waar je 'recht' op hebt. Er ontstaat een stille ruilhandel die behalve jou ook de ander een onaangenaam gevoel geeft; het roept schuldgevoel op. Hoewel je je verlangens verborgen tracht te houden, voelt de ander onderhuids dat wat hij ook geeft meestal niet genoeg is. Het voelt als een impliciete trek.

Je 'regelt' aandacht door voor de ander te zorgen met lief of aangepast gedrag in de hoop dat je er iets voor terugkrijgt. Maar omdat het geen vrij gegeven warmte is, blijft je innerlijke vervulling uit. Ook al krijg je wat je hebben wilt, het 'telt niet'. Bovendien haalt je afhankelijkheid van de ander je uit je levenskracht.

Je overmaat aan zorg kan onbedoeld wel verwijdering tussen jullie geven, omdat het een relatie uit evenwicht brengt. In de hoop jezelf terug te vinden in het geven en liefhebben, word je telkens teleurgesteld.

Het bodemtekort blijft.

Onvervuld verlangen

Verlangen en hunkering zijn de kernwoorden van je bestaan. Je went je aan de liefde te wegen in plaats van open te staan voor wat er wel is en daarvan te genieten. Je vergelijkt je doorlopend met anderen. 'Zie je wel, ik alweer niet, zegt een stemmetje in je. Je houdt zelfs een lijstje bij van niet gekregen zaken. Uiterlijk neem je met minder genoegen dan met wat er vanbinnen klopt. Je werkelijke behoeften houd je terug. De voorraadkast van je ziel heeft pijnlijk lege planken.

Je verlangen vastpakken is lastig, omdat het zo basaal en alles overkoepelend is. Het is een gemis aan natuurlijk contact met de bron in jezelf en in het leven. Terwijl je je onbehagelijk en onvervuld voelt, kun je vaak niet eens onder woorden brengen wat je werkelijk wilt. Het is meer een vroeg-kinderlijk diffuus beeld dan een vraag die in heldere taal te vangen is. Die uit zich in je stil smekende ogen of in je manier van praten: soms een bijna vormloze stroom van klanken waardoor de luisteraar nauwelijks bij je kan blijven, of in een eindeloos vragen stellen waarbij je ook het contact met de ander verliest.

Haar geboorte lag in de hongerwinter. De vierde kindermond in het gezin die gevuld moest worden. Haar moeder was ziek vanwege ondervoeding. Zo leerde ze al jong over tekort. Niet alleen vanwege het gebrek aan voedsel, maar ook door het gemis aan zorg en aandacht.

Ze is bijna zestig. Nog altijd kost het haar moeite om aan te nemen en te genieten. Haar lichaam is dun en breekbaar; in haar ogen een ongelovige blik van 'mag ik ook?' Nog steeds geneigd de ander voor te laten gaan. Met achteraf in haar hart opnieuw de teleurstelling dat ze niet kreeg wat ze eigenlijk wilde.

Als ze beseft hoe haar kindertijd doorwerkt in het nu, komt er een kentering. Ze leert initiatief nemen. Eerst door letterlijk in beweging te komen: wandelen met oog voor wat ze ziet. Dan door elke week met een goede vriendin af te spreken. Er komt een moment dat ze dankbaar terugdenkt aan hoe haar moeder vroeger liedjes voor haar zong; dezelfde die zij nu haar kleinkinderen leert. Dan is ze zichzelf tot bron.

Voeding als vluchtroute

Elke structuur kent zijn eigen vluchtroute om aan pijn of leegte te ontkomen. Bij oraliteit is vooral honger het alarmsignaal; versluierd door te veel te eten of te snoepen. Je mondgebied is belangrijk; ook roken of drinken neemt daarom soms een grote plek in. De vervulling is maar tijdelijk; vaak heb je steeds meer nodig omdat je je niet bewust bent van waar het eigenlijk over gaat. Af en toe heb je fantasieën over een wereld waarin je op alle fronten 'gevoed' wordt: een droombeeld over het goede leven.

"Vijf gevulde koeken tijdens een kort treintraject vullen wel maar voeden niet", zei hij lachend. "Ik kon er pas van afzien toen ik begreep waar het mee te maken had. Het gevecht thuis om in dat grote, drukke gezin een klein beetje aandacht te krijgen, wat meestal niet lukte. Dan troostte ik mezelf ook met iets lekkers."

Ze heeft overal verstopperekjes voor geld. "Ik ben net een eekhoorn": zegt ze, een beetje beschaamd. Begeleider: "Het doet me denken aan een kind dat voor alle zekerheid snoep verstopt terwijl het aandacht wil."

Rouw

Eigenlijk leef je vanuit een vorm van chronische wanhoop; een staat van rouw. Een jong kind kan nog geen onderscheid maken tussen binnenwereld en buitenwereld; het tekort van buiten is synoniem met het tekort van binnen. De honger en het gemis aan warmte en nabijheid vallen in zijn beleving samen met zichzelf.

Als volwassene draag je dit hunkerende, tekortgekomen kind innerlijk met je mee. Je interne Ouder die het zou kunnen voeden of verwarmen, heeft zich nauwelijks ontwikkeld. Bovendien besef je onvoldoende dat je immense verlangen naar troost samenhangt met rouw. Dat het je daarom zoveel energie kost om jezelf overeind te houden. Alle aan-

dacht gaat immers naar je binnenwereld waar het zo immens leeg is. Je niet te stillen honger is gekoppeld aan een diep gevoel van onmacht. Door je kinderlijke overtuiging dat niemand ooit in staat is je verlangen te vervullen, raak je ontmoedigd. Het voelt alsof het geen zin heeft om de strijd aan te gaan, het helpt toch niet. Zo geef je het op.

Tijdens een oefening mocht ik vanuit de kindrol aan een ander in de moederpositie vragen wat ik wilde. Ik merkte hoe geremd ik daarin was. Niet durven vragen, niet durven voelen wat ik wilde. Ik probeerde het wel, maar vanuit een soort bevroren zijn. En als ik vroeg, deed ik dat maar met een stukje van mezelf. De overtuiging ontbrak. En dan krijg je natuurlijk niet wat je wilt.

5.4 Beeld

Het Bijbelverhaal *De verloren zoon* waar Rembrandt een schilderij van gemaakt heeft, geeft een beeld van de taak die voor je ligt: de bereidheid tot het van binnenuit instemmen met wat er voor je is.

Een oude vader leeft met zijn twee zonen op de boerderij. Dan komt het moment dat de jongste om zijn erfdeel vraagt. Zijn vader is bedroefd dat hij hier voortijdig een beroep op doet, maar geeft het hem toch. De zoon trekt tevreden de wereld in. De vader en de oudste blijven achter en pakken het werk op wat er ligt. Op zijn reis verbrast de jongste zijn geld tot hij van armoede varkens moet hoeden. Na een tijdje komt hij tot zichzelf en ontdekt dat hij terug moet naar waar hij vandaan komt.

Zijn vader is inmiddels blind geworden; zijn wrok over dat zijn zoon het leven zo lichtzinnig opneemt, heeft na al die jaren plaatsgemaakt voor het verlangen hem terug te zien. Thuisgekomen wordt hij dan ook met open armen ontvangen. Zijn oudere broer kijkt stomverbaasd en jaloers toe. Hij voelt zich achtergesteld. Hij is immers de 'goede' zoon geweest, met zijn jarenlang geduldig bewerken van het land en de zorg voor zijn vader. En nu wordt om zijn broers thuiskomst te vieren ook nog het kalf geslacht!

In deze metafoor gaat het om het leren ontvangen van wat er is. Via het opeisen van zijn erfenis zegt de jongste zoon impliciet tegen zijn vader: het is tijd dat je gaat; uit angst dat hij niet genoeg zal krijgen.

Als hij terugkeert, is hij open en onberekenend. Hoewel de oudste zoon gedaan heeft wat het juiste was, lag daarachter de gedachte dat hij zo meer recht had dan zijn broer. Hij moet afzien van het vergelijken en leren buigen voor hoe het is. Nu hij blind is, ziet de vader wel waar het werkelijk over gaat: onvoorwaardelijke liefde.

Dat je eerst 'blind' moet worden om ziener te zijn, komt in veel verhalen terug. Je kijkt letterlijk met andere ogen en ziet de essentie.

5.5 Het effect op de ander

Indirect vragen

'Ik weet niet wat ik wil' gehuld in een wolk van twijfel, is jouw typerende zinnetje om iemands energie naar je toe te trekken. Je indirecte manier van aandacht of steun vragen, maakt de ander al snel ongemakkelijk. Hij voelt de druk van je afhankelijkheid van zijn initiatief.

De ander in de schuld

Door je neiging tot zorgen raakt de volwassen balans tussen geven en nemen gemakkelijk verstoord. Dit wordt nog geaccentueerd als je aangeeft dat jij niets nodig hebt. Zo komt de ander in de schuld te staan en voelt hij tegelijkertijd een claim zonder daar precies een vinger achter te krijgen. Het maakt hem onvrij. Vaak is iets nét niet genoeg: een gesprek is te vroeg afgebroken of de mate van betrokkenheid valt je tegen. Terwijl je dit wel uitstraalt, ga je de openlijke strijd uit de weg. Voor de ander is het belangrijk dat hij goed bij zichzelf blijft en precies weet wat hij wil.

Als je ontspannen op zaterdagochtend met je partner in bed ligt, zegt hij verlangend: "Ik heb trek." Uit liefde wil je bij de bakker iets lekkers gaan halen. Dan hoor je tegensputteren: "Het is zo ongezellig als je weg bent." Als jullie even daarna liggen te knuffelen, geeft hij aan maagpijn te hebben van de honger. Dus toch maar naar de bakker. Bij terugkomst klaagt hij dat je hem net toen het zo knus was in de steek hebt gelaten voor een broodje dat eigenlijk niet zijn favoriet is.

Ik eerst

Soms zet je jezelf op de eerste plaats vanuit het gevoel recht te hebben bij de ander te halen wat je hebt gemist. Je leent bijvoorbeeld iets maar geeft het niet terug, of je zorgt dat jij een eersterrangs kaartje voor een voorstelling hebt en verwijgt dat er meer waren. Dit geeft je een heimelijke voldaanheid. Je actie is niet zozeer tegen de ander gericht, maar komt vooral voort uit het beleven van je tekort.

5.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling

Omdat je innerlijke voedingsbodem ontbreekt, zoek je je levenskracht niet in jezelf. Lichamelijk wordt dit uitgedrukt in weinig spierspanning en houvast, alsof het leven je te zwaar is en je moeite hebt om jezelf overeind te houden. Je benen hebben vaak weinig draagvlak; met het vastzetten van je knieën probeer je dit op te vangen. De vraag 'mag ik er zijn met wat ik verlang' uit zich in je wat naar voren hangende hoofd en schouders. Je ogen vertellen op hun manier over het verraden verlangen: teruggetrokken vragend of uit bittere noodzaak eisend. Je mond staat soms iets open om als het ware alsnog de benodigde voeding te krijgen. Door je zwakke inademing trekt je borstkas naar binnen toe.

De onafgemaakte beweging naar de bron kan zich ook vertalen in een gevoeligheid voor infecties en ziektes. Omdat de basiscondities voor het aannemen en vasthouden zo miniem zijn, vraagt het je inspanning energetisch op peil te blijven. Je hebt geen reserves. Alles wat er is, is er maar voor even of vult niet werkelijk. Die gevoelens van schaarste gelden ook op het gebied van werk,

relaties of voedsel. Stilstaan bij je wezenlijke behoeften en deze zo aannemen dat ze werkelijk beklijven, heeft een versterkende invloed op je gezondheid.

De eerste keer dat de begeleider in een constellatie zei 'Zeg maar eens: mamma, het is genoeg, zei ik het keurig na. Vanbinnen had ik weerstand en dacht: je snapt niet hoe het zit tussen mij en mijn moeder, ik heb helemaal niet genoeg gekregen!'

De dagen en weken erna sijpelde dat zinnetje 'het is genoeg' maar door. Ik kreeg al meer rust en voelde me steeds volwassener worden. Alsof ik met die zin de navelstreng alsnog had doorgeknipt en ik mijn kinderlijke afhankelijkheid losliet.

Oprichten of opgeven

De strijd om je energie vast te houden, kan zich uiten in stemmingswisselingen. Een periode met veel energie en druk gedrag slaat dan om in een tijd van depressieve gevoelens en leegte. Onbewust grijp je zo terug op de basisreacties in je kindertijd: uit woede alles op alles zetten om te overleven of uit gemis passief en afhankelijk worden. Een dilemma tussen je oprichten of het opgeven en instorten. Vaak geniet je wel in een bepaalde context, maar moet je dit achteraf 'terugbetaLEN'. Je werkt bijvoorbeeld flink hard om vervolgens in je vrije tijd te moeten bijslapEN. Rank zegt: 'Wanneer je de woede over je onrecht niet onderkent, betaal je de prijs van de trouwigheid' Het wordt pas rustig vanbinnen als je je gevoelens serieus neemt.

5.7 Beleving van tijd

Er is nooit tijd genoeg. Door je perspectief van het tekort lijkt het alsof je nooit zult toekomen aan de vervulling van je verlangens. In contacten probeer je de tijd soms uit te rekken in een poging om zo een bedding bij de ander te vinden.

In de groep valt hij op door zijn zachte, wat zeurderige praten. Zijn verhaal gaat traag en slepend. De anderen moeten zich inspannen of voorover buigen om hem te verstaan. Het kost moeite om aanwezig te blijven. Voorzichtig formulierend trekt hij de tijd als kauwgum in een lange sliert. Tot de mensen beginnen te zuchten, te wiebelen en de eerste irritatie voelbaar wordt. Iemand vraagt nog zorgzaam: "Wat bedoel je nou precies?" Geschrokken van deze aandacht kleurt hij en trekt zich snel terug. Het verhaal is niet af de interesse is verflauwd. Hij snapt niet hoe het komt. In zijn maag zit een oud gevoel van herkenning; het hangert vanbinnen.

5.8 Masker

Je behoeft aan aandacht en zorg en het gevoel van tekortkomen, overdek je op verschillende manieren: door voor de ander te zorgen met een onuitgesproken verwachting dat je er iets voor terugkrijgt, of do or impliciet te vragen in plaats van je verlangens openlijk uit te spreken. Soms misken je je behoeften door ze af te keuren of er niet voor te staan, door af te wachten omdat het je toch niet gaat lukken. Of je ontkent dat je ook maar iets van de ander nodig hebt, waarmee

je in wezen de relatie verbreekt - je straalt uit: 'ik kan zonder jou, of je eist je recht op omdat je verwacht dat de ander niet bereid is op jou te letten of voor je te zorgen.

Vaak hield ik een lijstje bij, een balanslijstje. Ik leek wel een accountant. Er werd mentaal een overzicht gemaakt van wat ik allemaal had gedaan en dat werd gewogen naar opofferingswaarde. Als ik meer gegeven had dan gekregen, was ik aan de beurt. Dat besprak ik dan op een indirecte manier. Hoe vaak heb ik niet cadeautjes gegeven om iets terug te krijgen. En als ik dan iets kreeg, was ik niet blij. Ik voelde vooral: hè, hè, eindelijk; dat werd wel eens tijd. Nu weet ik dat ik mezelf moet voeden, er is genoeg.

5.9 Scriptbesluit: ik kan niet of ik neem het

Je reikt niet meer uit vanuit de gedachte: ik kán het niet, ik heb niet genoeg in huis om mijn tekort te vervullen, of: mijn verlangens zullen de ander overspoelen.

Je angst is dat - als je vraagt - niet erkend wordt in wat wezenlijk voor je is en afgewezen, ge-frustreerd of teleurgesteld wordt. Dit versterkt je machteloosheid. Een andere reactie is te nemen wat je nodig hebt, ongeacht of de ander daardoor benadeeld wordt.

Voor mij is een glas meestal halfleeg. Mijn eerste neiging is om te kijken naar de dingen die er niet zijn, naar dat wat ik mis. Zo kijk ik terug op mijn dagen, zo kijk ik naar mijn partner, naar mijn geschiedenis en zo kijk ik met angst naar mijn toekomst en naar wat ik denk dat mijn lot is. Het gevoel dat ik tekortkom en dat het me niet lukken zal, kan heel pijnlijk en heftig zijn. Als een ramp, haast alsof de wereld vergaat. Wat ik soms moeilijk te onderscheiden vind, is of mijn gevoel van onlust te maken heeft met mijn oude gevoel van tekortkomen of dat mijn behoeften feitelijk en reëel onvoldoende vervuld worden en ik in actie zou moeten komen om hierin verandering te brengen.

5.10 Het orale beeld in de relatie

Recht op aandacht en zorg

Het thema dat jij inbrengt, is 'wie zorgt voor wie?' Enerzijds ben je in de zorg voor de ander geneigd diens dingen op te lossen, anderzijds om je te laten verzorgen en meer te vragen dan er is.

Voor jou is een relatie gekoppeld aan het recht op koesteren en verzorging. Je stelt je partner impliciet verantwoordelijk voor de vervulling van jouw tekort. Je wilt het liefst dat hij volledig beschikbaar voor je is. Door hem symbool te maken van jouw behoeftebevrediging, is het lastig om werkelijk vervuld te raken. Je vergeet dat je zelf je energie op peil moet houden.

Orale partners kunnen elkaar verstikken in hun claim op zorg; er lijkt nauwelijks ruimte voor iets anders.

Sinds een tijdje krijgt mijn vrouw altijd het volste bord en het volste glas van me. Ook al lijkt dit een klein gebaar, ze weet dat dit me moeite kost. We kunnen er dan allebei om lachen.

De kunst van het aannemen

Meestal overschat je je verantwoordelijkheid in het zorgen voor de behoeften van de ander. Bovendien vind je het moeilijk om open te staan voor wat je geboden wordt, precies zoals het is. De kunst voor jou is niet zozeer de ander te beminnen, maar de liefde in te nemen en hiervan te genieten.

Ook in het kleine moment van alledag geldt 'neem je werkelijk aan?' Als je vooral contact maakt via geven en nooit openlijk vraagt, hol je de relatie onbewust uit. Behalve dat jij hier ergens wel weet van hebt, proeft je partner ook dat je jezelf aan hem onthoudt. De consequentie is dat het dan heel lastig is om bij je te blijven.

Ze vertelde over haar vijf partners. In de opstelling gaf ze elk een plek en ging er tegenover staan. Toen de begeleider vroeg: "Wat heb je van hen aangenomen?" schrok ze. Ze realiseerde zich dat ze eigenlijk van niemand iets had willen ontvangen. De voeding die er voor haar was, had ze innerlijk geweigerd. "Ik wist het niet", zei ze stil. "Ik heb niet beseft - tot op dit moment - dat er zo veel liefde voor me is geweest."

Warmte als noodzaak

Doordat je veiligheid, warmte en tederheid als hoofdbestanddeel van een relatie beschouwt, bestaat wel het risico dat het vuur ontbreekt, zowel in de hartstocht als in het conflict. Hier heb je de uitdaging en de prikkeling van de ander voor nodig. Vaak speelt er een kinderlijke angst voor verlating of heb je grote moeite om alleen te zijn. Je krijgt bijvoorbeeld een paniekaanval als je partner niet nabij genoeg is of je bent extreem afhankelijk van zijn aanwezigheid. Dit komt omdat je niet goed in staat bent om zijn beeld bij je te dragen als hij niet letterlijk bij je is. Dit vermogen heb je als kind onvoldoende kunnen ontwikkelen.

'Alles op zijn tijd'

De groei in de relatie ligt in het nemen van je gemis en de verantwoordelijkheid voor je kindstuk. Naast het je realiseren dat je behoeften oké zijn, is het je taak ze vanuit een volwassen positie te begrenzen. Dan ontwikkel je een houding van 'alles op zijn tijd' in plaats van impliciet te eisen of teleurgesteld te zijn in je verwachting. Je bent in staat je behoeften uit te stellen en te wachten tot je partner er voor je is. Je brengt niet alleen warmte maar ook kracht in je relatie, omdat je zorg draagt voor jouw levensenergie en van daaruit voor het samenzijn.

Zijn

Als ik mezelf had mogen scheppen, zou ik minder fouten hebben gemaakt. Ik liet mij niet zo verdwalen tussen het gebrekig zijn en het gebrekige zijn.

Ik gaf mij broodkruimels mee om de weg terug te vinden. Al weet ik niet welke weg dat was en waar

die eigenlijk naar toe ging en hoe die heette.

Ik at het brood in plaats van het te strooien; honger maakt alle wegen eindeloos lang en laat geen tijd voor rust in de berm, de lucht te zien en daar een vogel thuis.

Ted van Lieshout

5.11 Gezonde ontwikkeling

Voor een heel jong kind is de beschikbaarheid van de ouders essentieel: gevoed worden, lichamelijke nabijheid, tederheid, liefdevol contact en spelen. In het zuigen versmelt de baby met zijn moeder, een gevoel dat het dichtst komt bij in de baarmoeder zijn: één zijn met de bron. Als het kind groot genoeg is om tijdens het voeden om zich heen te kijken, laat het de tepel of speen telkens even los en drinkt dan weer vol overgave. Het maakt die beweging verschillende keren tot het vervuld is en krijgt zo een gezond besef van voldaan zijn.

Een tijd later doen ouders het kind geen groter plezier dan het de trap op te dragen, al kan het dit al zelf. Ook het spelletje van op de voeten van vader staan en zo voortbewogen worden, is favoriet.

Al deze ervaringen geven het de benodigde support. Het kind heeft behoefte aan innerlijke vervulling, zowel voldoende als lang genoeg.

Winnicot geeft aan dat een kind zich rond de leeftijd van 18 maanden aan vervangende objecten hecht, zoals aan een teddybeer of een stukje deken en het hierop sabbelt om zich zonder de directe nabijheid van de ouders toch veilig te voelen. Als het zover is hun beeld innerlijk bij zich te houden, voelt het zich, eventueel ook zonder knuffel, sterk genoeg om op zichzelf te zijn.

Een kind dat zich omhuld voelt, zet vanuit die veiligheid graag stappen naar zelfstandigheid. Als volwassene is hij in staat 'het glas zelf bij te vullen'. Hij neemt initiatief in het tegemoetkomen aan zijn verlangens of stelt ze zo nodig uit. Hij weet zich immers dicht bij de bron.

5.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond

Stel je voor, je bent er. Je wilt sabbelen, drinken; je hebt een zuigmond. Innemen betekent overleven. Dan geeft het consultatiebureau je ouders de instructie dat ze je moeten laten liggen als je huilt of dat je moeder na een vast aantal minuten moet stoppen met voeden. Of zij zorgt ervoor dat je al snel alleen je fles kunt drinken, zodat ze ondertussen iets anders kan doen. Aan je eigenlijke behoefte om dicht bij haar te zijn en het kloppen van haar hart te voelen, wordt niet voldaan.

In de tijd tussen je verlangen en de vervulling, lijkt het leven op te houden. Vanuit jouw perspectief is tijd absoluut; er bestaat geen uitgestelde behoefte. In je behoeftig en hongerig zijn, blijft het leeg vanbinnen. Als je niet vervuld raakt, is er wezenlijke armoede ... een tekort van de ziel.

Het ontbrekende

De gevoelige periode voor het ontstaan van de orale thematiek is het eerste levensjaar. Lichamelijk gezien is dit de ontwikkelingsfase van het mondgebied, de kaken en de aangezichtsspieren. De wereld wordt van daaruit ervaren en 'gezocht', gericht op de behoefte aan voeding en warmte. Alles wat het kind ontmoet, moet gevoeld worden, vaak door iets direct in de mond te steken. Het ontbreken van voeding en warmte voelt als een enorme deprivatie. Het treft het kind in zijn totaliteit. Met huilen en boosheid reikt het naar de ouders uit. Als dit structureel niet beantwoord wordt, zit het klem in het dilemma tussen uiting geven aan zijn tekort en zwijgen uit wens om hun liefde te behouden. Dat is een onoplosbaar conflict. Hoewel zijn behoeften gekoppeld zijn aan leven, sluit het zich hiervoor af. In het opgeven van de strijd geeft het ook het geloof op dat je door te vragen kunt krijgen. Dat is later misschien wel de grootste pijn.

Sommige kinderen zijn gevoeliger voor het gevoel van tekortkomen dan andere. Hun kost het moeite om innerlijk echt tevreden te zijn; ze zijn niet goed in staat tot het vasthouden van vervulling.

Dan nog, dan nog.

Klamp ik mij, klamp ik mij

Vast aan jou,

Of je wilt of niet.

Op ongenade of genade.

Ik zal red mij, red mij roepen

Of zo iets als heb mij lief..

Huub Oosterhuis

De ziel in nood

Ouders zijn in deze periode een toegangspoort voor het welzijn van het kind. Zij vormen de bodem van zijn bestaan. Als ze er - om welke reden dan ook - niet voldoende voor hem kunnen zijn, raakt de ziel van het kind in nood.

Misschien zijn zij zelf vroeger veel tekortgekomen, waardoor hun Voedende Ouder onderontwikkeld is en ze het kind niet in zorg tegemoet kunnen komen. Soms hebben ze in de huidige situatie alle energie nodig om zelf overeind te blijven. Bijvoorbeeld als ze een partner missen, of een chronische depressie of ernstige ziekte hebben. Soms is hun hart er niet bij, vanwege de zorg voor een van hun andere kinderen met een handicap. Of ze geven wel, maar alleen vanuit schuldgevoel, zodat het kind niet werkelijk vervuld wordt. Het kan ook zijn dat er in hen zelf een leegte of een onbenoemd verdriet is, waardoor ze onbewust jaloers zijn: 'omdat jij er bent, krijg ik niet genoeg; je bent me te veel, ik kan je die warmte niet geven:

Vanaf de dood van haar zesjarige zusje, zij was ruim twee, was zij pappa's engeltje. Ze kon niets meer fout doen. Terwijl ze zich koesterde in zijn zorg, was er daarnaast het wanhopige gevoel dat het niet alleen om haar ging. In het vele krijgen voelde ze zich bevoordecht maar smeulde er tegelijkertijd de wrok.

Nu als volwassene kan ze een ander dol maken met haar 'zuigen. Pas als ze in de constellatie samen met haar zusje tegenover haar ouders staat, wordt haar duidelijk wat er gespeeld heeft.

Het verlaten kind

Het thema van het verlaten kind, zo wordt de achtergrond van deze structuur ook wel genoemd. De hechting is wel op gang gekomen maar niet voltooid. Het kind moet al zonder de zorg kunnen terwijl het die bedding eigenlijk nog broodnodig heeft. Dit voortijdig losgelaten worden is uitermate pijnlijk.

Als zijn honger niet direct wordt gestild, is het voor de baby alsof de wereld vergaat. Als dit zijn eerste tijd bestempelt, drukt dit zich in de volwassenheid soms uit in grenzeloosheid. Zijn kinderlijke perspectief is dat de voeding er móét zijn omdat hij anders omkomt. Hij mist het vermogen tot afstand nemen van dit gevoel. Dit kan zich vertalen in bijna dwingend gedrag naar de buitenwereld.

Want niemand beweert dat wij ons onze verliezen uit onze vroege kindertijd bewust herinneren, als we met 'herinneringen' bedoelen dat we een beeld kunnen oproepen van een vertrekkende moeder of van onszelf alleen in de wieg. Maar wel blijft ons bij wat voor gevoel het geweest moet zijn om machteloos, behoeftig, alleen te zijn.

Judith Viorst

Aanpassen of vechten

Een jong kind dat niet krijgt wat het nodig heeft, heeft - ook door zijn kwetsbare leeftijd - niet het vermogen om zich tegen dit onrecht te weer te stellen. Bowlby beschrijft dat na een eerste protest paniek ontstaat. Daarna, afhankelijk van zijn aard, zijn er twee basisreacties: het opgeven of zich te vroeg onafhankelijk maken.

Een kind met aanpassingsgedrag wordt passief en reikt niet meer uit. Het reageert met zich terugtrekken en stil verdriet. Uiterlijk legt het zich bij de onmogelijke situatie neer terwijl het vanbinnen schreeuw. Een kind met een vechtersmentaliteit compenseert het tekort door voortijdig zelfstandigheid te ontwikkelen en zo met zijn prestaties aandacht te verdienen, door de overtuiging 'als ik niet krijg wat ik nodig heb, regel ik het zelf. Uit zelfbescherming ontkent het zijn basale verlangen naar zorg en steun. Het 'redt' zich terwijl het daar nog lang niet aan toe is en ontwikkelt de gedachte dat je niets voor niets krijgt.

Een cirkel van ondervoeding

Een te vroege separatie bindt sterk. Doordat het kind blijft steken in de onbeantwoorde vraag, belandt het in een ongezonde afhankelijkheidspositie. Het komt emotioneel niet los, omdat het innerlijk gevangen blijft in de wens alsnog te krijgen wat het behoeft.

Zijn kinderlijke hulpeilosheid zet zich later om in wanhoop of onzelfstandigheid, of het wordt overdekt door een verhitte strijd voor zichzelf waarbij hij weigert de ander ook nog iets te

vragen. Als volwassene ontbreekt het vermogen om voeding en energie vast te houden. Het blijft hol en leeg vanbinnen. De vicieuze cirkel van ondervoeding blijft onbewust bestaan.

Zijn verstandelijk gehandicapte ouders waren niet in staat hem zelf op te voeden. In het adoptiegezin wist hij vanaf het begin dat je vooral aandacht kreeg door intellectuele prestaties te leveren, zoals zijn oudere, slimme broers. In tegenstelling tot hen was hij praktisch aangelegd. Zich aan hen meten was bij voorbaat een verloren strijd. De diepe teleurstelling over niet te krijgen wat hem toekwam, uitte hij nooit. Hij keek wel uit. De prijs zou het verlies van de liefde van zijn ouders zijn.

Later in zijn werk draaide hij zich ertussen en wist hij met aanpassingsgedrag zijn plek te veroveren. Een echte plek werd het nooit. Precies als in zijn kindertijd. Hij verborg zijn werkelijke behoeften; het geheim van een pleegkind dat schijnbaar genoegen nam met de laatste kruimels. Vanbinnen woedde het ...

5.13 Systemische achtergrond

Onverwerkt verlies

Vaak was er in je familiegeschiedenis een groot verdriet dat de familieleden niet konden dragen, bijvoorbeeld een in het kraambed gestorven oma. Doordat de diepe pijn van de rouw werd miskend, kwam het onverwerkte verlies tussen hen in te staan. Deze leegte werd onbedoeld doorgegeven aan de volgende generatie.

Soms trof jouw kinderlijke openheid of de puurheid van je vragen je ouders zo direct in hun pijn en tekort dat ze de deur van hun ziel wel moesten dichthouden.

Als volwassene is het goed je af te vragen om wie jij zo huilt of welke stille rouw er in de geschiedenis van je familiesysteem is geweest. Door dit te onderscheiden, baken je jouw gevoel af van dat van de ander, waardoor je emotioneel ruimte krijgt.

Vruchteloos uitreiken

Een van je ouders was - door zijn onafgeronde rouw - vaak niet werkelijk beschikbaar terwijl het wel zo leek. Daarom heb je de uitreikende beweging niet kunnen afmaken. Het was alsof je je telkens aan het verkeerde vastklampte.

Hij poogde bij jou iets te vinden wat niet te geven was: wat vanbinnen miste, werd buiten gezocht. Er was een overmaat aan drukkende aandacht, voortkomend uit het eigen tekort. Tegelijkertijd was er te weinig: waar het werkelijk om ging, de vrij gegeven liefde, ontbrak. Dat sneed diep in je kinderziel. Je worstelde met het gevoel dat er iets moest zijn wat je voeden zou, maar daarin werd je telkens teleurgesteld. Aan twee kanten riep dit onbewust schuldgevoelens op: zowel ouder als kind zochten op de 'verkeerde plek. Er ontstond zo een te nauwe band tussen jullie.

Als volwassene vind je het lastig om aan te nemen, omdat je bang bent voor de onderhuidse claim. Tegelijkertijd kun je dwingend zijn. Je bent niet gewend aan een vrij geven en nemen.

Ergens heeft de cliënt zich er al lang bij neergelegd; hij is niet iemand voor een relatie. Tegelijkertijd is er een diep verscholen gevoel dat dit niet klopt. Dat thema brengt hij in. De sterke band met zijn moeder komt naar voren en hoe vroeg zijn vader uit beeld was. Nog een stapje terug in de geschiedenis blijkt dat zijn moeder nog maar klein was toen haar vader stierf. Later heeft zij de verbinding met hem en die met haar zoon door elkaar gehaald. Het is zo begrijpelijk hoe hij eraan gewend raakte haar honger te stillen.

Hij voelt hoeveel vrijheid het geeft als de mannenlijn in beeld komt; een plek in de rij van zoon - vader - grootvader en de steun hiervan. Steviger kost dan 'moederpap'. Zijn plotselinge woede verrast hem. Los, de band met haar doorsnijden, dat is wat hij wil.

De nieuwe plek ten opzichte van zijn ouders maakt dat hij ze na een poosje kan bedanken voor wat hij wel gekregen heeft. En nog een tijd later weet hij dat hij nu vanbinnen vrij is voor een geliefde.

[Het tekort in het familiesysteem](#)

Als je ouders een groot tekort kenden vanwege hun leefsituatie, bijvoorbeeld door oorlog, werkeloosheid of geldgebrek, gaven ze het lijden soms impliciet door. Vaak ontwikkelde je zo'n grote verantwoordelijkheid voor hun lot dat je hun problemen het liefst wilde overnemen. Ook nu nog vind je het moeilijk om hun gemis en pijn bij hen te laten en voor jezelf te kiezen. Als je ruimte voor jezelf maakt, voel je je schuldig uit loyaliteit naar hen.

Ze kwam uit een eenvoudig arbeidersgezin waarin hard werken zonder ook maar een moment te klagen voorop stond. Jaren later kostte het haar oneindige moeite om met vakantie naar Egypte te gaan, ook al had ze er heel lang voor gespaard. Ze voelde zich ongelukkig tegenover haar ouders die zo iets nooit hadden kunnen doen. Bijna had ze het afgezegd ...

[De voorouders als bron](#)

Hoewel je er niet altijd van bewust bent, is er dikwijls wel een andere voedingsbron in je familiesysteem, zoals een grootouder of een speciale oom of tante. Vroeger konden mensen met hun problemen terugvallen op een grote gemeenschap; daarin lag hun heling. Tegenwoordig is het kerngezin meestal de basis; we zijn minder gewend in een groter geheel te leven en daar steun vandaan te halen. In het sjamanisme is een vraag om hulp van je voorouders een geëigend en belangrijk middel. Je ervaart dat de mensen uit je geschiedenis betrokken zijn en mededogen hebben met jouw lot.

[5.14 Taak: liefde vormgeven](#)

En dat mengsel moet je dan door je keel zien te krijgen. Dat kan niet, zeg je walgend, stikkend van woede. En dan, een onberekenbare tijd later, drink je de beker leeg. Een beeldspraak voor: je accepteert het gebeurde, je neemt het in je op, je geeft het een plaats, een betekenis. Huub Oosterhuis

Als je contact maakt met je eigenlijke thema, je omgang met vervulling en tekort, ga je achter jezelf staan en komt je taak als vanzelf naar voren. Je wilt je gezicht achter je masker tevoorschijn halen.

Volwassen liefhebben

Hunkering kan op zichzelf staan en hoeft niet meteen gestild te worden. Ze moet zich ook niet afhankelijk maken van bevrediging van iemand of iets. Het is voldoende dat ze aanwezig is en ons hoopvol stemt.

Rank

Verantwoordelijkheid dragen voor de vervulling van je bestaan is gekoppeld aan het loslaten van je klacht over je geschiedenis of van de claim op je ouders. Werkelijk thuiskomen betekent dat je ze neemt zoals ze zijn en hun tekortkomingen bij hen laat. Met de erkenning 'jullie hebben alles gegeven wat je had' komt er energie vrij om jouw leven in te vullen. Dan kun je ook afzien van het onderhandelen over hoe je alsnog kunt krijgen wat je gemist hebt. Door te rouwen om je onvervangbare tekort en je wrok te schonen, creëer je een opening om de voeding van nu aan te nemen. Je leert genieten van wat er wel is en je wilt je laten beminnen. Je komt toe aan een volwassen manier van liefhebben.

Ik heb gewacht tot de volwassene in mij sterk genoeg was om het kind in mij te kunnen dragen.

Vanuit je voedende ouerdeel sta je stil bij de verlangens van je innerlijke kind en zoek je naar een passende vorm om daaraan tegemoet te komen. In het actief vervullen van je behoeften of de ander openlijk iets vragen wordt de liefde voor jezelf zichtbaar.

Ik begin nu af en toe te voelen dat ik moe ben van alles alleen te moeten doen en dit positief te bekijken. Dan kan ik wel huilen van verlangen dat er iemand voor mij zorgt. Het lucht op om dit toe te geven, maar ik schrik er ook van en ik schaam me. Ben ik dit? Maar sinds ik alleen ben, zorg ik wel actief voor mezelf. Ik ga lekker naar de sauna of ik zit met een boek op de bank. Ik kom er achter dat ik door mijn 'ik heb niemand nodig houding' een partnerrelatie geen enkele kans gaf

Aannemen

Je nieuwe perspectief wordt voeding halen uit de bron: uit jezelf, de ander en het leven. Je bent verbonden met een innerlijk weten dat er genoeg is. Een aspect is attent zijn op hoe je jezelf vult en of je dat wat je krijgt, ook aanneemt en vasthoudt. Bijvoorbeeld door op te letten of je inademt wat de ander tegen je zegt en zijn reactie laat binnenkomen; een teken dat je hem werkelijk toelaat. Als je naast het zorgen voor de ander ook aandacht geeft aan jouw vervuld zijn, houd je de balans van geven en nemen in evenwicht.

Het stilstaan bij haar verlangen is nieuw. In haar relatie heeft ze zich meer en meer teruggetrokken. Alcohol heeft de pijn verzacht, maar ze is zo ook zichzelf kwijtgeraakt. In een van de sessies krijgt ze de opdracht heel zacht met haar vinger langs haar lippen te strelen tot er een zuigbeweging op gang komt. Deze terugweg naar de ervaring als jong kind roept direct tranen op. In haar hele lichaam voelt ze het tekort, maar vooral de wens om te krijgen wat ze nodig heeft. Dit is een eerste stap in zich bewust worden van waar het eigenlijk om gaat: haar wezenlijke behoeften, drinken van de bron en voorzichtig zoeken hoe ze hier zelf de regie in heeft.

Fysiek sterker

Om je energie vast te kunnen houden en je levenslust te kunnen voelen, is het van belang om letterlijk te zorgen voor een gezond en stevig lichaam. Sterker worden door fitness of een sport, zodat je body ontwikkelt, is liefde voor je lijf, net als bewust omgaan met voeding. Je onderkent dat snoepen of drinken soms een surrogaatbevrediging is voor onderliggende behoeften als aandacht en warmte. Keur jezelf niet af maar blijf respectvol. Houd er rekening mee dat het vaak een tijd duurt voor je een grotere spanningsboog hebt opgebouwd en de regie over je behoeften krijgt. Om die te ontwikkelen heb je structuur, vormkracht en discipline nodig.

Natuurlijke agressie

Als je eenmaal beseft dat het klopt om je behoeften te uiten, kom je in contact met je natuurlijke agressie. Dat gaat gepaard met rechtstreeks communiceren, openlijk vragen en staan voor wat je graag wilt. Gevoelens als jaloezie of versluierde competitie krijgen dan minder voet aan de grond.

Focus in verlangens

Een andere taak is het erkennen van de diepere laag van je gevoel van onrecht, dan kom je bij je eigenlijke verlangens. Je ontwikkelt focus en daardoor realiteitszin voor wat je wel en niet kunt waarmaken in je dagelijks leven. Daardoor heb je minder last van de stemmingswisselingen die voortkomen uit je overbelasten en dan weer terugvallen in lusteloosheid.

5:15 De beweging van de ziel: transformatie

Heb je ruimte tussen jezelf en je orale masker, dan is de winst voor je ziel dat je de voeding van het leven toelaat. Je hebt voorwaarden ontwikkeld om de vitale energie bij je te houden en ervan te genieten. Je opent je voor je behoeften. Je eigenlijke tekort is gestild. Dat geeft ruimte om vooral vanuit het hier en nu te vragen, waardoor je innerlijk vrijer in een relatie staat. Je verwachtingen naar de ander zijn reëel; je kunt je verlangens zo nodig terughouden zonder je tekortgedaan te voelen. Je bent voorbij het kinderlijke perspectief van 'nooit genoeg'.

*Nu ik alleen maar stilte ben
en niets heb
en ook niets hebben wil*

*ervaar ik wat het is
vrij te zijn
als een mens
de goden gelijk*

Claire van den Abbeele

Persoonlijk

De kwaliteit die vrijkomt, is niet alleen gevoel voor je eigen behoeften, maar ook scherp zien van wat anderen nodig hebben. Naast kunnen aannemen wat er voor je is en daarin geluk te ervaren, heb je oog voor hen zonder daarin door te schieten.

Innerlijke tevredenheid

Nu je niet langer bang bent voor de bodemloze put in je, sta je anders tegenover je gevoelens van leegte. Je bent milder naar jezelf, waardoor je ze kunt laten zijn en beter verduurt. Omdat je open en bewust ontvangt en geniet van de kleine dingen, komt er een moment dat het voldoende is. Dat gevoel van tevredenheid is nieuw. Daardoor word je selectief in het aannemen en je kunt gemakkelijker iets wegdoen. Het gevoel van 'je kan nooit weten' is voorbij, net als leven vanuit de illusie van zekerheid. Je geniet van wat er wél, wat er nú is. Doordat je onderscheidt wat wel en niet goed voor je is, weet je maat te houden in wat je vraagt en wilt. Het gaat je meer om kwaliteit dan om kwantiteit. Dat komt ook omdat je Volwassene ingeschakeld is, waardoor je weet dat je jezelf kunt vervullen.

Hoewel hij de aanwezige voeding aannam en kracht opbouwde, ging hij er nog steeds van uit dat het leven teleurstellend zou zijn. Toen ontdekte hij dat dit alleen gold vanuit zijn oude perspectief de wereld van het tekort. Hij ademde in en keek opnieuw. Er zijn hier dingen die daar niet waren, dacht hij. Verlies, verlatenheid, behoeften die ik een plek moet geven. Maar als ik dat doe, dan raak ik ook het ideaalbeeld kwijt van hoe het zou moeten zijn. Het is of ik niet meer terug kan. Hij huilde en accepteerde dat het zo was.

Het werd weer lichter, zijn hart ging open. Zijn armen en benen ontspanden zich en hij ademde nog dieper in. Hij zag zijn moeder, zijn broers, zijn zus, zijn vader. Ze waren er wél, hij kon ze binnenlaten. Hoe meer hij nam wat er was, des te meer kregen het verlies, de verlatenheid en de behoeften hun plek. Zo verloren zij hun macht.

De voeding voor je ziel ervaar je letterlijk, niet alleen via aandacht, troost of bewust lekker eten, maar ook via muziek of kunst. Je bent bovendien een meester in het uitstralen dat je geniet. In je dagelijks leven houd je de lijn vast. Je bent erop attent dat je jezelf niet overvraagt. Als je holt en draait, onderzoek je waar dit mee te maken heeft en maak je een pas op de plaats of verwen je jezelf. Bij moeheid of een lusteloos gevoel neem je de draad weer op. Je pakt jezelf beet en kiest iets wat je energie geeft.

Mijn schemaatje geeft me houvast. 's Ochtends sta ik wat eerder op, dan kan ik nog precies een half uur hardlopen voor ik naar mijn werk ga. Dat doe ik drie keer per week, de andere dagen mediteer ik of drink ik in rust een kopje thee. Dat zo'n half uurtje echt voor mij is, dat ik mezelf dat cadeau geef, voelt prima. Ik ben blij dat ik het voor elkaar krijg.

Professioneel

Oog voor de essentie

Als begeleider ben je sensitief en empathisch. Je hebt oog voor de verlangens van je cliënt en voor de bodem van zijn tekort. Zo sluit je aan bij zijn gevoel van onmacht en hopeloosheid zonder er in mee te gaan. Omdat zijn beleving van onrecht je niet vreemd is, sta je hem daar van binne uit in bij en stimuleert hem om openlijk met zijn woede naar buiten te komen. Je weet hoeveel opluchting en energie dat geeft.

Van groot belang is jouw aandacht voor zijn rouwproces. Je ziet dat hij dit moet aangaan om zijn thematiek te verwerken. Daarom geef je dit een wezenlijke plek in de begeleiding.

Begrenzing

Omdat je naast vrijuit geven in staat bent je te begrenzen, loop je minder risico om te veel zorg te dragen voor je cliënt. Je biedt wat nodig is en laat hem ook zijn verantwoordelijkheid. Je sluit een kloppend contract en houdt hier tijdens de begeleiding aan vast. Je let op zijn manier van vragen: wanneer hij zich vanuit een kinderlijke positie afhankelijk opstelt of aandacht claimt, nodig je hem uit om vanuit de Volwassene zijn verlangens te uiten. Je hebt het geduld om hem hier stap voor stap in te coachen.

Doordat je zelf zo vaak in de dramadriehoek bent gestapt, zie je feilloos wanneer een cliënt dit doet en afwisselend gevangenzit in de rol van redder, aanklager of slachtoffer. Met humor kun je hem hiermee confronteren en hem bewustmaken van zijn eigenlijke taak. Deze doorleefde kennis geeft een directe focus in het begeleidingswerk. Nog een winstpunt is je gevoel voor praktische opdrachten die hem uitdagen om in zijn dagelijks leven telkens op een kleinschalige wijze vorm te geven aan zijn grote thema: zorg dragen voor zichzelf en openstaan in de relatie.

In 'De kleine prins' schrijft Antoine de Saint-Exupéry hoe hij als vlieger een noodlanding maakt in de Sahara. Daar ontmoet hij de kleine prins die hem allerlei wijseden leert. Tijdens een van hun tochten komen ze midden in de woestijn bij een put. Tot hun grote verbazing ontbreekt er niets: katrol, emmer en touw zijn allemaal aanwezig. Samen wekken ze de put tot leven. De kleine prins geeft aan hoe graag hij een slokje van dat water wil en ineens begrijpt de vlieger wat hij zoekt. "Dit water was heel wat meer dan voedsel. Het sproot voort uit onze tocht onder de sterren, uit het geluid van de katrol en de inspanning van mijn armen. Dit water deed het hart goed, als een geschenk."

Spiegelkind

Zorgvuldig had ze het verborgen

Het is stil op de hoge zolderkamer van het statige oude huis aan de rand van het bos. Vergankelijkheid dwarrelt in lang vergeten stilte. Een plank kraakt. De grote spiegel boven de antieke porseleinen wastafel is gehuld in spinnenwebben en een dikke laag stof. Met haar mouw veegt ze de spiegel schoon. Ze schrikt als twee vurige ogen haar vanuit het verweerde spiegelglas aankijken. Ze staat oog in oog met een woedend kind. Ze wil zich omdraaien, wegrennen, vergeten, maar blijft als aan de grond genageld staan. Ze kijkt. Het duurt even tot ze het kind herkent. Dan verschijnt er nog een gedaante, wazig, vaag, samen in het stoffige beeld gevangen. Plotseling komt alles terug ...

Ze moet een jaar of zes geweest zijn, toen. Een spiegel was magisch. Ze had ontdekt dat iedereen hierin andere dingen zag dan zij. Als haar moeder in de spiegel keek, keek ze niet naar de hele vrouw die ze was, met alles erop en eraan. Mamma ging gelijk met haar gezicht heel dichtbij: haar haren fatsoeneren, oneffenheidjes in haar huid betasten. Dan zuchtte ze alleen maar en draaide ze zich van haar spiegelbeeld weg. Vader keek er alleen in als hij zich ging scheren. Net als haar moeder keek hij wel, maar zag hij niet echt. Zij wel, ze zag alles, alle kamers in het huis; die tastte ze af met haar ogen en met haar gevoel.

Zo had ze ook ontdekt dat er een lege ruimte achter de spiegel zat. Groot genoeg om zich in te verstopen, achter het luik in de valse wand. Ook een mooie plek voor haar spullen die niet meer gewenst waren in de ogen van anderen. Vaak trok ze zich daar terug. Dan bewonderde ze het bleke schedeltje van de raaf dat ze gevonden had. 'Weg met dat vieze ding', had pappa gezegd. Maar zij vond het prachtig en ze had het stiekem gehouden. Het glinsterende blauwe oogje dat ze uit de pop van haar zus gepeuterd had. De schaar waarmee ze de haren van de pop in mama's kapsel veranderd had. Een pakje lucifers, kiezels, een veertje van een duif. En een stokje, met kleine krasjes erin.

Ze maakte zich zorgen over al die mensen die maar een stukje van zichzelf zagen, sommige alleen het mooie, andere alleen het lelijke of alleen het bruikbare. Omdat Spiegelkind alles heel wilde maken, dacht ze: ik laat ze wel zien wat ze niet zien. Met grote liefde en zorg vertelde ze iedereen die ze ontmoette over hun verborgen kanten, zodat alles weer heel was. Ze maakte zich daar niet geliefd mee, maar daar was het haar ook niet om te doen. Na een paar maanden voelde ze zich erg alleen. Haar ouders deden boos tegen haar en op school kreeg ze problemen met de juf en de andere kinderen. Soms leek het zelfs of ze een beetje bang van haar waren. 'Je bent een duister kind', had mamma op een kwade dag gezegd. En ze had haar een houten stokje gegeven. 'Dit is een kerfstok' zei mamma's stem. 'iedere keer dat je ongepaste dingen zegt, moet je naar je kamer en hier met je nagel een krasje in zetten'. Spiegelkind raakte hiervan in de war. Ik pas niet, dacht ze, en dat is niet goed. Haar liefde om de dingen in zijn geheel te zien, stopte ze samen met de kerfstok achter haar spiegel. Weg ermee.

Ze kreeg een goed idee. Natuurlijk! Ze moest niet aan mensen vertellen wat zij verborgen hielden, maar juist wat zij graag wilden zien! Dat was altijd gepast. Nu ging ze iedereen blij maken, dat wist ze zeker, haar moeder bovenal. De een wilde graag mooi gevonden worden, de ander bij-zonder, weer een ander wilde lief of goed zijn of begrepen worden. Het werkt, dacht Spiegelkind blij, dit is de manier! Ze oefende en werd er steeds beter in om de mensen terug te geven wat ze zich wensten.

Achter haar spiegel was het nu vol. Er lagen inmiddels zoveel spullen dat ze er zelf niet meer bij kon. Er was nog net een plekje voor de ongepaste helft van haar hart. Ze wond er een doekje om en legde het naast haar kerfstok. Ze sloot de verborgen ruimte voorgoed en toen ze het luik dichtdeed, kon ze in de spiegel niet meer zien dat haar ogen hun schittering hadden verloren. De herinnering aan wat ze kwijt was geraakt, verdween. Voortaan leefde ze als in een toneelstuk, met naar iedereen toe een andere rol. Ze weerkaatste alleen nog wat de ander gezien, gehoord, gevoeld en ervaren had. Maar ze wist zelf niet meer wie ze was. Alleen op die plek in het bos bij het meertje voelde ze soms nog hoe het was om bij zichzelf te zijn.

Als ze daar op een dag wat voor zich uit zit te staren, doet haar hart zeer en voelt ze een wezenlijk gemis. Er roert zich iets, een scherpe oude pijn kreunt en huilt in haar. Het water is spiegelglad en stil, er is niemand in de buurt. Dan begint ze zachtjes te zingen. Vanuit een vreemde verte in haarzelf ontstaan er steeds luider, diepe buik- en keeklanken. Ze geeft zich over aan het oeroude lied dat langzaam dichterbij komt, minder vreemd en ver is. Ze balt haar vuisten en ze zingt, vol woede, vol verdriet, vol liefde. Met haar hele wezen zingt zij nu, voluit. Over het meer naar boven in de lucht, waar ze ineens een witte zwaan ziet klapwieken. De vleugels drijvend op de wind, tot ze in de vlucht omlaag met haar poten de waterspiegel breekt.

Plotseling stopt ze met zingen en de zwaan stoot een harde kreet uit, die het glas van Spiegelvrouw doorboort. Ze grijpt met haar hand naar haar borst. In de stilte die is weergekeerd, gaat ze door de pijnlijke scherven heen terug naar het huis aan de rand van het bos. Naar de zolderkamer waar de oude spiegel de verborgen ruimte verhult.

De vrouw opent de deur achter de spiegel. Een voor een pakt ze de spullen van Spiegelkind uit de ruimte en stopt ze in haar tas. Ze huilt zachtjes, zoveel ... zolang verloren. Als ze dieper inademt, krijgt ze lucht. Ze steekt een lucifer aan om goed achterin te kunnen kijken. Daar ligt nog iets. Dan reikt ze uit naar het houtje. Met haar vingers tast ze het stokje af, ieder kerfje een liefdesoffer aan haar moeder en nog meer vervreemding van zichzelf. Haar ongepaste stukjes passen niet bij haar moeder, maar wel bij haar. Ze houdt de lucifer bij het stokje. Ze twijfelt.

Dan glimlacht ze. Ze blaast het vlammetje uit en houdt het kerfstokje in het straaltje zon dat door het dakraam komt. De lijntjes die er met haar kindernageltjes in zijn gekliefd vangen het licht en de stofjes van vergankelijkheid dansen eromheen. Ze legt het stokje bij de foto van haar moeder. 'Voor jou, mamma', zegt ze. 'Eindelijk ben ik mezelf.'

Mirjam Broekhuizen

6. VERWARRING OP DE GRENS: Symbiotische karakterstructuur: de angst om op zichzelf te staan

*ik ben dat heb ik lang gedacht
een wij en jij mijn spiegelbeeld
ontvangt mijn blikken onverdeeld
jij trekt aan mij met dommekracht*

*door samen heb ik mij verzacht
naar jou mijn zwakke plek verheeld
ik heb wat lang toneelgespeeld
als wolf gehuld in schapenvacht*

*het schapenmasker afgezet
maakt plaats voor wie ik zie
geen wij maar ik dit zelfportret (...)*

Hermien Koekkoek

Nu je de betekenis kent van het op aarde komen en in het contact zowel vervulling als tekort bent tegengekomen, is er een volgend levensthema waar je je mee uiteen moet zetten. Daarbij gaat het om het ervaren van de verbroken eenheid, waardoor je de kans krijgt om een individu te worden. Vanuit de oorspronkelijk nauwe band tussen jou en je ouders zet je een nieuwe stap: je ontdekt het verschil tussen ik en jij en geniet van de vrijheid die dit geeft.

Als je als kind in die fase onvoldoende de kans krijgt om psychisch op eigen benen te staan en jouw keuzes te maken in welke kant je op wilt, heb je moeite met autonomie. In een relatie ben je niet goed in staat om naast het samen ook het apart te beleven. Je mist een kern van individualiteit; het roept angst op om je van de ander los te maken. Dat is het hoofdthema van de symbiotische structuur.

De tegenhanger hiervan is de psychopathische structuur die in hoofdstuk 7 is uitgewerkt. Ontwikkelingspsychologisch ligt hun basis in de experimentfase. Het kind werd of te lang vastgehouden of te vroeg op eigen benen gezet, met als gevolg een onveilige hechting. Het psychopathische thema is 'ik ben wat ik kan'. Daarbij blijft de eigen kwetsbaarheid verborgen en wordt de ander gewantrouwd. Bij de symbiotische thematiek staat de vervloeiing centraal. Het is 'ik ben wat ik voel' met weinig bewustzijn van het onderscheid tussen zichzelf en de ander. De taak ligt in het leren afbakenen, apart durven staan en de eigenheid ontdekken.

6.1 Het vermogen

Sensitiviteit

Jouw essentie is het vermogen tot verbinding. Je hebt een subtiel gevoel voor eenheid. Dit is zo sterk dat je letterlijk over de grenzen heen kunt reizen en de ander energetisch gemakkelijk kunt

bereiken. Je grote sensitieve kwaliteit en verfijnde waarneming benut je ook voor de sfeer of stemming in je omgeving. Je voelt precies aan hoe het zit, al wordt er niet over gesproken. Je 'weet' wat er speelt tussen mensen en je bent een meester in het daar de vinger op leggen.

In een nieuwe omgeving kan ik me zo invoegen. In mijn werk als vertegenwoordiger is dat een voordeel. Ik merk direct hoe het klimaat is en waar bij mensen de ingang zit. Het is alsof ik een sensor in me draag. Als kind heb ik me zo heel wat keren gered. We zijn zo vaak verhuisd en telkens kwam ik weer op een vreemde school terecht. Mijn broer vocht zich er in, ik deed het op mijn manier: als een kameleon.

In de wereld van de ander

Het is heel eenvoudig voor je om met de wereld van de ander te vervloeien en in zijn huid te kruipen. Je bent in staat met zijn energie en beleving mee te gaan en hierbij aan te sluiten. Je sterke betrokkenheid komt ook naar voren in noodsituaties. Je krijgt bijvoorbeeld een gevoel van onheil als een geliefde in gevaar is, ook al is diegene niet feitelijk bij je. Je hebt een innerlijke antenne om zijn of haar signalen op te vangen.

Zijn vermogen om met autistische jongeren te werken, is bijzonder. Ze zijn echt niet gemakkelijk, maar hij heeft een fingerspitzengefühl. Ze worden rustig als hij dienst heeft, omdat hij in staat is hun wereld niet te verstören. Als er iets dreigt, begrijpt hij van nature wat hij moet doen om mee te bewegen. Ook als hij in een andere ruimte is, weet hij vaak dat er met een bepaalde jongere iets aan de hand is.

[6.2 Een verstoord evenwicht tussen verbinding en eigen ruimte](#)

Druk op autonomie

In bepaalde fasen speelt er altijd symbiose, een sterk wijfje-gevoel zoals tussen baby's en ouders, bij verliefdheid of aan het begin van een relatie. De onderlinge afhankelijkheid hoort er dan bij. Als het goed is, is er daarna een natuurlijke overgang naar een contact met een gezonde tussenruimte. Er is dan een balans tussen samen en apart, tussen verbonden en autonoom zijn.

Soms kunnen we die stap niet maken. Er ontstaat een claim op elkaar waardoor het gevoel van individualiteit wederzijds wordt ingeperkt. De een kan niet zonder de ander; er wordt geen recht gedaan aan onze autonomie; het samenzijn is niet gekoppeld aan het besef van individualiteit. Kortom: ons ik komt niet uit de verf.

Ook een verwikkeling in strijd, zoals een relatie waar we niet van kunnen loskomen, kent vaak een symbiotisch aspect.

Te weinig distantie

We kunnen zo met de ander verbonden zijn dat we nauwelijks bij onszelf kunnen blijven, bijvoorbeeld als het niet goed gaat met iemand bij wie we direct betrokken zijn. We hebben zorgen om een partner met een depressie, een opgroeiende puber die zich losmaakt en met van alles expe-

rimenteert, een vriendin die in de problemen zit of we vragen ons af of onze collega's het wel redden op onze vrije dag. Teruggaan naar onszelf en ons afgrenzen van wat er gebeurt, kost dan veel moeite. We lopen het risico dat we zo onvoldoende toekomen aan ons eigen stuk; we zijn niet in staat afstand te nemen. Het voelt alsof dat ten koste van de ander gaat. Dat is de thematiek van de symbiotische structuur.

Het heeft tijd gekost om het symbiotische stuk in mezelf te herkennen. Ik kan goed beslissingen nemen en keuzes maken. Ik voel me autonoom.

Toch zijn er ook momenten dat me dat veel minder gemakkelijk afgaat. Een van mijn kinderen bijvoorbeeld kan ik haast niet loslaten, ook al is ze al een paar jaar volwassen. Het gaat vaak niet goed met haar en dan kost het me de grootste moeite om buiten haar 'drama' te blijven. Ik voel me ingezogen worden in haar lot.

Uiterlijk grijp ik misschien niet in, maar innerlijk blijf ik met haar bezig. Ik kan mijn opgewonden toon in verhalen aan anderen over haar en haar lotgevallen inmiddels herkennen. Maar het blijft lastig om er anders in te staan. Soms lijkt het alsof haar leven mijn leven is; een soort vervlechting waar ik met de andere kinderen geen last van heb.

6.3 Een blik in de spiegel: wie ben ik?

Binnen een symbiotisch patroon ontbreekt het gevoel voor eigenheid en het vermogen tot distantie. Er is een verwevenheid; de ander is vaak bepalend voor hoe jij je voelt. Er is verwarring op de grens; de prijs is de bezetting van de ziel. Doordat je nauwelijks onderscheid tussen samen en apart ervaart, misken je je zelfstandigheid. Die sterke binding legt een zware claim op je identiteitsgevoel. De vraag 'wie ben ik los van de ander' is bij uitstek jouw thema.

Door zijn gehoor gebrek als kind, dat pas later onderkend werd, had hij zich al jong aangewend allereerst op de ander te letten. Dat bood hem veiligheid als hij in een vreemde omgeving kwam of iets nieuws moest leren. Alleen op zichzelf rekenen gaf onvoldoende houvast. De ander werd zijn oriëntatiepunt en zijn houding straalde altijd iets onzekers uit. Met dit ingeslepen patroon paste hij zich ook als volwassene naadloos aan. Het was pijnlijk dat dit soms irritatie oproep, alsof hij gestraft werd voor iets waarmee hij in zijn kindertijd had kunnen overleven.

Moeite met keuzes

De verantwoordelijkheid voor je eigen keuzes en beslissingen is vaak ondernijd. Je mist het gevoel van een 'zelf'; daarom heb je moeite om te weten wat jij wilt. Je vraagt voor je verjaardag bijvoorbeeld boeken of cd's die anderen mooi vinden; je gaat ervan uit dat hun smaak overeenkomt met de jouwe. Tijdens een etentje in een restaurant neem je al gauw hetzelfde gerecht als de ander. Je voorkeur ligt bij wij-taal, 'ik' klinkt immers al gauw nadrukkelijk en egoïstisch. 'Wat vind jij' is een vraag die gemakkelijk in je mond ligt. Je bent geneigd je naar de ander te schikken. Dit komt voort uit je gevoel van onveiligheid; je wilt niet uit de toon vallen uit angst om alleen te staan.

Bij de vraag naar wat ik wil, raak ik echt in paniek. Ik weet het gewoon niet. Mijn eerste reactie is me helemaal op de ander richten, weg van die angst dat ik het niet weet. Ik voel geen bodem om eigen keuzes te maken. Ik schrik dat het me zo vaak niet eens uitmaakt. Maar dat neutrale gevoel heb ik liever dan de paniek. Je vroeg me op te schrijven wat ik zelf wil, zoals in mijn vrije tijd; wat ik graag eet, welke boeken ik het liefst lees. Ik staar naar een leeg papier en weet het niet. Af-schuwelijker is dat ... alsof ik er zelf niet ben.

Weet je, ik ben al jaren uit huis. Ik hoef mijn leven niet meer op te geven voor een ander, zoals ik dat als kind zo lang voor mijn moeder heb gedaan omdat ze psychiatrisch patiënt was. Nu ik eindelijk de vrijheid heb, voel ik me doodongelukkig, omdat ik niet eens weet hoe het in te vullen. En als ik van mijn moeder een zak kleren krijg die ik echt niet wil dragen, dan merk ik dat ik er toch een trui uithaal en aantrek. Dan schaam ik me zo dat ik kennelijk nog geen verschil tussen haar en mezelf durf te maken.

Grensvervaging

Je gevoel van autonomie is verzwakt; je hebt moeite met afgrenzen. Daaronder ligt de angst voor 'tweeheid, voor het los van de ander staan; er lijkt dan immers geen zelf te zijn. Je moeite met individualiteit overdek je met maskergedrag waarmee je onbedoeld onrust schept, je aanpast of je vooral richt op wat er bij de ander gaande is. Door hem tot het centrum van je aandacht te maken, verdwijnt de focus op jou steeds meer. In deze fusie offer je je eigenheid op. Vaak weet je al wat iemand wil, nog voor hij iets gezegd heeft of doordat jij het invult. Door deze grensvervaging kun je niet goed onderkennen wie waar verantwoordelijk voor is. Meestal is niet alleen je voelen maar ook je denken verward.

Hij groeide op als enige zoon van ouders op leeftijd. Na een aantal miskramen kwam hij, tot hun grote verrassing. Ze waren zuinig op hem, heel zuinig. Er werd hem weinig in de weg gelegd, hij werd goed verzorgd en kreeg alle aandacht. Zelf buiten spelen of alleen op de fiets mocht niet; er kon hem anders wat overkomen. Toen hij klein was, voegde hij zich daarnaar. Pas in de puberteit voelde hij de beperking van hun zorg.

Als volwassene besefte hij de achtergrond van hun verkapte angstboodschappen: zijn vader door zijn afkeuring, voor zijn gevoel mislukt in het arbeidsproces; het verdriet van zijn moeder om de ongeboren kinderen. Zijn behoefte om hen ter wille te zijn. Dat alles is de basis van zijn onvermogen om in het nu zijn eigen weg te gaan. Langzamerhand ontdekt hij het plezier van plek innemen en de kracht die het geeft als je jezelf neerzet. Het liefdevol terugkijken naar zijn ouders maakt het tot zijn verrassing gemakkelijker om zelf zijn route uit te stippelen.

Gemis aan een oriëntatiepunt

Bij grensthematiek ontstaat er geregeld 'drama. Een pijnlijke gebeurtenis of een conflict vergroot je innerlijk uit, omdat de ruimte tussen jou en de ander en de afbakening ontbreekt. Tijdens het veroveren van je autonomie als kind had je vaak het gevoel dat je moest kiezen tussen jezelf en je ouders. Door je afhankelijkheid tastte je telkens de sfeer af; je ging met je aandacht heen en weer tussen jou en je omgeving. De fragiele naald van je kompas kon op ieder moment uitslaan:

onveilig! Het letten op de emotionele weersomstandigheden was zo belangrijk dat je jouw richting ondertussen niet kon bepalen.

Dit gebrek aan een oriëntatiepunt in jezelf maakt het ook nu moeilijk om je eigen gang te gaan. Het pijnlijke is dat je zo ook je wezenlijke behoefte mistent: de veiligheid en vrijheid om je vleugels uit te slaan.

Aanpassing of rebellie

Je innerlijke strijd als kind vertaalt zich als volwassene vaak in een uiterlijk conflict: in de bovenlaag de aanpassing en daaronder een vorm van 'moeilijk doen'. Een voorbeeld: bij een bezoek aan het reisbureau zeg je eerst dat de bestemming je eigenlijk niet uitmaakt, maar vervolgens zoek je precies een andere reis uit dan vorhanden is. Aanpassing en rebellie staan vanuit het perspectief van losmaken vlak bij elkaar. Soms trek je onbedoeld de aandacht door even iets 'recht te zetten' of 'in orde te maken, omdat jij het gevoel hebt dat dit moet. Je begrijpt dan niet hoe er commotie kan ontstaan over één kleine, kritische opmerking en dat jij die onrust creëert.

6.4 Beeld

De tweeling is het oerbeeld van de symbiose. In sommige scheppingsverhalen, zoals van Plato, wordt verteld over de eerste wezens die androgyn waren; ze hadden vier armen en vier benen. Ze waren man/man, man/vrouw of vrouw/vrouw. Toen God naar ze keek, was hij niet tevreden: ze daagden elkaar te weinig uit omdat er nauwelijks verschil was. Daarop scheidde hij de wezens. Vanaf die tijd zijn de mensen op zoek naar hun wederhelft, omdat ze de onvolledigheid in zichzelf ervaren en trachten via de ander weer 'heel' te worden. Ze verlangen naar de oorspronkelijke eenheid en zijn teleurgesteld als die niet bewaarheid wordt.

6.5 Het effect op de ander

In eerste instantie is het doorgaans prettig om met je in contact te zijn. Je sluit je aan, je voegt je en zoekt naar onderlinge harmonie. Vooral in een groep ben je heel gemakkelijk in het gezamenlijk beslissingen nemen, omdat je je niet op de voorgrond zet. Dit heeft soms tot gevolg dat de ander je 'mist. Jouw vervloeiien geeft hem het idee dat hij niemand tegenover zich heeft. Als er gevraagd wordt wat jij vindt, schrik je. Je bent immers nog helemaal niet bezig geweest met je mening; je richtte je vooral op wat de omgeving wilde.

Als een kameleon

Door je gebrek aan houvast in je persoonlijke identiteit neig je tot 'kameleongedrag'. Je weet en voelt precies hoe iets voor iemand is en je gaat hier zonder meer in mee. Na verloop van tijd komt bij de ander wel de vraag op of je echt achter hem stond of dat je vooral bent meegelopen. Het is alsof er een leemte in het contact zit, omdat jij geen plek inneemt.

In de ruimte van de ander

Je neiging om met je aandacht steeds overal te zijn behalve bij jezelf, kan irritatie oproepen zonder dat je enig idee hebt waarom. Je doet toch niets?! Je zit energetisch in de ruimte van de ander, waardoor je voor zijn gevoel 'onder zijn huid' zit. Met je antenne voor wat er mis is - maar vooral door daarmee bezig te blijven tot het is opgelost kun je de sfeer onbedoeld heel onrustig maken.

6.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling

Je wankele zelfbeeld is in je lichaam vooral zichtbaar in je minimale vormkracht. Je houdt je adem in, je spieren zijn onderontwikkeld, je kunt er wat opgezwollen maar slap uitzien of juist een transparante indruk maken. Het is alsof de begrenzing ontbreekt. Soms wisselt je gewicht van heel licht naar zwaar.

Om niet op te vallen, probeer je energetisch zo min mogelijk geladen te zijn. Je moeite bij het achter jezelf staan en het je onderscheiden komt tot uitdrukking in je wisselende energie, bewegelijkheid en spierspanning in een poging zo de ander te volgen. Een 'tegenover' bestaat nauwelijks voor je. Doordat je niet kunt terugvallen op jouw kern of energieveld, heb je psychisch-emotioneel weinig draagkracht en raak je snel overbelast.

Door de dreiging in haar kinderjaren voegde ze zich al jong naar de ander. Liever geen strijd met een vader met alcohol op of de vermoede blikken op het gezicht van haar moeder als reactie op dat ze iets op haar manier wilde doen.

Zich aanpassen was het beste en het rustigste. Een schoolkeus of een vriendje naar eigen smaak zat er niet in. De prijs was te hoog. Ze leverde zich zó vaak in dat ze niet anders meer kon. In haar relatie ging het net zo en vervolgens in het contact met haar kinderen.

Tot de burn-out ... toen was het genoeg. Behalve de paniek kwam er ook een verontrustende woede omhoog. Alsof ze een torenhoge rekening moest betalen voor alle niet zelf genomen beslissingen. Toen zette ze nieuwe stappen naar autonomie. De eerste periode vooral door zich de energie in haar lichaam weer eigen te maken. Gewoon werken in de tuin en grondingsoefeningen sterken haar gevoel van individualiteit en het besef van haar ruimte.

Geen focus van binnenuit

In een contact kun je er tegelijkertijd wel en niet zijn. In de spanning ben je sterk aanwezig, maar door je transparantie word je ook zo over het hoofd gezien en kan de ander zo door je heen lopen.

Energetisch ben je heel gevoelig, maar je mist de regie van binnenuit. Omdat je identiteit zo zwak is, weet je je vaak geen raad met wat je allemaal voelt, met het vele dat je om je heen oppikt.

'Weet jij eigenlijk wel zeker dat je de schildpad bent, schildpad?' vroeg de krekels op een ochtend aan de schildpad. De schildpad keek hem beduusd aan en begon na te denken.

Na een tijdje zei hij: 'Nee, dat weet ik niet zeker.' Somber gluurde hij onder zijn schild vandaan naar de krekels.

'Ik weet wel dat ik de krekels ben; zei de krekels. 'Ik tsjirp, dus ik ben de krekels.' Hij maakte een sprongetje van plezier.

Ik doe niets, dacht de schildpad. Maar dat is volgens mij niet genoeg om schildpad te zijn.

De kikker had het gesprek gehoord en zei: 'Ik kwaak, dus ik ben de kikker.'

'Inderdaad, kikker, inderdaad', zei de krekel. Kwaakt, dus ben jij de kikker.' Zij sloegen elkaar op de schouders en keken de schildpad tamelijk meejarig aan.

Zou ik dan misschien niet de schildpad zijn, dacht de schildpad.

Maar wie zou ik dan zijn ...?

Als ik nou eens denk: ik schuifel, dus ik ben de schildpad ... Hij schuifelde wat heen en weer. Nee, dacht hij. Dat is niets. Er schuifelen er trouwens zoveel.

De schildpad voelde zich eenzaam en onzeker, terwijl de krekels en de kikker vrolijk wegliepen, elkaar op de schouders sloegen en zongen: 'Wij weten wie we zijn!'

Toen klonk er opeens geraas vanuit de top van de eik waaronder de schildpad stond. Het was de olifant die daar bij zonsopgang naartoe was geklommen. Nu viel hij.

'Ik val ...' kon hij nog roepen. Toen viel hij met een zware slag op de grond vlak naast de schildpad.

Dat is de olifant, dacht de schildpad somber. Dat staat vast.

Even later sloeg de olifant zijn ogen op. 'Hallo schildpad', zei hij zachtjes. 'Weet je zeker dat ik dat ben?' vroeg de schildpad verbaasd. 'Weet je het echt zeker?'

'Ja, kreunde de olifant. 'Wie zou je anders zijn?'

'Dat weet ik niet; zei de schildpad.

'Wou dan', zei de olifant, en met een pijnlijk gezicht voelde hij aan de enorme bult op zijn achterhoofd.

De schildpad had de krekels en de kikker wel achterna willen hollen. Maar ja, dacht hij, als ik dat doe, geloven ze helemaal niet dat ik de schildpad ben.

En dus bleef hij stilstaan, in het gras, onder de eik, en zei zachtjes tegen zichzelf:

'Hallo schildpad. Hallo.'

Toon Tellegen

6.7 Beleving van tijd

Je vindt het doorgaans lastig om zelf je tijd in te vullen; je 'deint' mee op het tempo van de ander. Met lineaire tijd heb je niet veel op; je leeft vooral in een wereld waarin alles met alles samenhangt, daardoor ervaar je verschillende lagen van de werkelijkheid als parallel. Dit kan je verwarren of je gebruikt het bewust als helend principe zoals in het sjamanisme.

6.8 Masker

*jjj denkt
dat als ik
dat jjj dan
zodat jjj mij
en ik niet*

*als jjj denkt
dat ik dan
zal ik
zodat ik jou
en jjj niet*

Harry Mulisch

Vanuit je symbiotische masker zoek je het liefst een compromis voor het hanteren van je continue behoefte aan nabijheid. Je overdekt je afgrenzende impulsen met aanpassingsgedrag of de focus op wat er bij de ander speelt. Met dit spiegelen onderdruk je je onzekerheid; je zegt innerlijk: 'ik doe alles wat jjj wilt.'

Agressie, assertiviteit, haat en vooral oppositie vind je gevaarlijk. Je hebt grote moeite met conflicten, omdat daarbij afgrenzing gevraagd wordt en jjj ruimte tussen jou en de ander als onveilig ervaart. Onenigheid strijk je graag glad; je leidt de aandacht af of je trekt het je sterk aan. Je zet alles op alles om het weer op te lossen. Soms overdek je je angst met afkeuring over de 'onnodige grofheid' tussen mensen. Als jjj ruziemaakt, komt dat voort uit paniek om verlaten te worden of uit een poging om je los te maken. Daar kun je echter geen sturing aan geven; je blijft met de ander bezig.

Mijn gevoel van iets in orde moeten maken, iets bij elkaar brengen, is altijd heel sterk geweest. Als ik 'tegenwerking' kreeg op dit pad, voelde ik mij overspoeld door wanhoop. Toen ik een tijd terug niet de opstelling kreeg die volgens mij nodig was om verder te komen, heb ik me maandenlang in gruzelementen gevoeld. Alsof ik een gelijmde vaas was, die uit elkaar viel en waarvan ik de stukjes niet meer bij elkaar kon houden. De lijm liet los, het kon niet meer op de oude maskermanier.

6.9 Scriptbesluit: ik ben niemand

Ik dompel mezelf onder in de ander, ik hef mezelf op. Daarachter zit het gevoel: ik ben niets zonder jou. Je vroegkinderlijke overlevingsbesluit is leven via je identificatie met de ander. Het gevolg van je aanpassing is een vervloeiend zelf waarbij je omgeving bepalend is in hoe jjj naar voren komt. Elke impuls tot individu worden, roept angst, schuld of zelfsabotage op. Je leeft vanuit de gedachte dat jjj jezelf aan de ander verschuldigd bent. Zoals jjj je verantwoordelijk voor hem

voelt, vind je dat hij dit ook voor jou moet zijn. Je kunt meestal niet gelukkig zijn als de ander dat niet is.

6.10 Het symbiotische beeld in de relatie

In onze relatie speelde symbiose een belangrijke rol. De angst om verlaten te worden, was dominant. Geen van beiden was in staat los van de ander een eigen positie in te nemen en zich daarin stevig gegrond te voelen. Mijn positie was afhankelijk van haar oordeel en haar positie was afhankelijk van de wijze waarop ik reageerde.

Je streeft vooral naar eenheid en zo min mogelijk onderscheid. Een relatie koppel je aan de directe nabijheid van de ander. Je wilt dat je partner er is, of in elk geval weten waar hij is. Anders ontstaat er paniek op basis van een dreigende onderhuidse sensatie van 'ik ben niet samen'. Doorgaans is dit een diffuus gevoel; je weet niet precies wat je van hem wilt, alleen dat hij er moet zijn. Dat is iets anders dan het gezonde symbiotische aspect dat bij de eerste fase van verliefdheid hoort, waarbij de versmelting zich daarna natuurlijkerwijs omzet in apart van elkaar kunnen zijn. Iedere reserve van je partner of een stap buiten de relatie - hoe onschuldig ook - zie je onmiddellijk als verraad.

De echo van de ander

De basis van een relatie tussen twee symbiotische partners is: wij vormen samen één. De wereld wordt als vijandig gezien; als twee verdwaalde kinderen houden jullie je aan elkaar vast.

Jullie zijn meester in het signaleren van elkaars gedachten en gevoelens: ik weet wel wat jij wilt, denkt of voelt. De communicatie richt zich voortdurend op de onderlinge overeenstemming: ik vind leuk wat jij leuk vindt en lekker wat jij lekker vindt, ik houd van jou, ik ook van jou. Het is een echorelatie. In deze vervloeiende manier van omgang zijn maar minieme signalen nodig om elkaar te verstaan. Ieder buiten de relatie wordt als buitenstaander beschouwd.

*Ik weet niet wie ik ben, wat voor ziel de mijne is.
Wanneer ik met oprechtheid spreek,
weet ik niet met welke oprechtheid ik spreek.
(...)
Ik voel me meervoudig.
Ik ben als een vertrek met ontelbare toverspiegels
die tot bedrieglijke weerspiegelingen vervormen
één vroegere werkelijkheid
die in geen daarvan is en in alle.*

Fernando Pessoa

Versmelten of strijd

Hoewel nabijheid je eerste behoefte is, krijg je het benauwd als je partner te dichtbij komt en zet je tegen hem af. Zowel in de hartstocht als in het vechten zit de binding. Het helemaal één zijn

en versmelten wisselt zich af met in de strijd gevangen zijn. Het is alles of niets. Er is geen middelenweg omdat de plek om op jezelf te reflecteren ontbreekt.

Door je eigenheid op te geven, geef je de ander impliciet de boodschap dat je zonder zijn aanwezigheid niet kan bestaan. Je straalt uit dat je dan een dolende in de woestijn bent. Daarachter ligt de illusie: als ik bij jou ben en jij bij mij, zijn we beiden gered. Zo zie jij een relatie.

Nieuwe nabijheid

In het nemen van je individualiteit, je lot en alles wat daarbij hoort, sta je steviger in het contact. Je beseft dan dat je partner nooit je ziel kan vertegenwoordigen, hoe trouw hij je ook is. Als je je bewust bent van jezelf en je plek, kun je de verschillen tussen jullie eren. Dan is er ruimte en vrijheid om jouw ding te doen en daarvoor verantwoordelijkheid te dragen. Er ontstaat een nieuwe vorm van nabijheid: een ontmoeting vanuit ieders eigen plek waarin autonomie en samen zijn gelijkwaardig zijn.

Tot voor kort heb ik bij mijn partner iets gezocht en verwacht wat niet klopte. Via het psychopathische stukje in mezelf moest ik mij hieruit lostrekken en op eigen benen zetten. En dat lukt nu aardig. Alsof er na de opstelling waarin ik symbolisch met een zwaard in handen stond wat draadjes zijn doorgeknipt. Ik voel me milder en zachter tegenover hem. Vroeger was dat gevaarlijk, want dan werd ik zijn marionet. Ik verdween. Nu blijf ik.

6.11 Gezonode ontwikkeling

De ontwikkeling van het zelfgevoel omvat verschillende fases waarin het kind bouwstenen aangeleerd krijgt voor zijn autonomie.

Hechting

Tussen een pasgeboren baby en zijn ouders bestaat er tijdens de periode van hechting een gezonde symbiose. Het kindje is nog helemaal afhankelijk van hun zorg en van een vervullende reactie op zijn behoeften. In deze fase van incorporatieve introjectie neemt het zonder filter aan en verinnerlijkt wat van buiten komt.

Identificatie

In de periode tussen ongeveer 7 en 9 maanden is er de ontdekking van het verschil tussen zichzelf en de ander. Het kind voelt voor het eerst 'ik ben apart'. Daarnaast spiegelt het zijn identiteit aan die van zijn ouders, broers of zusjes, ook via nabootsen.

Assimilatie

In de volgende fase van assimilatie maakt het zich iets werkelijk eigen. Een gezond kind neemt de inspanning en frustratie die het kost om een zelfstandig wezen te worden allemaal voor lief. Het weet intuïtief dat het niet iets nieuws kan leren zonder drempels te overwinnen. Daarom is

het bereid zich eindeloos te stoten en builen te vallen, net zolang tot het een bepaalde vaardigheid beheerst.

Vrije beweging van het ik

Vanaf ongeveer 10 maanden kruipt of dribbelt het kind weg en zoekt tegelijkertijd de blik van de ouder. Deze heen-en-weer-beweging geeft het de benodigde veiligheid voor het zelfstandig de wereld ingaan. Door zich op te richten en zijn bovenlichaam en armen helemaal in te zetten, ervaart het de wereld plotseling totaal anders en verkent het die ook letterlijk op een nieuwe manier.

Het op eigen benen staan en lopen is een proeve van moed. Met de spanning van het verbreken van de nabijheid ontdekt het kind de vrijheid van het 'ik'. De triomf is groot.

De toenadering: samen en apart

In het experimenteren met zijn bewegingsvrijheid neemt het kind veel risico's, zoals zich pijn doen of ruzie krijgen. De ouders moeten dan wel meteen beschikbaar zijn.

Na elke verworven zelfstandigheid wil het ze omarmen en vervolgens weer een nieuw stukje terrein exploreren. In de toenaderingsfase tussen 15 en 24 maanden betrekt het hen ook bij zijn proces, bijvoorbeeld door dingen naar ze toe te brengen en die met ze te delen. Het besef dat het op zichzelf kan zijn en de ander nodig kan hebben: een spel van samen en apart.

De onafhankelijkheidsverklaring

Aan het einde van die periode ontdekt het kind the beautiful no. Met het korte doch kernachtige 'nee' onderscheidt het zich van zijn ouders. Oppositie voeren is een tussenstap in de identiteitsvorming. Nog weer later leert het dat je ook zelfstandig kunt zijn zonder je af te zetten.

Als de ouders kunnen spelen met zijn 'nee' en zijn onafhankelijkheidsverklaring accepteren, dan verwerft het autonomie in de bedding van overgave. De manifestatie van zijn 'nee' wordt dan gedragen in hun 'ja'; binnen bepaalde grenzen mag het 'negatief' zijn.

Met zijn illusie van almacht heeft het kind het gevoel dat het zelfs zijn ouders kan weerstaan, hoe klein het in wezen ook is. Doordat ze zijn storm in liefde opvangen als hij poogt ze te 'vernietigen', ontdekt het wie het wel en niet is. Dan besefte het ten diepste dat ze blijven bestaan, ook als het ze verwenst of ze niet in zijn directe omgeving heeft. Dit vermogen tot objectconstantie is weer een bouwsteen in zijn autonomie.

Deskundig in vallen en opstaan

Margaret Mahler, deskundige op het gebied van hechtingsthematiek, benadrukt hoeveel het kind ontleent aan de glinstering in de ogen van zijn ouders bij zijn stappen naar zelfstandigheid. In deze erkenning ontwikkelt het een gezond gevoel van eigenwaarde en beleeft het zichzelf neerzetten als zinvol.

Ook het oefenen op zich is belangrijk bij de vorming van zijn identiteit. Hoe vaker het kind zijn eerste onhandige pogingen herhaalt, des te meer het een deskundige in vallen en opstaan wordt. Alle experimenten bieden een stevig draagvlak voor zijn latere beleving van 'zelf' en voor zijn zelfvertrouwen, ook bij het tegenkomen van barrières. Het verkrijgt namelijk inzicht in zijn vermogens.

6.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond

Stel je voor: je verwerft een begin van zelfstandigheid, je breidt je territorium uit en je actieradius wordt groter. Je dribbelt wat weg en kijkt naar de reactie van je ouders. Elke keer als je omkijkt, wil je ze zien. Als je even buiten op het pleintje speelt, wil je in één beweging ook weer binnen kunnen zijn. Zo leef je tussen het experiment en de veilige basis.

Dan geeft je moeder aan: je moet bij mij blijven, ik heb jou nodig, ik beperk je in je vrijheid, je hoort bij mij, zonder jou ben ik alleen. Of je vader dreigt in de winkelstraat met 'als jij wegloopt, laat ik jou ook achter', of met 'ik doe thuis de deur voor je op slot. Soms letten je ouders vanuit bezorgdheid of angst veel op je. Als je slaapt, kijken ze telkens of je nog ademt. Als je de trap oploopt, loopt een van hen achter je, ook als je het al zelf kunt. De gedachte is: er mag jou niks overkomen.

Het risico is dat je hun angst inademt en de overtuiging dat er altijd gevaar op de loer ligt.

Je zoekt dan telkens de ander. Er ontstaat paniek als nabijheid even niet kan. Het klopt alleen als er een 'wij' is. Zonder dat ben je verloren. Er is geen ik.

De wereld als gevaar

In de gevoelige periode tussen 6 en 18 maanden, waarin het kind de eerste passen naar zelfstandigheid maakt, kunnen verschillende omstandigheden een basis creëren voor een ongezonde symbiose.

Bijvoorbeeld overbescherming of een angstige sfeer in het gezin met de onuitgesproken boodschap dat de wereld vooral gevaarlijk is in plaats van een uitdaging. Alle obstakels worden uit de weg geruimd of het eigen initiatief wordt ondergewaardeerd. Soms zijn ouders vooral toegeeflijk in plaats van dat ze gezonde eisen stellen, waardoor het kind geen stevigheid in zichzelf ontwikkelt. Het ene kind is meer ontvankelijk voor deze boodschappen dan het andere. Die gevoeligheid bepaalt of het zich aanpast of zich verzet.

Als een Indianenkind in Zuid-Amerika met een giftige pijl blijkt te spelen, hebben de ouders er alle vertrouwen in dat dit goed gaat, want 'waarom zou het willen sterven?' Deze houding staat in schril contrast met die in onze gecompliceerde westerse cultuur waarin een bedreigend element al gauw een sfeer van onveiligheid en angst oproept.

Mijn moeder was altijd bang; ze is het nu trouwens nog. Elk gevaar werd van tevoren benoemd. Pas op voor ...! Hoe vaak heb ik dat zinnetje niet gehoord. Het ging over kleine dingen als de stoeprand, een los stuk prikkeldraad, een ladder tegen een huis, een slingerende schommel die

je tegen je hoofd zou kunnen krijgen. Ze wees op gevaren onderweg: op de fiets naar school, spelen in het bos vlak tegenover ons huis, het meenemen van vriendinnetjes uit een 'vreemd nest. Ook later toen ik naar de sociale academie wilde. Ze dacht dat ik me aan de problemen van anderen zou vertellen ... Toen ik filosofie wilde studeren, zei ze opnieuw: Kind, zou je dat nu wel doen? Dan moet je lezen over Sartre en zo, dat zijn toch atheisten!? En toen ik later een eigen praktijk begon: Kun je dat wel aan, denk je, al die verantwoordelijkheid?

Nee, als ik iets ondernam, had ik zelden haar zegen.

Of jullie of ik

Soms worden de natuurlijke separatiepogingen van het kind met straf of het dreigen met verlaten geblokkeerd. Dan komt het in conflict met zijn behoefte aan vrij bewegen en zijn angst voor het verlies van de liefde van de ouder.

De belemmering van zijn autonomie kan het kind het gevoel geven bezit van zijn ouders te zijn. Hun ondersteuning is kennelijk gekoppeld aan het terughouden van zijn ontwikkeling. Er ontstaat dan een patstelling: het is voor zichzelf óf voor hen kiezen. Samen gaat bijna niet. Een kind dat gevoelig is voor deze gedachtegang ontwikkelt de overtuiging dat zijn initiatief, succes of geluk de ander pijn doet. Het onderdrukt zijn boosheid, een natuurlijk middel om zich af te bakenen, terwijl het zich tegelijkertijd machteloos voelt over het niet vrij zijn gang kunnen gaan.

Onveiligheid

Na een ziekenhuisopname of langdurige afwezigheid van de ouder kan een kind ook een basale onzekerheid of verlatingsangst ontwikkelen. De afhankelijkheid van de nabijheid van de ander is dan geen tussenstation naar zelfstandigheid, maar een permanente situatie. De blik achterom blijft. De benodigde veiligheid van de objectconstantie wordt niet bereikt. Ook later is iemands fysieke nabijheid noodzakelijk om zich geborgen te weten.

*in een hoek van mijn bestaan
is jouw afwezigheid
altijd aanwezig
(...)*

Gerdine Smit

Angst als emotioneel appèl

Een kind met een ernstige ziekte of handicap ervaart soms een emotioneel appèl om 'veilig thuis' te blijven. Of het blijft - na het sterren van een broertje of zusje - in de buurt van de ouders om hun angst voor te zijn en geeft niet toe aan zijn behoefte om zich los te maken. Ook de loyaliteit tegenover een ouder na de dood van diens partner of na een scheiding kan zwaarder wegen dan het vrij zijn gang gaan.

Na het overlijden van zijn vader wilde de zoon van negen het liefst bij zijn moeder in het grote bed slapen. Toen hij er echter na een tijdje weer aan toe was om naar zijn eigen kamer te gaan,

haalde zij hem telkens over bij haar te blijven. Dan was ze minder eenzaam. Uit liefde voor haar ging hij hierop in.

Onbekend met autonomie

Wanneer het kind onvoldoende kans krijgt om te experimenteren met nabijheid en afstand, met veilig en onveilig, is de kans groot dat het onzeker wordt over zijn 'ik' en over de inzet van zijn krachten. Door het ontbreken van directe ervaringen met vallen en opstaan ontwikkelt het geen geloof in eigen kunnen.

Een kind groeit als het ondanks frustrerende ervaringen doorgaat met wat belangrijk voor hem is. Als het niet leert om dingen alleen op te lossen, komt het plezier in zijn autonomie onder druk te staan; het gaat twijfelen aan zijn kunnen. Met een gevoel van zonder de ander geen kans van bestaan te hebben, wordt het risicovol om voor zichzelf te kiezen en zijn eigen weg te gaan.

In de identificatiefase is het natuurlijk om de identiteit van de ander over te nemen; dit leidt dan tot innerlijke vervulling. Als een kind niet leert om zich daarna op zichzelf te richten, krijgt het geen gevoel van individualiteit. Het houdt zijn initiatief terug en is onzeker over zijn vermogen tot zelfstandigheid. Als volwassene is dit patroon lastig te verbreken. De prijs voor het op zichzelf staan lijkt te hoog, omdat de winst van het plezier in autonomie onbekend is.

6.13 Systemische achtergrond

wachter

*zeg niet dat ik een nietsnut ben
want van niets ben ik bang
doende de gaten dicht te dromen
dien ik in vreemde wegen ook jou*

*'t vertraagde vuur in 't lavameer is koud
in stille staar besluit de kraanvogel
zijn vleugels te heffen in de wind
hier vermag niets meer*

*een enkele waker nog
die ergens het waarom verloor
gestold in wachten
op wat ze hoorde
over geuren in lichtgroen*

Gerdine Smit

Als je geneigd bent jezelf in het centrum van een familiethema te zetten, is dat meestal een teken dat er eerder in je geschiedenis sprake was van symbiotische thematiek. Die is namelijk vaak

generatieoverstijgend en gaat veel dieper dan een te sterke ouder-kindrelatie op de individuele laag. De plekverwisseling speelt door het hele familiesysteem.

In een constellatie met mijn ouders voelde ik hoe moeilijk het was om de wereld in te stappen, om uit huis te gaan. Op zo'n moment is er direct grote twijfel: ik moet hier toch weg, maar is het wel goed dat ik ga? Dat speelt zich op een diepe laag af want vanuit wetende liefde zie ik mijn taak heel goed. Achteraf gezien ga ik in een soort trance. Ik creëer onbewust verwarring om niet weg te hoeven gaan. Op het moment dat de begeleider zei 'neem het symbool van het zwaard in je gedachten' kwam er direct rust en een helder denken. Ik wist van binnenuit het antwoord.

Schimmenspel

Doorgaans hadden je ouders moeite met leven vanuit hun eigen ruimte. Angst voor autonomie was daar de oorzaak van. Dat had tot gevolg dat er in jouw leven veel incongruentie was. In plaats van op de eigen plek zat ieder op de plek van een ander; een wanhopig schimmenspel als oplossing voor de pijnlijke realiteit dat er voor niemand werkelijk houvast was. Het ontbreken van vaste punten zorgde voor een voortdurende disbalans en verwarring in het systeem. Als kind zat je vaak klem in de wisseling van perspectief; uit loyaliteit naar een ieder koos je dan eens voor de een en dan weer voor de ander. Een onrustige beweging.

Als ik terugkijk, zie ik hoe ik energetisch voortdurend bij mijn moeder was om haar zo vast te houden. Hoe ik mijn best ook deed, het was alsof ik in lucht greep. In de constellatie ontdekte ik waaruit mijn gevoel van stuurloos zijn voortkwam. Mijn moeder was met haar energie weer bij haar moeder. Toen ze jong was, werd mijn oma regelmatig langdurig opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Het was zo pijnlijk om te beseffen hoe weinig steun we aan elkaar hadden. Misschien juist wel omdat we veel te dicht op elkaar zaten.

Als ik mijn moeder nu in gedachten achter mij zet en daarachter haar moeder, geeft dat een soort rust. Het lost niet alles op, maar er komt wel ordening. Mijn ik staat minder wankel; ik voel mijn plek.

Doorgegeven angst

Onverwerkte rouw in eerdere generaties maakt soms dat de angst voor levensgevaar en het gevoel van onveiligheid onbedoeld nog lang daarna Wordt doorgegeven. Een van de ouders verloor bijvoorbeeld op jonge leeftijd een nabij iemand en bleef sterk aan de overledene gebonden. Die fusie gaf een gevoel van 'ik kan niet zonder jou' en de angst om voluit in het leven te staan overschaduwde de invulling van het eigen pad. Het gemis aan een centrum in zichzelf uitte zich vervolgens in een sterke binding met jou als kind. Door het voortdurende appèl werd je omringd door een energie die ook jou angstig maakte. Omdat je in deze fase emotioneel nog zo dicht bij je ouders staat, kon je je nauwelijks uit de verstrikking vrij maken. Ook nu nog voel je je schuldig als je de vraag naar nabijheid niet beantwoordt en ben je bang dat je vader of moeder het zonder jou niet redt.

De schuld van autonomie

Leven vanuit een symbiotische structuur is vaak gekoppeld aan 'separation guilt': schuldgevoel over je losmaken. Autonomie verwerven is dan synoniem met schuld. Er rust een taboe op het achterlaten van het familielot. Een stap naar voren op weg naar een eigen leven roept de angst op om uitgesloten te worden door het systeem. Soms weet je niet beter dan 'thuis' te blijven, ook al heb je de behoefte om het anders te doen. Je volgt de innerlijke lokroep van trouw. Door het 'vergeten' van je behoefte aan autonomie dien je op magisch niveau nog steeds je ouders. Anders gezegd: je offert je ziel aan hen. Zonder dat je het in de gaten hebt, is je betrokkenheid nog heel intens. Je bent loyaal aan de oplossing die je als kind - in een poging om je staande te houden - hebt gekozen.

Zijn thema is dat hij wordt opgesloten door zijn gevoelens en het idee heeft dat hij vastgehouden wordt en geen kant op kan.

In de constellatie staat hij tegenover zijn moeder. Moeder: "Je gaat toch nooit bij me weg, hè?" De zoon krijgt het benauwd en verstart. De begeleider zet stand-ins voor hun zielen in de constellatie. De ziel van de zoon zoekt direct een plekje op de grond bij de voeten van moeder. Omgekeerd gaat haar ziel bij hem staan. Het is heel confronterend en ingrijpend voor hem om te zien hoe ze in elkaars energieveld zitten. Het is overduidelijk hoe verstengeld ze met elkaar zijn.

Zoon: "Het is alsof ze me opgegeten heeft en ik mijn eigen weg ben kwijtgeraakt. Ik wil het anders nu."

Als hij dit zegt en de moeder open aankijkt, is ze geraakt. Dan houdt iemand haar voeten vast, waardoor haar plek bevestigd wordt. Haar ziel keert naar haar terug. De zoon kan zich omdraaien en zich ook met zijn ziel verbinden. Hij neemt zijn plek als individu. Zijn ziel is 'thuisgekomen'.

Gebrek aan 'heilige ruimte'

Afgrenzing is een lastig thema voor je, omdat het als kind bijna onmogelijk was om een vrijplaats te behouden. Het gebrek aan 'heilige ruimte' bij je ouders werkte door naar jou. Energetisch gezien zaten jullie boven op elkaar. In het heen en weer reizen van de een naar de ander raakte je verwijderd van jouw kern. De indringende energie van die ouder-kindrelatie voelde verstikkend of 'vergiftigend'; vruchtelos probeerde je je af te wenden of los te maken. Hoewel het benauwend was, bleef je innerlijk met je vader of moeder bezig. Om een gezonde verbinding te krijgen, moet je meestal eerst een plek vinden bij de Grote Moeder of Vader. Daar kun je veiligheid en ruimte ervaren en rusten, waarna je opnieuw de stap naar je ouder kunt maken.

*Kom kind, vertrouw je aan de nacht.
Langs verre stromen wordt het thuisgebracht.*

Ida Gerhardt

In stammenculturen als die van de Indianen is veel aandacht voor de sacred space, de energetische ruimte waar niemand zonder jouw toestemming mag inkomen. Het creëren van zo'n onaantastbare plek helpt bij het veroveren van je autonomie. Dit geldt zeker na grensoverschrijdende ervaringen als geweld of ongewenste seksualiteit, waarna ook vaak een symbiotische problematiek speelt. Het gevolg van het binnendringen van de ander maakte dat je letterlijk werd aangetast in jezelf. Je voelt je huid niet langer als de natuurlijke begrenzing van je lichaam en door de binding blijf je onbewust in de energie van de dader. Dit vraagt om herstel van jouw heilige ruimte.

In het spanningsveld

Dankzij je grote loyaliteit ben je nog steeds geneigd op de plek in het systeem te staan waar spanning of een leegte zit, bijvoorbeeld tussen je ouders als die relatieproblemen hebben, of je vult de plek op van een broer of zus die het contact met de familie verbroken heeft. Hierbij vergeet je jouw plek in te nemen. Het leren kennen van de beweging 'ik hier - jij daar' is dan ook belangrijk.

Tussen mijn ouders was altijd veel spanning en onrust. Dan weer hielp ik mijn moeder, zodat zij het gemakkelijker kreeg met haar moeilijke man. En soms ondernam ik met mijn vader dingen waarop hij trots kon zijn, zodat hij weer zachter naar haar zou kijken. Emotioneel gezien was ik steeds bezig met heen en weer gaan. De vredestichter.

Tweelingziel

Bij tweelingen speelt symbiose van nature; de verbondenheid is onlosmakelijk. Ook als je al lang volwassen bent, blijft er een sterk innerlijk contact. Zonder iets af te spreken, bel je elkaar of je hebt een overeenkomstige levensinvulling. Er is een onzichtbare draad tussen jullie, een soort telepathie. Door die binding is het niet eenvoudig om autonomie te verwerven.

In constellaties wordt het wezen van de tweelingziel vaak zichtbaar. Niet alleen met een levende tweelingbroer of -zus, maar ook met een gestorvene. Geregeld sterft tijdens een zwangerschap een van de vruchten af zonder dat de moeder dit merkt. Het kind dat wel geboren wordt, mist onbewust de eenheid van voorheen. Er ontstaat een zoektocht naar de wederhelft. Later blijf je uitkijken naar dé partner of je voelt je in de basis eenzaam zonder te begrijpen waarom. Sta je vervolgens in een constellatie tegenover je gestorven tweelingbroer of -zus, dan heb je een diep gevoel van 'eindelijk thuis komen'.

Ze heeft twee dochters van 12 en van 10. De oudste voelt zich geregelde tekortgedaan. Over de jongste maakt ze zich veel zorgen. Ze is altijd bang dat er iets ergs met haar zal gebeuren.

In de constellatie zet ze zichzelf haar man en de kinderen neer. De oudste dochter gaat meteen bij haar vader staan. De jongste kijkt verdrietig om zich heen alsof ze iemand mist. "Naar wie zoekt ze? Wie is er gestorven in je systeem van herkomst", vraagt de begeleider. Geraakt vertelt ze dat haar jongere tweelingzusje als baby van drie maanden gestorven is. In haar jongste dochter ziet ze dit zusje terug. Terwijl ze vertelt, doet haar oudste dochter een stap naar achteren. Ze voelt zich buiten gesloten.

Als het gestorven tweelingzusje haar plek in de constellatie inneemt, kan de vrouw niet anders dan heel dicht bij haar staan. Bij alle twee stromen de tranen over de wangen. De jongste dochter gaat opgelucht bij haar oudere zusje staan. Als ze voorgesteld worden aan het tweelingzusje, Komt de rust terug. Ieder heeft zijn eigen plek. "Vertel je kinderen thuis over haar", zegt de begeleider. "Ook over hoe je haar mist. En over hoe ze nog steeds in je hart zit. Dat is het beste wat Je kunt doen".

6.14 Taak: zichzelf worden

*Loslaten
tegen alles in
toch
de juiste weg kiezen
(...)
tóch de beslotenheid
van mijn eigen richting in
gaan*

Jolijn Hendriks

Afzien van de symbiotische illusie: afgrenzen

Het verwerven van autonomie betekent afzien van de illusie dat iemand anders jouw identiteit kan vertegenwoordigen. De consequentie is dat je het verschil tussen jou en de ander leert verduren en gaat ontdekken hoe het is om op jezelf te staan.

En hier zit ik middenin: het afscheid van de illusie van sámen. Een relatie was voor mij het belangrijkste in mijn leven. Nu is de tijd aangebroken dat ik het alleen moet doen. Ik heb nog geen ruimte voor een partner. Eerst wil ik mezelf leren kennen zoals ik ben en me neerzetten in de wereld.

Ik geniet zo van alles wat ik alleen doe. Als ik in mijn eentje vanuit mijn huis zo het bos in wandel, voel ik me nooit eenzaam. Ik voel me juist verbonden en vervuld. Ik ben dit altijd uit de weggegaan. Maar waar ik bang voor was, me een zielige, gescheiden, alleenstaande moeder voelen, klopt helemaal niet. Ik voel me sterk, gepassioneerd, volop in beweging en dankbaar voor het leven.

Door je 'energetische bemoeizucht' in te dammen, leer je de ruimte van de ander te respecteren. Hoe goed je bedoelingen ook zijn, soms moet je hem laten, ook al weet je dat er iets niet in orde is. De afbakening zit in het stilstaan bij je gevoelens van onrust én dan bij jezelf blijven. Daarmee wordt het ook gemakkelijker om buiten het drama te blijven en je af te grenzen.

Zelf keuzes maken

Tijd en aandacht besteden aan de herontdekking van je individualiteit is belangrijk. Een aspect is je eigen interesses ontwikkelen. De eerste stap is stilstaan bij de invloed van de ander, waardoor je je bewustzijn van jouw plek vergroot. Daarna onderzoek je wat bij jou past - welke sport, kunst of studie - en leer je hieruit keuzes te maken. Het is de kunst niet te verdwalen op je ontdekkingsreis, maar telkens weer terug te keren naar jezelf.

Als ik terugkijk op een aantal belangrijke keuzes in mijn leven, hebben mijn partners daar zonder dat ik me dit bewust was een grote invloed op gehad. Ik heb mijn omgeving vaak gescand om te weten wat ik moest doen. Een voorbeeld is mijn studiekeuze. Destijds had ik een vriendin op de kunstacademie, haar moeder was actief in de kerk. Toen heb ik ook toelatingsexamen voor de kunstacademie gedaan. De studie die ik ging volgen, was theologie. Toen ik mijn huidige partner ontmoette, die heel gegrond en praktisch is, heb ik mijn studie veel aardser ingericht dan tot dan toe om trainer of adviseur te worden.

Sinds ik de invloed van anderen besef sta ik meer stil bij wat ik zelf zou willen, al vind ik dat lastig.

Plezier in autonomie

Je taak ligt in het voelen van je zelfstandigheid en identiteit, inclusief de erkenning dat je in wezen op jezelf staat. In het op eigen benen durven staan, voel je je levenskracht. Dit geeft de intense ervaring dat je een 'ik' bent. Door je op jouw manier vorm te geven in de wereld - anders dan de ander of soms vergelijkbaar - , leer je je individualiteit te bevestigen.

Bij elke stap vooruit word je in de onderlaag geconfronteerd met het oude gevoel dat dit eigenlijk niet mag. Als je dit weet te verduren, kom je uit bij het plezier, je voelt je vrij. Met het besef van je uniciteit - dat er maar één is als jij - voel je ook in het contact met een ander je autonomie. Je bent jezelf.

6.15 De beweging van de ziel: transformatie

Hoe kun je je ziel roepen, zodat ze werkelijk weer van jou is. Dat is de oede draad in jouw tocht geweest. Je hebt het alleen-zijn aangekeken en je kunt er nu mee rondkomen. In het nemen van je kern word je groots. Het intuitief weten wat er in de ander omgaat, is geen belemmering meer maar dient je. Het haalt je niet meer bij jezelf vandaan; iet is een vermogen geworden.

*Ja, ik hou van mezelf
en omarm mij in dit weten
en in stilte toon ik mijzelf
wat ik vanuit mijn eenzaamheid
mijzelf heb neergelegd.*

*Want tussen gisteren en vandaag
ben ik meer alleen geweest
kan ik in woorden kan benoemen.*

*En in de pijn van het niet
verstaanbaar delen bij elkaar
heb ik alles aan mijzelf getoond.
alleen ik ken de stappen
die ik zelf heb gezet
in al mijn pogingen om te groeien
en hoe ik telkens tot acceptatie kwam
van deze zo lange lijdensweg.*

*Alleen ik ken in diepte
mijn onverwoestbaar gebroken hart
en de parel die hierin is geslepen.*

Marieke de Vrij

Persoonlijk

Kristalheldere waarneming

Doordat je je symbiotische stuk serieus neemt, word je er niet meer door overvallen of gevangen gehouden. Omdat je eigen plek nu het vertrekpunt is, ben je in staat tot een kristalheldere waarneming. Je kunt haarfijn zien wat bij de ander speelt zonder erdoor te worden opgeslokt.

Ik zie nu hoeveel ik van mijn partner gevraagd heb door mijn fusie- of ruziepatroon. Ze heeft zich er niet door laten afleiden en is ondanks alles bij me in de buurt gebleven. Maar ook mij heeft het moed gekost om met haar een relatie aan te gaan. Ik had geen idee dat het zo veel van mijn oude angsten zou oproepen. Het was mooi hoe we pasgeleden in een constellatie voor elkaar konden buigen.

Hoewel je dankzij je sensitiviteit veel blijft opmerken, hoef je niet meer alles wat je voelt naar buiten te brengen. Je hebt de rust om iets bij je te houden in de wetenschap dat het ook onuitgesproken van waarde is, of je wacht het juiste moment af om het naar voren te brengen. Je reageert vanuit zelfbewustzijn zonder je afhankelijk te maken van de ogen van de ander. Dat maakt een wereld van verschil.

Ze had haar schoenen al aan om op te stappen: de zoveelste keer dat ze het gevoel had geen plek te hebben. Precies als vroeger thuis: knokken om gezien te worden in wie ze was. Ze kapte ermee.

Met haar jas al aan, ving ze in de spiegel de gekwetste blik in haar ogen op. Hoe vaak heb je dit al niet op deze manier gedaan? vroegen ze. Op hetzelfde moment voelde ze de hand van de trainster op haar schouder. Haar eerste neiging was haar van zich af te slaan. Toen draaide ze zich naar haar toe en liet zich vasthouden. Ze ademde diep in, tot ze zich in het samen ook apart voelde. Dit was haar reis geweest; hiervoor had ze zo lang aan zichzelf gewerkt. Zachjes kwam er een lach omhoog ... Dit was het waard.

De kwaliteit om je energetisch af te stemmen, wend je nu ook aan voor jezelf. Je luistert naar jouw innerlijk in plaats van je naar de ander te richten. Daardoor weet je wat je wel of niet moet doen.

Grandma's pa heette Brown Hawk. Zijn begrip was groot. Hij kon de gedachten van de bomen voelen. Op een keer maakte hij zich zorgen. De witte eiken boven op de berg vlakbij waren opgewonden en bang. Hij bracht daar veel tijd door. Ze waren van een grote schoonheid, lang en recht. Ze waren niet egoïstisch, ze gunden grond aan looiersbomen en dadelpruimen, aan hickorybomen en kastanjes, zodat de wilde dieren te eten hadden. Zo kregen ze meer levenskracht en hun geest was sterk. Toen, heel vroeg op een ochtend, de dag aanbrak boven de bergkam, zag haar pa houthakkers tussen de witte eiken lopen. Ze krasten tekens op de bast om aan te geven welke bomen gekapt moesten worden. Toen ze weggingen, zei Brown Hawk, begonnen de eiken te huilen. En hij kon niet slapen. Daarom hield hij de houthakkers in de gaten. Samen met de andere Cherokeeën bedacht hij een plan om de weg die ze hadden aangelegd om hun materialen te vervoeren, op te breken. Dat gebeurde in die nacht, de vrouwen en kinderen hielpen mee.

De volgende dag kwamen de houthakkers terug en repareerden de weg. Die nacht werd hij weer afgebroken. Dat ging zo drie dagen en nachten door. Toen er een mooie gezonde witte eik zo maar zonder reden boven op een vrachtkar viel en de twee mulezels doodde, gaven de houthakkers het op. De voorjaarsregens begonnen ... en ze kwamen nooit meer terug. Grandma zei dat ze bij volle maan een feest vierden en een rouwlied zongen voor de witte eik die zijn leven had gegeven om de andere te redden. Little Tree, zei ze, deze dingen moet je niet vertellen want het heeft geen zin ze te verkondigen in een wereld die de blanken toebehoort. Maar je moet ze weten. En daarom heb ik je ze verteld.

Forrest Carter

Professioneel

Je kracht als begeleider is dat je nu op de cliënt afstemt, aansluit bij wat er speelt en moeiteloos in zijn veld stapt, terwijl je bij jezelf blijft. Daardoor heb je de keuze in wat je met je ingevingen en je intuïtie doet. Je verbinding met zijn proces is gekoppeld aan een innerlijk oriëntatiepunt, waardoor je je bewust blijft van het verschil tussen jullie. In plaats van je vooral op de overeenstemming te richten, scherp je dit onderscheid soms aan, bijvoorbeeld door hem uit te dagen of te confronteren. Of je blijft dankzij je innerlijke ruimte bewust buiten de strijd, ook al word je hiertoe uitgenodigd. Dat alles maakt dat je stevig in de begeleiding staat.

Vermogen tot afbakening

Omdat je beseft dat het risico van vervloeiing een aandachtspunt blijft, zorg je voor de noodzakelijke markeringsmomenten. Je bakent af met je lichaamshouding, het verstevigen van je stem of door letterlijk ruimte tussen jullie te maken en je positie helder te houden. Je hebt oog voor de structuur van een gesprek zonder bang te zijn dat dit ten koste gaat van de inhoud. Je zorgt voor integratie van wat je aansnijdt en sluit aan bij het draagvermogen van de cliënt. Omdat je van binnenuit weet hoe het is als gevoelens en ervaringen van de ander je overspoelen, geef je hem

bij signalen van versmelting precies die middelen in handen waarmee hij bij zichzelf terugkomt. Of je maakt samen een stappenplan als hij inhoud en taak met elkaar verwart.

Als ik met een groep cursisten werk, let ik specifiek op de afgrenzing. De prikkels van anderen of de energie in de ruimte kunnen me soms nog zo bij mezelf vandaan halen. Ik moet er attent op blijven dat ik me er niet door laat opzuigen. Door in gedachten het symbool van het zwaard voor me te zetten, heb ik een anker voor het onderscheid tussen ons. Ik oefen met provocatief werken en doe van tijd tot tijd mijn voordeel met het advies van mensen in mijn omgeving, die meesters in afbakening zijn.

Je onderkent de paniek van de cliënt rond het aangaan van een relatie. Vooral in het begin en bij de afronding van het begeleidingstraject ben je alert op overdrachtsprocessen op dit punt, zoals zijn behoefte aan je ophemelen en je dan weer woedend van zich afduwen. Je begrijpt zijn kinderlijke angst om 'alleen gelaten' te worden. Omdat het de kunst blijft om innerlijk zoveel ruimte te houden dat je niet meegesleept wordt in zijn beweging, zorg je voor regelmatige supervisie rond het thema afbakening. Zo houd je jezelf scherp en versterk je je begrenzend vermogen.

Bodem bij energetisch werk

Je bijzondere zintuig voor begeleidingswerk op energetisch gebied, zoals via trance of sjamanistische werkvormen, heeft nu een stevige bodem.

Je bent je er namelijk van bewust hoe je de cliënt contact kunt laten houden met zijn 'heilige ruimte' en daarmee met zijn individualiteit, zodat hij zich niet in het grotere verliest.

*Jarenlang andere mensen imiterend,
probeerde ik mezelf te kennen.
Van binnenuit kon ik niet beslissen wat te doen.
Geheel verblind hoorde ik mijn naam roepen.
Toen stapte ik naar buiten.*

Marcel Seelen

De man die de koning van de wereld was

Ergens in een land zonder een speciale naam woonde de koning van de wereld. Iedereen die hem kende, noemde hem koning. En het leek erop dat iedereen hem kende. Men wist niet beter dan dat hij altijd koning was geweest. Het was wel eigenaardig dat hij geen andere koningsnaam had dan koning van de wereld.

En vroeg of laat wist iedereen die dat wilde zijn verblijfsplaats te vinden. Nadat je een trap met tien treden was opgelopen, kwam je in een grote hal waar de koning op zijn troon zat. Elke dag kwamen de mensen spontaan op bezoek. De koning was altijd thuis. Iedereen was even welkom. Sommigen kwamen hem alleen maar de hand schudden, anderen lieten hem zien waar ze goed in waren en weer anderen brachten allerlei geschenken voor hem mee. Een enkeling bleef bij de ingang staan en zwaide naar de koning. Ook kwam het voor dat een gids het groepje rondleidde en dan wees waar de koning zat.

Het ontbrak de koning aan niets. Als het nodig was, zorgden de mensen voor eten of ze ruimden op als er te veel rommel was. De koning hoefde er nooit om te vragen.

Er was wel iets vreemds met de koning en zijn huis. Op momenten dat er geen mensen voor hem waren, kwam het wel eens in hem op naar de ingang te lopen. Soms werd hij nieuwsgierig naar wat er buiten was. Hij maakte dan aanstalten om de tien treden naar beneden te gaan.

Maar juist als hij over de drempel naar buiten wilde lopen, werd de doorgang geblokkeerd door een onzichtbare, glazen wand.

Alleen hij kon niet naar buiten!

Soms voerde de koning wel eens schijnbewegingen uit. Hij wekte dan de indruk dat hij in de verste verte niet van plan was naar buiten te gaan. In zijn pogingen knalde hij hard tegen de glazen wand op. Wanhopig werd hij soms als hij zag hoe bezoekers zonder probleem in- en uitgingen, terwijl hij over de buil op zijn voorhoofd streek. Hij bleef onrustig.

Tot er op een dag, het moet ergens in het voorjaar geweest zijn, iets opmerkelijks gebeurt. Er zijn geen bezoekers binnen. De koning staat op het punt toe te geven aan een nieuwe vlaag van nieuwsgierigheid. Dan loopt een kind van een jaar of acht rustig de trap op en gaat recht op de koning af. Het zegt niets, pakt hem bij zijn hand en loopt met hem de trap af. Alle bewegingen gaan in hetzelfde tempo. En de koning, die volgt gewoon. Hij voelt een lichte sensatie en weet niet goed wat hem overkomt. Hij wordt door heel veel mensen begroet. Ze zijn opgewekt: 'Hé, daar is onze koning! Wat leuk om u bij ons te zien.' Met bijna iedereen knoopt hij een gesprekje aan en hij geniet er met volle teugen van. Als hij na de ontmoeting weer verder gaat, hoeft hij alleen maar even te kijken waar het kind is. Het kind is nooit verder dan tien meter van hem vandaan.

Na uren, die voor zijn gevoel wel dagen geduurde hebben, gaat hij op een grote bank aan het water zitten. Als hij beseft dat hij ver van huis moet zijn, kijkt hij om. Hij ziet nu tientallen mensen zijn troon dragen. Hij kijkt nog eens goed en ziet dat hij gedragen wordt.

De mensen zetten 'deze troon' achter hem neer. De koning weet dat hem maar één ding te doen staat. Hij gaat op de troon zitten. Hij kan gaan en staan waar hij wil, hij hoeft alleen het kind maar te volgen. En de troon, die is altijd beschikbaar voor hem!

Henk de Winder

7. KWETSING ALS HARNAS: Psychopathische karakterstructuur: wantrouwen als houvast

Vrijheid

*Hou me niet vast
Ik wil alleen zijn
Ontneem me niets
Dat me heilig is
Mijn adem, mijn aarde, mijn verlangen
Mijn eenzaamheid en samenzijn.*

*Ik heb je nodig
Maar hou me niet vast
Ik wil naar je toe kunnen komen
Om me vrij te geven.*

Claire van den Abbeele

Na levensthema's als het welkom op de wereld verkennen, leren omgaan met vervulling en tekorten en het proces van je losmaken doorstaan, is het volgende thema autonomie, gekoppeld aan overgave.

In deze fase ontdek je behalve je zelfstandigheid ook dat de ander er niet altijd is als je hem nodig hebt of soms niet werkelijk voor je instaat. Je komt hem zowel tegen als degene die je liefheeft en steunt als degene die je in de steek laat. Het wantrouwen komt in je leven, met daarbij het risico dat je alleen nog op jezelf rekent en 'klein en kwetsbaar' tot verboden gevoelens verklaart.

Wanneer je structureel ervaringen opdoet met je schrap moeten zetten zonder de benodigde rugdekking en de aan jouw gestelde eisen steeds te hoog zijn, dan leer je te overleven op eigen kracht. Je geloof in de ander is voorbij en je verlaat je niet meer op de inbedding in een groter geheel. Deze reactie - de strijd voor jezelf, de prestatie naar buiten toe en het verlies van contact - hoort bij de psychopathische structuur. De relatie mist zo betekenis.

7.1 Het vermogen

De kracht van het initiatief

De essentie van je vermogen is jezelf neerzetten en doortastend zijn. Je voelt je vrij in je handelen. Actie, initiatief en succes zijn belangrijk. Anders gezegd: je bent vertrouwd met de schoonheid van het zwaard en de energie van de speer. Je kracht ligt in dingen snel en doelgericht aanpakken. Focussen op waar je naar toe wilt is jouw kwaliteit. Dit betekent dat je achter de consequenties van beslissingen durft te staan, al is het hoe en wat niet precies te overzien. Je bent niet bang om je een buil te vallen.

In vergaderingen valt ze op door haar besluitkracht. Als er aan het eind van het schooljaar lastige beslissingen over leerlingen genomen moeten worden, neemt ze vaak het voortouw. Bij het ein-

deloos gepraat over voors en tegens komt er steeds een moment dat ze voorstelt de knoop door te hakken. "Je kunt niet alles voor zijn", zegt ze hardop. "We zien wel wat de consequenties zijn. Zal ik het gesprek met die ouders voeren? Ik vind het wel een uitdaging juist omdat zij tegenstaan zullen geven. We staan toch achter onze keus, of niet soms ..." Opgelucht wordt er geknikt. Gelukkig, er is een opening, maar vooral duidelijkheid.

Autonomie en moed

In vrijheid je plek innemen en ruimte voor jezelf scheppen, is jouw kunde. Autonomie is een voorwaarde. Je kwaliteit ligt in het kunnen afgrenzen en de dingen duidelijk neerzetten. Je schrikt niet terug voor macht en je respecteert het als de ander zijn plek inneemt. De veiligheid die jij anderen biedt, zit vooral in je zekerheid en absoluutheid. Ze weten dat je blijft staan en weerwerk geeft, waarbij je een confrontatie niet uit de weg gaat. Onverwachte en nieuwe situaties zijn een uitdaging voor je. Je hebt de moed om dingen aan te gaan. Spanning en avontuur geven je energie. Dingen alleen doen sterkt je in je kracht. Je weet dat je op jezelf kunt bouwen.

Charisma

Met je verleidelijke kant krijg je gemakkelijk iets gedaan. Met een vlotte glimlach neem je de ander mee in je stroom en krijg je voor elkaar wat je wilt. Je bent zo stimulerend dat hij één stap verder gaat dan hij misschien uit zichzelf zou doen. Je hebt charisma en enthousiasme; de ander ziet je staan en waardeert je stevige uitstraling.

[**7.2 Een verstoord evenwicht tussen zelfhandhaving en bedding**](#)

De uitspraak 'zachte heelmeesters maken stinkende wonderen' herkent iedereen. Duidelijkheid schoont op terwijl lang twijfelen verzwakkend werkt. De kracht om beslissingen te nemen, dwingt respect af. Als de weegschaal echter doorslaat, doordat de omstandigheden ons regelmatig dwingen meer te doen dan we kunnen, ontstaat er een zekere hardheid. De druk om te presteren is zo groot dat er geen tijd meer is voor aarzeling of kwetsbaarheid. Het enige wat telt, is recht vooruitkijken en doen. Het doel heiligt dan vaak de middelen.

Zelfhandhaving

Het alleen op onszelf rekenen, gaat meestal gepaard met een afbrekend vertrouwen in de ander. Daarbij onderdrukken we onze teleurstelling over het gebrek aan rugdekking. Ons vermogen tot steun zoeken verdwijnt. Het is geen vraag of we iets alleen opknappen; we kunnen niet anders dan zo. In het vooropzetten van de zelfhandhaving verbreken we het contact.

Jarenlang had ik geen keus in alleen of samen. Ik stond er alleen voor met de kinderen en ik moest wel. Juist in die tijd besefte ik hoe belangrijk het is om op jezelf te kunnen rekenen. Hoe moeilijk het was, het lukte me toch maar. Maar het had een keerzijde. Ik ontwikkelde een soort hardheid en trots die het voor anderen moeilijk maakte bij me in de buurt te komen. Dat merkte ik eigenlijk pas achteraf Echt rusten bij een ander werd moeilijk; zo niet onmogelijk.

Onkwetsbaarheid als pantser

Het vermogen tot initiatiefkracht kan een pantser worden; standaardgedrag om ons onkwetsbaar te doen lijken en ons groter voor te doen dan we zijn. Onszelf neerzetten, ooit geboren uit de kinderlijke trots van 'ik kan het, is nu een drang om ons te bewijzen. Dat móét. Dit wordt behalve naar buiten toe ook een innerlijke krachtmeting. Er is geen ruimte meer om voor iets terug te deinzen of stil te staan bij gevoelens van angst of twijfel.

Met actie en prestatie in de buitenwereld bevestigen we onszelf; daaraan beleven we succes en een gevoel van eigenwaarde. De betekenis van de relatie gaat vaak naar de achtergrond of wordt miskend. Als het naar ons toetrekken van de macht een patroon wordt, dan is er een basis gelegd voor de psychopathische karakterstructuur.

Dit is het contrabeeld van de symbiotische overleving waarin juist te weinig ruimte wordt ingenomen.

Hoewel hij nieuw is, net als de andere deelnemers aan de workshop, vult hij bij binnenkomst meteen de ruimte. Hij is direct heer en meester. Het is niet zo dat de gesprekken verstommen, maar iedereen weet dat hij er is. Met een lichte grijns schudt hij hier en daar een hand, overziet de groep in één oogopslag. Scant met wie hij straks mogelijk een probleem zal krijgen, wie niet de moeite waard is om contact mee te zoeken. Hij heeft weinig tijd nodig om te weten dat hij het redden gaat vandaag.

7.3 Een blik in de spiegel: beschaamd in het vertrouwen

Een film over jongetjes in een straatbende snapt hij precies. Overleven, aanvoelen waar de gevaren loeren, de valkuilen zitten, het analyseren van mensen en hun gedrag. Weten dat het er om gaat de slimste, de snelste of de sterkste te zijn omdat ze je altijd kunnen terugpakken of je ineens laten vallen. Dat de enige op wie je echt kunt vertrouwen jijzelf bent. Een enkele keer komt hij een ander tegen in wie hij zijn gedrag terugziet. Hij herkent en respecteert het: de overleving in de jungle ...

Elk kind doet wel ervaringen op waarin ouders of familie niet alleen beschermend maar ook kwetsend zijn. Ze staan niet altijd achter je of ze verwachten meer van je dan je tot je beschikking hebt. Je ontdekt dat de wereld niet alleen goed is maar ook kwaad. Als hier genoeg ervaringen van steun en liefde tegenover staan, leer je zowel aanpakken - ook als iets eigenlijk te moeilijk is - als hulp vragen als het echt niet lukt. Maar als je structureel in de steek gelaten wordt, bijvoorbeeld omdat je ouders hun rol niet kunnen vervullen, dan wordt het basisvertrouwen dat je als kind van nature hebt beschaamd. Je bent in hen teleurgesteld en je voelt je verraden.

De tegenreactie kan 'terugvechten' zijn of in de actie telkens over je grenzen gaan. Soms pantser je je hart met de overtuiging 'dat overkomt me nooit meer, of je ontwikkelt minachting ten opzichte van de volwassenen die je rugdekking hadden moeten geven. Door het gebrek aan onvoorwaardelijke steun ga je ervan uit dat ze je niet kunnen bieden wat voor jou werkelijk van belang is. Met je oordeel over hun onvermogen kom je ten onrechte 'boven' ze te staan. De prijs is hoog: in diepste wezen kun je geen kind meer zijn. Je groter voordoen dan je bent, wordt een standaardhouding.

Toen hij een tijdje na de echtscheiding zelf met zijn broertje naar zijn vader mocht, was er niemand op het station om ze op te halen. Samen stonden ze daar in een vreemde stad. Hij, met zijn twaalf jaar de oudste, regelde met de jongste aan de hand een taxi. In het huis troffen ze hun vader dronken aan. De volgende keer was het net zo. Daarna rekende hij nergens meer op. Het was hoe het was. Vanaf dat moment was in zijn jongensogen het besluit te lezen dat hij voortaan alleen op zichzelf zou terugvallen. Het vertrouwen in de relatie vader-zoon was aan de basis beschadigd. Hij wist toen nog niet hoe lang het zou duren voor hij ooit weer een 'kleine jongen' zou durven zijn en vrijuit naar een ander zou opkijken.

Als wantrouwen en alleen op jezelf rekenen gewoon wordt, kan de ander steeds minder zien wat er in je omgaat. Hij gelooft werkelijk dat je je nergens door laat raken. Op het gebied van contacten kom je dan meer en meer alleen te staan. Als je hulp krijgt, denk je al snel dat er iets achter zit. De ander is vast op winst uit. Je gelooft niet meer in vertrouwen en overgave, je ervaart dat zelfs als leugenachtig. Je hebt de wereld en de mensen wel anders leren kennen.

Wanneer de eerste klap was, kan ik me niet echt meer herinneren. Ik moet jong zijn geweest. Wat ik nog wel weet, is het gevoel van 'hoe kán dat nou, het is toch mijn vader?'. Als ik er bij stilsta, krampert het in mijn buik. Later liet ik mijn kwetsbaarheid niet meer toe, ik keek wel beter uit. Mijn hele lijf pantserde zich en van het slaan leek ik al gauw niets meer te voelen. Nu nog verhard ik me direct als ik iets als een aanval voel. Al kan ik er nu anders mee omgaan, het kost me minstens één inademing om stil te staan bij wat het me doet. In die ene tel moet je me dan even met rust laten, zodat ik daarna zelf weer contact kan maken.

Vermijden van afhankelijkheid

Een relatie bekijk je vooral vanuit het perspectief hoog of laag, meer of minder, macht of onmacht. Jij staat per definitie bovenaan en voelt je meer waard dan de ander. Je ziet niet dat je zo een essentieel stuk mist: een ontmoeting op basis van gelijkwaardigheid.

In een ruzie toon je je onaangedaan of je verschuilt je achter grootspraak, zodat de ander kleiner en kleiner wordt. Overleggen of rekenschap afleggen valt buiten je wereldmodel, zo ver is de ander uit beeld.

In de moeizame verstandhouding in de intervisiegroep had zij de rol van vechter: te vuur en te zwaard stond ze op haar recht. Hoe grimmiger haar blik, des te meer de anderen zich terugtrokken. Om te negeren dat ze zo in een isolement kwam, vocht ze nog harder. "Zo heb je het altijd moeten reden, hè"; zei de begeleidster. Ze moest het een paar keer herhalen voor het gehoord werd. "Wat een gevecht en wat zou je het graag anders willen!" De iets zachtere toon riep eerst wantrouwen op. "Kijk maar naar me, ik ben niet uit op strijd." Na een korte stilte gaf de cursiste toe: "Natuurlijk wil ik het wel anders, maar ik weet niet hoe."

Afhankelijkheid voorkom je het liefst, zodat je er niet bij stil hoeft te staan hoe je als kind het houvast gemist hebt. Steun vragen brengt je in een lastig parket. Je bijt liever je tong af dan

hieraan toe te geven. Je moet altijd weer over een innerlijke barrière heen, ook als het je lief is, een vriend die je vertrouwt of een collega met wie je goed kunt opschieten. Een stemmetje in je waarschuwt: doe het niet. Je hebt het gevoel dat je je kracht kwijttraakt als je 'ik heb je nodig' zegt. Hoewel je de dingen prima kunt regelen en graag het heft in eigen hand houdt, vermijd je zo ook het open in een relatie staan. Omgekeerd, als een ander een beroep op je doet, ervaar je dat al gauw als een aanslag op je vrijheid. Je wilt op jezelf staan.

In haar kindertijd was zij de oudste en de sterkste en leken haar ouders kleiner en kwetsbaarder dan zij. Het komt vreemd op haar over als anderen over hun ouders vertellen als mensen bij wie ze steun zoeken of op kunnen terugvallen. Ze is trots op haar kracht; ze heeft er veel mee in de wereld gezet. Vaag nog ... weet ze dat ze ooit als dertienjarige besloten heeft nooit meer te huilen. En soms, heel even, strijdt het in haar of dat besluit wel klopt. Ze schudt het direct weer van zich af. Zo erg als toen, het voelen dat er niemand voor je is, dat wil ze nooit meer meemaken. Dan liever alleen.

De touwtjes in handen

Doorgaans neem jij het initiatief. Jij regelt veelal de afspraken maar verbreekt ook als eerste het contact. In de samenwerking neem je zonder overleg het voortouw en straal je tevredenheid uit, het gaat immers prima zo. Dat je de ander mogelijk passeert, heb je niet in de gaten. Je gaat ervan uit dat iemand wel voor zichzelf opkomt als dat nodig is. Als er iets mis is, herstel je dit direct met een nieuwe actie. Je wordt niet snel in verlegenheid gebracht. Oké zo? zeg je in het voorbijgaan; eerder een constatering dan een vraag. Soms zet je daarbij een verleidelijke glimlach in. Onverstoord volg je jouw spoor.

De ander als vijand

De Franse filosoof Sartre doelt er met zijn uitspraak 'de hel dat zijn de anderen' op dat een mens de ander tot vijand kan zijn. Hij stelt dat kwade trouw per definitie een rol speelt in relaties. Mensen maken elkaar tot object, het is slechts de vraag wie dit als eerste doet; daarbij gaat hij uit van de individuele vrijheid. Deze gedachtegang is jou vertrouwd. Je gaat van jezelf uit en houdt daarin meestal weinig rekening met een ander. In een contact zorg je dat jij de controle hebt door je erboven te plaatsen, op een subtile manier verleidelijk te zijn of snelle grappen te maken. Wat je ook doet, de inzet is dat je de ander te slim af bent of hem overtroeft. Het 'kom me niet te na' is je bescherming. Je ervaringen als kind - toen het vooral ging om wat je deed en niet om wie je was, en dat de mensen er niet waren toen je ze nodig had weerspiegelen zich in het nu. Je hebt besloten je niet meer te verbinden of alleen op jouw voorwaarden. Voor jou is het relationele aspect altijd ondergeschikt aan de handeling of de taak.

Twee collega's geven samen een training aan een schoolteam. In de nabesprekking is de ene collega teleurgesteld over de samenwerking. "Waarom nam jij nou steeds het voortouw? Je gaf mij geen gelegenheid!" verwijt ze hem. Haar maatje geeft terug: "Je was toch vrij om je ruimte te nemen. We stonden er samen voor. Maar als je zelf niet instapt, wordt er voor je gekozen!" Voor

hem is het hiermee klaar. Hoewel hij in zekere zin gelijk heeft, miskent hij zo wel de uitwisseling op gevoelsgebied.

Het leven als wedstrijd

Je wereld bestaat uit extremen: winnen of verliezen, goed of fout. Er is geen grijs. Het leven is een aaneenschakeling van wedstrijdjes. Falen komt niet in je scenario voor. Het onderspit delven roept angst op, hoewel je dat niet realiseert. Als je in je kindertijd niet voor jezelf was opgekomen, had je het nooit gered. Toen leerde je al om het gevoel van verlatenheid te onderdrukken.

Het waarmaken van de verwachtingen van de buitenwereld is belangrijk, net als de spanning en de spotlights, het succes en het bijbehorende applaus. Is de kick afwezig, dan word je onrustig. Het gevoel dat het niet mis mag gaan, houdt je in een zekere kramp. Daarom ben je permanent alert en zorg je dat je alles goed kunt overzien. Dit alles geeft je weinig rust om naar jezelf terug te gaan.

Om je focus op actie en uiterlijk succes te doorbreken, is meestal een flink signaal van buitenaf nodig; ook omdat je ervan uitgaat dat het leven maakbaar is en dat jij hierin bepalend bent.

Haar coördinator, een man die alles aankon en de illusie had dat hem dit nooit zou opbreken, kreeg tijdens de zomervakantie een hartinfarct. Op zijn werk vertelde hij er na die tijd niets over. Met smoezen verdoezelde hij dat hij voor controle naar het ziekenhuis moest. "Het raakte me zo dat iemand op die manier met zichzelf omgaat": zegt ze.

Gemis aan inbedding

Door je gemis aan inbedding in een levenscyclus of ordening die groter is dan jij, kun je zelfs de gedachte aan de dood buiten de deur houden. Tegelijkertijd mis je een basis om in te kunnen rusten. In eerste instantie sta je dan ook vaak wantrouwend tegenover spiritualiteit of terreinen waar 'een lijtje met boven' gelegd wordt. Je blijft daar liever bij uit de buurt. Je begrijpt werkelijk niet dat een ander zich daarop kan verlaten, zo ben je eraan gewend dat je op niets kunt terugvallen.

Alles of nooit

Het wordt nu of niets.

Oftewel alles of nooit.

Alles.

Alles of nooit.

Ik schreeuw mezelf dwars door de woestijnen.

Alles.

Alles of nooit.

Ik wil niet ongezien verdwijnen.

Ik weet, het leven eindigt in een eikenhouten kist.

En er zijn er amper zeven door wie je wordt gemist.

Dus neem ik alles.

Alles of nooit.

Ik neem alles.

Youp van 't Hek

Je straalt uit dat je niet omver te krijgen bent, dat er niet met je te spotten valt als jouw wil doorkruist wordt. Als niet gebeurt wat jij in je hoofd hebt, word je flink kwaad of heb je de neiging de ander terug te pakken met een cynische grap of hem van slag te brengen. De prijs van dit alleenrecht is dat je je onderliggende behoefte aan gesteund en gedragen worden mistent.

Vroeger op school wist ik precies hoe ik een docent over de rooie kon krijgen. Het was soms maar millimeterwerk. Dat vond ik echt fantastisch. Ik voelde me sterk en zelfverzekerd. Natuurlijk deden we het ook met de hele groep en stak er soms niets kwaads achter. Maar achteraf realiseer ik me hoe ik de draak stak met álle autoriteit. Gewoon uit wantrouwen en de behoefte om wraak te nemen. Ik kende geen respect voor een volwassene; naar mijn ouders toe voelde ik vooral minachting. Niet voor hen als persoon, maar voor hun onvermogen.

[*Het narcistische aspect: breekbaar succes*](#)

In het verhullen en voorkomen van je kwetsbaarheid zit meestal ook een narcistisch aspect: je bent zo vaak 'van jezelf weg. Het uitvergrote mooie beeld naar buiten toe is breekbaar. Je bent je ongemakkelijk bewust van de grote split met je binnenkant.

Achter het bewaken van je imago en het controleren zit je voortdurende angst voor het door de mand vallen. Je interne twijfel is sterk; je ego is fragiel. Je voelt dat je niet echt tegen de wereld opgewassen bent. Je zelfverzekerde optreden, het overtroeven van de ander en je heilige geloof in jouw oplossingen is gekoppeld aan een sterk besef van 'doen alsof. Bovendien ga je ervan uit dat ook jou iets voorgespiegeld wordt. Niemand is werkelijk te vertrouwen; het is alsof er altijd een leugen in het spel is. Dat kan je cynisch maken, omdat je anker in je integriteit en in die van de ander ontbreekt. Innerlijk is het leeg en dat probeer je zo goed en zo kwaad als het kan te verbergen. De laag van je persoonlijkheid is heel dun en ergens weet niemand dat beter dan jij.

Door de te vroege separatie van je ouders, op hun initiatief in plaats van op het jouwe, moest je te snel op jezelf staan en leerde je te leven naar de verwachtingen van de ander zonder een stevige bodem in jezelf.

Tegenover mijn puberzoon deed ik jarenlang alsof ik het wel wist. Achteraf gezien was dat ver bezijden de waarheid. Achter het beeld naar buiten zat mijn onzekerheid, maar vooral de paniek dat ik niet eens wist hoe ik vader moest zijn. De mijne was in mijn jeugd zo ver weg dat ik geen innerlijk model had. Ik greep telkens in de leegte. Als iemand me in die tijd had aangesproken op mijn manier van doen, dan was ik zeker weggevlucht. Ik moest eerst op andere fronten stevigheid en houvast ontwikkelen. Het is niet zo dat ik nu zoveel beter weet hoe het moet, maar ik blijf in

elk geval bij mezelf Als ik mijn zoon nu bel, zijn we dichter bij elkaar dan ooit. In de regelmaat van het contact leer ik van hem en hij van mij. Het ligt open. Ik ben zichtbaar voor hem.

7.4 Beeld

Mensen met een psychopathische structuur zijn er nooit in geslaagd de grens tussen krijger en koning of koningin over te steken.

Barbara Brennan

Bij jou hoort het beeld van de krijger die zich in de strijd gooit en alles op alles zet om een oorlog te winnen die al lang niet meer bestaat. Hij vecht in zijn eentje, omdat het verraad altijd op de loer ligt. Zelfs op de trouwste bondgenoten kan hij niet rekenen, omdat ze soms de vijand blijken te zijn. Het leven is vooral een slagveld.

Een ander passend beeld is dat van het leeuwenmannetje dat net zo lang doorvecht tot het uiteindelijk van zijn plek moet. Dan verlaat het de groep en leeft het alleen verder.

Met je verleidelijke, uitdagende kant meet je je aan iemand als James Bond, een stoere en charmante filmheld en vrouwenveroveraar, of aan een Pippi Langkous, een grappig, avontuurlijk meisje uit een kinderboek. Zij heeft haar ouders helemaal niet nodig en schept een wereld vol verrassingen. Plezier staat voorop; aan fatsoensregels heeft ze lak.

7.5 Het effect op de ander

Je uitstraling van macht maakt je vaak ontoegankelijk. Door je zelfbewondering beleeft de ander je soms als affectief onverschillig of koud. Het is dan alsof je binnenkant ontbreekt. Een contact met jou wordt niet snel persoonlijk, al trek je de ander wel naar je toe door hem uit te dagen.

Overwicht

Je houding van overwicht kan zowel een wat dreigende als joviale indruk maken. Soms roep je angst op of het gevoel dat jij je boven de ander plaatst, of je pakt hem in met verleidelijkheid. Met een grap, een goed gekozen complimentje of speelse houding krijg je het zoals je het hebben wilt. Het is lastig om je op je gedrag aan te spreken. Tegelijkertijd ben je vooral in tijden dat het flink stormt een rots in de branding. De ander weet dat hij op jou kan rekenen als het om aanpakken gaat. Zelfs in moeilijke situaties houd je overzicht, handel je gefocust en krijg je de dingen zo voor elkaar.

Vertrouwen als hoofdprijs

Al reken je erop dat iemand op jou vertrouwt, andersom is dat geen automatisme. Je houdt je kwetsbare kant liever voor jezelf. Als je je wel aan de ander overgeeft, voelt dit voor hem als een groot geschenk. Een kenner weet ook dat hij dit niet uitgebreid moet benoemen. <Toenadering in de mist, zo kun je jouw beweging van overgave beschrijven. Je vertrouwen is een hoofdprijs die het beste in stilte aangenomen kan worden.

7.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling

Je houdt je hoofd zo dat je de hele omgeving kunt overzien. De scherpe blik in je ogen straalt uit dat je verwacht dat er rekening met jou gehouden wordt. Je schept zo ook afstand.

Je lichaam is als het ware opgetild. De bovenkant is energieker en trekt veel meer aandacht dan de onderkant door je wat opgeblazen borstkas; alle energie wordt naar boven gestuwd. Hoewel je stevigheid uitstraalt, hebben je benen weinig grondvlak; je energieveld heeft geen brede basis. Alles in je is gericht op doorgaan. Met een enorme wilskracht 'pomp' je je op, daaronder zit de angst. Je hartenergie is gepantserd. Ook in de verbinding blijf je ingesteld op verraad; intimiteit en overgave zijn moeilijke gebieden.

De ander bespelen

Met je bekkenenergie, gekoppeld aan een ontwapenende houding, weet je de ander te prikkelen. Je ogen staan speels en uitdagend. Het lijkt alsof je mee beweegt, maar eigenlijk bespeel je hem met je aantrekkingskracht. Je geniet ervan dat je bijna onzichtbaar toch de touwtjes in handen hebt. Je creëert de illusie dat de ander bij jou moet zijn om succes te hebben.

7.7 Beleving van tijd

Je hebt doorgaans haast en holt het liefst de toekomst in. Je bent nieuwsgierig maar niet naar het oude. Het verleden is geweest, dat boeit je niet. Er is altijd wel iets wat je wilt aanpakken. Je leeft met de blik vooruit, op naar het volgende doel, ook als er iets mislukt is. Stilstaan roept angst op; gisteren laat je direct achter je en het nu bestaat ternauwernood. Het leven is een wedloop met de tijd.

Mijn leven verloopt trager.

*Misschien hoort het bij mijn leeftijd. Misschien komt het door
Vipassana.*

Misschien komt het door de recessie. Misschien.

*Alé menneke, waartoe toch zoeken naar al die oorzaken?
Welaan, zeg eerst eens hoe het voélt!*

*Het voelt alsof het tempo eruit is.
Het voelt alsof er rust is ingetreden.
Het voelt dubbel.*

*Want angstig is het wel.
Heb ik de wedstrijd al gehad en ben ik nu aan 't uitlopen?
Ben ik dement aan het worden of zie ik meer en anders?*

*Vaststaat dat het me bezighoudt.
Meer dan ooit en ... steeds minder angstig ... lang en aandachtig ...*

Vertraging, als poort naar de ziel.

Frits van Kempen

7.8 Masker

Je overdekt je gevoel van verraad en behoeft aan rugdekking met een uitstraling van sterk, slim, krachtig of charmant: Ik maak het waar, laat mij het maar doen. Het podium, de 'performance' en je behoeft aan succes in de buitenwereld overschaduwen dat ook jij soms moeite hebt met het klaarkrijgen van de dingen. In alle actie leef je vaak naast jezelf. Daarmee voorkom je dat de ander je raken of verwonden kan.

Kijkend in de spiegel

Zie ik vermomming en onthulling

Masker en portret.

Willem Hussem

7.9 Scriptbesluit: ik kan het

Ik kan alles. Ik ben beter dan de ander. Ik móét het alleen doen. Ergens ga je ervan uit dat je iets al moet kunnen nog vóór je het geleerd hebt. Fouten maken mag niet. Daarachter zit de angst dat je vernederd wordt als je laat merken dat je iets moeilijk vindt of iets je niet lukt. Om te overleven heb je de gedachte ontwikkeld: als er geen plek is, dan bepaal ik de plek. Daarom verval je in superioriteit. Je aanpassing aan de wereld is: ik zal leven zonder me hulpeloos te voelen en contact maken via de actie.

Toen de koning hem zag, riep hij direct: 'Aha, daar komt een onderdaan!' De kleine prins vroeg zich verbaasd af hoe hij hem kon herkennen zonder hem ooit gezien te hebben. Hij wist niet dat voor koningen alle mensen onderdanen zijn. Verlegen vroeg hij of hij wel even mocht gaan zitten.

'Ik beveel je te gaan zitten', antwoordde de koning.

Ondertussen liet hij hem schijnbaar onnadrukkelijk zijn prachtige hermelijnen mantel zien. Eigenlijk was de kleine prins stilletjes verbaasd dat hij kon regeren terwijl de planeet zo klein was. ('Sire', zei hij, 'neem me niet kwalijk dat ik u wat vraag ...')

'Ik beveel je mij vragen te stellen, zei de koning vlug.

Toen vroeg de kleine prins waarover hij regeerde. Het simpele antwoord was: over alles, zelfs over de sterren. De koning vulde aan dat ook die precies deden wat hij zei:

'Ongehoorzaamheid verdraag ik niet.'

Bewerking fragment uit De kleine prins

7.10 Het psychopathische beeld in de relatie

Moeilijk aanspreekbaar

In je relatie speelt zowel macht als miskenning van machteloosheid. Je uitgangspunt is: zó moet het gebeuren want ik weet het 't beste. Je past je op geen enkele manier aan. Voor de ander is het vaak slikken of stikken. Als het de baas spelen niet lukt, zet je je verleidelijkheid in om iets voor elkaar te krijgen.

Als je partner je vraagt op wat je wel beloofd maar nagelaten hebt, ben je er open over dat je er echt toe bereid was. Daar laat je het meestal bij. Het is dan moeilijk om kwaad op je te worden, omdat je de ander in feite niet toelaat en 'mooi weer' speelt. Zo ontspringt de dans maar verbreekt je het contact.

Voorkomen van intimiteit

Tegenover je partner zit je doorgaans in de bovenpositie. In de fase van verliefdheid geeft dit je geliefde het idee van 'fijn dat je alles zo goed regelt; je bent echt een rots in de branding. Later komt het gevoel van tegen je moeten opboksen om staande te blijven. Er kan ook vanaf het begin strijd en concurrentie tussen jullie zijn of een gezamenlijk gevecht tegen de buitenwereld: wij tegenover zij.

Het heeft jaren geduurd voor ik zover was dat ik kon erkennen dat ik mijn partner ook nodig had. In eerste instantie voelde het altijd alsof ik mezelf kleiner maakte en hem groter als ik zei dat ik graag bij hem in de buurt was. Ik deed het liever met een grap of juist wat dwingend of onverschillig. Daarmee ontweek ik mijn kwetsbare stuk.

Hij heeft lang op me moeten wachten. Als hij aan me had getrokken, was het zeker misgegaan. Ik moest uit eigen beweging naar hem toe komen.

Door je houding van overwicht voorkom je het uitwisselen van intimiteit. Met het sluiten van je hart houd je de ander buiten. Je kinderlijke angst van vroeger om je te tonen zoals je bent, komt in een relatie versterkt omhoog. Hier word je het diepste geraakt in wat moeilijk voor je is: je zachtere gevoelens en je kwetsbaarheid. Ergens ga je er nog steeds van uit dat de wereld een jungle is. Een partner drijft je nog meer in het nauw, omdat een relatie nabijheid inhoudt en de vraag naar je hart openen en je blootgeven. Jij hebt grote behoefte aan een eigen terrein. De ander mag hier alleen met bijzondere toestemming binnenkomen, uit angst dat je anders je emotionele vrijheid verliest. Je wapent je er tegen dat een relatie offers vraagt en de bereidheid de ander te dienen.

Hij dacht zelf dat hij eerlijk en open was; hij vertelde immers altijd precies waar het op stond. De werkelijkheid zag er anders uit. Als hij in een gesprek door haar geraakt was, liet hij niets merken. Hij ging de kamer uit en nam een douche om af te koelen of spurtte een paar rondjes op de fiets. Als zij er niet meer op verdacht was, begon hij ineens op te spelen. Opnieuw had hij zo de regie.

Onrust en strijd

In een relatie tussen partners met deze structuur wordt 'veel zout gestrooid maar mist het smakelijk genieten van de soep. Jullie hebben allebei behoefte aan schitteren en op de voorgrond staan. De schaduwkant is dat er op gevoelsgebied weinig gedeeld wordt. Er is wel veel concurrentie en strijd. Hoe dichter jullie elkaar op de huid zitten, hoe meer jullie geneigd zijn elkaar te ondermijnen, met het risico op conflicten en agressie. Door dit vechten als kat en hond is het lastig om rust bij elkaar te vinden.

De ander toelaten

Als je in staat bent je partner toe te laten, kun je diep geraakt zijn door wat houden van betekent. Je beseft hoeveel geduld en compassie hij voor je opbrengt en bent dankbaar dat hij op je heeft gewacht. Op jouw manier, met weinig woorden, laat je dat ook blijken. De ander voelt dat je je gewonnen geeft, al heb je nog steeds de neiging om de touwtjes in handen te houden. Naast het leiden is er ook een volgen gekomen, waardoor je jullie relatie niet langer tekortdoet. Je bent bereid je te openen en je verwonding en gevoelens van wantrouwen te delen. Als je je eenmaal verbonden hebt, breng je veel energie in en moedig je je partner aan in je enthousiasme mee te gaan zonder hem te overspelen. Geen berg is dan te hoog. De relatie is intensief en uitdagend.

*Er is beslist een venster van hart tot hart,
ze zijn niet gescheiden of ver van elkaar.
Ook al zitten twee aardewerken lampen niet aan elkaar vast,
toch vermengt het licht van de een zich met dat van de ander.*

Rumi

7.11 Gezonde ontwikkeling

Leren omgaan met de polariteiten binnenwereld-buitenwereld, groot-klein, autonomie-overgave speelt vooral in de leeftijd van ongeveer 6 tot 18 maanden. Het kind oefent met zelfstandigheid en zoekt af en toe de veiligheid van de ouders. Het leert in zijn kracht te staan én steun te vragen wanneer dit nodig is. Er is rugdekking bij het op weg gaan en permissie om terug te vallen. Want ondanks zijn behoefte aan op zichzelf staan heeft het hun bevestiging hard nodig om werkelijk in zichzelf te geloven. In het weer nabijheid zoeken en hierin verwelkomd worden, ook al is het zelf op pad gegaan en heeft het zo afstand geschapen, kan het kind in zijn grootsheid soms weer even klein zijn. Zo ontwikkelt het een evenwicht in zelfstandigheid en overgave. Zijn natuurlijke beweging is twee stappen vooruit en dan weer eentje terug. Als de ouders dit proces

respecteren, krijgt het kind de kans om in zijn eigen tempo de wereld te veroveren en rustig nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Als zij met zijn kinderlijke kracht overweg kunnen, legt dit de basis voor een gezond gevoel van zelfvertrouwen.

Hij, pake, ziet als eerste dat zijn kleinzoon van een paar maanden oud zich op zijn buik draait. Vol trots vertelt hij het aan de andere familieleden. Toch moeten die nog een tijdje wachten en dit ook verduren vóór het kleine manneke 't nog eens doet. Hij volgt zijn eigen tempo.

In deze fase heeft het kind de behoefte aan 'oké te zijn' in de ogen van de ouders. Ook daarom doet het zo zijn best. Hun bevestigende reactie legt de basis voor het gevoel als volwassene om onvoorwaardelijk te mogen zijn wie je bent. Dat geeft het vermogen om in een relatie te staan, met ruimte voor wederzijdse kwetsbaarheid.

7.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond

Stel je voor: bibberend en stuttelend sta je voor het eerst op eigen benen. Het is fantastisch. De beweging zit in jezelf Via de normale weg van vallen en opstaan, leer je min of meer toevallig zelfstandig lopen. Louter om het plezier van de ontdekking zelf

"Doe het nog eens!" zeggen je ouders, terwijl je het nog niet onder de knie hebt. "Laat het eens aan oma of opa zien, je kunt het best!" Als je er bijna bent, doet de ander telkens een stapje achteruit en moedigt je zo aan om boven je macht te grijpen. Je wordt regelmatig aangespoord verder te zijn dan je bent en moet iets al volledig beheersen. Een terugval kan niet, evenmin is er plek voor onzekerheid of angst. Als je hier gevoelig voor bent, leef je voortaan met het besef: ik krijg het wel voor elkaar. De ogen van de buitenwereld zijn dan bepalend.

Liefde vanuit voorwaardelijkheid

In de opvoeding is vaak sprake van voorwaardelijkheid: als je dit doet, krijg je dat. Het kind wordt zo verleid tot nieuwe prestaties waar het nog niet aan toe is. Soms worden deze beloftes niet nagekomen of ingetrokken als het op een ander terrein niet aan de verwachtingen voldoet.

De ouders stralen uit: doe het voor ons. Een vaardigheid die het net onder de knie probeert te krijgen, wordt door hen 'gekaapt'. Ze laten weten: jij kunt staan, fietsen, je zwemdiploma halen, dus zorg dat je nog harder vooruitgaat. Het kind wordt opgejaagd omdat het eigenlijk altijd een 10 moet zijn. Als het niet aan het gevraagde succes voldoet of een keertje terugvalt, worden de ouders kwaad of houden vast aan hun hoge eisen. Dan zoekt het kind de oplossing in het 'klein en kwetsbaar' minachten en het 'groot en sterk' overwaarderen. Zo maakt het een split in zichzelf en leert het stelselmatig over zijn grenzen te gaan.

Met boodschappen als 'wees de beste' en 'heb haast' heeft vooral mijn vader me voortgedreven. Hij vond eigenlijk dat ik wel gymnasium kon doen, hoewel een test niet eenduidig die kant uitwees. De 6 voor Latijn waar ik eens mee thuiskwam, was voor hem onacceptabel, het cadeautje

dat ik voor 'm had uitgezocht, was maar prutspul. De beste willen zijn is een belangrijke drijfveer voor me geweest en ook nu altijd voelbaar aanwezig.

Gebrek aan bescherming

Het kind beleeft zijn omgeving vaak als autoritair of veeleisend. Door het gemis aan bescherming en rust leert het af om hulp te vragen. Het gevolg is dat het contact maakt met de wereld via het 'doen' en het 'zijn' veronachtzaamt.

Soms wordt het ook belachelijk gemaakt, vernederd, bestraft of uitgelachen als het zijn gevoelskant laat zien.

Een kind met aanleg voor een vechtersmentaliteit leert zich te overspelen en zich op te blazen. Zijn overlevingsstrategie is zich niet laten kennen. Een kwetsbaarder kind trekt zich terug in zichzelf en geeft het op of het ontwikkelt een extreme faalangst of onzekerheid.

Het imago van het succes

Het narcistische aspect in de opvoeding is het mooie beeld naar de buitenwereld: doe het voor ons en stel ons niet teleur. Dit kan voortkomen uit een gevoel van falen van de ouders of uit hun behoefte het imago van hun succes te willen ophouden. Ze dreigen zich van het kind af te keren als het niet aan het juiste beeld voldoet. Het kind voelt zich in de kou staan terwijl het zo zijn best doet en zich inzet. Het tast ook in het duister over wat er precies van hem verwacht wordt. Er lijkt een dubbele bodem te zijn; de voorspelde beloning komt nooit en er mist affectie en warmte.

Zowel ouder als kind leven met de illusie dat het succes er bijna is. Omdat de tijd ontbreekt om een geleverde prestatie te integreren, wordt deze vooral een kunstje. Het kind heeft geen inzicht waarom iets wel of niet lukt. Bovendien ligt het accent op het bewerkstelligen van aandacht. Het zet zich steeds in ter wille van de bewondering van de ander, in plaats van geloof en vertrouwen te ontwikkelen in wie hij is.

Angst voor kinderlijke kracht

Soms zijn ouders zo weinig geworteld in zichzelf dat ze bang zijn voor de kracht van hun kind. Ze stralen uit dat ze hem niet aankunnen en overschat hem in wat hij laat zien: een eerste poging tot eigen bewindvoering. Ten onrechte krijgt het kind zo het beeld dat het de 'baas' is en dat de ander niet telt. Als volwassene denkt hij vaak dat er iets ergs zal gebeuren als hij zijn woede toont. Vanuit zijn kinderlijk perspectief van al macht gaat het ervan uit dat dit gevaarlijk is en dat de wereld dan instort. Hij ontploft bij kleine incidenten, bijvoorbeeld in autoriteitskwesties, waarbij de aanleiding niet in overeenstemming is met de intensiteit van zijn uitbarsting. Hij gaat er ook van uit dat hij hier niet op aangesproken wordt.

7.13 Systemische achtergrond

Het speelde in Denemarken rond de tijd van Fastlavn, het verkleedfeest; een van de mooiste dagen van het jaar voor kleine kinderen. Morgen is het zover, dacht de kleine jongen. Het was voorjaar en ze zouden verkleed naar school gaan en alleen maar spelletjes doen.

Hij mocht zelf zijn kleren uitzoeken. Er hing van alles in de klerenkast: zijn kleren, die van zijn broer, zijn moeder en zijn vader. Hij haalde er een paar uit en paste ze voor de grote spiegel in de gang. De volgende dag liep hij trots en verheugd richting school in een pak van zijn vader. Het stond hem goed. Echt een kleine heer! Het werd een geweldige dag; hij was één met de volwassenen.

's Avonds vertelde zijn moeder dat zijn vader voor een tijd naar het buitenland ging. Vrolijk antwoordde hij: "Dat is oké, dan doe ik morgen weer het pak van papa aan."

Vanaf die dag werd 'de grote maat' zijn lijfspreuk.

De vergeven kindplek

Alice Miller wijst er in haar boek *Het drama van het begaanbare kind* op hoe de impliciete of explíciete vraag van de ouders een druk op een kind legt om hun taak over te nemen en te doen wat zij nalaten. Door deze plekverwisseling ontstaat parentificatie op taak: je komt boven je ouders te staan of neemt de ouderpositie in. Daaruit ontwikkel je een houding van schijnzekerheid en machtsoverwicht, waardoor je kind-plek onherroepelijk verloren gaat. Ook het kader ontbreekt: zij horen de grote te zijn en jij de kleine.

Vaak groeide er minachting ten opzichte van hen. Innerlijk raakte je ervan overtuigd dat je beter af was zonder ze dan mét. Je besloot het voortaan alleen uit te zoeken.

Met deze structuur heb je veel handvatten om iets te doen, maar het is in wezen een 'geleend' handelen; het komt niet uit jezelf. Bij het keihard werken en bezig zijn ontbreekt de vrije keus. In het op je nemen van je oneigenlijke taak zit al je liefde. Daarom is het later ook zo moeilijk om deze houding op te geven.

Toen zijn vader door zijn psychische ziekte hulpeloos in de buitenwereld kwam te staan, nam hij als jongetje de grote mannetaken over. Hij maakte het gras, plakte de fietsbanden en sjouwde de vuilnisbak naar buiten, al was dit ver boven zijn kracht. 'Ik kan het' werd zijn grondmotief. In de actie ging hij zijn eigen weg en vergat zijn kwetsbaarheid.

Als volwassene zag hij hoe moeilijk het geweest was om het anders te doen. Nu kon dat echter wel. Meer en meer liet hij zich dragen, zowel in vriendschappen als in zijn werk.

De verstoerde ordening

De basale verstoring van de ordening of de strijd die je met je ouders aanging vanuit een gevoel van gelijkwaardigheid, is nu terug te zien in je drang om je gelijk te halen en je voorliefde voor discussies. Dankzij je overtuiging dat iets goed óf fout is, kun je je gedachten uitstekend naar voren brengen. Alleen de nuancing mist. Je uitstraling 'ik ben beter dan jij' maakt het moeilijk om echt in contact te zijn. Doordat je je vooral op het gevecht met de buitenwereld richt, kom je niet toe aan de stilte in jezelf. Ook zo vermijd je het voelen van je kwetsing.

Verhaal halen

*Er is wat er is,
Je kunt niet halen wat er niet is.
Je kunt het niet ergens anders halen.
Je kunt het niet wegbrengen.
Je kunt het niet achterlaten.
Je kunt het niet vergeten.
Wat je te doen hebt, is je verhaal halen.
Je eigen verhaal.*

Morten Hjort

De pijn van het verraad

Als kind maskeerde je de pijn van het verraad door je te verharden. Ook later werd het een natuurlijke reactie om bij kwetsing of verdriet je hart te bedekken en je groter voor te doen. Dat lukte zo goed dat je er op het laatst in geloofde.

Je kinderlijke angst voor de autoriteit van een vernederende ouder - gekoppeld aan je onbewuste trouw - leidt nu, naast je moeite met verticale verhoudingen, soms tot de overtuiging dat je gerust tekeer kunt gaan. Daarbij heb je weinig oog voor hoe dit voor de ander is. Zo blijft 'de oude landkaart van de wereld' intact.

Het voelen van je kwetsuren is een voorwaarde voor het herstellen van de verbinding. Dan kom je uit bij het oorspronkelijke verlangen dat de ander betekenis voor je heeft.

In de buitenwereld was hij ronduit geslaagd, alleen privé kreeg hij het niet op poten. Na lange tijd vertelde hij over zijn vader. Hoe deze toen hij drie maanden was van huis was weggegaan en hoe hij als jongen achterbleef met zijn moeder en zijn oudere zussen. Een verbroken contact. Toen zijn vader op sterven lag en hem graag wilde zien, wees hij dit af Voor de begrafenis regelde hij alles, maar hij was er zelf niet bij.

De begeleider stelde in de constellatie een rij mannen op en zette zijn vader daarvoor: "Bij hen kun je de richting vinden, maar je moet daarvoor wel langs je vader. Hij is de poortwachter."

De macht der verleiding

Je nam de taak van een afwezige ouder vaak over om op die manier

dicht bij de blijvende ouder te zijn. Met je kinderlijke almacht zei je: ik doe het voor jou, dat kan ik best. Als die ouder van het andere geslacht was, kwam er een verleidelijk aspect bij. Je sloot een bondje: vind je me mooi en knap als ik het zo doe?

Als jongetje werd je de 'grote man' in huis, vooral door de actie in de buitenwereld. Als meisje kwam je vaak op de plek van je moeder te staan: ik zorg wel voor jou, pappa. Met een houding van 'ik kan het' stelde je behalve jezelf ook de aanwezige ouder gerust.

Soms werd er naar jou toe verleiding gebruikt om je onder controle te houden. Je kreeg vooral aandacht als jongetje of meisje in plaats van voor wie je ook nog was. Dat maakt dat je de macht van je man- of vrouw-zijn nu nog op de voorgrond zet om zo dingen voor elkaar te krijgen.

De illusie van vrijheid

Omdat je als kind door het gemis aan bedding ongehinderd vrijuit je gang kon gaan, kwam je te snel zelfstandig in de wereld te staan. Als volwassene verwar je vrijheid dan ook vaak met het los zijn van verbinding. Als iemand een persoonlijke relatie met je wil, voel je je al snel in je ruimte bedreigd of 'ingeklemd'. Je aan de ander toevertrouwen voelt als gezichtsverlies. Je hebt nooit ervaren dat er overgave bestaat zonder de mindere te zijn en dat autonomie en verbinding naast elkaar kunnen bestaan.

Eindelijk

*Eindelijk heeft mijn geheugen gevonden wat het zocht
Moeder is terecht, vader is aan mij verschenen.
Ik droomde van een tafel en twee stoelen, en ze gingen zitten.
Weer waren ze van mij, weer leefden ze voor mij.
Met twee lampen van gezichten straalden ze...*

Eindelijk dan.

*In een gewone nacht
Van een normale vrijdag op zaterdag,
Kwamen ze plotseling zoals ik hen wilde zien.
Ze werden gedroomd, maar leken van dromen bevrijd,
Alleen zichzelf gehoorzamend, en verder niets.
Achter op het schilderij doofden alle mogelijkheden,
Het noodlot had zijn onherroepelijkheid verloren.
Alleen zij lichtten, mooi omdat ze op zichzelf leken.
En lang, lang en gelukkig schenen te zijn.*

Ik werd wakker.

*Deed mijn ogen open.
Raakte de wereld aan, een gesneden lijst.*

Wislawa Szymborska

7.14 Taak: het vertrouwen terugwinnen

Onvoorwaardelijkheid

Je taak is je vertrouwen in de ander terugwinnen en de beweging van overgave leren maken. Een aspect daarvan is je absolute denken leren loslaten en niet langer van de polariteiten uitgaan. Dan besef je dat er geen macht is zonder onmacht, geen moed zonder angst, geen leven zonder

dood en geen vorm zonder essentie. Dat betekent afscheid nemen van de wereld van voorwaardelijkheid, van de overtuiging dat niets voor niets gaat en dat iets geven of ontvangen altijd aan prestatie gekoppeld is.

Contact met het hart

Bij hechting ligt het accent op de ontmoeting op basis van gelijkwaardigheid. Dat vraagt om met je hartenergie naar de ander te kijken en de bereidheid om het risico te nemen van op hem te vertrouwen. Als je het in de diepte investeren aangaat en je wilt jezelf laten zien, heb je behalve snelle, flitsende contacten de mogelijkheid tot het aangaan van een langdurige verbinding. Binnen- en buitenwereld vallen dan samen. Je hoeft je niet langer hoog te houden, je kunt jezelf zijn.

'Ik' worden in de lichtkring van betrouwbare woorden, in de veiligheid van 'wij'; vastgehouden van zonneplek naar zonneplek, door schaduwstroken heen.

Huub Oosterhuis

In contact met je hart voel je je werkelijke behoeften: kwetsbaar kunnen zijn, met daarbij de zekerheid dat de ander er niet op uit is je te verraden. Misschien kom je ook je angst tegen die vóór die tijd in de schaduw bleef. Je ontdekt waarin mensen elkaar nodig hebben en dat ze dikwijls wel bereid zijn om elkaar te dragen. Als je hier oog voor krijgt, zet je je ijzeren wil om alles alleen te doen om in de toestemming dat de ander je mag 'tillen. Dan kun je hulp vragen zonder het gevoel dat je daardoor je kracht verliest.

De begeleider vroeg me op een stoel te gaan staan, vlak voor hem. Hij keek me aan en zei 'spring maar. Ik wist niet wat er met me gebeurde. Ik voelde zowel mijn kwaadheid als mijn verlangen. Zou ik het doen? Mijn hart klopte in mijn keel, een onbekend rotgevoel. Toen sprong ik ... Ik voelde zijn armen om me heen, merkte hoe hij me echt opving. 'Klem je benen maar, laat je helemaal dragen; zei zijn stem. Toen gaf ik me over.

7.15 De beweging van de ziel: transformatie

Er was eens een tovenaarsleerling die al jaren bij zijn leermeester was. Tot het moment kwam dat hij moest vertrekken. De leermeester wist immers van 'kommen en gaan, van leven en dood en van het ritme der seizoenen. De leerling verbleef nog jaren op de hogere tovenaarsschool, ergens op een eiland. Tot de dag dat hij door zijn medeleerlingen uitgedaagd werd tot het toveren van zijn schaduw. Eerst weigerde hij, maar uiteindelijk liet hij zich overhalen. Zijn schaduw die tevoorschijn kwam, was een enorme draak die hem direct dreigde te vernietigen. Hij wist niet hoe snel hij op de vlucht moest slaan. Hij trok weg van het eiland, door stad en dorp, over rivieren, weilanden en bergen. Maar overal waar hij was, achtervolgde hem de draak. Het was afschuwelijk.

Er kwam een moment dat hij het niet meer uithield en zich omdraaide. 'Wat wil je van me?' Met de moed der wanhoop keek hij de draak recht in de ogen. Op dat moment schrompelde deze ineen.

De menselijke maat en kwetsbaarheid

Het lot trekt aan ons en duwt ons. Het is door ons heen gevlochten. Krachten drijven ons aan, vanbinnen en vanbuiten, ontelbare kleine klokjes tikken in ons en lopen ieder op hun tijd af. En het is alles zo breekbaar ...

Het lot neemt geen genoegen met sussende woorden ... Wie geen antwoord geeft, wordt overgenomen

naar Hans Korteweg

De winst voor je ziel is dat je weet hebt van de menselijke maat, dat je het bestaan van kwetsbaarheid en breekbaarheid erkent, in de ander én in jou. Nu je de moed hebt jezelf in de ogen te kijken, handel je van binnenuit. De verwachtingen van de buitenwereld tellen mee zonder je te bepalen. Je geniet van je actie en het avontuur, maar hebt ook ruimte voor rust en reflectie. Je maakt deel uit van de tijd.

Oedipus is zich er niet bewust van dat hij zijn vader vermoordt en zijn moeder huwt. Anders gezegd: zijn gevoel voor verhoudingen ontbreekt, hij besef niet wat hij doet. Aan het einde van de reis is hij in staat onder ogen te zien wat er gebeurd is. Hij ontdekt in welke relatie hij tot zijn ouders staat. Aan het einde van zijn leven als hij blind wordt, is hij zich bewust van de essentie van de dingen.

Ook jij hebt het vermogen ontwikkeld om op jezelf te reflecteren en de betekenis van je daden te onderkennen. Je bent bereid opnieuw je kindplek in te nemen en je ouders te eren. Daarmee heb je een nieuw gezichtspunt gekregen: je hecht er waarde aan om in relatie tot de ander te staan.

Tijdens zijn tocht moet Oedipus de berg op. Daar ontmoet hij de sfinx met het hoofd van een mens, het lijf van een leeuw, de staart van een slang en de vleugels van een adelaar, die hem een vraag stelt naar de essentie. Welk wezen loopt 's morgens op vier, 's middags op twee en 's avonds op drie benen? Hij geeft het juiste antwoord: de mens. Eerst kruipt hij als een kind of wordt gedragen, dan staat hij als jongeling op eigen benen en tot slot loopt hij als oude wijze met een stok. Het laatste beeld staat voor de drie-eenheid, de dualiteit overstijgend.

Omdat je je op innerlijke vrijheid richt, geef je antwoord op wat je aantreft. Je struikelt niet meer over de illusie dat alles maakbaar is en je klampt je minder vast aan wat jij in je hoofd hebt. Je houdt rekening met de menselijke maat. In alle actie zorg je dat je ook voeling hebt met essentiële waarden van het leven. Je durft in je ziel te kijken en jezelf te ontmoeten. Je kent je plek binnen het grotere geheel en je geeft je daaraan over. Je voelt je ingebed. In de verbinding met je lot ben je krachtiger dan ooit.

In elk Grieks drama is er een rei die tijdens het spel een telkens terugkerend lied vertolkt als vast ritme bij de gebeurtenissen op het toneel en vaak al vertelt wat er zal gaan plaatsvinden. De mens is onderdeel van zijn lot. In het drama van Oedipus is de zich herhalende zang: Toon mij de mens wiens geluk meer is dan illusie gevuld door desillusie. Onomkeerbaar staat dan het teken van de tijd.

Persoonlijk

Moed voor intimiteit

De kwaliteit die vrijkomt als je je masker opgeeft, is moed, pionier-schap en het onbekende aan-gaan zonder gevoelens van spanning of angst te miskennen. Het bijpassende archetype is dat van de held of de bouwer. Je kijk op de wereld is groter dan enkel het streven naar succes of macht. Je houdt minder controle. Omdat je in contact bent met jezelf, kun je je ook geven in een relatie. De vooronderstelling dat je dan je vrijheid verliest, benauwt je minder. Als dit wel speelt, ben je je ervan bewust en deel je dit. Behalve dat je het risico van hechting aandurft, ben je ook bereid de ander te dienen en deel uit te maken van zijn leven. Je besef dat wat er nodig is voor intimiteit.

Zijn moeder leed openlijk aan de zware last van al die kinderen en het lot van het gezin. Zijn tegenreactie als zoon was zich verharden om zo gevoelens van ongeluk of zwaarte koste wat kost bij zich vandaan te houden. Nu hij zelf vader is, is dit veranderd. In de verbinding met zijn partner en zijn kinderen moet hij zich wel laten raken, ook door hun kwetsbaarheid. Maar het belangrijkste is dat hij dit appèl op hem niet meer wil ontlopen.

Je hebt niet alleen zicht op de voorkant van je verleidelijke stuk en op je trots, maar ook op de schaduwkant: dat je de ander daarmee weet in te palmen. Je maakt je verleiding en uitdaging nu tot een openlijk spel, waardoor je er samen om kunt lachen. Je bent er toegankelijk in. Het 'zo doe ik dat en daar geniet ik van' staat in de relatie. Dat voorkomt dat je over de grens van de ander gaat.

Vroeger heb ik vaak per ongeluk in het bestijgen der carrièreladder op een paar onhandig geplaatste vingers of op het hoofd van een medeklimmer gestaan. Ik zag het gewoon niet. Tegenwoordig hoop ik dat het despootje in mezelf van iets meer licht voorzien is.

Professioneel

In je werk maak je zo nodig gebruik van de verticale verbinding, de 'trilling van de hemel. Je besef dat er een wereld is die groter is dan jij en waar je deel van uitmaakt. Je bent vrijer in het werken met cliënten omdat je op een breder vlak rust. Bovendien weet je precies hoe moeilijk overgave kan zijn. Je steunt hen vanuit gelijkwaardigheid, bijvoorbeeld door te vertellen over het pad dat jij hierin gegaan bent.

Als trainer professionele communicatie vertelde hij eerlijk over zijn wereldmodel: de ander te slim af zijn om zijn angst en kwetsbaarheid te verbergen. Dat dit hem gered had als kind en hoe er nu telkens de uitdaging was dit om te zetten. Hoe kon hij aan een groep vragen om open te zijn als hij niet iets van zichzelf liet zien? Dit was immers een voorwaarde voor verbinding. 'Ik heb moeite om in contact met mijn hart te zijn. Tegelijkertijd nodigen jullie mij elke trainingsdag weer uit hier anders in te staan. Net als jullie ben ik leerling.'

Kwetsbaarheid insluiten

Naast het op natuurlijke wijze taak- en doelgericht werken, kun je nu ook overweg met het gevoelsproces van je cliënt. Omdat je de kwetsbare stukken in jezelf accepteert, kun je hem coachen bij het loslaten van de illusie dat het contact met zijn zachte kant zijn kracht ondermijnt. Je beseft van binnenuit hoe lastig het voor hem is om die gevoelens serieus te nemen in plaats van zich aan de actie vast te klampen.

Op het gebied van overdracht ben je minder allergisch voor cliënten die hun klacht vooropzetten en kun je hun wezenlijke vraag naar boven halen.

Je durft in de diepte van jezelf af te dalen, waardoor je in de begeleidingssituatie niet meer opziet tegen het ingaan op grote thema's als leven en dood of zingevingsvragen.

Door je besef van jouw plek in het geheel weet je onnodige strijd of concurrentie te voorkomen. Je kunt vanuit een horizontale relatie werken en kiest alleen voor een verticale verhouding als het noodzakelijk is. Terwijl je met je verleidelijke kant cliënten gemakkelijk uitnodigt tot het versterken van hun mannelijke of vrouwelijke energie, blijft het wel een aandachtspunt om ze hierin vrij te laten. Openheid over dit stuk in jou is het beste middel om ermee om te gaan.

Ik op het podium, als trainer, bezig om het spel van controle los te laten. En dan gebeurt het weer: een groepslid dat een vraag stelt die geen vraag is maar een klacht. In feite zegt hij 'ik ben zielig en geef me nu eens gelijk, en geef het liefst de schuld aan de ander ...'

De stilte is geladen. Het lijkt wel uren te duren. Maar ik zeg niets en glimlach vriendelijk onder het verduren. Nou alleen nog laten zakken ...

De kracht van het zwaard

Omdat je zo bekend bent met strijd en actie, ben je meester in het je cliënten hiertoe uitnodigen. Je weet de uitdaging in het veld te brengen. De 'schone energie' van het onderscheid maken en echt durven 'snijden' geeft rust. Dit gaat voorbij de controle, waarmee je vroeger je angst weg-hield. Je bent bereid de cliënt zowel vanbinnen als vanbuiten 'aan te pakken',

Dat je niet voor één gat te vangen bent en je niet gauw uit het veld laat slaan, heb je nu geïntegreerd zodat je in contact blijft. Je grote vermogen in het creëren van opties biedt de cliënt de benodigde steun wanneer hij dreigt vast te lopen. Ook je snelheid en je spitse humor kunnen in een zwaar begeleidingstraject goed van pas komen. Het zal weinig voorkomen dat jij trager bent dan degene tegenover je. Behalve vanuit de confrontatie werk je echter ook op de laag van de ontmoeting. Doordat de ander naast je stevigheid de zachtheid in je ogen ziet, durft hij je werkelijk te vertrouwen.

De engel en het lijden

Het was in de tijd van het jaar dat alle engelen van dat gebied naar boven kwamen om God te vertellen wat er allemaal was gebeurd. En iedereen deed dat, behalve een jonge, pientere engel, die zweeg. God had wel in de gaten dat hij het maar niets vond en nodigde hem uit te zeggen wat hij op zijn hart had. De engel vertelde dat hij tot in zijn ziel geschockt was over het lijden dat hij in de wereld zag. Hij vroeg: 'Geef me alstublieft een jaar, zodat ik het precies kan doen op mijn manier?' De andere engelen schrokken van zijn hoogmoed, maar God keek hem met liefdevolle ogen aan, knikte rustig en gaf zijn toestemming.

Toen de engel terugkwam in zijn dorp was het effect fantastisch. Er stierven geen mensen meer, ouderen noch jongeren. Er was geen ziekte en als het regende dan alleen 's nachts, precies op het juiste moment. Er ontstond een ideale samenleving waar er in de zomer extra schuren gebouwd werden voor de prachtige oogst die er weldra zou zijn.

Op de dag van het oogstfeest, toen de eerste drank van de nieuwe vruchten geperst was en het eerste versgebakken brood werd rondgedeeld, bleek dat niet alleen het brood oneetbaar was, maar ook de drank niet te drinken. Het delen van het brood gaf geen verbinding en de drank vervulde niet.

En alsof er een vonk in een kruidvat sprong, zo was alles weer bij het oude. Er was weer pijn, ziekte, ruzie; kortom de wereld van mensen.

De engel vloog met fladderende vleugels wanhopig naar boven en vroeg klemmend: 'Waarom, waarom?' En God antwoordde: 'Je jonge handen willen nog te gul zijn en je hart is nog te onschuldig om te begrijpen dat mensen de andere kant nodig hebben om betekenis in hun leven te ervaren:

Bewerking van het verhaal van Martin Buber

8. PIJN AAN HET GELUK: Masochistische karakterstructuur: verborgen expressie

*Kom, vertel me, leg eens uit
wat er in je omgaat.
Want anders als je ziel alleen is, zal je ziel huilen.
Men moet de dingen naar buiten brengen, net als de lente.*

*Niemand wil, dat er vanbinnen dingen dood gaan.
Praten, terwijl we elkaar in de ogen kijken,
naar buiten brengen zoveel we kunnen.
Zodat er binnen weer ruimte ontstaat
en nieuwe dingen geboren kunnen worden.*

Mercedes Sosa

Nadat je als kind uiteen hebt gezet met het thema welkom en met de betekenis van in je lichaam landen, krijg je te maken met vervulling en tekort. Na het je moeten losmaken en autonom in contact ligt er weer een levenstaak klaar. Dat is leren omgaan met de vraag van de buitenwereld en inzicht krijgen in je draagkracht en je houding tegenover het lijden van de mensen om je heen. De uitdaging is het behouden van je innerlijke vrijheid en expressie.

Als je als kind voldoende kansen krijgt om jezelf te uiten, dan legt dit een basis voor je latere vermogen om op vragen van je omgeving jouw antwoord te geven en een balans te vinden tussen verantwoordelijkheid voor jezelf en die voor de ander.

8.1 Het vermogen

Het grote hart

Bij jou hoort de liefde voor het lot van de ander: de kwaliteit van het grote hart. Een ouderwets woord hiervoor is naastenliefde. Dit meelevens is een kracht vanuit overschat en innerlijke vrijheid. Je bent bereid de wereld mee te dragen en je hebt oog voor het lijden van mensen. Je bent natuurlijkerwijs verbonden met de diepere laag van hun verhaal en voelt aan wanneer ze klem zitten in hun leven of je hulp nodig hebben. Als vanzelf stel jij je huis open, maar de ander wordt ook je toegetrokken.

Als klein meisje zat ze met haar moeder in de streekbus naar het kinderziekenhuis waar haar broertje lag. Het was een lange tocht. Haar zesjarige ogen kregen alle tijd om rond te kijken naar de passagiers.

"Mamma, waarom heeft die meneer huilende ogen?" vroeg ze bezorgd. Het ontwijkende antwoord van haar moeder stelde haar niet gerust. De vraag bleef Aandacht voor verdriet was iets

dat ze ook de rest van haar leven tegenkwam. Het drukt haar niet. Dat maakt haar tot een uitstekende kracht in de psychiatrie.

Trouw en mededogen

Diepmenselijke thema's hebben aantrekkingskracht voor je. Je houdt er misschien ook wel van om bij de 'zwaarte' stil te staan. Daarbij is de verhouding tussen kiezen voor jezelf en verantwoordelijkheid voor de ander voor jou een essentiële vraag. Je bent dankbaar als je dat goed voor elkaar krijgt.

Nog een kwaliteit is het doordragen van dingen: je zorg voor continuïteit. Dat uit zich in je verantwoordelijkheidsgevoel en uithoudingsvermogen en in je grote bereidheid om 'de kar te trekken. Het is je niet snel te veel. Trouw is een belangrijk item voor je. Je kunt lang met iemand meereizen.

Zijn vrijwilligerswerk in de hospice is hem op het lijf geschreven. De sfeer van doodgaan beangstigt hem niet. Hij luistert graag naar de levensverhalen, ook als het om moeilijke dingen gaat. Tijdens een crisis in het team bleef hij op zijn post. Hij praatte niet over anderen, maar was op de juiste momenten een aanspreekpunt. Zijn hokje aan het eind van de gang is een plek waar mensen graag naartoe komen. Het heeft een heel eigen, warme sfeer.

8.2 Een verstoorde evenwicht tussen dragen en loslaten

Elk leven is ook een confrontatie met lijden, zorgen en verdriet, met de bijbehorende taak hier verantwoordelijkheid voor te nemen, naar onszelf en naar de ander toe. Hierin komen we ook onze grenzen tegen.

Als de gerichtheid op de problemen van de ander doorslaat, wordt de eerst vrij gegeven hulp of aandacht een last. Voor onszelf of voor de lichte kant van het leven kiezen, koppelen we dan aan schuld. Ergens leven we met de gedachte dat eerst het ongeluk de wereld uitgeholfen moet worden voor we mogen genieten of uitdrukking mogen geven aan onszelf. Het risico is groot dat we meer op de schouders nemen dan we eigenlijk kunnen dragen.

In het gewone leven van alledag bekrijpt me soms een onbehagelijk gevoel. Dat ik het zo goed heb met mijn partner en onze drie kinderen; dat we gezond zijn en het fijn hebben. Natuurlijk is er wel eens wat, maar het zijn geen erge dingen. Als ik om me heen kijk, zie ik dat het ook zo anders kan zijn. Een vriendin van me heeft haar kindje verloren, een collega is al maanden thuis na een ernstig auto-ongeluk. Als ik daar bij stilsta, voel ik me schuldig. Al heb ik er zelf niet direct een aandeel in. Ik wil wel alles voor hen doen om het in evenwicht te brengen. Maar zo werkt dat niet.

Existentiële schuld

Bij een sterke betrokkenheid op de problemen van de omgeving, kan de druk van buitenaf het eigen leven overheersen. Dit is in de kern de thematiek van iemand met een masochistische

structuur: het innerlijke gevoel van onrecht bij geluk tegenover de last van de ander, dat vaak samen gaat met een onvermogen om zorgen en gevoelens uit te drukken. In de diepte grijpt dit terug op het vraagstuk van de existentiële schuld waartoe ieder mens zich moet verhouden.

8.3 Een blik in de spiegel: de schuld van lichtheid

Je opdracht is leren omgaan met je draagkracht ten opzichte van het lijden. Je staat voor het vinden van een balans tussen op je nemen wat je aankunt en loslaten wat niet voor jou bestemd is. Maar misschien wel het allerbelangrijkste: genieten van wat er is zonder je schuldig te voelen en uiting geven aan wat je voelt en wilt.

Als het licht wordt, voel ik schuld. Dat is ondraaglijk.

Het verdriet van de ander

Een eerste ervaring met de zwaarte van het leven is bijvoorbeeld als je als kind lekker zit te spelen en ineens merkt dat je moeder zuchtend haar werk doet, dat je bewust haar tranen ziet, oog krijgt voor de gebogen schouders en vermoeide ogen van je vader of een gesprek opvangt, waarin je ouders ergens niet uitkomen. Je wordt geconfronteerd met het verdriet in de wereld om je heen én met het gevoel dat er soms geen oplossing is. Voor die tijd was je meer gericht op jouw bestaan. Nu ontdek je dat zelfs volwassenen niet altijd weten hoe ze antwoord op het leven moeten geven. Er is kennelijk meer dan spel en de uitdaging van het op eigen benen staan. Ondanks je bereidheid tot helpen of troosten merk je dat dit soms niet voldoende is. Het 'gaat niet over'; het is kennelijk anders dan het voor jou vertrouwde kusje op je knie dat altijd hielp. Je hebt last van schuldgevoel, ook al heb je niets verkeerd gedaan.

Nu als volwassene telt het geluk van de ander altijd meer dan jouw vrijheid en plezier. De ruimte om hierin te kiezen ontbreekt. Dat is met name wat het zo zwaar maakt, al ben je je hiervan niet zo bewust. Je ontwikkelt de gedachte dat het leven hard is. Het hoogst haalbare is proberen zelf een goed iemand te zijn.

Wat ken ik deze structuur! In de constellatie van lijden naar bewegen sta ik tegenover mijn ouders. Het is alsof ik aan de grond genageld sta. Ik b totaal bevoren. Met mijn vader heb ik compassie, maar ik kan niets m zijn verdriet. Naar mijn moeder voel ik woede: bekijk het maar, ik nee jouw lijden niet meer. Ondertussen kan ik geen kant op.

Als ik me uiteindelijk van ze afwend en me op mijn leven richt, voelt in eerste instantie alsof ik verraad pleeg. Daarna komt er een grote r over me en voel ik de warmte van mijn ouders. Telkens als ik nu het gevoel heb mee in het moeras getrokken te worden, kan ik ze achter me ze en het lijden bij hen laten. Een poosje terug heb ik mijn moeder een bri geschreven, waarin ik haar bedank voor alles wat ik wél van haar gekregen heb. Dat heeft me energie en kracht gegeven. Wat een verschil met de stille aanklacht van de periode daarvoor. Ik heb nu eindelijk leefruimte.

Opoffering en aanpassing

Soms besluit je het voortaan in elk geval niet moeilijker of lastiger voor je familie te maken dan het al is. Je went jezelf aan je in te houden, minder te lachen of lawaai te maken, niet hardop te zeggen wat *jij* van iets vindt of altijd de klussen te doen die blijven liggen. Je let steeds minder op wat je zelf leuk vindt. Daar gaat het immers niet om.

Met je drang om de problemen van anderen te verhelpen, bouw je een levensstijl op waarin je je opoffert. Je ontwikkelt een soort martelaarschap omdat je niet meer durft stil te staan bij jouw grenzen en mogelijkheden. Het liefst zou je alles wat er mis is om je heen rond willen maken. Aan elke hulpvraag kom je tegemoet. Je blijft sjouwen omdat je vindt dat het móét lukken!

Je expressie komt onder druk te staan, hoewel er onder je meegaandheid stil verzet zit. Met 'braaf' zijn en geen moeilijkheden maken, slik je je gevoelens of wensen in. Ter wille van de zielenrust van de ander houd je je mening voor je of ga je de strijd niet aan. Daaronder ligt de angst dat er anders niet van je gehouden wordt.

Hoe minder ruimte je neemt, hoe meer je je bestaansgrond miskent. Door je aan te passen, lever je stap voor stap je vrijheid in. Je voelt je te verantwoordelijk en denkt dat je overal tegen kunt. Je valkuil is dat je focus op het oplossen van al het lijden. Je zoekt met name de zwaarte van het leven op. Een ander steunt jou niet door te benadrukken dat dit ook anders kan. En al helemaal niet door het lijden te relativieren of te ontkennen. Niemand beter dan *jij* weet immers dat ongeluk onlosmakelijk met het leven verbonden is.

Nooit genoeg gedaan

Door je overtuiging dat *jij* de dingen moet dragen, houd je het heel lang vol. Je werkt gewoon door, ook al heb je het gevoel dat je 'gesmoord' wordt door je omgeving en dat de ruimte ontbreekt om vrij adem te halen. Je bent geneigd je prestaties en eigen kunnen onvoldoende op waarde te schatten. De wereld is zo groot en er moet zo veel gedaan worden! Het is alsof het nooit genoeg is, wat je ook doet.

Schuldgevoel lijkt onvermijdelijk.

Jouw natuurlijke slagzin is 'ik doe mijn best. Daarbij is de pijn dat je wel bezig kunt blijven met alles oplossen. Ergens van genieten ervaar je via de ander. Je kent nauwelijks voldoening van binnenuit. Het kost moeite om vanuit het perspectief van een groter geheel te rusten en van daaruit naar je persoonlijke taak te kijken.

Thuis was ik de tweede dochter, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Mijn oudere, zusje maakte lol en stoorde zich niet zo aan thuis. Mijn ouders hadden het moeilijk met de drie jongens onder mij. Ik wende me aan ze bij te springen.

Op de middelbare school ontmoette ik op mijn zeventiende een jongen. Zijn droevige ogen zag ik meteen. Al snel kregen we een relatie. Dat hij depressief van aard was, merkte ik pas toen we getrouwd waren. Jarenlang heb ik hem uit de put getrokken. Ik stond alleen voor de opvoeding

van de kinderen. Hij bracht het niet op. Ons contact veranderde meer en meer in een therapeutische verhouding.

Nu zit ik tegen een scheiding aan, ik kan niet meer. Met mijn drukke baan ben ik tijdelijk gestopt. Ik geloof dat dit een burn-out is. Ik ben zo moe. Het lijkt alsof het nooit ophoudt. Het liefst zou ik urenlang in mijn eentje langs het strand lopen of gewoon zomaar op de bank liggen. Maar als ik dat doe, kruip direct de schuld omhoog. Alsof ik nog niet één moment voor mezelf kan kiezen. Ik snap niet dat anderen dat wel kunnen.

Onder druk

Het is vaak alsof je ziel in je lichaam gevangenzit. Je leeft vanuit je externe wil, want om je interne wil zit een buffer. Je hebt er nauwelijks verbinding mee. Je voelt zowel druk van buitenaf door de eisen van je omgeving, als van binnenuit door wat je jezelf allemaal oplegt. Al dat moeten is 'voedsel' met weinig voedingswaarde; het ligt zo zwaar op je maag dat je het nauwelijks kunt verteren.

In de onderlaag is er altijd weer de angst dat de ander bij je zal binnendringen, gebaseerd op je kinderlijke ervaring dat er voor jouw expressie geen ruimte was en je ouders jou hun wil oplegden. Je verzette je niet, maar leerde je terug te houden en niet te laten zien wat er in je omging. Het oppotten door de dingen veel te lang vast te houden, kan twee reacties geven: een verborgen rancune met heimelijke wraakfantasieën of een plotselinge, heftige ontploffing. Als al je inzet onvoldoende gewaardeerd wordt of over het hoofd wordt gezien, barst de bom; als uit een ventiel ontsnapt je 'nee'. Hoewel de ander soms wel een idee had dat er iets broeide, is het hem meestal duister waar het nu eigenlijk om gaat. Je bent vaak onmachtig om dat goed te verwoorden. Er is zo veel wat je dwarszit

De rekening van het geluk

Je harde werken en grote inzet hangen enigszins samen met de stille gedachte dat je er ooit iets voor terug zult krijgen, dat al je inspanning de moeite zal lonen. Onuitgesproken verwacht je dat op een gegeven moment alles rechtgezet wordt en er eindelijk eerlijkheid komt. Dat is mede je drijfveer om het vol te houden, al is het zwaar. Stilstaan bij je eigen maat is met dit perspectief heel moeilijk.

Als er uiteindelijk niet voldoende naar je terugkomt - dit geldt vooral op emotioneel gebied - blijf je zitten met het gevoel van een 'onbetaalde rekening, een openstaand tegoed. Alles heb je voor de ander over, tot het moment dat het niet lijkt te lukken, dan breekt er iets in je.

Al was het veel moeilijker dan hij gedacht had, hij zette alles in voor zijn twee adoptiekinderen. Hij was gelukkig met wat hij gaf Zijn vrouw en hij hadden er immers voor gekozen. Toen bleek dat de een als jongvolwassene ongelukkig was en de ander kritisch op haar kindertijd terugkeek, stortte hij in. Het leek alsof alles voor niets geweest was. Pas toen hij na een tijd kon zien wat hij ze uit liefde gegeven had, werd het lichter. Daardoor kreeg hij ruimte om open met zijn dochters te praten over hun levensloop.

Onrechtvaardig genieten

Het is een hele klus om het leven en het succes te nemen als je beseft dat er in je systeem van herkomst geleden wordt. Je voelt de schraalheid van de grond in plaats van de kiemkracht en de kans om te oogsten. Geluk of genieten voelt als oneerlijk; alsof je de ander daarmee in de steek laat.

Hoe beroerd de tijden ook waren, ik herinner me mijn ouders niet anderan keihard aan het werk. Als mijn vaders dienst in de mijn erop zat en mijn moeder het huishouden aan de kant had, was er altijd nog de tuin, de inmaak en het hout voor de allesbrander dat gehakt moest worden. Of het naaiwerk dat zij er uit geldgebrek bij nam toen pap WAO'er werd, niet te vergeten. Daarin ging ze tot het uiterste. De jurken voor het koor bijvoorbeeld. Een stuk of zeven zwarte jurken in verschillende stadia van het productieproces die op kleerhangers aan de muur hingen, terwijl mijn moeder huilde van ellende. Haar hoofd op het houtwerk van de naaimachine, een klassieke Pfaff.

Die rij sombere, zwarte jurken boven mijn huilende moeder. Een beeld dat in mijn herinnering gegrift staat. Nog jarenlang voelde het als onrechtvaardig om te genieten van mijn geluk.

Het vermogen om de lichtheid van het leven aan te nemen, inclusief het lijden, hangt nauw samen met dankbaar zijn voor wat je toevalt. Als je het lijden in een groter perspectief kunt zien, is het gemakkelijker om levensvreugde te ervaren; dan tel je je zegeningen.

*Zonder die tranen in mijn ogen
had de wereld zich niet bewogen.
En gingen de dingen niet opgetogen
al dat zingen achterna.*

Guillaume van der Graft

8.4 Beeld

Op het dak van het koninklijk paleis in Amsterdam staat het marmeren beeld van Atlas, een sterke gestalte met zijn schouders gebogen. Moeizaam torst hij de wereld op zijn rug. Toch zou hij niet opgelucht zijn als je hem van zijn last bevrijdde. Hij voelt het als zijn diepste taak om de aardbol in zijn volle omvang met zich mee te dragen.

Ook Sisyphus uit de godenverhalen is intens verbonden met zijn enorme opdracht. In de verblinding van de zon rolt hij telkens weer een zware steen omhoog de berg op. En net als hij met inzet van al zijn krachten de top bijna heeft bereikt, rolt zijn last terug omlaag.

Opnieuw en opnieuw zet hij zich; een vergeefse poging lijkt het. Slechts een scherpe ziener ziet de lichte glimlach om zijn mond tijdens het dragen van zijn lot. Het is Camus die de vraag durft op te werpen: stel je eens voor dat hij gelukkig is?

8.5 Het effect op de ander

De ander weet dat hij zonder meer op je kan rekenen. Je staat voor iedereen klaar. Maar door je gulle handen is de balans van geven en nemen wel vaak verstoord. Je 'heilige' opoffering kan hem benauwen, alsof hij zonder jou niets kan beginnen en nooit kan tippen aan jouw inzet. Dat geeft schuldgevoel.

De zwaarte van boosheid

Een zeldzame uitbarsting na een zwijgend broeden, geeft hem het gevoel dat de fout kennelijk bij hem ligt, al zeg je dat niet rechtstreeks. Behalve schuldig kan hij zich geproveerd voelen. Het is alsof je een conflict hebt uitgelokt om je opgepotte, negatieve energie te lozen. Dit maakt de ander onmachtig om het weer recht te zetten. De zwaarte van je boosheid drukt in plaats van dat het schoon schip maakt. Het is niet op te lossen!

Een dichte deur

Je overtuiging dat de dingen niet goed kunnen komen, speelt ook door als je iemand om raad vraagt. Als de ander die geeft, voelt hij eigenlijk al dat het tevergeefs is. Je laat doorschemeren dat je probleem niet te verhelpen is. Hij staat met zijn goede intentie voor een dichte deur. Dit houdt verband met je moeite om de zwaarte te transformeren en met je ongeloof dat iets werkelijk de wereld uit kan zijn. Je bent er zo aan gewend om klem te zitten.

8.6 Energetisch lichamelijke weerspiegeling

Je lichaam maakt een compacte indruk, een soort massief fort. Je hebt je aangeleerd om fysiek een binnendruk op te bouwen, waarmee je de overheersing en het indringen van de buitenwereld kunt weerstaan. Je impulsen mogen zo min mogelijk naar buiten komen. Je onderdrukte agressie en seksuele gevoelens vertalen zich in een ingehouden spierspanning en een kort en gedrongen spierstelsel. Als een pakezel laat je geduldig van alles op je stapelen. Soms krijg je gewrichtsklachten of gebogen schouders door de te grote belasting. Door alle opgepotte energie kan je romp er opgeblazen uitzien. Of je hebt last van je darmen, want ook daar houd je vast. Het kost moeite om alles te verteren, omdat er te veel binnenkomt waar je niet voor gekozen hebt. Je ademhaling is regelmatig, maar vaak moeizaam; werkend en lijdend. Je zucht op de uitademing, waardoor je te weinig uitademt in plaats van de lucht vrij te laten ontsnappen. Je gezicht heeft een onverwoestbaar vriendelijke, soms wat naïeve uitstraling. Terwijl je zwoegend doorgaat, sla je onbedoeld tentakels van schuldgevoel om de ander heen.

De schijn van zelfbescherming

Je bent goed geaard; meestal wat overgrounded. Hoewel je door je stevigheid en de dikke laag om je heen energetisch goed beschermd lijkt te zijn, is je aura poreus. De psychische zwaarte zuigt je zo naar binnen. Je hart staat open, het meest voor de zorgen van de ander. Jouw problemen krijgen minder plek. Het is alsof je ziel zich naar binnen teruggetrokken heeft. De blokkade in je keelchakra maakt het moeilijk om je gevoelens te uiten, zeker als het om jouw zorgen gaat.

Het mogen vertellen zomaar, heeft me zo veel gegeven. Als kleine jongen op de melkkar naast mijn oom, de broer van mijn vader. Hij luisterde gewoon naar mijn kleine verhalen en vertelde soms iets terug. Juist door het niets moeten kon ik mijn binnenste ontrollen en uiten wat ik voelde. Er lag geen enkele druk op het naar buiten komen, vooral dat gaf de bevrijding.

8.7 Beleving van tijd

De tijd is een soort stroop waar je moeizaam doorheen zwemt, stilstaand in het nu en veelal verbonden met zwaarte of druk. Je verduurt de dagen. De klussen lijken zich altijd weer op te stapelen. Er is nauwelijks ruimte voor jouw idealen of geluk. Eigenlijk leef je met een 'uitgesteld bestaan: Heel diep vanbinnen zit de stille hoop dat dit misschien ooit in de verre toekomst anders zal zijn.

Ze was hem nog altijd dankbaar voor die ene simpele vraag tijdens de supervisie: wat is eigenlijk je relatie met de tijd? De tranen sprongen in haar ogen. Wat had hij haar goed gezien! Ineens voelde ze de ballast: het teveel van al die jaren. De weken daarna als ze weer geneigd was 'ja' te zeggen tegen iets wat veel te zwaar woog, speelde zijn vraag weer door haar hoofd. Het maakte het iets gemakkelijker om bij zichzelf te blijven en werkelijk stil te staan bij haar keuzes.

8.8 Masker

Je wezenlijke behoeften overdek je vaak met zorgen om de ander, met het terughouden van wat je zelf wilt en met het miskennen van je plezier. Dat is je maskergedrag: ik wil het niet, maar ik doe mijn best dat het in orde komt. Naar buiten toe zeg je 'ja' als het gaat om aannemen, mee-leven, medelijden en liefde, maar vanbinnen is er eigenlijk een 'nee' omdat het zo veel is om te dragen.

In contacten heb je een voorkeur voor de tweede en derde positie; je 'ik' komt op de laatste plaats. Je kijkt wat nodig is voor het geheel, daarna tel jij pas. Het 'alles voor de ander' staat nummer 1. In het royaal zijn naar anderen maskeert je ook je eeuwige schuldgevoel.

Voor de aarde was de zaak eenvoudig genoeg. Die draaide maar om z'n as en vervolgde z'n baan om de zon en had er geen weet van. Maar de mensen erop tobden met moeite en zorg en veel verdriet door de dagen, alsof 't zonder die moeite, die zorg en dat verdriet geen avond zou worden.

Nescio

8.9 Scriptbesluit: eigenlijk wil ik niet maar ik doe het toch

In het doen wat je gevraagd wordt, geef je in feite op wat jij graag wilt. Rank stelt: 'Vanuit een masochistische karakterstructuur leef je vanuit het verslagen kind, je verstopt je in je binnenste: Diep daaronder zit een onbewuste woede over wat je opgedrongen wordt en wil je het de ander betaald zetten dat hij je zo onder druk zet. In het contact straf je hem in zekere zin door je niet

te laten zien. Je gaat ervan uit dat hij hier meer pijn van heeft dan jij, terwijl jij er minstens zoveel last van hebt dat je jezelf op slot zet.

Presteren zie je eerder als plicht dan als iets leuks. Plezier is vaak gekoppeld aan zonde. Als je het ergste verwacht, zul je niet teleurgesteld worden, of erger nog: bedrogen uitkomen. Je compromis is 'ik zal leven zonder op te komen voor mijn vrijheid en contact maken door meegaand te zijn.'

8.10 Het masochistische beeld in de relatie

Alles bij het oude

Je uitgangspunt in de relatie is opoffering: ik zorg dat jouw lijden overgaat, ik draag jouw lot wel. Je hebt de illusie dat je dit kunt overnemen. Zo vermijd je het om deel uit te maken van de wereld van goed en kwaad. Het liefst blijf je onschuldig.

Als jullie allebei een masochistische structuur hebben, is het risico gewoontevorming, traagheid of stagnatie. Conflicten of aanvaringen die kunnen bijdragen aan groei en verandering worden zo veel mogelijk vermeden. Het goed hebben met elkaar zoeken jullie vooral in het houvast van het delen van gezelligheid en vaste activiteiten. Daarmee miskennen jullie vaak wat er in je binnenste gebeurt.

Wat ging er schuil? Achter je ogen verdriet

Heel soms te zien. Maar goed verborgen

Voor iedereen. Vaak wist ik niet

Wat ik moest zeggen. Je leek zo klein

Ik kon je niet bereiken. In een flits

Zag ik soms even hoe je ook kon zijn.

Maar angst hield ons gevangen. En tevreden

Dronken wij dan weer thee en raakten alles aan.

Voorzichtig en correct. Behalve het verleden.

Johanna Kruit

Je sterk intuitieve vermogen om het lijden van de ander aan te voelen, maakt dat je doorgaans een partner zoekt die veel heeft meegemaakt en voor wie jij je kunt inzetten. Je komt bijvoorbeeld in contact met iemand met een al of niet verborgen daderthematiek. Zo zet je je vertrouwde slachtofferschap voort. Of je wordt degene die zich altijd verantwoordelijk voelt en de ander terugfluit als die uit de band springt: hoe kun je dat nou doen!

De verborgen pijn in de ziel

Door het lot van de ander te accentueren, komt jouw zelfexpressie in de knel. Je bent geneigd alles te slikken, ook al voelt het helemaal niet goed. Als jij aandacht krijgt of je partner voor jou zorgt, voel je je al gauw schuldig omdat je vindt dat je er geen recht op hebt. Soms overdek je je verdriet door de werkelijkheid te verbloemen met mooie verhalen. Zo hoeft je niet naar buiten te brengen hoe het echt voor je was. Je vermijdt een beroep te doen op medeleven. Vaak speelt er schaamte over wat er in je binnenste zit aan zorgen en problemen. Het wordt voor jouw idee nog ondraaglijker als je partner de pijn in de wereld van je ziel ziet. Je bent je er niet van bewust dat het jezelf verbergen de druk vergroot en dat je hem zo niet toelaat, waardoor een essentieel stuk van je relatie geen kans krijgt.

Als hij naast haar op de voorbank in de auto zat voor een ritje op zondagmorgen, wist hij: ik hoef het alleen maar te zeggen ... Toch leek het onmogelijk. Het gevoel van opgesloten zitten was veel vertrouwder dan vertellen waar het werkelijk om ging. Inslikken was zoveel simpeler dan zijn vleugels openvouwen en zich uiten.

Vertrouwen op geluk

De partner die er gevoelig voor is, merkt hoeveel moeite het je kost om echt te genieten en erop te vertrouwen dat dit mag. Op momenten van ontspanning en loslaten, bijvoorbeeld tijdens het weekend of de vakantie, komt dat nog sterker naar voren. Het is alsof je je - zelfs als er niets te sjouwen valt - toch op de een of andere manier nog moet inzetten. Onderhuids zit je onvermogen om het geluk aan te nemen.

Zijn ouders hadden in een kamp gezeten. En nu was hij bezig zijn tweede huwelijk te beëindigen, omdat hij niet in staat was de lichtheid van de liefde aan te nemen. Net zomin als de eerste keer.

In de constellatie zette de begeleider hem tegenover zijn jongste zoontje en liet hem zeggen: "Ik kan je niet laten weten hoe ik van je geniet, want dan voel ik me zo schuldig." Dit uitspreken raakte hem: hoe kon hij het geluk nemen? Terwijl ooit zijn ouders ... Maar hij voelde ook iets nieuws. Het verlangen dat het zou kunnen.

De ontwikkelingskans in een relatie met een masochistische thematiek is groeien aan elkaar door expressie te geven aan gevoelens, warmte te delen en tegelijkertijd de ander zijn lot laten. Naast een centrum van rust zijn voor elkaar is er het vertrouwen dat ieder zijn weg moet gaan. Vrijheid en eigenheid staan dan meer voorop.

8.11 Gezonde ontwikkeling

De taak voor een kind in de peuterfase is eerst nee en vervolgens ja zeggen. Het heeft er plezier in zelf baas te zijn. In het wilaspect en het voelen van zijn nee onderscheidt het zich van zijn ouders. De hele dag klinkt het 'ikke zelf doen, met eten, met zindelijk worden, aankleden. In alles roept het om zelfbeschikking. De zindelijkheidstraining is hierbij een belangrijk moment. Het kind

ontdekt dat het niet alleen zeggenschap heeft over 'wat er naar binnen gaat, maar ook over wat er naar buiten komt. Het leert zo over vasthouden en loslaten. Een lichamelijk gevoel van autonomie legt de basis voor het psychische gevoel van vrijuit over zichzelf mogen beschikken.

Met het zindelijk worden ontmoet het kind de schaamte. Het wordt zich bewust dat het behalve een voorkant ook een achterkant heeft. Een voorbeeld is het jongetje dat zich achter een pilaar in de huiskamer verstopte om in zijn luier te poepen. Zo ontsnapte hij even aan de ogen van opa en oma. Hier speelt het thema: kan ik terugkomen met iets waaraan ik me moet vergeven?

Het is belangrijk dat er in die fase niet te veel druk uitgeoefend wordt, dat ouders kunnen wachten tot het kind klaar is voor een volgende stap. Met eten is het eerst volop aan het ontdekken hoe heerlijk het is je vol te smeren met iets lekkers en zelf de lepel in evenwicht zien te houden. Vrijuit genieten en experimenteren staan op de voorgrond; daarna komt pas het 'leren hoe het hoort' om de omgeving een plezier te doen.

De innerlijke vrijheid die het kind zo verovert, legt de basis voor zich als volwassene vrij voelen ten opzichte van de wensen van zijn omgeving en voor een gezond gevoel voor evenwicht tussen binnens- en buitendruk.

8.12 Ontwikkelingspsychologische achtergrond

Stel je voor: je groeit. Je merkt dat je controle krijgt over wat er in en uit je lichaam gaat. Je leert dit zelf te bepalen. Ikke zelf Dan voel je dat er meestal niet genoeg tijd en geduld is om jou iets te laten doen; die ruimte ontbreekt. Vaak hoor je: wacht even, dat mag niet. Je mag pas van de pot af als er iets in zit. Als je vroeg zindelijk wordt, is dat de glorie van je ouders. Hun wil staat op de eerste plaats en niet de blijdschap om jouw expressie.

Je mag alleen zelf eten als je het netjes doet, je krijgt de fles in plaats van een bordje of je wordt gedwongen te slikken, ook als je het echt niet lekker vindt. Het kenmerk in je opvoeding is dat alles er in moet en er niks uit mag. En als er iets uitkomt, dan onzichtbaar. Bah! Dat is vies!

Verboden zelfbeschikking

De gevoelige periode voor het ontwikkelen van een masochistische karakterstructuur ligt tussen het tweede en het derde jaar. Het kind is lichamelijk aangeland in het gebied van de ingewanden, met name de maag en darmen. Het is eraan toe controle te verwerven over wat er in- en uitgaat. Wat is voor mij verterbaar en wat niet?

Als ouders het meest als dwingend of indringend worden beleefd, leert het zijn expressie te boycotten ter wille van de ander. Het verbod op zelfbeschikking ondermijnt het plezier in zichzelf. Zijn neigingen en talenten lijken haaks op de eisen van de omgeving te staan. Als het door deze druk geregeld overweldigd wordt, bouwt het lichamelijk een buffer naar de buitenwereld op. De psychische consequentie is dat het kind impliciet leert dat er altijd nog meer lading bij kan en dat zijn wil er niet toe doet. Het buigt voor wat er van hem gevraagd wordt, zonder te wegen wat dit voor hem betekent.

Soms zijn ouders te weinig bij zichzelf of te verdoofd om zijn speelse levendigheid te beantwoorden. Omdat ze zelf niet kunnen genieten, leggen ze onbedoeld hun last bij het kind.

Gebroken wil

Een kind dat gedwongen wordt zijn lichaam te bewonen in plaats van ertoe uitgenodigd, wordt ook in algehele zin zijn creativiteit 'ontnomen'. Voor zijn fantasie, beelden of dromen is geen plek. Meestal is er wel liefde in het gezin, maar geen ruimte voor oppositie of eigen initiatief. Het kind met een sterke wil komt hiermee in de problemen. Als het capituleert voor het dwangaspect in de opvoeding, wordt zijn wil gebroken. Het buigen voor zijn ouders en toegeven aan hun verlangens is een soort zelfsabotage. Een kind met een zachte aard voelt zich schuldig als het probeert zich te weer te stellen. Zo mist het de kans gevoel te ontwikkelen voor wat het wel en niet binnen wil laten, voor het leren kennen van zijn behoeften en grenzen, zijn wil en expressie. Zijn beweeglijkheid ruilt hij in voor verdragen en vasthouden. Daardoor wordt de vitale levensenergie geblokkeerd.

Toen we twee of drie jaar oud waren, was de innerlijke koning springlevend en krachtig. We wisten wat we wilden. Bij velen van ons werd hij echter al vroeg gedood. Wanneer de interne strijders niet sterk genoeg waren om hem te beschermen - en wie kan dat verwachten van zo'n klein kind - en de externe strijders een machtig leger bleken te hebben, dan stierf de koning. Gelukkig nooit voorgoed.

Naar Robert Bly

8.13 Systemische achtergrond

Lijden heeft een sterk bindende werking en creëert magische liefde, een uiting van loyaliteit. Sinds ik zo kijk, voel ik me milder naar mezelf. Ik hoef mezelf niet meer te veroordelen over mijn 'stommiteit'. Het is gewoon liefde ... alleen in de verkeerde vorm.

De wereld goed maken

Er is meestal een grote lotsverbondenheid met het familiesysteem. Ook het niet benoemde, onzichtbare lijden van je ouders of de generatie daarvoor heb je onbewust op je schouders genomen en de vervuilde energie als het ware ingeslikt. Als jong kind voelde je haarscherp aan wanneer er met hen iets aan de hand was of de problemen ze overspoelden. Van nature wilde je graag helpen en de wereld om je heen goed maken, zó dat iedereen weer blij was, zoals het in jouw ogen hoorde te zijn.

Lotsverbondenheid

Als je ouders je niet konden geruststellen dat ze in staat waren hun lijden te dragen, dan kwam er al gauw te veel bij jou te liggen. Je was je niet bewust van de zwaarte en onmogelijkheid van de aan jezelf gestelde opdracht: hun leven te verlichten. Ook nu ben je soms nog zo verbonden met het lijden dat je de ander ontlasten als je grootste taak ziet. Je magische liefde zit in het 'inslikken' van zijn ellende. Je kunt je nauwelijks afschermen voor het lijden in de wereld. Het liefst neemt je dat over. Jouw ademruimte telt niet.

Om ruzies thuis te voorkomen, gaf ik mijzelf soms aan als oorzaak. Ik wilde zorgen voor de arme dieren die niet in de kou konden leven en nam ze mee naar binnen in huis bij de kachel. Ik ging ook de lasten voor mijn ouders dragen. Er was te weinig geld, dus mijn zakgeld kon best minder, dan zou het voor ons allemaal wat ruimer worden. Ik zou voortaan 10 cent krijgen, maar na wat onderhandelen van mijn kant, werd het nog minder: 7 cent. Over aanmatiging gesproken!

Door de gedachte dat het leven pas zin heeft als het eerlijk is, loop je het risico in het lijden te blijven. De wens om het lot van je ouders ongedaan te maken, is een illusie die je vasthoudt aan het verleden. Werkelijk in het hier en nu zijn betekent onderscheid maken tussen jouw lot en dat van je familiesysteem.

Thuis was er vaak spanning, alsof je altijd ergens aan moest voldoen. Mijn moeder wist altijd wel iets te bedenken waardoor de zaken zwaarder werden dan eigenlijk nodig was. Dat uitte zich heel subtiel: tijdens het koken de pannen iets te hard op het fornuis zetten, het deksel laten vallen. Of door diep zuchten en tegelijkertijd haar hoofd schudden alsof het allemaal ondraaglijk was. Zo zorgde ze ervoor dat ik me geregd afvroeg of zij het wel goed had. En ik voelde me schuldig daarover. Mijn vader werkte hard, daarnaast zat hij in veel besturen. En als hij er was, was hij zo onbereikbaar. Dan moesten wij hem met rust laten.

Overgenomen schaamte en schuld

Wanneer je ouders via jou geconfronteerd werden met hun verborgen pijn, wendden ze zich soms af. Ze wilden of konden niet onder ogen zien wat jij zo doormaakte. Behalve dat je wrok voelde, kreeg je ook het idee dat je iets verkeerd deed. Je begreep hun afwijzing niet. Je conclusie was: niemand ziet hoe ik me inspan, hoe ik lijd. Tegelijkertijd voelde je je schuldig.

Als zij zelf een schuld droegen, bijvoorbeeld door een onverwerkt oorlogsverleden, dan nam je hun verdrongen gevoelens van schaamte of hun loden last onbewust op je. Het loslaten van die houding is heel moeilijk, omdat er zoveel pijn in geïnvesteerd is. Pas als je zicht krijgt op je loyaliteit en op de betekenis van hun lot, kan er tussenruimte ontstaan.

Een prachtige oefening vond ik de 'portrettenzaal'. Ga naar een portret van iemand uit je familie en buig voor het lot van die persoon. Ik was verbaasd dat er zoveel mensen met een zwaar lot waren in mijn familie. Het leerde me het lijden onder ogen zien in plaats van ermee te sjoemelen door te denken dat er overal wel een oplossing voor is of het in te slikken. In de acceptatie voel je de levensvreugde terugkomen.

Het lijden leven

Soms wekten je ouders je moreel te vroeg door veel te vertellen over de dramatiek van anderen of over de ellende in de wereld. Dit was belastend omdat je hier nog geen innerlijke draagkracht voor had. Je leerde zo een verkeerde balans in geven en nemen. Of er leefde binnen jullie gezin de opvatting dat het niet klopt om ruimte voor jezelf te maken of aan jezelf te denken. Schenken werd dan een constant uitstromen of openstaan voor de zorg om de ander en een gezonde

drang tot zelfbehoud werd onderdrukt. Misschien heerste er altijd angst voor komende moeilijkheden of problemen en werd de toekomst gekoppeld aan krapte. Dan is het lastig om vrijuit te genieten.

Mijn vader leefde het lijden. Er was nooit ergens geld voor, niets kon. Alles moest je zelf doen om maar te besparen. Het ging er niet om of dat zin had. Het was opzijzetten voor 'je weet maar nooit. Bij een aankoop ging het niet over of het leuk was, maar over hoe duur het was.

Uit loyaliteit aan vroeger duurde het daarom na de zware periode van mijn scheiding nog een hele tijd voor ik het geluk durfde te pakken.

8.14 Taak: tot expressie komen

*en op het zand ligt daar
keer op keer een verhaal
over lichtheid van bestaan*

Gerdine Smit

Onderscheid in het lot

Je taak is onderscheid leren maken tussen het lot van de ander en dat van jezelf. Het doorbreken van de binding op het lijden heeft als consequentie dat je de schuld van je bestaan erkent. Dat is een andere schuld dan waaraan je gewend bent. Deze kun je in de ogen kijken én je moet ervoor buigen. Het is een thema van alle mensen, gekoppeld aan het innemen van een plek in de wereld, gewoon omdat je geboren bent. Net als anderen tref je de dingen aan zoals ze zijn; het is je opdracht hier een individueel antwoord op te geven. Daarbij is het van belang dat je je zelfveroordeling loslaat over alles wat je niet bij machte was voor de ander te verhelpen.

Dankbaarheid

Regelmatig stilstaan bij waar je dankbaar voor bent, is een manier om het leven te vieren zonder het lijden te miskennen.

Op haar rouwkaart staan de cirkels van het leven. Ze wist van binnenuit dat als de ene deur zich sluit er een andere opengaat. Toen ze na een jarenlang ziekenbed dicht bij de dood stond, was er behalve rouw een diepe vreugde over alles wat ze gekregen had, al zou ze de kinderen van haar kinderen niet meer zien. In de kunst van het loslaten liet ze weten dat de stroom doorgaat. De dag van haar begrafenis was niet alleen verdrietig, maar had ook een gouden randje: met dankbaarheid voor wat we van haar hadden meegekregen.

Een taak is ruimte maken voor je geluk. Leren dat je mag genieten, ook als er pijn en ongeluk in je omgeving is. Een voorwaarde hiertoe is onderkennen waar je om rouwt en de tijd nemen om erbij stil te staan. Dan kun je je openen voor de lichtheid.

Zeven geboden om te leren oogsten heb ik gedestilleerd. Stuk voor stuk helpen ze me om mijn succes te durven nemen.

- *Open je hart en zoek contact.*
- *Houd van de schoonheid van het leven. Verbind je ziel met de menselijke maat in plaats van boven je kracht te tillen.*
- *Zoek de dingen uit tot op het bot.*
- *Ontwikkel je ego.*
- *Trek steeds weer verder. Ga voor je eigen dingen staan, voor jouw pad, ter ere van je ouders.*
- *Grens af door aan te nemen.*
- *Omring je met sterke mensen.*

Innerlijke vrijheid

Je hebt te leren dat je zelf je troon moet klaarzetten voor jouw koningschap. Een element daarvan is het terugvinden van wat je in essentie voor jezelf wilt, zodat dit los kan staan van de wensen van anderen. De vraag 'wat wil ik' is dan gekoppeld aan het recht ervaren op je 'ja en nee'. Dan voel je je innerlijke vrijheid. Een volgende stap is je wensen naar buiten brengen en jezelf assertiviteit toestaan.

Op het moment dat de druk hoog is, merk ik mijn neiging om in slachtofferschap te stappen en te blijven. Voor mezelf kiezen lukt dan nauwelijks, ik zoek naar nuttiger zaken en probeer te anticiperen op wat er in mijn omgeving aan leed te gebeuren staat. Er dient zich altijd genoeg aan. Mijzelf iets geven gaat moeilijk; daar voel ik me absoluut niet vrij in. Durven zeggen wat ik verlang, is precies wat ik moet leren.

Ontspanning en ontlading

Een punt van aandacht is het loslaten van druk en spanning om zo vrije ruimte te creëren. Je lichaam is daarvoor de beste ingang. Lijfelijke beweging doet een appèl op je levenslust: sporten als tennissen, skiën, volleyballen of naar de sauna gaan, gewoon voor je plezier; een manier om je te ontladen of te ontspannen.

Expressie

Een aspect is het onder ogen zien van je onderdrukte woede, je gestapelde wraak en je behoefte aan vergelding en die vervolgens uitdrukken.

Zo laat je de kwelgeesten van je argwaan vrij. Je schoont datgene wat al zo lang op je hart ligt.

Vaak is het een hele klus om aan de ander te laten zien welke gevoelens er werkelijk in je omgaan, behalve wrok ook pijn en verdriet. Een zachte, speelse manier voor het openen van je keelchakra is het maken en vertellen van verhalen. Ook zingen is een ingang.

*en toen de storm in de rivier kwam
bouwde ze een brug die
zich boog naar beide zijden
ginds was moeras
hier wou ze vandaan*

*hoog in 't midden keek ze
hoe toen en toen
zich losmaakten*

*kom
zong de rivier
samen zijn we groter
en jij
weet dat je niet dood bent
dat de haren van de toekomst
jou reeds verweven in hun dracht*

*en zoals ze daar stond
streelden haar handen
de nerven van het hout*

Gerdine Smit

8.15 De beweging van de ziel: transformatie

Mijn ontmoeting met een bekende Joodse leermeester, een bijzondere man in een werkkamer vol boeken, was een ontroerende ervaring. Hij vertelt hoe je het leven kunt nemen en dankbaar kunt zijn, ondanks alles. Als jongen van negentien keert hij als enige terug uit het concentratiekamp.

Hij heeft geen ouders meer, geen grootouders, geen ooms of tantes. Slechts een paar neven en nichten hebben het overleefd. Als ik hem vraag hoe hij verder heeft kunnen gaan, vertelt hij het volgende:

"Ik ben dankbaar dat ik er nog ben, dat ik nog leef. Met mijn geschiedenis sta ik vanaf 1573 in een traditie van leermeesters. Van mijn ouders heb ik geleerd dat het belangrijk is om iets vanuit het hart en met bezinning door te geven. Dat is wat ik naar mijn leerlingen toe doe. In elke ontmoeting ben ik vol verwachting voor wat er kan gebeuren. Het is de vonk van het leven zelf. Geen enkel contact is vrijblijvend."

Als ik, nog geraakt door het gesprek, samen met hem en een vriend zijn werkplek verlaat, ontroert me nog iets. Het valt op hoeveel tijd en moeite het deze mens kost om alles te vergrendelen. Als we eindelijk in de auto zitten, brandt er nog een klein lampje op een overloop. Dat betekent dat de hele route van het afsluiten van het pand opnieuw gelopen moet worden. "Zo moet het nu eenmaal", zegt hij. In al zijn bijzonderheid is hij even breekbaar als ieder mens.

Persoonlijk

Stilstaan bij wat het leven je geeft, geeft kracht. Omdat je nu elke keer realiseert waar je dankbaar voor bent - niet alleen in het heden, maar ook wat je geschiedenis betreft - wordt je levenslust groter. Je gewoonte om ook de kleine, vrolijke momenten van de dag in je op te nemen, maakt je letterlijk lichter en vrijer. Je hebt nu een keuze in hoe je iets op je af laat komen.

Zichzelf meedelen

Je neemt jezelf serieus zonder in de zwaarte te vervallen. Dat gaat gemakkelijker, omdat de overtuiging dat je alles alleen moet tillen, hebt losgelaten. Je voelt je gedragen in het grotere geheel.

Omdat je beter weet wat je wilt, zeg je duidelijker waar het op staat. Je stelt jezelf meer centraal en durft ook je schaduwkant te laten zien. Het paradoxale is dat je daardoor opener in de relatie staat; de ander hoeft minder aan je te trekken. Bovendien komt er een balans in je geven en nemen, omdat je door jezelf zichtbaar te maken je beschikbaarheid begrenst.

Het kinderlijk perspectief dat de ander macht over je heeft en bij je kan binnendringen, is transparanter geworden, al blijft dit een teer punt. Als je gekwetst wordt, is je eerste reactie nog steeds naar binnen gaan en je verstoppen. Maar nu je je bewust bent van je vluchtweg, kun je jezelf 'beetpakken' om te delen hoe je je voelt terwijl je mild blijft tegenover jezelf. Door je niet langer in jezelf op te sluiten of 'je wonderen te likken', blijf je heel vanbinnen.

Het gebrek aan erkenning staat minder op de voorgrond. Je creëert nu ruimte tussen jou en je vertrouwde overtuiging dat niemand ziet hoe je je inspant of weinig oog heeft voor je lijden. Als dit soms toch opspeelt, kun je gemakkelijker terug naar jezelf met de vraag 'handel ik wel van binnenuit?' Daardoor kun je rechtzetten wat je mogelijk te veel doet, een eventueel scheve verhouding oplossen of aandacht voor je inzet vragen. Het voortdurende teruggaan naar jezelf en dan weer naar buiten komen, geeft rust en maakt het leven eenvoudiger.

*Geen dag kan zo beginnen,
Als deze dag begon;
Ik kwam mijn kamer binnen
En daar was enkel zon.*

*De klok was staan gebleven,
Maar ik vroeg naar geen uur;
De tijd was opgeheven
Daar was slechts licht en duur*

*En duur en licht en luister;
De winter was voorbij;
In rouwfloers sloop het duister
En vluchtte weg van mij*

*De zon op drup en perel
Viel over knop en tak
En voor me zong een merel
Op buurvrouws pannendak*

*Geen dag kan zo beginnen
Als deze dag begon:
Ik kwam mijn kamer binnen
En daar was enkel zon.*

Jac. van Hattum

Professioneel

Met je vaardigheid in het omgaan met je masochistische kant, benoem je als begeleider naar een cliënt wat er speelt, ook als je hem mogelijk kwetst. Je besef dat dit soms onvermijdelijk is. Je hebt oog voor zijn neiging tot het verhullen van zijn pijnlijke gevoelens. Je durft deze zwakke plek bloot te leggen en hem hierop aan te spreken of mee te confronteren. Van binnenuit weet je waarom hij zijn levensverhaal soms mooier maakt dan het is. Nu je zelf meer op de hunkering naar het leven vertrouwt dan op de inspanning, kun je hem stimuleren tot diezelfde overgave.

De gevoelslaag openen

Omdat je zo bekend bent met thema's als schuld en schaamte en de polariteit dader-slachtoffer, kun je hem hierin prima begeleiden. Je begrijpt hoeveel moeite het een cliënt kost om zich bewust te worden van de reikwijdte van deze gevoelens die hij het liefst onderdrukt. Je weet hem in contact te brengen met zijn diepe verlangen naar het heel maken van de wereld en met zijn schaamte als dit een te grote opdracht blijkt te zijn. Je signaleert ook zijn onderdrukte woede. Je hebt de woorden om dit alles met de juiste gevoelighed te benoemen of iets te vertellen over jouw proces, waardoor je dicht naast hem kunt staan.

In het traject ben je een betrouwbare reisgezel die bereid is tot het aangaan van een duurzaam contact.

Het lijden in groter perspectief

Naast je aandacht voor het gevoelsgebied in het begeleidingsproces ben je taakbewust. Je erkent zijn lijden, maar je focust ook op het bereiken van het doel.

Je voelt haarscherp aan wanneer een cliënt in het moeras van de wanhoop dreigt te verdwijnen en jou erin mee wil sleuren. Terwijl je voorheen in het willen helpen een bewijs van je redderschap

zag, bewaar je nu de juiste tussenruimte. Wanneer de pijn van de ander je in je ziel raakt, dan laat je hem dat weten. Innerlijk blijft het rustig. Implicit geef je zo aan dat er een groter veld is dan alleen jullie tweeën.

Je kwaliteit om met de bitterheid of de rauwheid van het leven om te gaan, is niet verminderd; je staat er alleen anders in. Je beweegt mee met het lot, niet alleen met dat van jezelf maar ook met dat van je cliënt. Daardoor kun je hem op bijna speelse wijze erkennen in het lijden dat hij bij zich draagt en hem met de lichte kant in contact brengen. Je laat hem inzien dat als hij zich losmaakt van de zwaarte, hij niets anders te verliezen heeft dan zijn 'ketenen' en dan een toekomst te winnen heeft.

Wie is de voorbijgaande vreemdeling?

Een persoon die mij uit het ijs haalt, die mij misschien zelfs psychisch bevrijdt. Hij hoeft niet eens degene te zijn bij wie ik hoor. Misschien is het een van die magische kortstondige gebeurtenissen die zich voordoen wanneer ik er het minst op berekend ben: een vriendelijke daad, een voorbijgaande vreemdeling die uit het niets tevoorschijn komt.

Ik blijf dan verbaasd achter: was het een mens, een geest? Het kan een buitenkansje zijn dat zich binnendringt op het moment dat ik het heel hard nodig heb. Zo iets simpels als een onderbreking, een vermindering van de druk, een kort ogenblik van rust en ontspanning. Wat het ook moge zijn, dit moment waarop deze vreemdeling mijn ziel op de een of andere manier voedt, wijst mij de geheime doorgang, een deur, schuilplaats of ontsnappingsroute of de toegangspoort tot inzicht. Het zet mij weer op de goede weg naar de volgende stap in mijn leven.

Bewerking van Clarissa Pinkola Estès

'Elke dag een blaadje ...:

Je loopt met je cliënt mee wat betreft je gevoeligheid voor hard werken en zweugen en het gevoel dat de tijd je dan zwaar valt of druk geeft. Naarmate je hem hierin beter begeleidt, versterk je implicit de boodschap aan jezelf dat ook jij kunt rusten in de tijd. 'Elke dag een blaadje en dan pas naar het volgende kijken, al ligt de hele straat vol' is de levensdiscipline van de stratenveger uit Napels. Telkens als je dit de cliënt voorhoudt, kijk je ook zelf even in de spiegel.

Het is geen probleem als hij na het afsluiten van de begeleiding nog eens terugkomt om iets uit te werken. Niemand beter dan jij weet immers dat het leven telkens weer obstakels opwerpt en dat je steeds opnieuw moet leren je hier op een lichte manier toe te verhouden.

Het kind van zijn dromen

Al dagenlang trokken ze door de woestijn. De watervoorraad was flink geslonken en terwijl ze de zon door hun hoofddoeken voelden branden, hunkerden ze naar de koelte van de volgende oase. Naarmate de dag verstreek, verstomden de verhalen. Het beetje energie dat hun nog restte, hadden ze hard nodig voor de uitputtende reis.

Plotseling zag een van hen, hij was de leider van de karavaan en reed daarom voorop, in de verte iets op de grond liggen. Wat het was, was niet meteen te zien. Hij gaf zijn kameel nog één keer de sporen en zag, dichterbij gekomen, een ineengezakt menselijk lichaam ...

Het was een vrouw die daar - gezien de conditie waarin ze verkeerde - al enige tijd lag. Haar ogen stonden hol en dof haar kleren waren stoffig en tot op de draad versleten en op haar gezicht en handen zaten etterende zweren. Toch zag je in de verte nog vage sporen van de schoonheid die ze vroeger moest zijn geweest.

Met een laatste krachtsinspanning kwam ze overeind en vestigde haar blik smekend op de aanvoerder. Tot werkelijk spreken was ze niet in staat, maar de vraag in haar ogen was des te dringender. Hij begreep niet meteen waar ze op hoopte of wat ze van hen wilde in haar onmiskenbaar hopeloze toestand. Tot hij ineens een lachje hoorde van het kind dat ze verborgen hield onder haar kleren.

Het was een meisje van een jaar of vijf dat hem met heldere oogjes nieuwsgierig aankeek. Vergeleken met de vrouw zag ze er goed uit, doorvoed en blakend van gezondheid. De vrouw had het uiterste van zichzelf gegeven om haar kind te beschermen. Maar nu kon ze niet meer, dat was overduidelijk.

Hij beantwoordde de smekende blik, tilde het kind op en plaatste het voor zich op zijn kameel. Hij sprak: 'Ik zal goed voor haar zorgen, dat beloof ik je.' De vrouw slaakte een zucht van verlichting, ging liggen in het zand en blies haar laatste adem uit.

Ze legden haar bij een aantal enorme cactussen neer, vroegen de god van de woestijn haar te vergezellen op haar reis, bedekten haar met zand en lieten haar verder over aan de krachten van de natuur.

Even snikte het kind om het afscheid van haar moeder, daarna leunde het vol vertrouwen tegen hem aan. Met nieuwsgierige oogjes nam het de wereld op tijdens het laatste deel van de reis. Na enkele dagen kwamen ze aan in het kamp waar zijn vrouw het meisje gastvrij opnam als haar dochter en haar een warm thuis bezorgde tussen haar andere kinderen, die vanaf die dag met haar speelden als was ze hun bloedeigen zus. Het meisje ontwikkelde zich van een grappige, kleine kleuter tot een oogverblindend mooie, jonge vrouw waarin hij, de leider, steeds meer de trekken van haar moeder herkende. En terwijl de jaren voorbij kropen, realiseerde hij zich dat hij van haar hield met heel zijn hart en heel zijn verlangende, hunkerende lijf. De pijn van die liefde vlamde extra hevig in hem op nadat zijn vrouw in haar tiende kraambed stierf.

Zo gingen de jaren voorbij. Voor hem, haar vader en voor haar, zijn dochter die hem liefhad en blindelings vertrouwde, vandaag zoals die eerste dag. Soms, als hij niet kon slapen, verliet hij zijn tent en rookte eenzaam zijn pijp. Hij wist haar dan in de andere tent vlak naast de zijne. Maar als hij dan dacht 'over enkele jaren misschien; kwam de holle, smekende blik voor zijn geest van de

vrouw die haar lot aan hem had toevertrouwd en wist hij dat hoe oud ze ook zouden worden, de afstand altijd onoverbrugbaar zou zijn. Want hij was de vader ...