

SHAKTI GAWAIN

EN GINA VUCCI



**LEEF** in de  
**LIEFDE**



**HANDBOEK VOOR GEZONDE RELATIES**

Lef in de liefde



AnkhHermes  
GROEIEN IN BEWUSTZIJN  
.....  
[www.ankhhermes.nl](http://www.ankhhermes.nl)

AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op [www.ankhhermes.nl](http://www.ankhhermes.nl), volg ons op Facebook ([Facebook.com/AnkhHermes](https://www.facebook.com/AnkhHermes)), Twitter ([@ankhhermes](https://twitter.com/ankhhermes)) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code



SHAKTI GAWAIN  
GINA VUCCI

# **LEF in de LIEFDE**

Handboek voor gezonde relaties



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Relationship Handbook, A Path to Consciousness, Healing, and Growth*, uitgegeven door New World Library, Novato (CA), Verenigde Staten.

Vertaling: Karin van Grieken

© 2014 Oorspronkelijke uitgave: New World Library, Novato (CA), Verenigde Staten

© 2015 Nederlandse vertaling: Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

CIP-gegevens

ISBN: 9789020212037

ISBN e-book: 9789020212044

NUR: 728

Trefwoord: relaties/bewustwording

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

# Inhoud

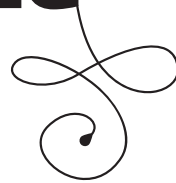
<b>DEEL EEN Inleiding</b>	<b>7</b>
Relaties als ontwikkelingsweg	8
Het verhaal van Shakti	11
<b>DEEL TWEE De kracht van je innerlijke ikken</b>	<b>19</b>
De vorming van je persoonlijkheid	20
Je primaire ikken ontdekken	24
Leren van je schaduwkanten	30
<b>DEEL DRIE Relaties als leermeesters</b>	<b>41</b>
Relaties als spiegels	42
Het bewuste ego en het innerlijke kind	53
Veelvoorkomende ikken	62
Integratie: gewaar zijn en aandacht	86
Stellen: de bijzondere rol van romantische relaties	91
Het verhaal van Gina: als weggaan het enige juiste is	97
<b>DEEL VIER Hulpmiddelen voor het ontwikkelen van je relaties</b>	<b>105</b>
Faciliteren	106
Technieken voor creatieve visualisatie	128
Tot besluit	144
<b>Dankbetuiging</b>	<b>147</b>
Het werk van Hal en Sidra Stone: Voice Dialogue	149
Over Shakti Gawain	151
Over Gina Vucci	152



DEEL EEN



**INLEIDING**





## ***Relaties als ontwikkelingsweg***

De meeste mensen verlangen naar diepe verbondenheid met anderen. We willen niets liever dan liefde geven en krijgen, op allerlei manieren. Maar de nabijheid waar we zo naar verlangen blijkt maar al te vaak onbereikbaar te zijn. Relaties komen en gaan, in allerlei soorten en maten, of ze veranderen. Soms kunnen relaties zeer pijnlijk zijn. Veel mensen hebben geen al te beste rolmodellen gehad, met name in hun familie of van de mensen die hen het meest na staan. We proberen allemaal een zo goed mogelijke vader of moeder, vriend of vriendin, partner, broer of zus, zoon of dochter voor elkaar te zijn. Maar toch geldt het oude adagium: 'Een gebruiksaanwijzing hebben we er niet bij gekregen toen we geboren werden.'

Gelukkig leven we in een tijd waarin geweldige ontdekkingen worden gedaan en grote veranderingen plaatsvinden. We leren anders te leven, en bewuster. En een van de belangrijkste manieren waarop we dat leren is door onze relaties. Steeds meer mensen vragen hulp en willen inzicht in hoe relaties werken, niet alleen intieme relaties, maar alle relaties. Veel mensen die hulp zoeken willen hun relaties verbeteren (hoewel we ook stiekem geneigd zijn om te denken dat vooral de ander met wie we moeite hebben zou moeten veranderen). Al je relaties kunnen erop vooruitgaan, gezonder worden en meer voldoening geven als je leert effectief te communiceren, dus dat is een heel goed streven. Communicatie is iets dat je voortdurend kunt ontwikkelen, met name wanneer je steeds meer over jezelf ontdekt, dingen leert en daardoor verandert.

Er zijn talloze psychologen en leraren die zich richten op hulp bij het verbeteren van relaties en ze laten een grote diversiteit aan inzichten en zienswijzen zien. Velen zijn uitermate effectief en helpen hun cliënten uitstekend, maar meestal concentreren ze zich op de relatie op zich.

Je kunt relaties echter ook op een andere manier benaderen. Het gaat dan om een zienswijze die je niet tegenkomt in de meest voorkomende

relatiemodellen, en toch is het voor mij de meest effectieve weg naar meer inzicht die ik ooit ben tegengekomen. Het is de gedachte dat relaties je leraren zijn. Leermeesters die je de weg kunnen wijzen in het leven, als je weet hoe je ze kunt benutten. Bij deze benadering ligt de nadruk niet zozeer op de relatie op zich, maar kijk je meer naar wat je ervan kunt leren over jezelf en over de processen in je eigen binnenste.

Het maakt niet uit of je in een relatie blijft of eruit stapt: elke relatie biedt de kans om te groeien en iets over jezelf te leren. Toen ik mijn relaties op die manier ging bekijken werden ze het meest intensieve en veelzijdige pad naar bewustzijn dat ik ken.

Wanneer je je relaties als een weg naar bewustwording beschouwt, ga je inzien dat de belangrijkste relatie die je hebt de relatie met jezelf is. De relatie met jezelf is uiteindelijk je uitgangspunt, het fundament voor de rest van je leven. Alle andere relaties zijn spiegels waarin je dingen ziet die je al dan niet over jezelf weet. Wanneer je dat gaat gebruiken om iets op te steken over jezelf en je eigen ontwikkeling, word je een bewust en heel mens. Elke relatie kan dan een prachtige weg naar genezing en heelheid worden.

In dit boek ontdek je hoe je je relaties kunt gebruiken als pad naar meer inzicht en bewustzijn. Je leert in hoeverre – en waarom – probleemgebieden in je relaties een afspiegeling zijn van waardevolle lessen die je te leren hebt, zodat je leven je meer voldoening gaat geven. Als je het moeilijk hebt met een bepaalde relatie in je leven zul je gaan inzien dat die relatie je, zoals dat voor alle relaties geldt, een kans biedt op genezing en groei.

Behalve dat je erachter komt dat je je relaties kunt gebruiken als pad naar bewustwording en inzicht, zul je ook ontdekken dat er hulpmiddelen zijn die je relaties kunnen verhelderen en verbeteren, zoals creatieve visualisatie, affirmaties, Voice Dialogue en diverse oefeningen.

De onderwerpen waarmee we aan de slag gaan zijn onder andere:

- Bewustwording en genezing van onbewuste patronen
- Begrijpen hoe je relaties als spiegel kunt gebruiken
- Moeilijkheden in relaties leren gebruiken voor je eigen genezing
- Effectief en succesvol communiceren
- Evenwicht vinden tussen nabijheid en onafhankelijkheid
- Meer voldoening halen uit alle relaties in je leven

Het pad van bewustwording eindigt nooit en is altijd een avontuur.

Onderweg onthult het universum steeds meer. Dit boek dient als gids die je steeds opnieuw kunt raadplegen naarmate het pad zich verder ontvouwt.

Ik schreef dit boek samen met Gina Vucci, een vriendin die al jarenlang mijn manager is en met wie ik samen workshops geef. Het is een afspiegeling van onze gezamenlijke workshop over relaties. Meestal verzorg ik de opening van de workshops, met een inleiding waarin mijn eigen verhaal verwerkt zit. Daarna draag ik de leiding over aan Gina, die oefeningen doet met creatieve visualisatie (waarmee we onze workshops altijd beginnen en eindigen) en werkt aan het transformeren van de innerlijke ikken. Zo'n relatie-workshop duurt meestal een heel weekend en is een van de effectieve workshops die we ontwikkeld hebben. Ik vind het geweldig dat we deze methode nu via dit boek aan jou kunnen doorgeven.

## ***Het verhaal van Shakti***

Ik ben al mijn hele leven gefascineerd door relaties, familieverhoudingen en groepen. Terugkijkend realiseer ik me dat er periodes zijn geweest waarin ik een diep verlangen had naar nabijheid en verbondenheid. Volgens mij komt dat voor een groot deel door een aantal ervaringen uit mijn vroege jeugd.

Een van de achterliggende redenen is waarschijnlijk dat ik enig kind was en dat mijn ouders uit elkaar gingen toen ik drie jaar was. Na hun scheiding woonde ik bij mijn moeder. Ze is niet hertrouwd en kreeg ook geen kinderen meer, dus we hadden een eenoudergezin bestaande uit mijn moeder en mij. Mijn vader hertrouwde wel en dat leverde mij een lieve stiefmoeder op, twee stiefbroers en uiteindelijk ook een halfzus. Ze woonden vier uur rijden van ons vandaan en ik vond het heerlijk om bij hen op bezoek te gaan; ik heb echter nooit bij hen gewoond. Ze hielden weliswaar van me en ik van hen, maar mijn gevoel van verbondenheid met hen was anders, voornamelijk omdat ik ze maar zelden zag.

De familie van mijn moeder woonde in Texas en na een paar verhuizingen vestigden mijn moeder en ik ons uiteindelijk in Californië. We gingen met Thanksgiving en Kerst vaak bij ze op bezoek en ik herinner me nog levendig dat ik dan even het gevoel had deel uit te maken van een groot gezin. Ik denk dat een deel van mij nooit genoeg kon krijgen van dat gevoel.

Als jongvolwassene raakte ik geïnteresseerd in psychologie, spiritualiteit en metafysica. Dat was in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw, een periode waarin veel westerlingen naar het Oosten trokken en er veel filosofische en spirituele ideeën uit het Oosten naar het Westen kwamen.

Net als veel van mijn generatiegenoten reisde ik een poos door Europa en Azië en werd ik beïnvloed door de verschillende culturen waarmee ik in aanraking kwam, met name die van India. Als typische westerling was ik voornamelijk gericht op de mentale en fysieke aspecten van het leven en

gewend om mijn leven verstandelijk te benaderen, gericht op ‘doen’ en ‘presteren’. Maar de cultuur van de landen waar ik doorheen reisde was meer gericht op de spirituele aspecten van het leven, een cultuur waar het ‘zijn’ meer gecultiveerd werd. Aanvankelijk was dat voor mij een opvallend verschil en geleidelijk begon ik me te realiseren dat er in mijn leven meer evenwicht moest komen tussen doen en zijn.

Tegen de tijd dat ik terugging naar de VS wist ik dat ik het pad van persoonlijke ontwikkeling was ingeslagen. Dat ik bezig was te leren hoe ik meer voldoening kon vinden in mijn leven en tegelijkertijd een zinvolle bijdrage kon leveren aan de wereld om mij heen. Ik las talloze boeken, woonde velerlei workshops en groepen bij en ging in therapie, zowel individueel als in een groep. Ik ging met een stel andere ‘zoekenden’ in een commune wonen, een groep die voelde als het grote gezin dat ik altijd gewild had. We mediteerden samen, werkten samen en vertelden elkaar over de dingen die we ontdekten. We begonnen workshops te geven aan anderen, waarin we onderricht gaven in de dingen die we zelf leerden.

Ik deed een aantal boeiende ontdekkingen: stuitte op ideeën en technieken die me hielpen een bevredigender, vollediger en rijker leven te leiden. Soms kwamen die tot me in de vorm van boeken, soms in de vorm van workshops of individuele leermeesters. Een van de eerste dingen waardoor ik beïnvloed werd was een boek met de titel *The Nature of Personal Reality* door Jane Roberts (*Het wezen van de persoonlijke werkelijkheid*). Dit boek laat zien hoezeer wij mensen onze eigen werkelijkheid vormgeven en stelt dat we over het vermogen beschikken om dat bewuster te doen. Het beschreef een fundamenteel concept dat ik verder wilde onderzoeken en me eigen wilde maken. Ik ging op zoek naar andere boeken over dit onderwerp en ontwikkelde ideeën over hoe ik dit proces in mijn leven kon toepassen.

Daardoor, en door een aantal ‘toevallige’ gebeurtenissen, ontdekte ik het creatief visualiseren: een eenvoudige maar effectieve techniek die

je kan helpen bewuster door het leven te gaan. Met creatief visualiseren, meditatie en affirmaties kun je een heilzame kracht oproepen en je stoutste dromen verwezenlijken. Ik gebruikte deze technieken ook om bewuster bezig te zijn met mijn intieme relaties en mijn gedachten hierover naar een hoger plan te tillen.

De verkenning van mijn psyche zette me ertoe aan workshops te geven en een-op-een met mensen te gaan werken. Ik ontdekte dat ik het talent had om de technieken die ik voor mijn eigen ontwikkeling had gebruikt aan anderen door te geven. Na een poosje kreeg ik het idee om een boekje samen te stellen dat handig zou kunnen zijn voor de mensen die mijn workshops deden. Dat leidde tot de uitgave – in eigen beheer – van mijn boeken *Creative Visualisation* en later *Living in the Light* (*Creatief Visualiseren* en *Leven in het licht*). Na verloop van een aantal jaren werden deze boeken internationale bestsellers. Het is nooit mijn bedoeling geweest om een succesvol auteur of leraar te worden, ik wilde anderen slechts deelgenoot maken van de ideeën en ervaringen waar ik enthousiast over was. Zelfs in mijn stoutste dromen – of wildste visualisaties – kon ik me niet voorstellen dat mijn pennenvruchten zo'n hoge vlucht zouden nemen. Ik maakte me steeds nieuwe hulpmiddelen en technieken eigen en integreerde die in mijn werk. Ook bleef ik schrijven: ik bracht in totaal twaalf boeken uit.

Toen ik halverwege de dertig was werden mijn boeken goed verkocht en werd ik behoorlijk bekend. Ik reisde de hele wereld over met mijn lezingen en workshops. Ik vond het heerlijk. Ik was dol op mijn werk en het gaf me veel voldoening om met mijn studenten en cliënten bezig te zijn. Helaas slokte mijn werk ook mijn leven op. Er ging te veel aandacht naar mijn werk, er waren te veel dingen die ermee in verband stonden of erop gebaseerd waren en ik begon het gevoel te krijgen dat de boel uit balans was.

Mijn persoonlijke leven was op de achtergrond geraakt; met name mijn liefdesrelaties waren problematisch. Ik ontdekte dat daarin steeds dezelfde patronen herhaald werden. Dat werd een pijnlijk proces en ik wilde niets liever dan een echt goede partner vinden. Ik kon de intimiteit en nauwe verbondenheid waarnaar ik op zoek was maar niet vinden, laat staan de partner voor wie ik klaar dacht te zijn.

Natuurlijk bleek dat ik alleen maar *dacht* dat ik er klaar voor was. Ik had veel aan mezelf gesleuteld, een heel scala aan emotionele processen doorlopen. Ik had diverse leraren gehad, boeken gelezen, workshops gevolgd en therapie sessies gedaan. Maar steeds opnieuw staken oude patronen de kop op waardoor ik niet verder kwam. De technieken die op andere terreinen van mijn leven zo goed werkten, lieten het op het gebied van relaties klaarblijkelijk afweten. Het was alsof mijn proces naar een volkomen ander niveau ging, of een dieper niveau van bewustzijn zich probeerde te openbaren.

Het was allemaal niet makkelijk en ik begon te visualiseren dat ik een nieuwe richting insloeg. Uiteindelijk kwam ik uit bij een echtpaar, Hal en Sidra Stone, die beiden therapeut waren en workshops gaven. Door hun werk ontdekte ik dat wij mensen meerdere ‘zelves’ of ‘ikken’ hebben: diverse innerlijke aspecten, met elk hun eigen ideeën, meningen, sympathieën en antipathieën. Hal en Sidra Stone ontwikkelden een techniek om een gesprek met die ikken aan te gaan, zodat je je bewust kunt worden van de processen die zich in je binnenste afspelen. Ze noemen deze techniek Voice Dialogue, ofwel ‘de psychologie van de ikken en het bewuste ego’. Ik ging al snel bij hen in de leer, ze werden mijn mentoren en zijn inmiddels dierbare vrienden.

Toen ik met Voice Dialogue begon werd ik me veel meer bewust van alles wat er in mijn binnenste omging. Ik werd me beter bewust van mijn gevoelens en ontdekte allerlei aspecten van mezelf waarvan ik niet eens wist dat ze bestonden.

Met betrekking tot een partner ontdekte ik bijvoorbeeld dat ik alleen voeling had met die aspecten van mij die een vaste relatie wilden, dus ik begreep niet waarom dat niet lukte. Ik wist zeker dat ik een relatie wilde en geloofde ook dat ik daar helemaal aan toe was. Ik vroeg me voortdurend af waarom alle mannen op wie ik viel niet vrij waren of niet deugden – of aan de andere kant van de wereld woonden. En ik dacht steeds weer dat er iets mis was met *hen*. Maar uiteindelijk bleek dat er in mij een aantal onbewuste aspecten waren die helemaal niet toe waren aan een partner of zelfs helemaal geen partner wilden.

Inmiddels is het mij overduidelijk: ik reisde de hele wereld over met de boodschap dat het leven dat je naar buiten toe leidt een afspiegeling is van wat er in je binnenste gaande is, maar ondertussen snakke ik naar een goede relatie die maar niet kwam. Dat had uiteraard te maken met een proces in mij. Als je iets echt wilt en het komt maar niet, wordt dat door iets in jou geblokkeerd. In mijn geval ging het om een innerlijk conflict waardoor ik zeer ambivalent tegenover een vaste relatie stond.

Ik wist dat ik er een probleem mee had, maar begreep niet precies wat het probleem was. Doordat ik aan de slag ging met mijn innerlijke stemmen werd ik me meer bewust van wat er gaande was. Ik ging onderzoek doen naar die stukken in mij die geen relatie wilden, of er bang voor waren. Ik was bijvoorbeeld altijd een sterke en onafhankelijke vrouw geweest. Ik liep tegen de veertig en een deel van mij wilde die onafhankelijkheid niet opgeven, en ook niet echt compromissen sluiten met een ander. Daarnaast ontdekte ik een aspect van mezelf dat ik ‘de verzorger’ noem. Ik was onbewust bang dat ik, als ik een vaste relatie zou hebben, uiteindelijk weer in de rol van verzorger terecht zou komen, zonder te weten hoe ik kon bewerkstelligen dat aan mijn eigen behoeften werd voldaan. Ik had al een aantal relaties achter de rug waarin ik de rol van verzorger had vervuld, en dus een goede reden om daar bang voor te zijn.



Op een dieper niveau had ik te maken met een kind dat bang was om zich open te stellen en iemand echt dichtbij te laten komen. Dat aspect van mij was bang om gekwetst of afgewezen te worden, met name doordat ik als kind zoveel pijn en verdriet had gehad toen mijn ouders uit elkaar gingen. Dit waren de twee belangrijkste aspecten, al waren er ook nog andere.

Toen ik eenmaal een paar verschillende stemmen in mijn binnenste had ontdekt, kreeg ik duidelijk voeling met mijn ambivalentie en het innerlijke conflict. Een van de mooie dingen van de psychologie van de ikken is dat je die ambivalentie er gewoon kunt laten zijn; je leert hem onderkennen, erkennen en aanvaarden. De meeste mensen proberen vaak een van beide kanten te kiezen. Je denkt dan dat één van de twee stemmen gelijk heeft of de juiste instelling vertegenwoordigt. Dan besluit je dat je zus wilt zijn, of juist zo: 'Zó wil ik zijn, en zó niet.' Of je zegt: 'Dit aspect van mij wil ik wel, en dat aspect wil ik niet.' Dat zwart-witdenken werkt niet want al die aspecten van jou zijn er, ze bestaan en je kunt ze niet zomaar wegwensen. Je kunt ze wegduwen en onderdrukken, maar vroeg of laat komen ze tevoorschijn, meestal als je relatie onder druk staat of je gezondheid wordt bedreigd. Je hebt alle aspecten van jezelf nodig om een evenwichtig leven te kunnen leiden. Ook al weet je het zelf niet: al je ikken zijn nodig.

Met Voice Dialogue leer je de verschillende ikken in je binnenste beter kennen, je wordt je er bewust van. Je laat ze naar voren komen en krijgt er voeling mee. Zodra je je bewust bent van de verschillende krachten die in jou werkzaam zijn, kun je er anders mee omgaan. Ik ging mijn ambivalentie op het gebied van relaties onderkennen, erkennen en doorvoelen door contact te maken met alle stukken van mezelf: met de stukken die echt een partner wilden én met de stukken die dat eigenlijk helemaal niet wilden. Ik hoefde niets aan die ambivalentie te veranderen. Ik hoefde het alleen maar echt tot me door te laten dringen, het echt te doorvoelen.

In sommige opzichten was dit slechts het begin van mijn verhaal. Ik ben daarna blijven studeren, leren en groeien door op deze manier met mijn relaties aan de slag te gaan. Voorlopig laat ik het hier even bij, maar in het vervolg van dit boek zul je nog meer verhalen van me horen. In de volgende hoofdstukken zullen we zien hoe de verschillende ikken ontstaan en dat ze kunnen worden versterkt of juist ontkend.



DEEL TWEE

---

**DE KRACHT *van je***  
**INNERLIJKE IKKEN**



## ***De vorming van je persoonlijkheid***

Een mens ontwikkelt zijn persoonlijkheid op een universele en tegelijkertijd volkomen unieke wijze. Alle mensen doorlopen dezelfde ontwikkeling, maar je individuele omstandigheden en je omgeving bepalen het specifieke resultaat.

Als je geboren wordt ben je kwetsbaar, open, ontvankelijk en volkomen afhankelijk van de mensen om je heen. Je ontwikkelt manieren om te zorgen dat er aan je behoeften wordt voldaan, bijvoorbeeld als je honger hebt, je niet lekker voelt of gewoon wat liefde nodig hebt. Die ervaringen zijn de grondslag voor je gedrag; je ontdekt dat een lach blijdschap en vrolijke, speelse interactie oproept, of dat huilen troost en ogenblikkelijke aandacht met zich meebrengt.

En zo dragen je ouders, broers, zussen en anderen die voor je zorgen en om je geven bij aan je vorming. Je zoekt steeds wegen om je behoeften zo goed mogelijk te (laten) vervullen en ondertussen ontwikkelt je persoonlijkheid zich steeds verder. Je ontdekt welke vormen van gedrag liefde en erkenning opleveren en welke vormen negativiteit oproepen of zelfs tot straf leiden. Zo krijgen tijdens je jeugd de verschillende aspecten van je persoonlijkheid vorm. Tegen de tijd dat je volwassen bent weet je welke opstelling en welke manier van omgaan met je omgeving voor jou het beste werkt. Als volwassene hanteer je in je relatie tot je omgeving een benaderingswijze die hetzelfde is als die welke je in je kinderjaren ontwikkeld hebt. Je hebt allerlei subtiele manieren om jezelf een gevoel van veiligheid en geborgenheid te geven.

De schaduwzijde daarvan is dat je geneigd bent om bepaalde aspecten van jezelf té veel waarde toe te kennen. Je kunt zelfs gaan denken dat jouw opstelling en manier van omgaan met de wereld de enige juiste is. En zodra een mens zich te veel vereenzelvigd met een bepaald aspect van zichzelf creëert hij automatisch een tegengestelde kant, die we meestal de schaduwkant noemen.

Je gaat waarde hechten aan bepaalde delen van jezelf en aan een zekere gedragsvorm en beschouwt vervolgens andere delen als onacceptabel, ondeugdelijk of zelfs als een risico, een gevaarlijke neiging. Je ziet één manier van doen als juist en verwerpt andere stukken van jezelf, of ontkent zelfs dat die bestaan. Daarbovenop creëer je regels over hoe je hoort te zijn en hoe anderen horen te zijn, allemaal op grond van jouw waardenstelsel. Het gevolg daarvan is dat je kritiek hebt op jezelf wanneer je uiting geeft aan je schaduwkanten, of die laat zien, en anderen veroordeelt zodra ze gelijksoortig gedrag vertonen.

Het is heel waarschijnlijk dat een aantal schaduwaspecten zich op een bepaald punt in je leven al wel hebben laten zien. Wanneer je op zo'n moment een negatieve reactie van anderen kreeg heb je waarschijnlijk geleerd dat aspect te verbergen of verdringen. Na verloop van tijd wist je dat het onveilig was om dat stuk van jezelf te laten zien en dat je er niet mee kreeg wat je nodig had. Bijvoorbeeld: een van de innerlijke aspecten waaraan niemand makkelijk uiting geeft is zijn of haar kwetsbaarheid. Onder kwetsbaarheid verstaan we dat stuk in je binnenste dat samenhangt met je gevoeligheid, behoeften en emoties. De kans is groot dat je in het verleden bekritiseerd of genegeerd werd als je je kwetsbaarheid liet zien. En om jezelf veiligheid te bieden en het gevoel te geven dat je de boel in de hand had, heb je je kwetsbaarheid en je behoeften maar weggestopt en gedaan alsof die er niet waren.

Denk maar aan een kind dat gemakkelijk haar gevoelens toont: ze is dán weer blij, dán weer verdrietig, het ene moment enthousiast en het andere moment angstig. Als zo'n kind te horen krijgt dat ze te gevoelig of wispelturig is, dat ze de boel niet zo serieus moet nemen, of dat er helemaal geen reden is om je zorgen te maken of verdrietig te zijn, leert ze haar emoties te verbergen of zelfs te ontkennen. Alleen al de constatering dat de mensen om haar heen boos of ongedurig worden als ze uiting geeft aan haar gevoelens kan genoeg zijn om ervoor te zorgen dat ze die flink leert onderdrukken.

En omdat ze geleerd heeft dat je anderen een genoegen doet door het leven wat afstandelijker te benaderen, gaat ze denken dat die manier om je tot de wereld en anderen te verhouden de juiste en zelfs ideale manier is. Ze gaat gevoeligheid en emotionaliteit als iets negatiefs beschouwen, in zichzelf én in anderen. Ze heeft kritiek op zichzelf als ze uiting geeft aan die aspecten en veroordeelt mensen die er blijk van geven. Maar die niet geuite aspecten – of het nu om gevoeligheid gaat, of om daadkracht, creativiteit, lef, seksualiteit of wat dan ook – verdwijnen niet. Ze blijven bestaan, ergens ‘in de schaduw’, en zullen vroeg of laat op een of andere manier naar buiten komen zoals dat met al het verborgene gaat.

Daar komt nog iets bij: als je verzuimt je schaduwkanten te erkennen en er geen ruimte voor maakt, beperk je je beleving van het leven. De gedachte dat het verkeerd of zwak is om je gevoelens te uiten, is van invloed op je relaties. Als je waarde hecht aan intellect maar niet aan creativiteit, kan dat betekenen dat je voor een loopbaan kiest die steeds minder voldoening geeft. En dat terwijl je welbevinden ermee gemoeid is: een mens moet toegang hebben tot alle aspecten van zijn wezen om héél te kunnen zijn.

Al je ikken, alle stukken van jou – zowel de aspecten die je bewust ontwikkelt als je schaduwkanten – zijn van jou en vormen jouw zelf of jouw ik. Soms spreekt men van verschillende ‘zelden’, dan weer van verschillende ‘ikken’, maar het gaat steeds om hetzelfde: verschillende aspecten van je persoonlijkheid. Binnen de Jungiaanse psychologie, een spirituele manier van werken met mensen, worden die zelden of ikken ‘subpersoonlijkheden’ genoemd. Alle ikken hebben hun eigen kijk op het leven, eigen ideeën en zelfs eigen herinneringen aan bepaalde gebeurtenissen.

Het is van belang om hier op te merken dat we het niet hebben over een meervoudige persoonlijkheidsstoornis. Een meervoudige persoonlijk-

heidsstoornis is een psychiatrische aandoening. Wat wij hier doen is een eenvoudig proces aan het licht brengen dat zich vanzelf en voortdurend in ieder mens afspeelt. Het werkt even simpel als voelen dat er twee aspecten in je werkzaam zijn wanneer je uit eten gaat: een deel van jou wil gezond eten en een ander deel wil alleen maar kiezen uit de toetjes op de menukaart. Het gaat om ambivalentie: het conflict dat je voelt als je keuzes moet maken, uiteenlopend van belangrijke beslissingen die je leven bepalen tot simpele dagelijkse dingen. De benadering die we in dit boek hanteren is geïnspireerd op en vertoont veel gelijkenis met het werk van Jung, die werkte met de schaduwkanten en het verkennen van het onbewuste.

Zoals ik al eerder zei maakte ik zelf kennis met deze methode via Hal en Sidra Stone. Ze noemen hun aanpak 'de psychologie van de ikken'. De basisgedachte is dat ieder mens in potentie elke energie en alle aspecten van een persoonlijkheid in zich draagt die er bestaan, en juist die aspecten ontwikkelt waarmee hij of zij er het beste voor kan zorgen dat aan zijn of haar behoeften wordt voldaan; de aspecten die daaraan niet bijdragen worden tot een minimum beperkt of buiten beschouwing gelaten.

Ik ben van mening dat een mens zich in zijn leven bewust dient te worden van *alle* stukken van zichzelf. Elk aspect heeft een doel, bevat informatie en is in feite zelfs noodzakelijk, als je het evenwicht en de gezondheid waarnaar je op zoek bent ook wilt vinden. En uiteindelijk is het zo dat het aanvaarden van al je ikken ook nog eens een weg is naar meer evenwicht in je relaties met anderen.

Laten we om te beginnen eens kijken naar de primaire ikken.



## ***Je primaire ikken ontdekken***

Onder primaire ikken verstaan we de handelwijze of opstelling die je voornamelijk hanteert in je omgang met je omgeving. Ze kunnen worden omschreven in termen die andere mensen zouden gebruiken als ze jou typeren. Meestal zijn het aspecten die je graag ziet en waar je trots op bent. Een mens vereenzelvigd zich zeer met zijn primaire ikken en denkt: zo ben ik. Tot het moment dat je kennismaakt met de psychologie van de ikken en uiting leert geven aan de vele andere aspecten in jouw binnenste, hebben je primaire ikken de touwtjes in handen in je leven.

De ikken die met elkaar samenwerken en over vergelijkbare eigenschappen beschikken, eenzelfde zienswijze hebben en elkaar aanvullen, vormen groepen. Ze werken samen aan een gemeenschappelijk doel: ervoor zorgen dat je je zodanig gedraagt dat je veilig bent en dat aan je behoeften wordt voldaan. Ze doen ook gezamenlijk hun best om te versterken wat in hun ogen juist is. Dat doen ze allemaal in jouw belang: ze maken het mogelijk dat je je leven leidt, carrière maakt, de juiste partner vindt en een gezin grootbrengt.

Je kunt bijvoorbeeld een persoonlijkheid – of groep van ikken – ontwikkelen die een afspiegeling is van een van je ouders. Als dat je moeder is, maak je je de manier eigen waarop je moeder zich in de wereld opstelt en gedraagt, vanuit de overtuiging dat haar manier van doen de ware en de juiste is. Je volgt haar voorbeeld op allerlei manieren, al geef je er wel je eigen draai aan.

Of juist het omgekeerde kan het geval zijn: je vormt een groep ikken die regelrecht het tegenovergestelde is van een of beide ouders. Dan denk je wellicht dat de manier waarop je door je moeder werd grootgebracht op een of andere wijze iets miste of verkeerd was, of dat je toch op z'n minst een andere opvoeder wilt zijn dan zij was. Of je besluit dat haar manier van leven niet deugde en gaat het tegenovergestelde doen, in de

hoop de moeilijkheden of consequenties waarmee zij te maken heeft gehad uit de weg te gaan. Dit komt vooral veel voor als er binnen het gezin sprake is geweest van geestesziekten, onheus gedrag, alcoholisme of drugsverslaving.

Of je de primaire ikken van je ouders nu overneemt of juist afwijst: je ontwikkelt de voor jou beste manier om te zorgen dat je je veilig voelt en je belangrijkste behoeften vervuld worden. Ook ik nam, net als alle kinderen, de normen en waarden en manier van doen over die ik om me heen zag. Mijn belangrijkste persoonlijkheidskenmerken ontwikkelden zich op grond van wat ik in mijn omgeving zag en meemaakte. Ik kwam uit een intellectueel gezin, waarin grote waarde werd gehecht aan analytisch, rationeel denken en pragmatisme. Daardoor heb ik mijn mentale en intellectuele vermogens zeer goed ontwikkeld; rationaliteit en duidelijkheid werden een groot onderdeel van mijn persoonlijkheid. Daar kreeg ik erkenning voor; ik werd ervoor beloond, waardoor die aspecten nog extra versterkt werden.

Een ander ik dat zich in mij ontwikkelde was het ik dat zich buitengewoon verantwoordelijk voelde. Waarschijnlijk was dat een reactie op het feit dat mijn ouders uit elkaar gingen toen ik nog klein was. Ik had een alleenstaande moeder die mij in haar eentje opvoedde, en ik kon haar helpen en het leven gemakkelijker voor haar maken door me verantwoordelijk op te stellen. Mijn moeder had naast de vele andere dingen die ze moest doen ook nog een zware baan, en ik probeerde die last samen met haar te dragen en de bijkomende zorgen en stress zo veel mogelijk te verlichten door me heel verantwoordelijk en verstandig te gedragen.

Naast die nogal sterke ikken had ik ook een aantal kwetsbare aspecten. Ik werd een uitermate gevoelig kind. Ik had altijd ogenblikkelijk in de gaten wat mijn ouders of andere mensen om me heen voelden en vonden. Ik ontwikkelde een sterke neiging tot verzorgen, om zo mijn

moeder te steunen. Ik had een scherp oog voor mensen die het moeilijk hadden en wist intuïtief wat ze voelden of wilden. In feite was deze opstelling mijn belangrijkste aanpak in het leven: anderen verzorgen, het hen naar de zin maken, ze gelukkig maken. Ik heb me mijn hele leven gericht op de behoeften van anderen.

Dat gedrag ontwikkelde ik als reactie op de omstandigheden in mijn kinderjaren en ik nam ook eigenschappen over die ik bij mijn moeder zag. Ze was buitengewoon slim en handig, op allerlei fronten, en dat is ze nog steeds. Ik beschouwde haar als een sterke, competente en hardwerkende vrouw, dus werd het voor mij van belang om ook buitengewoon handig te worden, veel aan te kunnen en succes te hebben met wat ik ook maar besloot te gaan doen. En dat ik rationeel, verantwoordelijk en onafhankelijk was hielp me daar natuurlijk bij.

In mijn kinderjaren was mijn moeder in veel opzichten een imposante vrouw. Ze was avontuurlijk en stoer. Ze werd stadsbestuurder in een tijd dat er maar weinig vrouwen waren met een dergelijke baan. Ze reisde de hele wereld over en ging al tientallen jaren geleden aan yoga en meditatie doen.

Ik bewonderde haar en ontwikkelde die sterke punten zelf ook. Dat leidde ertoe dat ik me lekker voelde bij een zekere mate van macht. Ik hechtte ook waarde aan risico's nemen, avontuurlijke reizen en kennis nemen van andere culturen. Als twintiger ging ik met een vriendin op wereldreis met slechts een paar honderd dollar op zak.

Ik noemde hier slechts enkele van mijn primaire ikken. Ze werken samen met een aantal andere ikken, zoals bijvoorbeeld de perfectionist, die ervoor zorgt dat ik alles naar beste vermogen doe; de innerlijke criticus, die me laat weten wanneer ik tekortschiet; en de drammer, die me voortdurend aan het werk houdt en punten wegstreept van mijn lijst met dingen die gedaan moeten worden.

Bovenstaande ikken komen in veel mensen voor en hebben vaak de meeste invloed op iemands persoonlijkheid en de wijze waarop hij of zij in het dagelijks leven omgaat met anderen. Ze kunnen zich in ieder mens op een andere manier manifesteren maar in principe vervullen ze allemaal dezelfde rol.

Mijn primaire ikken hebben zich in de loop der tijd behoorlijk ontwikkeld; het zijn de stukken in mij waarmee ik me al heel lang heb vereenzelvigd. Ze staan voor wie ik was en ze hebben mij een eind op weg geholpen in het leven. Ze hielpen me om succesvol te worden, boeken te schrijven, les te geven en iets te betekenen in het leven van anderen. Ze zijn goed voor me geweest en hebben me goed geholpen.

## OEFENING

### *Je primaire ikken onderkennen*

Deze eenvoudige maar effectieve oefening helpt je je primaire ikken te onderkennen. Hij duurt maar een paar minuten.

Neem de tijd om je ogen dicht te doen en over jezelf na te denken. Wat voor soort mens ben je? Wat zijn je belangrijkste persoonlijkheidskenmerken? Hoe zou iemand die jou voor het eerst ontmoet heeft je omschrijven?

Pak dan een stuk papier en schrijf bovenaan: 'Ik ben ...'

Maak daaronder aan de linkerkant een lijst van tien tot twaalf woorden die je gemakkelijk te binnen schieten. Het wordt een lijst van de aspecten, eigenschappen en persoonlijkheidskenmerken waarmee jij globaal beschreven kunt worden. Denk daarbij aan een kennis die jou beschrijft. (De lijst wordt wellicht geen afspiegeling van wat mensen die jou goed kennen zouden zeggen als ze jou beschrijven. Je laat in intiemere relaties met je vrienden of familie meer van jezelf zien en gedraagt je anders.) Het is het beste om maar gewoon te noteren wat je te binnen schiet zonder er te veel over na te denken. Als je niet aan twaalf woorden komt is dat ook goed.

Hier volgt een voorbeeld van hoe Gina, met wie ik samen workshops leid, de oefening deed. Ze beschreef om te beginnen een momentopname van haar leven. Misschien helpt het jou ook om zo'n momentopname te noteren.

'Ik ben een alleenstaande moeder met drie kinderen. Ik heb een full-time baan en doe regelmatig vrijwilligerswerk. Ik heb het druk met mijn verplichtingen binnen het gezin en in mijn omgeving.

Ik ben ...  
Sterk  
Onafhankelijk  
Extravert  
Moederlijk  
Verantwoordelijk  
Liefdevol  
Slim  
Openhartig  
Zorgzaam  
Grootmoedig.'

Lees nu jouw eigen lijst eens door. Wat denk je? Wat vind je van de lijst? Staat er iets nieuws of verrassends op? Dit is naar alle waarschijnlijkheid een lijst van je primaire ikken, vooral wanneer je bij het overlezen een gevoel van trots hebt!

Je lijst staat misschien vol met positieve eigenschappen, maar het is ook heel gewoon als er negatieve omschrijvingen tussen staan. Niet alle ikken van een mens zijn positief! Wanneer je je primaire ikken eenmaal ontdekt hebt, ga je eens goed kijken naar je andere ikken, de ikken die je genegeerd hebt, die je vergat, of die je zelfs ergens diep in je binnenste hebt verstopt: je schaduw-ikken.

## ***Leren van je schaduwkanten***

We hebben gezien dat je primaire ikken sterke energieën zijn die je helpen je weg te vinden door het leven. Ze ontstaan door je opvoeding en ontwikkelen zich onder invloed van wat je meemaakt steeds verder. Je primaire ikken leiden en sturen je, ze zijn de drijvende kracht bij wat jij van je leven maakt. En dat geldt zelfs als je ze niet hebt onderkend.

Je gedachten en handelingen worden merendeels, laten we zeggen voor negentig procent of meer, bepaald door je primaire ikken. Maar die zijn slechts *een deel* van jou. Het zijn ikken die er weliswaar in geslaagd zijn ervoor te zorgen dat aan je behoeften als kind werd voldaan en ze geven je een prettig en vertrouwd gevoel, maar de kans bestaat dat ze niet de beste oplossing zijn als je je afvraagt hoe je op dit moment door het leven wilt gaan.

Een mens ontwikkelt bepaalde aspecten van zichzelf en voelt zich daar prettig bij, maar op dezelfde manier ontkent en verwerpt hij stukken van zichzelf waarbij hij zich niet prettig voelt. Dat betekent dat je in zekere zin topzwaar bent: je hebt de volledige beschikking over een bepaalde manier van doen en weinig of geen toegang tot andere benaderingen en zienswijzen. Daarmee beperk je je vermogen om voldoening en heelheid te vinden in je leven, of sluit dat zelfs geheel uit.

Na verloop van tijd krijg je dan het gevoel vast te zitten, of het gevoel dat er iets ontbreekt. Je zou het kunnen omschrijven als het gevoel dat je uit balans bent, of dat je leven uit balans is. Dat kan leiden tot het verlangen om je van bepaalde aspecten van je leven, bepaalde gewoonten of verplichtingen, te ontdoen. Je kunt ook de sterke drang voelen om iets volslagen tegengestelds te gaan doen, iets wat radicaal anders is dan het leven dat je tot nu toe leefde. Dat wordt soms wel een ‘midlife crisis’ genoemd, maar kan zich op elke leeftijd en altijd en overal voordoen. Wie getrouwd is of een vaste relatie heeft – al hoeft dat niet, het kan in elke relatie gebeuren – kan het gevoel krijgen vast te zitten of gevan-

gen te zijn; de relatie is saai, de partner voelt eerder als een broer of zus dan als een geliefde. Bij andere relaties kan sprake zijn van een gevoel van afstand, vervreemding, rebellie of onophoudelijk geruzie. De kans bestaat dat je regelmatig in conflict komt met bepaalde typen mensen, verlangt naar dingen die anderen hebben, of jaloers bent op hoe zij door het leven gaan.

Wanneer je op zoek gaat naar de diverse ikken in jou, kom je tot de ontdekking dat je je buiten proportie hebt vereenzelvigd met bepaalde aspecten en andere delen van jezelf hebt ontkend of verworpen, zoals ik hierboven al zei. Het afwijzen van bepaalde mensen is in feite een poging om je te distantiëren van de stukken die je in jezelf van de hand wijst. In feite zijn het niet de andere mensen of gebeurtenissen die jouw reacties teweegbrengen: de situaties en relaties waarmee je problemen hebt zijn een afspiegeling van de eigenschappen die je in jezelf afwijst.

En dat is het volgende belangrijke aspect van de psychologie van de ikken: het ontdekken van de ikken die je verworpen hebt en iets leren van je schaduwkanten.

Onder schaduwkanten verstaan we de stukken in je binnenste waarvan je je hebt losgemaakt, die je van de hand wees en ontkende. Maar ze zijn er, ze bestaan, en in feite zijn *zij* de sleutel naar evenwicht en heelheid. Om precies te zijn: het zijn de ingrediënten die je nodig hebt om weg te komen uit dat gevoel van beklemming, uit het gebrek aan evenwicht. De ontbrekende hint, het specifieke 'geneesmiddel' waarmee jouw unieke aandoening te genezen valt, zit al in je. Het is aan jou om die stukken te ontdekken en te integreren. En daarmee begint een spannende en lonende, levenslange ontdekkingsreis.

Ik herinner me nog goed wanneer ik het gevoel begon te krijgen dat ik niet in evenwicht was. Ik was rusteloos en zat niet lekker in mijn vel. Bepaalde terreinen van mijn leven leken goed ontwikkeld, succesvol, rijk, terwijl andere gebieden een zootje waren, en ik had geen idee waarom



ze niet liepen. Nadat ik had ontdekt dat ik verschillende ikken had, ging ik begrijpen dat mijn primaire ikken mijn leven hadden overgenomen, en wel zodanig dat andere stukken geen enkele ruimte kregen. Ik moest me van die ikken bewust worden en die gaan erkennen en accepteren. Kun je, uitgaande van wat ik over mijn primaire ikken zei, raden hoe mijn afgewezen ikken eruitzagen?

Zorgeloosheid, speelsheid en spontaniteit waren aspecten van een kinderlijk ik die ik absoluut verworpen had. Deze energieën zijn het tegendeel van mijn primaire ikken, met name mijn intellectuele, rationele en pragmatische ikken. Ik had me zo grondig vereenzelvigd met alle aspecten van 'doen' of 'weten', dat ik niet beschikte over primaire ikken die te maken hadden met 'zomaar bezig zijn' of juist niets doen en ontspannen 'zijn'.

Daar komt bij dat ik serieus bezig was 'de wereld te redden'. Mijn verantwoordelijkheidsgevoel en zorgzaamheid gingen zó ver dat ik mezelf dat ten doel stelde (zoals zovelen van mijn generatie). Dat betekende dat bezigheden die ik als frivool beschouwde maar weinig ruimte kregen in mijn leven. Ik kon toch niet spelen of leuke dingen doen als het milieu gevaar liep, de regering niet deugde en er zoveel mensen in ellende leefden? Een van de gevolgen van die denkwijze was dat ik mijn creativiteit verwierp. Dingen met een concreet doel of die concreet de moeite waard waren deed ik wel. Maar als dat niet het geval was deed ik niet mee.

Tegenwoordig houd ik me intens bezig met zingen en muziek en vind ik het leuk om mijn Italiaans wat op te frissen. Het zijn bezigheden waarmee je wellicht niet de wereld redt, maar omdat ik er zelf van opknop denk ik dat ze stimulerend werken voor mijn bemoeienissen met de wereld als geheel. Ik had deze hobby's eigenlijk juist nodig, omdat mijn leven er naar mijn gevoel door verrijkt werd.

Ook had ik nog een aantal verworpen ikken die te maken hadden met het vermogen tot ontvangen. Gezien mijn verantwoordelijke en onafhankelijke ikken deed ik veel dingen tegelijk en kreeg ik alles voor elkaar. Ik vond het moeilijk om hulp te vragen en anderen iets voor me te laten doen. Bovendien had ik me zodanig vereenzelvigd met mijn verzorgende rol dat ik totaal geen voeling had met mijn eigen behoeften. Ik had voornamelijk aandacht voor anderen en hún behoeften, waardoor ik achteraf vaak het gevoel had dat er niemand naar mij omkeek. Tegenwoordig kan ik dat beter in evenwicht brengen en heb ik geleerd heel wat beter voor mezelf te zorgen.

De volgende oefening helpt je ontdekken welke primaire ikken jij verworpen hebt.

## OEFENING

### *Je verworpen ikken onderkennen*

Pak de lijst die je bij de oefening 'Je primaire ikken onderkennen', gemaakt hebt en maak aan de rechterkant van de bladzij een tweede kolom met de titel: 'Tegenstelling ...'. Noteer daar de steekwoorden die het tegendeel zijn van de eigenschap aan de linkerkant. Doe dat snel, zonder er veel over na te denken. Lees het woord in de linkerrij en schrijf rechts op wat je te binnen schiet. Probeer er niet bij stil te staan.

Als voorbeeld volgt hier Gina's lijst met de tegenstellingen erbij:

Ik ben ...	Tegenstelling
Sterk	Zwak
Onafhankelijk	Hulpbehoevend
Extravert	Teruggetrokken
Moederlijk	Hulpbehoevend/Kinderlijk
Verantwoordelijk	Onverantwoordelijk
Liefhebbend	Gemeen
Slim	Dom
Openhartig	Achterbaks of oneerlijk
Zorgzaam	Kil
Ruimhartig	Lichtgeraakt

Neem even de tijd om jouw lijst over te lezen als je klaar bent. Wat vind je van de eigenschappen die je zojuist hebt opgeschreven? Welke conclusies zou je over jezelf kunnen trekken op grond van deze lijst? Staan er veroordelende of kritische woorden in de rechterkolom? Komt een term meer dan een keer voor?

Deze lijst geeft inzicht in aspecten in jou die je wellicht verdrongen of verworpen hebt. Hij staat voor wat je ontkende, voor je schaduwkanten. Het is heel gewoon dat je in de rechterkolom eigenschappen tegenkomt waaraan je een hekel hebt als je ze bij anderen ziet. Misschien valt je zelfs

op dat die lijst een bepaalde persoon uit jouw leven beschrijft; in dat geval is die persoon een afspiegeling van jouw schaduwkant. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je een vriend of vriendin hebt wiens hulpbehoefendheid jou tegen de borst stuit, of een collega die onverantwoordelijk is, of dat je probeert een relatie te redden met een partner die niet communiceert.

Als je inderdaad dacht aan iemand die de belichaming is van een of meer van de beschrijvingen in je rechterkolom, sta dan bij die persoon stil. Het kan iemand zijn die je ondanks die eigenschap zeer dierbaar is, of iemand aan wie je een grote hekel hebt. Denk na over die aversie. Welke gevoelige snaren raakt die laat-maar-waaien partner of hulpbehoevende vriend of vriendin in jou? Hoe komt het dat onverantwoordelijkheid en hulpbehoefendheid jou zijn gaan tegenstaan en dat je zoveel waarde bent gaan hechten aan verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid?

Hoe kritischer en veroordelender de term in de rechterkolom is, des te heviger je dat stuk van jezelf van de hand hebt gewezen. Degene die je veroordeelt is dus een afspiegeling van iets wat in jouw leven ontbreekt of tot een minimum beperkt wordt.

#### KEUZES MAKEN: DE POSITIEVE ASPECTEN VAN JE VERWORPEN IKKEN ONDERKENNEN

Het kan zijn dat je bij het overlezen van de eigenschappen in de lijst met tegenstellingen geen enkele reden ziet om die kenmerken zelf te willen hebben. ‘Waarom zou ik in hemelsnaam onverantwoordelijk of hulpbehoevend willen zijn?’ vraag je je wellicht af. Het is bij onze aanpak echter van doorslaggevend belang dat je je richt op de essentie of het wezenlijke van een bepaalde eigenschap, niet op het feitelijke gedrag van degene bij wie je die eigenschap ziet. Wanneer je je concentreert op de wijze waarop een ander een bepaalde eigenschap naar buiten brengt, mis je de kans om daar iets van te leren. In feite is het zo dat een mens die authentiek, heel en evenwichtig wil zijn de beschikking dient

te hebben over alle aspecten in zichzelf. De wijze waarop jij uitdrukking geeft aan bepaalde stukken van jezelf kan heel anders zijn dan de wijze waarop iemand die jij veroordeelt dat doet, maar het gaat erom dat je moet kunnen putten uit alle energieën of krachten die je ter beschikking staan en daardoor het voor jou juiste evenwicht vindt.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat je niet graag op je grafsteen wilt zien staan dat je onverantwoordelijk was, maar misschien hoef je ook niet *altijd* de verstandigste en meest verantwoordelijke van iedereen te zijn, in je relaties, op je werk en noem maar op.

Hulpbehoevendheid of hulpeloosheid kan in jouw ogen irritant zijn, omdat je het zwak of kinderachtig vindt, maar is het niet zo dat er momenten zijn waarop je zelf behoefte hebt steun te zoeken bij anderen, of hun troost en sympathie zou willen voelen? Houd dát in je achterhoofd en neem dan een poosje de tijd om je rechterkolom te bekijken. Zie wat zich openbaart.

Ik gebruik graag het volgende voorbeeld om aan te geven wat er gebeurt als je even een stap terugdoet, je primaire ikken laat voor wat ze zijn en je verworpen ikken gaat onderkennen: het is alsof je met je hoofd vastzit in een fruitschaal. Je ziet niets anders dan een sinaasappel en een banaan, recht voor je neus. Meer zie je niet, meer ken je niet en meer keuzes zijn er niet voor jou. Als je dan je hoofd uit die fruitschaal haalt zie je dat er nog veel meer vruchten in zitten: druiven, appels, kiwi's en zelfs mango's! Je ontdekt dat er velerlei soorten en dus veel keuzemogelijkheden zijn. Dat gebeurt ook als je in je leven een stapje achteruit doet: je ziet dan dat er in jou stukken zijn die je eerder niet zag, dat er heel veel verschillende manieren van denken en doen zijn waar jij geen weet van had, en je ontdekt dat die stuk voor stuk bijdragen aan een vervullend, kleurrijk en fijn leven.

Laten we even teruggaan naar die lijstjes. Dit zijn Gina's gedachten en inzichten over haar verschillende ikken:

‘Aan de linkerkant omschreef ik mezelf als “sterk” en ik schreef vervolgens “zwak” als tegenstelling aan de rechterkant. Toen ik eenmaal begreep dat de tegendelen – of de onderliggende energie van de tegendelen – mijn sleutel naar de vrijheid waren, moest ik me afvragen: “Welke waarde zou het in hemelsnaam voor mij hebben als ik zwak kon zijn?” In mijn ogen kon daar niets goeds uit voortkomen. Als je zwak bent lopen mensen over je heen, buiten je uit of maken zelfs misbruik van je.

Nadat ik een poosje met deze methode had gewerkt kwam ik erachter dat ik mezelf nooit toestond om echt gevoelens te hebben. Ik moest voor de mensen om me heen altijd sterk zijn en kon daarom de nare dingen van het leven niet voelen, laat staan rouwen om wat ik in mijn kinderjaren kwijtraakte. Ik besepte dat ik al zo was sinds ik klein was. Ik had ook nooit gerouwd om het verlies van mijn vader toen ik negen was, omdat ik vond dat ik sterk moest zijn voor de rest van het gezin. Ik had mezelf in principe ook nooit de tijd gegund om uit te rusten, of zelfs maar een dag vrij te nemen. Bij elke tragedie in de familie bleef ik optimistisch en flink, ook al voelde ik me helemaal niet zo. Uiteindelijk werd die instelling me te veel. Door me meer van die “zwakke” energie toe te eigenen kon ik anderen de ruimte geven om voor mij te zorgen als dat nodig was. Zodra ik ermee ophield mijn eigen, zeer reële “zwakheid” te verwerpen, konden anderen zo nodig de zorg overnemen. Ik kon hulp vragen, advies vragen en me zelfs op anderen verlaten voor steun. Ik kon uitrusten als dat nodig was en zelfs lekker een paar uur een boek lezen! Ik ontdekte dat ik me niet tegen elke tegenslag die zich voordeed hoefde te verzetten en ging beseffen dat er geen boek met regels bestond waarin je kon opzoeken hoe je gracieus met problemen omgaat in het leven. Er bestond geen handboek en dus mocht ook ik fouten maken. Ik kon eindelijk de cape van de superheld afdoen.

Twee andere tegenstellingen op mijn lijst waren “onafhankelijk” en “hulpbehoevend”. Daar kwam nog bij dat ik “hulpbehoevend/kinderachtig” had als tegenstelling van een ander belangrijk ik: de “moeder”.

Als je eenzelfde eigenschap meer dan een keer op je lijst hebt staan wijst dat meestal op een ik dat je ten diepste verwerpt. Waarom was dit voor mij zo'n heikele kwestie?

Toen ik nadacht over onafhankelijk zijn, of moeder zijn, kreeg ik een sterk gevoel van tevredenheid, aanzien en trots. Ik voelde me machtig, op een bepaald niveau zelfs onaantastbaar. Ik zag mezelf als zo'n vrouw die op de boeg van een Vikingschip is uitgesneden: machtig en onbevreesd, een vrouw die haar troepen dwars door de storm over de woeste golven leidt.

Maar toen ik deze methode eenmaal ging hanteren, zag ik in dat ik in feite al een poosje vastzat. Ik realiseerde me dat ik dacht dat ik in elke situatie die zich voordeed met een oplossing moest komen. Ik dacht dat ik op iedereen moest reageren en voor iedereen moest zorgen. Ik constateerde vaak dat anderen gewoon niet goed voor zichzelf konden zorgen en ik vond hun hulpbehoevendheid gênant. Die opstelling putte me volledig uit. Toen ik eenmaal toegang had tot de energie van hulpbehoevendheid, ging ik inzien dat ik niet alles zelf hoefde te doen.

Uiteindelijk begreep ik dat wat ik als hulpbehoevendheid had beschouwd in feite helemaal geen behoefte was. Het was simpelweg het verlangen dat aan mijn basisbehoeften werd voldaan: de behoefte voor mezelf te zorgen, mezelf naar waarde te schatten, van mezelf te houden; en zo leerde ik hulp te vragen als ik die nodig had. Ik kon tijd voor mezelf nemen en die besteden aan bezigheden die ik leuk vond en die me voldoening gaven. Ik begreep dat behoefte geen handicap was of iets wat ik kwijt moest zien te raken, maar dat het me in feite vrijheid bood.

Een ander tegendeel was "onverantwoordelijk". Wie wil er nu onverantwoord bezig zijn? Ik dacht eens na over mijn leven en realiseerde me dat ik naar elk feestje eten meenam én drankjes én een toetje. Bij alle teams

waar mijn kinderen in zaten was ik de coach of degene die de kinderen haalde en bracht en ik gaf me ook nog voor allerlei andere klussen op. Ik begon te beseffen hoezeer deze manier van zijn uit evenwicht was en dat ik er uitgeput en gestrest door raakte. Ik realiseerde me dat ik, als ik me minder verplichtingen op de hals haalde, meer tijd voor mezelf zou hebben en meer tijd met mijn gezin door kon brengen.

Ik kwam tot de conclusie dat ik geen onverantwoordelijk of passief type was wanneer ik niet steeds meer verantwoordelijkheden op me nam. Ik merkte dat ik ook mee kon doen zonder de touwtjes in handen te nemen en dat ik, als ik een stap terugdeed, juist ruimte maakte, zodat ook anderen konden meedoen en bij dingen betrokken raakten. Het was niet aan mij om te zorgen dat alles naar behoren liep! Tegenwoordig kan ik bewuste keuzes maken over wat ik al dan niet op me neem en heb ik niet meer het gevoel dat ik iets moet doen wat ik liever niet doe.'

Al je verworpen ikken zijn een sleutel naar meer evenwicht en meer vol-doening in je leven. Het lijkt dan misschien alsof ze geen enkele waarde hebben, maar je zult ontdekken dat ze precies de essentie in zich dragen, de kwaliteiten die je mist om je leven te helen. Je bent door het leven gegaan met een beperkte kijk op de zaken, met oogkleppen op, vaak met een zeer smal blikveld. Wanneer je je openstelt voor je verworpen ikken zie je de vele verschillende aspecten van een bepaalde situatie. Je ziet andere kwaliteiten in jezelf en ook in andere mensen. Je ziet mogelijkheden die je eerder niet zag en komt tot oplossingen die je nog nooit had overwogen.

Er zijn talloze primaire en verworpen ikken mogelijk. Wat je ook ontdekt over jouw beleving van je leven: voor jou is het zo. Gina en ik hebben hierboven slechts enkele voorbeelden gegeven van onze eigen ervaringen, maar ieder mens kan zijn ikken op een totaal andere manier beleven. In het hoofdstuk 'Veelvoorkomende ikken' geven we gedetailleerde omschrijvingen van diverse primaire ikken, die je kunnen hel-



pen bij het identificeren van die van jou.

In deel drie zie je welke verbazingwekkende inzichten je kunt ontleen aan je relaties met anderen, ongeacht het antwoord op de vraag of die relaties je een positief gevoel geven – of gaven – of juist niet.