

Elmer Hendrix

**VOLWASSEN
WORDEN
VOOR
VOLWASSENEN**

**EEN WEG NAAR
EMOTIONELE
VOLWASSENHEID**



Colofon

Copyright 2023, eerste druk januari 2024.

Auteur: Elmer Hendrix

Redactie: Angeli Basten

Eindredactie: Jessica van Spengen

Ontwerp, vormgeving en opmaak: Sandra Klercq, studioeight.nl

Drukwerk: Wilco Amersfoort

Uitgeverij Het Noorderlicht, www.hetnoorderlicht.com

ISBN 9789083344744

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Voor Mieke, Yvonne en Sarah,

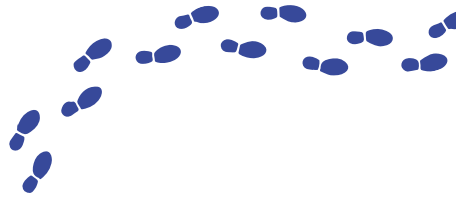
Dierbare vrienden,
Dierbare collega's.

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding voor de inleiding	11
Inleiding	13
Het ego	19
Gevoelens en emoties	21
Gevoelens	21
Emoties	21
Primaire emoties	22
Secundaire emoties	23
Overgenomen emoties	25
Metagevoelens	25
Conditionering	26
Wat is conditionering	26
Conditionering in de praktijk	26
Hoe ontstaat conditionering	27
Hoe sluiers en projecties werken	
(En hoe dat je beeld van de realiteit vertroebelt)	29
Bewustzijnsniveaus van volwassenheid	37
Hoe identificatie werkt	48
Zelfonderzoek	51
Aspecten van onvolwassenheid en volwassenheid	55
Aspecten van onvolwassenheid	57
Loyaliteit	58
Ruzie	65
Moraal	70

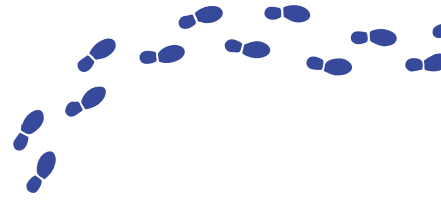
Spijt	72
Schuldgevoel	75
Oordelen	82
Discriminatie en racisme	88
Gezien, erkend worden	92
Hoop	95
Klagen	98
Dader	101
Boosheid	104
Impulsief handelen (impuls – respons)	109
Burn-out	111
Teleurgesteld zijn	113
Afhankelijkheid	115
Roddelen	118
Schaamte	120
Trots	125
Jaloezie	127
Macht	130
Hebzucht	133
Manipuleren	136
Tradities	139
Liegen	142
Je best doen	144
Doelen stellen	147
Concurrentie	151
Zo binnen, zo buiten	154

Aspecten van volwassenheid	157
Kwetsbaarheid	158
Speelsheid en humor	160
Bescheidenheid	163
Geduld	165
Autoriteit	169
Vervulling	172
Geven en ontvangen	175
De balans van geven en nemen tussen ouders en kinderen	175
De balans van geven en ontvangen tussen volwassenen onderling	176
Vrijheid	181
Liefde	184
Vriendelijkheid	189
Helpen	192
Autonomie	196
Denken	199
Bewustzijn	205
Nawoord	211
Dankwoord	212
De auteurs die zijn genoemd in dit boek	214
Elmer Hendrix	215
Instituut Voor Systemisch Werk	216





VOORWOORD



Jarenlang deed ik er alles aan om niet volwassen te worden gevonden. Dat was toch saai, burgerlijk, ingekakt en niet levendig en kritisch meer. Achteraf gezien was deze manier van leven en denken an sich heel erg burgerlijk. Toen ik als mannetje van de radio in de bekende 'is dit alles?' fase terechtkwam en alles in mijn leven begon te wankelen ging ik aan de slag met mezelf.

Eerst in de sportschool, maar dat mondde al snel uit in het trainen van mijn mindset en alles waar ik onderdeel van ben. Ofwel spiritualiteit. Ik ging op onderzoek uit.

Die ontdekkingstocht ging ik delen in de podcast KUKURU (een zelfbedacht woord dat gebaseerd is op het idee dat de goeroe in jezelf zit en je wel hulp kunt gebruiken, maar het toch echt zelf moet doen).

Op deze manier kwam ik in aanraking met familieopstellingen en dus met Elmer Hendrix. Ik koester het gesprek dat we destijds hadden. Een fragment uit dat gesprek dat ik deelde op social media ging viral. In dit fragment vertelt Elmer over ruzie maken met zijn vrouw. Hij is 22 jaar met haar samen en ze hebben nooit ruzie. Want, zo zei Elmer: 'Volwassen mensen hebben geen ruzie met elkaar. Dat kan helemaal niet. Als zij iets zou doen wat me niet bevalt dan ga ik onderzoeken wat er in mij gebeurt, wat het in mij oproept. Dat deel ik met haar en dan kan zij, indien nodig, mij helpen te onderzoeken welke (meestal oude) pijnpunten er werden geraakt.'

Mijn reactie was gelijk dat er dan echt heel veel mensen niet volwassen zijn. 'Klopt', stelde Elmer. 'Mijn voorzichtige schatting is dat negentig procent van de wereldbevolking nauwelijks of niet volwassen is.'

Is dit dan dus eigenlijk een kinderboek?

Nou ja, dit boek is bedoeld voor mensen die de moed hebben om aan zelfonderzoek te doen, en dat is al een goed begin om richting volwassenheid te bewegen.

En dat betekent gelukkig niet saai, maar juist heel kritisch zijn en willen onderzoeken met de nieuwsgierigheid van een kind.

Overigens, mocht je de reactie van Elmer over zijn relatie en nooit ruzie maken niet kunnen vertalen naar je eigen situatie, het volgende. Hij voegde er nog aan toe: 'We kibbelen wel veel, maar dat doen we uitsluitend voor ons eigen vermaak.'

Zo vind je in dit boek genoeg voer om gezellig over te kibbelen met je omgeving. Alleen al het begin, waarin alles wordt gedefinieerd, heeft mij veel helderheid gebracht. Terwijl ik dit schrijf ben ik net vader geworden van m'n prachtige dochter Josephine. Mijn eerste kind samen met Floor en ik voel (en weet) dat er systemisch van alles aan de gang is.

In dit boek kun je straks precies naslaan in welke fase ik zit (spoiler: ik ben nog niet eens een baby).

Het was een eer om eens een voorwoord te mogen schrijven.

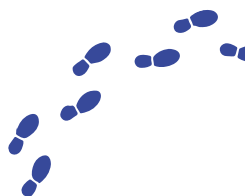
Dat doen alleen echte volwassenen, toch?

Zonnegroet,

Giel Beelen,

Oprichter KUKURU.nl

INLEIDING VOOR DE INLEIDING



Een vriend van mij die schrijver is, en die dit boek heeft proefgelezen, had (min of meer liefdevol) commentaar op mijn inleiding. Dat gesprek ging ongeveer zo:

Hij Ik vond je boek echt wel goed.

Ik *Fijn!*

Hij Alleen je inleiding irriteerde me.

Ik *Dat is heel onvolwassen.*

Hij En dat irriteert me nog meer.

Ik ...

Hij Je stelt jezelf bóven, in plaats van naast je lezer!

Ik *Oh?*

Hij De manier waarop je schrijft suggereert dat jij wel volwassen bent en de meeste andere mensen niet.

Ik *Ik ben toch ook aardig volwassen? En de meeste andere mensen niet?*

Hij Ja, dat is ook zo. Maar ook bij jou steken oude, onvolwassen delen nog weleens de kop op.

Ik *Ik ben aardig volwassen en redelijk menselijk, dus niet onfeilbaar.*

Hij Mijn punt is dat je de lezer liefdevoller moet benaderen, meer aan de hand moet meenemen, perspectief mag bieden. Zo van: 'We worstelen allemaal wel met onze menselijke onvolwassenheden. En dat is helemaal niet erg. Ik laat je hier zien hoe je daar anders mee om kan gaan.'

Ik *Dus ik word verondersteld de lezer als een kind aan papa's grote hand mee te nemen, en de kwetsbare zieltjes met hele kleine stapjes te laten zien waar ze mogelijk (nog) onvolwassen zijn?*

Hij (Met een diepe zucht):

Neeeee, wat ik je probeer te zeggen is dat jouw inleiding voelt als een koude douche.

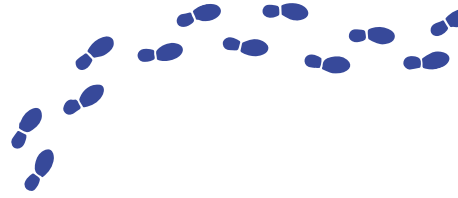
Ik *Verfrissend en gezond bedoel je?*

Hij Ik bedoel dat de helft van de mensen die je inleiding leest, het boek meteen zal wegleggen. Ik zou dat meteen gedaan hebben als ik jou niet kende.

Ik *De helft? Dat betekent dus dat heel veel mensen het boek niet zullen wegleggen?*

Dat klinkt bemoedigend.

INLEIDING



Volwassenheid heeft niet veel met je leeftijd te maken, maar vooral met de mate van je bewustzijn.

Onvolwassenheid bij volwassen mensen wordt nog weleens gezien als een positieve eigenschap. *'Ja, gelukkig zijn we niet allemaal zo volwassen, dat zou een saaie boel worden!'*

Maar dan wordt levendigheid en speelsheid verward met onvolwassen gedrag, en dat is een misverstand. Speelsheid is een belangrijke menselijke kwaliteit, zeker ook voor volwassenen. De onvolwassenheid waarover we het in dit boek gaan hebben heeft vooral te maken met de kinderlijk emotionele manier waarop mensen binnen bepaalde situaties kunnen reageren.

Wat mij na meer dan twintig jaar ervaring in het werken met groepen duidelijk is geworden, is dat er maar weinig mensen werkelijk emotioneel volwassen zijn. Biologisch zijn ze uiteraard volwassen, maar veel volwassenen reageren doorgaans vanuit onverwerkte pijn die in de kindertijd is ontstaan, waardoor je nauwelijks van volwassenheid kunt spreken.

Die onverwerkte kindpijnen, oftewel trauma's, worden veroorzaakt door de onvervulde behoeften van het kind, die ontstaan zijn vanuit conditioneringen en door persoonlijke of overgenomen (transgenerationale) trauma's. Wanneer daar geen bewustzijn over is, blijf je vanuit die conditioneringen en onverwerkte kindpijnen reageren op andere mensen, die dan weer vanuit hun eigen conditioneringen en kindpijnen op jou reageren. Dit levert helemaal niets op, maar de hoeveelheid emotionele energie die dat kost is enorm.

Wat wordt er doorgaans verstaan onder volwassenheid? Wat wordt ermee bedoeld? Als ik op Wikipedia kijk lees ik:

Biologisch gezien is iemand volwassen als hij of zij lichamelijk volgroeid en geslachtsrijp is.

Sociologisch wordt de volwassenheid in de West-Europese samenlevingen pas later bereikt, en is deze verbonden met het arbeidsleven. Iemand is volwassen als een persoon oud genoeg is om te kunnen participeren in het arbeidsleven.

Psychologisch is iemand volwassen wanneer hij of zij een stabiele identiteit (persoonlijkheid) heeft gevormd, zichzelf in het leven kan redden en dus blijk geeft van zelfstandigheid en een zekere mate van bedachtzaamheid.

Wettelijk is iemand doorgaans meerderjarig vanaf een bepaalde leeftijd. In de meeste landen is die leeftijd 18 jaar, maar dit kan ook jonger (16) of ouder (21) zijn.

In Nederland is men normaal gesproken vanaf 18 jaar meerderjarig, en vanaf 21 jaar geheel 'onafhankelijk'. Een meerderjarige is in de meeste rechtsstelsels in principe handelingsbekwaam en zal dus voor al zijn eigen rechtshandelingen moeten instaan.

Waar ik het in dit boek over wil hebben is:

Emotionele volwassenheid. Bij mij is dat proces pas na mijn veertigste begonnen, en na de eerste twee heftige jaren waarin ik mijn angsten, onmacht en alle andere jeugdtrauma's had aangekeken en verwerkt, duurde het nog zo'n jaar of tien van 'werken aan mezelf' voordat ik mezelf emotioneel redelijk volwassen durfde te noemen.

De reden dat zoveel mensen emotioneel onvolwassen zijn komt simpelweg door het feit dat hun eigen ouders onvolwassen waren en mogelijk nog steeds zijn. Ook zij zijn geconditioneerd door hun ouders en hebben onvermijdelijk ook de nodige trauma's opgelopen. Ze denken en handelen dan ook voor een groot deel vanuit die conditioneringen en opgelopen trauma's.

Om kinderen te begeleiden naar volwassenheid moeten in ieder geval de ouders volwassen zijn. Uiteraard zou het heel helpend zijn als ook de maatschappij waar de kinderen al heel vroeg in terecht komen, volwassen zou zijn. Dit lijkt echter nog een utopie.

Als je naar de wereld om je heen kijkt, en ziet hoe we met elkaar en de natuur omgaan, ontkom je er niet aan om tot de conclusie te komen dat het grootste deel van de mensheid niet volwassen is. Dit is geen oordeel, en iedereen die de ogen open heeft, en even de moeite neemt om erover na te denken, kan dit constateren.

Die emotionele onvolwassenheid geldt niet alleen voor individuen, maar uiteraard ook voor groepen. Ook organisaties zijn vaak onvolwassen. Hoe kan het ook anders, aangezien de meeste leden van een organisatie onvolwassen zijn. Om diezelfde reden zijn doorgaans complete landen (met wat individuele uitzonderingen) en hun bestuurders, onvolwassen. Ik durf te stellen dat, in ieder geval in het westen, de meeste mensen zich collectief in een puberbewustzijn bevinden. Een kenmerk van een puber is dat hij of zij zich bevindt tussen de kindertijd en de volwassenheid. De kindertijd is aan het wegvallen, en de volwassenheid is er nog niet. Dat is een verwarrende en vaak eenzame periode. Afgescheiden van het een, maar nog geen anker hebben gevonden in het ander. Een disharmonische fase.

Er zijn ook bepaalde culturen die zich nog sterk bevinden in een kind- of groepsbewustzijn. Daarin is het individu nog heel erg gericht op de groep (de familie). Het is op zich een harmonische fase omdat de leden van die cultuur zich geborgen weten in de groep. Dat betekent overigens niet dat de individuen in de groep zich ook in een kindbewustzijn bevinden. Individueel kunnen de volwassen leden ook emotioneel volwassen zijn.

Aan het hoofd van deze groepen of samenlevingen staat vaak een godsdienst die door bijna iedereen wordt beleden. Dan staat de godsdienst voor de Vader, en de mensen zijn de kinderen. Alle neuzen staan dezelfde kant op en dat geeft rust. Een harmonische fase, met als nadeel dat het vaak onmogelijk is voor individuen om zich hierin op een eigen manier te kunnen ontplooien. Een Japans gezegde: *Een spijker die boven de andere spijkers uitsteekt, sla je terug.*

De groei naar een volwassen bewustzijn zie ik als een van de belangrijkste bewegingen van deze tijd. Pas wanneer het grootste deel van de mensheid volwassen is geworden, zullen we anders met elkaar, en dus ook anders met de natuur omgaan, omdat we ons dan ten diepste realiseren dat we met alles en iedereen zijn verbonden.

Alles wat we doen vanuit het puberbewustzijn is gericht op ik. 'Ik wil, ik wil de controle, ik wil macht.' (zie ook het ik-bewustzijn op pagina 41). Volwassenen die zich in dit puberbewustzijn bevinden kunnen handelen op een manier die destructief is voor de mens en de natuur.

Het doel van dit boek is om je een inzicht te geven in je eigen mate van volwassenheid. Pas wanneer je inzicht hebt gekregen in die aspecten waarin jij nog emotioneel onvolwassen bent, heb je de mogelijkheid om daar mee aan de slag te gaan en om zo je groeipotentieel aan te boren.

Om dat inzicht te verkrijgen neem ik je mee aan de hand van een aantal begrippen of aspecten, zoals bijvoorbeeld: loyaliteit, ruzie maken, jaloezie, jezelf wegcijferen, oordelen, behoefte aan erkenning, en nog veel meer.

Het vraagt natuurlijk de bereidheid van jou om de blik naar binnen te richten, en om heel eerlijk te onderzoeken wat daar allemaal gebeurt. Zelfonderzoek is altijd de sleutel tot groei. Jezelf liefdevol meedogenloos onderzoeken en de volle verantwoordelijkheid nemen voor wat je dan tegenkomt. Dat begint bij het onderzoeken van je gedachten, je overtuigingen en je ideeën. Dat doe je door je steeds weer af te vragen of dat wat je denkt werkelijk klopt. Om dat waar je overtuigd van bent, aan een eerlijk en zeer kritisch onderzoek bloot te stellen.

Het goede nieuws is dat dat heel simpel is, omdat je alleen maar de blik naar binnen hoeft te richten. En naar binnen gaan is maar één richting op. Simpel dus.

Het andere nieuws is dat het zeer zeker niet makkelijk zal zijn, en dat je in zeer heftige processen terecht kan komen die ook nog eens jaren kunnen duren. Dat is de prijs voor bewustwording en de weg naar volwassenheid.

Hoewel het een proces is dat alleen jijzelf kan ondergaan, hoef je het niet altijd alleen te doen. Aangezien je zelf uiteraard geen zicht hebt op je blinde vlekken, kan het helpend zijn om hulp van buitenaf in te schakelen. Die persoon dient dan natuurlijk wel zelf een zekere mate van volwassenheid te hebben.

Op het moment dat je inzicht hebt gekregen in de redenen waarom jij reageert zoals je reageert op bepaalde situaties, kun je al andere keuzes maken. Het maken van die andere keuzes zal over het algemeen geen makkelijke opgave zijn, omdat het vaak tegen je gevoel in gaat. Die 'oude en vertrouwde' manier van reageren zit al zo lang in jouw systeem. Ook al is de oorzaak van jouw oude manier van reageren nog niet in beeld, door er anders op te reageren dan je altijd deed kan er innerlijk toch een verandering in jou ontstaan. Hoe klein ook.

Als je je bijvoorbeeld begint te realiseren waarom je toch steeds zo'n behoefte hebt aan erkenning, kan die realisatie maken dat die behoefte begint af te nemen. Er zijn maar weinig onverwerkte kindpijnen die in het licht van jouw ontwikkelend bewustzijn uiteindelijk overeind zullen blijven. Hoe meer je aan zelfonderzoek doet en, heel belangrijk, ook handelt naar je nieuwe inzichten, hoe volwassener je wordt. Onvermijdelijk.

Ik wens je veel innerlijke groei toe.

Elmer Hendrix

Opmerking: Om de leesbaarheid te vergemakkelijken heb ik in plaats van steeds 'hij of zij' te schrijven, overal 'hij' van gemaakt.

