

Heel je-zelf

ALS DE MASKERS VALLEN

OVER ZELF-ONTWIKKELING, CRISIS EN GROEI

'Het leven ons geschonken als een reis voor onze ziel op zoek naar een plek waar ons Hart echt wonen kan'

Heel je-Zelf gaat over de zoektocht naar je diepste essentie, je ware zelf: 'Wie ben ik eigenlijk?' Dit zoeken naar een authentiek zelf is een roep naar zingeving en verbinding. Heel je-Zelf verwijst naar het terug in contact komen met je authentieke kern, maar ook naar het proces dat daarbij hoort: het afleggen van je masker, kwetsuren en verlies onder ogen zien. Om jezelf te ontdekken is het nodig een aantal thema's uit je leven in alle eerlijkheid onder de loep te nemen. Heel je-Zelf beschrijft een proces naar heelwording waarbij je terug voeling krijgt met je diepste essentie. Hierdoor vind je jouw unieke plek in het groter geheel waar je deel van uitmaakt en kan je je eigen leven Leven met Hart en Ziel.

Heel je-Zelf is een verhaal van Zelf-ontwikkeling. Het koppelt persoonlijke ervaringen aan bestaande theorieën en methodieken binnen het kader van interactionele vormgeving (I.V.). Het resultaat is een concreet model: een begeleiderscanvas voor Zelf-ontwikkeling.

Het biedt inzicht in transitie en markeert stappen naar zelfsturing. De insteken helpen transitie begeleiden en in goede banen leiden. Op die manier kan het de Zelf-ontwikkeling versnellen en stimuleren. Het schema is ingevuld vanuit de benadering van midlife. Volgens Jung de leeftijdsfase waarin het Zelf zich ontwikkelt via de archetypische oproep tot individuatie. Toch is het ook in grote lijnen toepasbaar voor zelfontwikkeling, transitie en groei in het algemeen. Het begeleiderscanvas is een eerste, rudimentaire stafkaart die niet af is maar uitnodigt tot dialoog (pagina 9).





1. De roep: wie ben je eigenlijk

- over de aanmelding -

De midlife als levensfase veroorzaakt een crisis of disbalans. Mensen hebben het vaak gevoel dat de belletjes uit het leven verdwenen zijn of komen in een plotse crisis. In deze fase komt het erop aan dat we de crisis (h)erkennen. (Lichamelijke) klachten maskeren een onderliggend verlangen. Het is het niet-geleefde leven dat vraagt om geleefd te worden. Het is belangrijk de aanmeldingsklachten als ingang te nemen. Maar evenzeer dient de therapeut zich bewust te zijn van de levensfase van de cliënt en de bijhorende existentiële crisis die vraagt om een passend antwoord. De crisis zorgt voor onrust en beroering. De midlifecrisis gaat gepaard met een identiteitscrisis: wie ben ik eigenlijk? Het is een oproep om de relatie met het zelf en de ander opnieuw te bekijken. Maar het is ook kans om te 'ontwaken'. Aandacht hebben voor synchroniciteiten is belangrijk. Het creëert verbinding met het transpersoonlijke en ondersteunt het spiritueel ontwaken. Synchroniciteiten leveren vaak zinvolle indicaties op over de roep, het pad dat voor ons ligt en de eerstvolgende stap.

"De midlifecrisis gaat gepaard met een identiteitscrisis: wie ben ik eigenlijk?"



2. De heilige cirkel: een alchemistisch vat

- over de veiligheid van de therapieruimte -

'Wie ben je eigenlijk?' is een roep om terug te keren naar de Bron en op zoek te gaan naar Levengevend Water. In tegenstelling tot de tocht van de held in de lente die gericht is op de buitenwereld, kondigt de tocht van de heldin in de midlife zich onverwacht aan. De beslissing om op tocht te gaan is geen rationele keuze maar het volgen van de roep van binnenuit. Het is een terugkeer naar de essentie, het Hart. Om te slagen moet de heldin zich openstellen en vertrouwen op haar intuïtie. Maar hoe doe je dat: stilstaan en naar binnen keren temidden een wereld die steeds sneller draait? Herbronnen vraagt om tijd en ruimte. Het veronderstelt dat we grenzen (leren) trekken om de eigen ruimte af te bakenen en in te nemen. Ruimte en vertrouwen geven aan de cliënt is een basisattitude van de I.V.-therapeut. Door zachtmoedige ontvankelijkheid van de therapeut leert de cliënt een helende innerlijke relatie. In de stilte van een eigen, veilige ruimte leren we weer luisteren naar fluisteren. We stemmen ons af op onze innerlijke stem (intuïtie) die ons de weg wijst. We leren luisteren naar de eigen energiestroom en onze eigen verlangens voorbij de verwachtingen van anderen. Bewustwording brengt keuze en verantwoordelijkheid. We herdefiniëren onze grenzen en leren verantwoordelijkheid dragen voor onze ruimte en onze energie (zelfzorg).

3. Terug leren voelen in je lijf

- over lichaamsbewustzijn en ademhaling -

'Lose your mind and come to your senses' Fritz Perls

'Een gezonde geest in een gezond lichaam' was het motto van de oude Grieken. Met de komst van Plato werd de mens opgesplitst in lichaam en geest. De geneeskunde en de psychologie ontwikkelden zich naast en te vaak ook los van elkaar. De splitsing ontaardde in dissociatie.

Deze splitsing tussen denken (hoofd) en voelen (lichaam) vinden we terug in ons hele Westerse denken.



Er is een verstoorde balans tussen mannelijke en vrouwelijke waarden merkbaar. Door een overwaardering van het denken zijn we het contact met ons lichaam kwijt geraakt. Om te helen moeten we het contact met onze binnenkant en ons lichaam herstellen. We moeten ons weer openstellen voor onze gevoelens, onze intuïtie en dromen die ons over de waarheid van het leven leren. Binnen I.V. wordt veel aandacht besteed aan het lichaam en aan lichaamsgerichte werkvormen van therapie. Het lichaam liegt niet en brengt ons vaak op een heel directe manier bij de essentie. Door bewust gebruik te maken van aandacht en ademhaling ontstaat er een innerlijk oog van waaruit we met ons bewustzijn naar het lichaam kunnen kijken, ervaren wat is. Lichaamsbewustzijn verbindt lichaam en geest. Het helpt ons echt aanwezig te zijn in het moment. Door het contact met ons lichaam te herstellen krijgen we terug toegang tot ons onbewuste en kunnen we ons opnieuw verbinden met ons eigen-wijze weten. Het lichaam vormt een onmisbare schakel naar heling en verbinding. Door de focus bewust te verleggen van buiten naar binnen kunnen we vanuit de metapositie de vele stemmen in ons exploreren.

4. De maskers vallen

- over het ontwikkelen van een persona die de schaduw in het leven roept -

'Ieder mens maakt deel uit van een (familiaal) netwerk van verhoudingen waarin iedereen met iedereen verbonden is. Reeds voor de geboorte wordt het kind 'ingeschreven' in de familie en de daar heersende tradities, verhalen, geschiedenis en verwachtingen. In ons schuilt een echtheid en waarachtigheid. Maar om te overleven en graag gezien te worden, leren we al snel onze echtheid te onderdrukken en in te kapselen. We ontwikkelen een masker (ego/persona), een ideaal-beeld. Het is het gezicht dat wij aan de buitenwereld laten zien. Onbewust verbannen we niet passende eigenschappen naar een donkere kelder. We zijn ons niet bewust van het masker dat we als kind ontwikkelden en dat we ons verdere leven meedragen. Na verloop van tijd ontgroeien we ons masker. Het beperkt ons en voelt aan als een te strak pak. We lopen vast in steeds dezelfde patronen. Op middelbare leeftijd zet de nar ons leven op z'n kop. Ons gezicht is vertrokken van de pijn van het verraad. We sloten een pact om te overleven en betaalden met de munt van de ziel. De midlifecrisis kondigt zich vaak aan met een instorting. We kunnen onopgelost familie -en gezinsverraad niet langer verdragen. Ons ego raakt ontwricht, onze identiteit verbrijzeld. Het is de oproep van het Zelf om de verloren goden die in de schaduw liggen te sluimeren tot leven te wekken. Het Leven vraagt ons af te dalen om onze verloren dromen en stukken terug te vorderen. Bewustwording van de identificatie met het masker is een eerste belangrijke stap. Bewustwording brengt ook verantwoordelijkheid met zich mee. Ze opent de deur naar 'vrije keuze'. Het is belangrijk de kracht van de overleving te erkennen.

Vanuit een plek van rust en ruimte in onszelf, in liefdevolle aanwezigheid van een begripvolle tochtgenoot kunnen en durven we onze kwetsbaarheid toelaten en durven we eerlijk kijken achter de facade. Op het moment dat de maskers vallen, breekt een periode van destructie en desoriëntatie aan. We zijn niet wie we dachten te zijn. Ons gezicht is vertrokken van de pijn van het verraad als we beseffen dat we onze ziel opofferden om te overleven. Energetisch laten we oude verbindingen en energieën los. Zekerheden en grenzen vallen weg. We komen terecht in een soort niemandsland waar tijd niet bestaat: no-time. We ervaren onszelf tegelijk als toeschouwer van en actor in ons eigen levensverhaal.

'Als de maskers vallen,
kan ik rusten in mezelf.
Als de maskers vallen,
kom ik weer thuis.'



5. De wereld op zijn kop

- over de egodood -

De nar zet ons leven op z'n kop. Als de maskers vallen, komen we onvermijdelijk in contact met opgelopen kwetsuren, verliessituaties en trauma's die we hadden weggemoffeld. Dit is moeilijk en pijnlijk. Het gaat gepaard met rouw en verdriet. Met boosheid en verzet. Nochtans is het erkennen en onder ogen zien van verdriet en trauma's een noodzakelijke stap richting heelheid. Door verlies onder ogen te zien, kunnen we het oude loslaten en ruimte maken voor het nieuwe. We sterven de ego-dood opdat het Zelf geboren kan worden. Na de eerste schok, leeft de hoop meestal snel op door bagatellisering of ontkenning. Daarna komt vaak woede of wantrouwen gericht naar een 'schuldige'. Maar als dit alles een maat voor niets blijkt, komen we op de bodem van de put. We stoppen uiteindelijk met strijden en geven ons over. Vanuit overgave stellen we ons open voor wat komt - zonder zicht op de weg. Het nieuwe toelaten veronderstelt dat we leren omgaan met de onrust. Dat we niet op onze stappen terugkeren naar ons oude verhaal, maar dat we de moed hebben om op de bodem te blijven zitten en het niet-weten toe te laten. Als we breken met het oude verliezen we energie. We lopen leeg en dreigen uiteen te vallen. In deze fase komt de focus op overleven en is een goede zelfzorg belangrijk. We dienen onze lichaamsenergie goed te bewaken en te zorgen voor goede voeding en nachtrust. Ondersteunende medicatie kan aangewezen zijn. Er is geen perspectief of zicht op de toekomst. De aandacht ligt op de komende uren en dagen, soms zelfs op de komende minuten. De onrust die zo typerend is voor deze fase kan héél frustrerend zijn en lokt (doods)angst uit. Een goede dagstructuur en invulling kunnen helpen. Hoewel het voor de betrokkene vaak niet zo merkbaar is, begint het Zelf zich vaag te expliciteren. Op de bodem van de put ontwikkelen we ik-kracht. Er komt besef van eigen verantwoordelijkheid die zal leiden tot actie en een eerste stap.

6. Hulp uit onverwachte hoek

- over spirituele wedergeboorte -

Op het moment dat onze overleving het laat afweten, hebben we niets meer te verliezen. Op de bodem van de put buigen we uiteindelijk ons hoofd voor wat groter is dan onze kleine ik. We sterven de ego-dood en geven ons over aan het niet-weten, het mysterie. We worden stil vanbinnen en stellen ons open voor een andere meer subtiele en fijnstoffelijke werkelijkheid. We maken contact met een wereld die veel ruimer is dan onze alledaagse werkelijkheid: de spirituele, transpersoonlijke dimensie. Volgens Wilber ontwikkelen we tussen ons 28-42 jaar de mogelijkheid om contact met de ziele sfeer te maken. Dan wordt het wonder geboren... Vanuit die openheid kunnen we antwoorden 'ontvangen'. Iets nieuw kan zich in ons leven nestelen. De midlife is de roep van de nacht. Een I.V.-therapeut gaat samen met de cliënt door de nacht waar hij leert luisteren naar fluisteren. We komen in contact met (transpersoonlijke) archetypen via dromen, meditaties en beelden. Ze openbaren ons nieuwe mogelijkheden en perspectieven. In interactie met (transpersoonlijke) archetypen ontvangen wij nieuwe energie en gedragswijzen die ons helpen om met onze situatie om te gaan. De openbaring biedt nieuwe perspectieven en tijdloze wijsheid. Dit licht sluimerende mogelijkheden op en werpt nieuw licht op ons leven en de toekomst. Individuatie vraagt om interactie met de archetypen. Zo kunnen we hun energie ontvangen en integreren. In deze fase begint de eigenheid zich steeds scherper af te tekenen en openbaart zich via beelden en dromen. Het is nu belangrijk zich open te stellen voor het nieuwe en om zelfvertrouwen te ontwikkelen voorbij de angst. Spirituele openbaring en verruiming helpt ons om dit vertrouwen op te bouwen. Ze biedt tegenwicht aan de zuigkracht van het oude ik dat zegt 'zo ben ik niet, zo kan ik niet zijn'.



7. Transformatie van krachtstromen

- over Zelf-realisatie -

Nadat de heldin haar (traumatische) verleden leerde accepteren, staat ze voor de taak een toekomst te creëren. Ze moet nu een nieuw zelf ontwikkelen en nieuwe relaties tot stand brengen. Ze moet een nieuwe zingeving opbouwen waar ze op kan steunen. Door deze taak tot een goed einde te brengen, veroverd de overlevende zich weer een plaats in de wereld. De heldin wordt opnieuw geboren.

Een I.V.-therapeut begeleidt de cliënt naar de leegte waar hij zijn eigen antwoorden vindt. Hij stelt zich open voor de ontmoeting vanuit een niet-weten (laten gebeuren). Toch beperkt I.V.-therapie zich niet tot het laten gebeuren van wat is. De therapeut heeft veel kennis en een eigen referentiekader vanwaaruit hij stuurt op een directieve doch zachte manier. Het is wat we in I.V. 'empatische directiviteit' noemen. Vanuit een bepaalde know-how over functionele en disfunctionele verbindingen (uit o.a. systeemtherapie, contextuele therapie, opstellingswerk) laat de therapeut zich leiden doorheen het transformatieproces. Hij werkt vanuit en met het niet-wetend weten. Hij helpt en ondersteunt cliënten bij het laten afvloeien van oude energie en verbindingen en bij het opbouwen van het nieuwe. Psychotherapie is een terugkeer naar de Liefde. In deze fase herstelt de therapeut de natuurlijke orde zodat de Liefde weer kan stromen en we ons opnieuw kunnen verbinden vanuit ons hart. Door de orde te herstellen, te werken aan erkenning, ontschuldiging en mandatering kunnen we contact maken met nieuwe, passende verbindingen die het Zelf helpen realiseren. We kunnen ons verhaal herschrijven door het verleden los te laten en zelf nu verantwoordelijkheid te dragen. We dienen de nieuwe perspectieven die ons worden aangereikt werkelijk te verankeren. De nieuwe archetypen nodigen ons uit hun energie tot uitdrukking te brengen en te belichamen. Oefening baart kunst. De openbaring werpt nieuw licht op de toekomst. Nieuwe doelen worden bereikbaar: stap voor stap. Door een nieuw zelf en nieuwe relaties te ontwikkelen en door een nieuwe zingeving op te bouwen verwerven we opnieuw een plaats in de wereld. Vanaf dit punt kunnen we onze roep tot individuatie oppakken en onze eigen weg gaan in verbondenheid met onze wortels en de wereld rondom ons.

8. Parels om te koesteren

- over Zelf-realisatie in verbinding met het grotere geheel -

De heldin vond een uitweg uit de impasse. Door los te komen van oude verbindingen, het nieuwe toe te laten en te verankeren wordt ze als het ware opnieuw geboren. Ze vulde het gat in haar hart, hervond zichzelf en keert nu terug naar huis. De terugkeer naar huis markeert het integreren van het nieuwe in het dagelijkse leven. Het impliceert ook dat het nieuwe gekoppeld wordt aan het oude. Dat verleden, heden en toekomst met elkaar worden verbonden. Want vlak na het trauma en/of het verlies van identiteit lijkt het of de levenslijn zich opsplijt tussen een leven voor en een leven na het trauma. Alsof er een definitieve scheurlijn tussen beide werelden loopt. Op termijn moet er een manier gevonden worden om verleden, heden en toekomst te verbinden. De heldin moet een spiritueel strijdster worden. Ze moet haar oude vaardigheden die ze tijdens haar heldenqueeste ontwikkelde, verbinden met haar Hart en haar nieuwe verworvenheden. I.V. beschouwt zelfverwerkelijking of individuatie als een relationeel en spiritueel proces. Een I.V.-therapeut ondersteunt de terugkeer naar huis: het vinden van een eigen plek die kloppend is met wie we in wezen zijn in verbondenheid met het groter geheel. Bij haar terugkeer is de heldin een zelfbewuste vrouw die haar plek in het grotere geheel kent. Het offer van de onschuld brengt bewustzijn, vrijheid en verantwoordelijkheid. Als we zin in ons lijden ontdekken, kunnen we onszelf overstijgen en ons inzetten voor een Hoger Doel. Mannen en vrouwen die deze weg hebben afgelegd, verweven hun kennis met hun hart tot wijsheid. Ze zijn als de wijze godin Ea of Sophia: 'La que Sabe'... Zij die Wéét. Ze wijden zich met Hart en Ziel aan de taak die voor hen is weggelegd. Ze ontwikkelen en gebruiken hun talenten in dienstbaarheid aan en verbondenheid met de gemeenschap waar ze deel van uitmaken. In verbinding met ons Hart en de wereld rondom ons kunnen we helemaal onszelf zijn en het leven voluit dansen. Dan keren we vanzelf terug naar de magie van het leven dat gevuld is met vreugde en speelsheid.

Besluit

Met het schrijven van mijn eindwerk wou ik mijn eigen proces doorgronden en verbinden tot een zinvol geheel: synthese en integratie. Anderzijds is het mijn hoop en verlangen anderen te begeleiden en te ondersteunen op hun tocht van de heldin. Verrijkt met zoveel kennis, inzichten en vaardigheden wil ik anderen aanmoedigen door de donkere nacht te gaan en de moeilijke bochten te nemen. Ik weet nu dat echte bevrijding ligt in de onontgonnen gebieden en de niet bewandelde paden. Deze tocht is niet iedereen gegeven. Het is een existentiële, spirituele weg waarbij zingeving en het dragen van verantwoordelijkheid centraal staan. Het is een weg door het verdriet, door de pijn, door de onmacht om als het goed gaat uit te komen bij authentieke kracht en verbondenheid. De weg is onvoorspelbaar en nooit zonder gevaar. De therapeut als gids moet weten te doseren, risico's in te schatten en het tempo aan te passen. Bovendien is het een openleggende vorm van therapie. Wilber wijst erop dat pathologieën op de eerste ontwikkelingsniveaus juist een structurerende therapie vereisen. Maar voor wie het aankan en aandurft loont het echt wel de moeite je horizons te verruimen en het ware Leven terug te vinden.

Griet Geeraert, juni 2009

www.grietgeeraert.be

*In mijn Eigenwijze Psychologenpraktijk
begeleid ik volwassenen in de midlife-shift (30-60)
naar geïnspireerd leven en werk*

