

De Tempel van de Relatie

Van Hans Knibbe verschenen eerder:

Rusten in Zijn

De niet-herkende boeddha

Handboek Zijnsoriëntatie

De heilige blik

Zijn en Worden

De volmaakte staat

Meditatie in Beweging

DE TEMPEL VAN DE RELATIE

Hans Knibbe

“Het zien van mijn geliefde in zijn oorspronkelijke Zijnsaard beleeft ik telkens opnieuw als intens en mooi. Hem te zien in zijn schoonheid en de vrijheid van zijn wezen. Ontdaan van mijn beelden over hem en de daarin vervatte belangen die ik naar hem heb. Ik ervaar het als een eerbetoon aan hem. Het is alsof ik mezelf, mijn lief en de relatie uit een benauwde kooi haal en in een frisse wind en een gloedvol licht zet. Als ik hem zo kan zien, ontmoet de openheid van mijn geest en hart de openheid van zijn geest en hart.” [citaat uit hoofdstuk 7]



Voor meer informatie:
www.zijnsorientatie.nl

Auteur: Hans Knibbe
Auteur hoofdstuk 7: Iene van Oijen
Eindredactie en vormgeving: Mariska Denayère
Sculpturen op cover: Carsten Sørensen, Denemarken
Drukwerk: Drukkerij Zwarthoed bv, Volendam
ISBN: 978-90-79384-02-0
NUR: 740

© 2008 H. Knibbe, alle rechten voorbehouden
1^e druk: 2008, 2^e druk: 2010

Uitgever: Stichting Zijnsoriëntatie
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
stichting@zijnsorientatie.nl
www.zijnsorientatie-stichting.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



De Beroepsvereniging van
Zijnsgeoriënteerde begeleiders en
-coaches bewaakt de deskundige
uitoefening en verantwoorde
toepassing van Zijnsgeoriënteerde
begeleiding. Geregistreerde
Zijnsgeoriënteerde begeleiders en
coaches in Nederland en België
zijn te herkennen aan bovenstaand
beeldmerk.

INHOUD

De Tempel van de Relatie

	Voorwoord	
	Inleiding	1
1	Zijnsoriëntatie, een levenskunst	7
	Psyche, Spirit en Zijn	8
	Werkwijzen van de drie perspectieven	9
	- Het eerste perspectief	10
	- Het tweede perspectief	14
	- Het derde perspectief	16
	De relatie tussen de verschillende werkwijzen	18
	Samenvattend	19
2	De werkelijkheid van verbondenheid	21
	De realiteit van verbondenheid en de illusie van afgescheidenheid	22
	- Het voortdurende appèl om in relatie te zijn	25
	We zijn altijd in staat tot relatie	26
	- In-relatie-zijn als uitgangspunt voor partnerrelatiebegeleiding	27
	De ik-krimp en de realiteit van verbondenheid	29
	- De ik-krimp als weigering om in relatie te zijn	29
	- De ik-krimp als imitatie van authentieke vrijheid	30
	- De ik-krimp als uitdrukking van autonomie	32
	- Psychologische ontwikkeling van de ik-krimp	33

De neurotische splitsing in het strategisch en teruggetrokken zelf	37
- De neurotische splitsing als ontkenning van liefdeloosheid	38
- De ik-kramp en de neurotische splitsing	40
Samenvattend	40
3 De dynamiek in partnerrelaties	43
Het verlangen naar een partnerrelatie	44
- Drijfveren vanuit de ik-kramp	44
- Motivatie vanuit de neurotische splitsing	46
Je verbinden in relatie	48
- De moeilijkheid voor de ik-kramp	48
- Hoe de neurotische splitsing functioneert in de relatie	50
Samenvattend	60
4 Crisis in de relatie	63
Crisis ‘dankzij’ de neurotische splitsing	64
- Het teruggetrokken zelf in de crisis	64
- Het strategisch zelf in de crisis	65
- De crisis escaleert	65
Doorgaan of stoppen – basispatronen van de ik-kramp	66
- Buikkant en rugkanttypes	69
- Samen verder?	72
Samenvattend	73

5	Het ontwikkelen van een goede bedding voor de relatie	75
	Het scheppen van een inspirerende context	76
	De relatie zelf herkennen als levende ruimte	78
	- Belangen en waarden in de relatie	79
	- De tempel van de geïnspireerde relatie	84
	De relatie als ‘holon’	88
	- Het appèl van de relatie vanuit de holonvisie	89
	Een goede atmosfeer voor relatiewerk	91
	- Nalaten van schadelijk gedrag	92
	- De kunst van communiceren	95
	Samenvattend	99
6	Het werken met de neurotische splitsing in de relatie	101
	Het ontstaan van de haat	102
	- Van reactief naar creatief	103
	Het herkennen van de splitsing	104
	Werken met de splitsing	108
	- Van halend naar stralend	108
	- Weerstanden naar het bewustzijnswork	109
	Methoden om met de splitsing om te gaan	111
	- Het werken met de subpersonen	112
	- De niet-herkende Boeddhakwaliteit	115
	- Nabespreking van de beschreven methoden	122
	Het tot vorm komen op de plek van de leegte	123
	- Hemel, aarde en mens	124
	Samenvattend	126

7	Volwassen afhankelijkheid in partnerrelaties	129
	Volwassen en gekwetste afhankelijkheid	130
	De kracht en schoonheid van de partner in zijn Zijnsaard	132
	- De tempel van de relatie	134
	Het (h)erkennen van bestaande afhankelijkheid	136
	- Het samengaan van verbondenheid en autonomie	137
	- Gekwetste afhankelijkheid in de partnerrelatie	139
	Van gekwetste naar volwassen afhankelijkheid	149
	- Inherent weten over wat we nodig hadden als kind: de Zijnsouders	151
	- De teerheid van het verlangen verwoorden naar de partner	153
	- Het uitspreken van de existentiële waarheid	155
	Samenvattend	157
8	Seksualiteit in de partnerrelatie	161
	Het avontuur van vrije seksualiteit	162
	De verschillende dimensies in de partnerrelatie	164
	- Het dieroog	166
	- Het mensenoog	166
	- Het Spiritoog	167
	De drie ogen in seksualiteit	167
	- Pre-trans-verwarring	168
	- Visualisatie van de drie ogen	171
	Geworteld als mens, dier en Spirit	173
	- Reactiviteit en symbiose	175
	- Menselijk niveau: de partnerrelatie als afspraak	176
	Samenvattend	178

VOORWOORD

De Tempel van de Relatie

Dit boek komt voort uit mijn betrokkenheid bij het worstelen van mensen in hun partnerrelaties. Als begeleider heb ik een blik mogen werpen in de keuken van talloze partnerrelaties. De hitte sloeg me meestal tegemoet.

De relatie is vaak een borrelend vat waarin allerlei duistere, nauwelijks bewuste passies sissen, kronkelen en exploderen. De partners zelf zijn dikwijls machteloze toeschouwers geworden van deze krachten. Er is een schreeuwend gebrek aan inzicht wat hier allemaal speelt. Populaire zelfhulpboeken geven soms wel goede adviezen, maar deze adviezen schieten tekort als je gedreven wordt door iets dat je niet herkent. De partners nemen zich bij wijze van spreken iedere ochtend voor om redelijk, begripvol en gevend te zijn, om dan iedere avond te moeten constateren dat ze driftig, rancuneus en vals zijn geweest. Wat speelt hier dan eigenlijk allemaal?

De Zijnsgeoriënteerde theorie biedt een heel goed raamwerk om de diepere stromingen van ons gevoelsleven te herkennen en daarmee ook hanteerbaar te maken. Vandaar dat ik blij ben dat dit boek op de markt verschijnt en hoop ik dat het worstelende partners kan helpen.

Mijn motivatie reikt echter nog verder: de partnerrelatie is niet alleen een plek waar onze gekte tevoorschijn komt, het is ook de plek waar de gekte geheeld kan worden wanneer we de potentie herkennen die aanwezig is in de relatie zelf. Een betrokken partnerrelatie kan een helende ruimte bieden aan de gebrokenheden en tekorten in de individuele partners. Het

is mogelijk om te leren de partnerrelatie zelf te zien als een heilige ruimte, een tempelruimte die ons omringt, zuivert en verheft.

Dat gebeurt niet zomaar; daar is verhoging van optiek, toewijding en discipline voor nodig. Het biedt een geweldige mogelijkheid om het spirituele, het menselijke en het driftmatige met elkaar in communicatie te laten zijn.

En zo is de partnerrelatie ook te beschouwen als een spiritueel pad dat de partners samen lopen, of als een modern klooster. De partnerrelatie biedt ons een unieke mogelijkheid om onbewuste aspecten van onszelf op het spoor te komen, te verkennen, te ontdekken wat de kracht en wijsheid daarin is en deze leren vorm te geven in de relatie.

In dit boek proberen we de partnerrelatie te benaderen als een eigen lichaam die de mogelijkheid tot zelfoverstijging en heling biedt aan beide partners.

Laten we daarbij niet vergeten dat een partnerrelatie ook is ingebed in sociale cirkels van vrienden en familie. Een kleine verbetering in een partnerrelatie betekent heel veel voor de omringende vrienden en familie die meelijden en meegenieten met het wel en wee van de relatie.

Voorals er kinderen in het spel zijn, wordt het werkelijk van levensbelang dat de partnerrelatie een rijke voedingsbodem voor hen is. Alleen al daarom zou iedere ouder bereid moeten zijn te investeren in de kwaliteit van de relatie. Vandaar de titel: De Tempel van de Relatie.

Dit boek is samengesteld uit een aantal artikelen die ik in 'De Cirkel' (het halfjaarlijkse tijdschrift van de School voor Zijnsoriëntatie) geschreven heb in de periode 2002 tot 2005.

Mijn vrouw en collega Iene van Oijen heeft hoofdstuk 7 geschreven: ‘Volwassen afhankelijkheid in partnerrelaties’. We hebben samen ettelijke jaartrainingen voor paren gegeven.

Mariska Denayère heeft de teksten grondig geredigeerd en is verantwoordelijk voor de vormgeving en opmaak van het boek. Dank je wel Mariska!

Verder wil ik de redactie van ‘De Cirkel’ bedanken voor hun redactionele commentaar op de artikelen die oorspronkelijk in ‘De Cirkel’ gepubliceerd zijn.

Ik hoop dat dit boek kan bijdragen aan het geluk van de partners. Ik hoop dat ze elkaar weer mogen herontdekken als waardige, autonome en mysterieuze wezens.

Ik draag het boek op aan de kinderen van die partners.

Hans Knibbe

November 2007

INLEIDING

De moderne partnerrelatie is een recent fenomeen. We kunnen het ontstaan daarvan grofweg dateren in de periode van de zestiger en zeventiger jaren. In die tijd deed het individualisme zijn intrede: gevoelens, wensen, het eigen willen en authenticiteit werden belangrijke richtlijnen in het vormgeven van ons leven. Normen en waarden, zoals ‘gedraag je zoals het hoort’, ‘neem de rollen op die de maatschappij je voorschrijft’, ‘wees fatsoenlijk’ enzovoort, raakten bij de culturele voorhoede in diskrediet. Het is een snelle overgang geweest, een soort revolutie. De wereld zou daarna nooit meer hetzelfde zijn in sociaal, cultureel en psychologisch opzicht.

De wijze waarop relatieperikelen tot die tijd het hoofd werden geboden, waren volstrekt onbruikbaar voor de nieuwe generatie. Het is nu bijvoorbeeld hilarisch om in de Libelles uit de vijftiger en zestiger jaren te lezen hoe de vrouw nog aangeraden werd zich zoveel mogelijk aan te passen aan de man, zich dienstbaar op te stellen en haar man te begrijpen in al zijn nukken.

Als jongeren van toen hadden we dus weinig tot niets aan de voorbeelden van onze ouders als model om relatieproblemen op te lossen. Vaak werden we door hen niet begrepen en zelfs afgekeurd in al dat ‘moeilijke gedoe’. We moesten zelf de moderne partnerrelatie ‘uitvinden’.

We hebben moeten leren hoe we onze verlangens konden herkennen, uitspreken en een plek geven in de relatie. We hebben moeten leren hoe we moeilijkheden met elkaar konden

bespreken. Hoe we eerlijk naar elkaar konden zijn zonder elkaar te beschadigen. Hoe we zowel trouw konden zijn aan ons eigen richtingsgevoel in het leven, alsook samen een relatie te creëren en te onderhouden.

De revolutie is in die zin een succes geworden, dat veel van de idealen als openheid en contactvolheid gemeengoed zijn geworden in de moderne partnerrelatie. Zo is het inmiddels normaal om van een relatie te verwachten dat er passie, seksualiteit, zorg, betrouwbaarheid, gevoelscontact en empathie in aanwezig zijn. Verder willen we ook dat we als partners elkaar stimuleren in onze persoonlijke groei en carrière, dat we elkaar voldoende vrijlaten om ook nog een eigen leven te hebben, maar ook investeren in de kwaliteit van de relatie.

De moderne partnerrelatie vraagt meer dan ooit het vinden van een dynamisch evenwicht tussen allerlei – op het eerste gezicht strijdige – verlangens, belangen en waarden. De moderne relatie moet zowel veilig als spannend zijn, zowel geborgenheid als vrijheid bieden, zowel een rustplaats zijn als het aanzetten tot ontwikkeling. De relatie dient seksueel, menselijk, existentieel en spiritueel bevredigend te zijn. Dit alles moet vaak ook nog eens gecombineerd worden met het creëren van een warme en stimulerende plek voor opgroeiende kinderen. Ga er maar aan staan!

We kunnen eigenlijk wel verwachten dat we hierin tekortschieten. De eisen zijn buitensporig hoog en onze culturele, sociale en psychologische bagage schiet tekort. Laten we dus om te beginnen als uitgangspunt nemen dat iedereen moet *leren* een partner te zijn in een moderne partnerrelatie. Deze leerweg heeft geen eindpunt: er doen zich steeds nieuwe moeilijkheden voor, nieuwe uitdagingen en nieuwe perspectieven. Beide partners

zijn lerend en in beweging; de relatie zelf zal moeten meebewegen en mee moeten leren. Dat is geen rustgevend beeld, maar wel reëel en daarom werkbaar en betrouwbaar.

Hoe kunnen wij leren om een partner te zijn in een moderne relatie? Wat hebben we daarbij nodig? Ik geloof dat inzicht in de mechanismen en krachten die ons aansturen daarvoor belangrijk is. Wat gebeurt er eigenlijk met ons in een betrokken partnerrelatie? Hoe kunnen we verklaren dat we met vrienden en op het werk een hele piet zijn, terwijl we thuis onzichtbaar zijn en zwak? Waarom zijn we vaak zo bang voor onze partner, waarom stellen we zulke onredelijke eisen, waarom trekken we ons zo terug, waarom zijn we zo uitzinnig kwaad? De Zijnsgeoriënteerde theorie biedt een heel goed uitgangspunt om hiernaar te kijken. In de hoofdstukken 1 t/m 4 zal de lezer daar kennis van kunnen nemen.

Na de verkenning van de krachten in de relatie gaan we kijken hoe we daarmee kunnen omgaan. Het is een bekend adagium dat je problemen niet oplost op het niveau waarop ze worden gecreëerd. In Zijnsoriëntatie beginnen we daarom altijd eerst met ‘optiekverhoging’. Dat wil zeggen: bewust en methodisch de mallemolen waarin je zit te verlaten en je te richten op een vrijere manier van Zijn.

Daarvoor zijn in Zijnsoriëntatie talloze meditaties, lichaamswerk en visualisaties ontwikkeld. Al deze methoden hebben tot doel je los te weken uit de werkelijkheidsbeleving waarin je op dat moment gevangen zit. Je wordt als het ware wakker gemaakt uit de droom. Je wordt van je geloof af geholpen. Op dat moment ervaar je een ruimere, vrijere manier van Zijn, waarin je veel minder bepaald bent door de conditioneringen uit het verleden. In de context van de partnerrelatie betekent dat bijvoorbeeld dat je jezelf traint om je de waarden van de relatie te herinneren. Je leert jezelf

en de ander in de Spiritruimte te visualiseren, de vrije vorm van jezelf en de partner actief te herinneren, en de relatie zelf steeds opnieuw te zien als tempelruimte. Enkele van deze methoden staan in hoofdstuk 5 beschreven, op zo'n manier dat partners er thuis mee kunnen oefenen.

In hoofdstuk 6 lezen we wat er gebeurt als de relatie in crisis is en hoe we kunnen werken met de chronisch defensieve posities. In hoofdstuk 7 beschrijft Iene van Oijen enkele recente inzichten en principes in het Zijnsgeoriënteerde partnerwerk. Een cruciaal en vernieuwend concept is de 'volwassen afhankelijkheid'. Hiermee bedoelen we dat de partners altijd – hoe dan ook – afhankelijk zijn van elkaar (en eigenlijk van alles en iedereen). De zelfgenoegzame zelfstandigheid is in feite een vorm van gezichtsbedrog. We moeten leren op een volwassen wijze om te gaan met afhankelijkheid. Met het concept 'volwassen afhankelijkheid' lossen we de schijnbare tegenstelling tussen afhankelijkheid en autonomie op. We zijn zowel afhankelijk als dat we de vrije (en dus autonome) keuze hebben om die afhankelijkheid op een volwassen manier vorm te geven. Wanneer de partners in staat zijn de afhankelijkheid naar elkaar te erkennen, ontstaat er openheid en tederheid tussen hen. Het wekt volwassen zorg voor elkaar op. Ook in dit hoofdstuk zijn oefeningen opgenomen om thuis mee aan de slag te gaan.

Hoe we seksualiteit een plaats kunnen geven in de tempel van de relatie, staat beschreven in hoofdstuk 8. Hoe kunnen we vrij worden in de seksualiteit, ons ontworstelen aan de onderdrukking en verdachtmakingen van onze psyche? Moeten we de psyche buiten de deur zetten, gewoon maar lekker dierlijk worden? Dergelijke oplossingen zijn regressief en werken uiteindelijk schadelijk. We kunnen echter ook leren om in de vrije ruimte te zijn

mét onze seksualiteit. Dan ontdekken we een ongekende seksuele vrijheid, zonder dat we onze menselijkheid verliezen. Ook hierin is het Zijnsgeoriënteerde werk qua visie en methodieken baanbrekend.

Ik geloof dat het lezen van dit boek enorm behulpzaam kan zijn voor partners. Tegelijkertijd is de stof die in dit boek behandeld wordt diepgaand en vraagt het een speciale onderzoeksruimte om volledig tot zijn recht te komen en beoefend te kunnen worden. Ik wil de lezer daarom van harte aanmoedigen om partnertrainingen te volgen bij Zijnsgeoriënteerd begeleiders. Ik ben ervan overtuigd dat dit een van de beste investeringen is – in uw geluk en dat van uw naasten – die u kunt doen in uw leven.

1

ZIJNSORIËNTATIE, EEN LEVENSKUNST

Een inspirerende partnerrelatie, dat is het thema van dit boek. We belichten de partnerrelatie vanuit de Zijnsgeörienteerde visie. Maar wat is Zijnsoriëntatie? Hoe werkt het? Zijnsoriëntatie heeft haar wortels in de humanistische psychotherapie en in het Dzogchen-boeddhisme. Toch is de benadering van de mens in Zijnsoriëntatie niet psychotherapeutisch of boeddhistisch, het is ook geen combinatie van die twee stromingen. Zijnsoriëntatie overstijgt de oude splitsing tussen een spirituele en een psychologische benadering van de mens. Het is een nieuwe, integratieve benadering van de gehele mens. In dit hoofdstuk worden de visie en de werkwijzen van het Zijnsgeörienteerde levenskunstpad belicht.

Zijnsoriëntatie is een modern pad van levenskunst. We vallen niet terug op de oude idealen uit de spirituele tradities over de heilige of verlichte mens; evenmin beperken we ons tot modellen van de geestelijke gezondheid die voortkomen uit de humanistische of klassieke psychotherapieën. We hanteren een nieuwe definitie van menszijn, waarin de klassieke tegenstellingen tussen heilig en profaan, inspiratie en passie, hemel en aarde niet gecreëerd worden.

In Zijnsoriëntatie leren we te rusten in het grote oerbewustzijn – de non-duale grond van het bewustzijn – en zien we dat de splitsingen die in ons dagelijks bewustzijn reëel lijken – bijvoorbeeld tussen spiritueel en werelds – feitelijk niet bestaan, illusoir zijn. We krijgen oog voor de kostbaarheid van ieder aspect van ons wezen, en weigeren om ergens al te gemakkelijk het etiket ‘slecht’ op te plakken – laat staan ‘zondig’ of ‘duivels’. Ieder aspect

van ons wezen verlangt ernaar te stralen in zijn Spiritvorm, dat is wat ons drijft. En dat is precies waar Zijnsoriëntatie uit is voortgekomen.

PSYCHE, SPIRIT EN ZIJN

In Zijnsoriëntatie benaderen we de mens met een diepteblik. We kijken niet alleen naar het oppervlakteniveau van de ‘psyche’, maar kijken verder, dieper. In die diepere blik onderscheiden we twee niveaus: dat van de ‘Spirit’ en dat van ‘Zijn’.

Onder ‘psyche’ verstaan we ons gewoonte-zelf: de manier waarop we denken, voelen en handelen op grond van onze ervaringen, aannames, ideologieën en opgebouwde patronen. Kort gezegd: de psyche is wie we geworden zijn, op grond van het verleden.

Met ‘Spirit’ bedoelen we onze vrije, oorspronkelijke vorm, degene die we eigenlijk zijn. Hier is onze vorm geen neerslag van ervaringen, maar worden we steeds opnieuw geboren uit de eeuwige Zijnsgrond. We zouden ook kunnen zeggen dat we als Spirit geen kind zijn van onze ouders, maar een ‘kind van God’. Als Spirit zijn we open, stralend, liefdevol en speels.

In onze diepste aard zijn we identiek met het absolute Zijn, een met al het bestaande, voorbij de dualiteit van het ‘ik’ tegenover al het andere.

Deze spirituele blik op de mens heeft diepgaande gevolgen voor de wijze waarop we werken, óók op het terrein van de partnerrelatie. Doordat we de Spirit en de Zijnsgrond bewust in beeld houden, behouden we een vrij en omvattend perspectief ten opzichte van de gevoelens, gedachten en aannames van de psyche. In het licht van de Spirit en het non-

duale Zijn verliezen we het dwingende karakter op de werkelijkheidsbeleving die door de psyche gecreëerd wordt. Dan ontdekken we dat we niet zozeer in de open werkelijkheid leven, maar in een plattegrond van de werkelijkheid. Vanuit de hogere optiek van de Spirit en het non-duale Zijnsbewustzijn ontstaat ook – moeiteloos – een liefdevolle, ruimhartige houding naar de patronen en gevoelens die door de psyche gegenereerd worden. We leren onszelf te doorzien zonder een bestraffende of corrigerende ouder naar onszelf te worden. Het vermogen om met een open, geïnteresseerde en respecterende houding naar beschamende, verwarrende en bedreigende inhouden te kijken, zien we in Zijnsoriëntatie als een van de belangrijkste levenskunsten. We noemen dit ‘training in houding’.

Wanneer we vaardig zijn in het schouwen vanuit de Spiritpositie, kunnen we gaan herkennen hoe de krampen, neurosen en gekten vervormde uitdrukkingen zijn van onze drang om de Spirit te leven. In deze diepe herkenning ontdekken we de passie die in de kramp gevangen zit. De kramp lost op en transformeert tot een aspect van onze Spirit: een Zijnskwaliteit.

Deze tot leven gewekte, stralende sensibiteit nodigt ons uit ons leven hiermee in overeenstemming te brengen; om de Spirit daadwerkelijk te leven in onze relaties, werk en maatschappelijke betrokkenheid.

WERKWIJZEN VAN DE DRIE PERSPECTIEVEN

In Zijnsoriëntatie zijn de methoden waarop we te werk gaan onderverdeeld in drie grote hoofdgroepen: het eerste perspectief, het tweede en het derde perspectief. De werkwijzen

van het eerste perspectief richten zich op de psyche. De werkwijzen van het tweede perspectief zijn gericht op het leren waarnemen en handelen vanuit de Spirit. Het herkennen van en vertoeven in de non-duale grond, het Zijnsbewustzijn, is het terrein van het derde perspectief.

Het eerste perspectief

In de werkwijzen van het eerste perspectief richten we ons op de geconditioneerde (vanuit het verleden opgebouwde) patronen van oriënteren, interpreteren, voelen, denken en handelen. We leven allemaal in een werkelijkheid zoals we ‘denken’ dat die is. Deze werkelijkheid is niet de open werkelijkheid, maar een plattegrond dat we hebben opgebouwd van de wereld zoals we die kennen, gevormd door onze ervaringen en opvoeding. Dat plattegrond is zo permanent aanwezig dat wij dat niet langer waarnemen. In ieders beleving is de plattegrond identiek met de werkelijkheid zelf. Wanneer we ons hier niet van bewust zijn, leven we ongemerkt binnen de beperkende kaders van onze opvoeding. Hoewel we fysiek volwassen zijn, wonen we nog in het zogenoemde ‘huis van de ouders’.

Wanneer we leven in het ‘huis van de ouders’ kunnen we geen open contact met de werkelijkheid maken; we zien alleen onze interpretatie daarvan. We kennen onszelf niet zoals we werkelijk zijn en ook in de ander zien we alleen onze eigen ‘plaatjes’. Dit maakt ons gevoelsleven arm en voorspelbaar. Bovendien zijn we, als we in de plattegrond van de werkelijkheid leven, afgesneden van onze diepere aard, de Spirit en de Zijnsgrond. En daarmee zijn we verstoken van de rijkdom van onvoorwaardelijke Liefde, Schoonheid,

Wijsheid en Fijnzinnigheid. Deze armoedige staat van zijn is een universele conditie van alle mensen die nog niet tot herkenning van hun Spirit zijn gekomen.

De spirituele tradities herkennen deze fundamentele kramp en verwarring. Hun methoden sluiten aan op dit existentieel en spiritueel lijden. Maar daarnaast is er nog een ander lijden, dat voorkomt uit de psychologische tekorten van de opvoedingssituatie. Wanneer we als kind chronisch niet gezien zijn in aspecten van onszelf, of zelfs te maken hebben gehad met geweld, vernedering, verwaarlozing, manipulatie en misbruik, dan condenseren deze ervaringen tot een zeer negatief zelf- en wereldbeeld.

Dit leidt tot een nog veel ernstiger lijden: binnen de kaders van het ‘huis van de ouders’ hercreëren we de hel van vroeger keer op keer en beschadigen onszelf daar ieder moment opnieuw mee. Om dit onnodige, zelfgecreëerde psychologische lijden te stoppen, is het noodzakelijk dat we heel precies en geduldig aandacht geven aan de manier waarop we onszelf steeds opnieuw vormgeven vanuit de aannames van het ‘huis van de ouders’ . Hier zijn de moderne westerse psychologische methoden en inzichten buitengewoon behulpzaam.

In Zijnsoriëntatie maken we dankbaar gebruik van deze psychologische kennis. Toch onderscheidt onze benadering zich van de gangbare therapeutische aanpak, omdat het psychologische onderzoekswerk en het trainen van nieuw en open gedrag direct al plaatsvindt in het licht van de Spirit. Middels meditatie training en visualisatie leren we contact te maken met de Spiritdimensie en te luisteren naar onze eigen ‘wijsheidsgeest’. De nadruk in het Zijnsgeoriënteerde werk ligt op de houdingstraining. Onze manier van aandacht geven, de houding, vinden we belangrijker dan de inhoud van datgene waar we

aandacht aan geven. Hierdoor kweken we al vanaf het begin een zekere disidentificatie ten opzichte van de meeslepende werkelijkheidsbeleving van de psyche.

Om de patronen, gevoelens en aannames van de psyche zichtbaar te maken en te verhelderen, gebruiken we een uitgebreid arsenaal van psychotherapeutische methoden: de trainer/begeleider luistert, stelt vragen, doet pogingen tot begripsmatige verhelderingen, biedt oefeningen aan waarbij op ervaringsmatige wijze de patronen onderzocht kunnen worden, doet energetisch lichaamswerk, werkt met het beeldend vermogen, het uitbeelden van situaties, enzovoort.

Dit is delicaat werk: de student (of binnen de begeleidingssituatie de cliënt of partners) moet leren afdalen in zijn eigen psyche en tegelijkertijd geen slachtoffer worden van de kinderlijke mentaliteit die daar heerst. Hij maakt contact met kinderlijke gevoelens, oude wonden, grote leegtes, maar zal verder van huis raken als hij op een kinderlijke manier bevrijd wil worden van deze pijn. Want juist als er in de begeleidingssituatie gepoogd wordt iets aan de verschrikking te doen – troost te bieden, te willen ‘helen’, een emotioneel correctieve ervaring aanbieden – wordt daarmee impliciet een verwerpend gebaar gemaakt naar de realiteit van de pijn. Het willen verbeteren en veranderen van de realiteit, betekent dat de realiteit van de situatie ontkend wordt. Het gevolg is dat de pijn – paradoxaal genoeg – daardoor wordt bekrachtigd en gefixeerd in de psyche. De student wordt er nu nog meer door bepaald!

Juist hier blijkt hoe wezenlijk een goede houdingstraining is. Het is de touwladder waarmee de student veilig kan afdalen in de diepten van zichzelf. Vanuit een open houding kan de student contact maken met de realiteit van de emotionele verschrikkingen en deze werkelijk onder ogen zien en voelen, juist omdat hij er niet mee samengevallen is. Vanuit een open

houding kan de student precies die delen in zichzelf, die ontkend en gewond zijn, erkennen. In deze erkenning kunnen de onverwerkte gevoelens ontspannen, stromen en uiteindelijk oplossen.

In Zijnsoriëntatie realiseren we ons dat het verleden niet verbeterd kan worden. Evenmin kunnen we de oude tekorten opgevuld krijgen door alsnog de ontbrekende liefde te ontvangen. Wat we wél kunnen, is ons leren verzoenen met het verleden. We kunnen gaan zien in welke vernietigende aannames we gevangenzitten en op die plek het oude loslaten en een nieuwe creatieve stap maken. Iedere keer dat we ons bewust worden van een kinderlijke aanname, kunnen we ons daarvan losmaken en ontdekken wat een passend antwoord zou zijn op de situatie. Door dit heel vaak te doen ontwikkelen we een nieuw, volwassen zelf op de plekken waar we – door tekorten uit de jeugd – nog niet tot ontwikkeling zijn gekomen.

Volgens de Zijnsgeoriënteerde visie lijden we niet aan wat er in het verleden gebeurd is. We lijden omdat we – op de plekken van kwetsing en tekort – de rijkdom van onze Spirit niet leven! Daarom houdt de Zijnsgeoriënteerd begeleider steeds de Spirit in het oog. Wanneer hij werkt met de psyche van de student, doet hij dit met de intentie de psyche een voertuig van de Spirit te laten worden.

De werkwijzen van het eerste perspectief komen ook naar voren binnen de Zijnsgeoriënteerde partnerrelatieworkshops of -begeleiding. Naast onderzoekswerk naar wat er bij de beide partners individueel speelt, vindt er ook onderzoek plaats naar de patronen die de partners met elkaar hebben ontwikkeld. De relatie zelf heeft immers ook een vrije en een geconditioneerde vorm. Deze geconditioneerde vorm uit zich in de manier

waarop de partners de rollen verdelen, conflicten vermijden, elkaar intimideren, niet willen luisteren, het anderszijn wegmoffelen of pathologiseren, onteigende delen aan elkaar uitbesteden, enzovoort. Dit in beeld brengen, behoort tot het eerste perspectief (relatie)werk. Bovendien wordt er in het eerste perspectiefwerk, zowel binnen de partnerrelatiebegeleiding als in dit boek, veel aandacht besteed aan ‘symbiose’. Symbiose is het versmelten met elkaar op de gebieden waar een leegte in de persoonlijkheid is. Dit mechanisme verklaart waarom in de partnerrelatie zulke heftige negatieve gevoelens op kunnen komen, en waarom de partners daar vaak op een lager niveau functioneren dan in andere sociale situaties.

Het tweede perspectief

In de werkwijzen van het tweede perspectief ontdekken en belichamen we onze vrije Spiritvorm. Via meditatie en visualisaties komen we in contact met de vrije dimensie in ons, die niet gevangen is in beperkende conditioneringen. Het is een wonderbaarlijk gegeven dat deze dimensie bestaat. We blijken niet alleen ‘psyche’ te zijn; er is ook een diepte in ons die volkomen onaangetast is door al onze ervaringen. In deze dimensie zijn we geen kind van onze ouders – hier zijn we ‘kind van God’, potentiële boeddha’s, zuivere wezens. Het is onze blauwdruk, zoals we bedoeld zijn, het ‘icoon van God’. Hier zijn we Stralend, Liefdevol, Heel, Blijmoedig, Speels en Wijs. Deze enorme potentie aan kwaliteiten is inherent in ons aanwezig, ze hoeft alleen maar herkend te worden.

Zoals we gezien hebben, wordt in het eerste perspectief met de Spiritoptiek gewerkt om een helder licht te krijgen op de aanwezige conditioneringen. In het tweede perspectief gaan we een stap dieper: we verlaten het ‘huis van de ouders’ en gaan in het ‘huis van Zijn’ wonen.

We wennen onszelf aan een volkomen open manier van waarnemen, waarin we vrij zijn van de geconditioneerde invulling van de werkelijkheid. We wennen aan de enorme opening van gevoeligheid en energiedoorstroming, de straling die in het ‘huis van Zijn’ vanzelf vrijkomt. We maken contact met Zijnskwaliteiten, leren die belichamen en uitdrukken.

Het verlaten van de werkelijkheidsbeleving, zoals die in het ‘huis van de ouders’ gegeneerd wordt, lijkt aantrekkelijk. Zeker als we oog krijgen voor hoe belemmerend en pijnproducerend die oude werkelijkheidsinterpretatie was. Het is echter ook een diepe ontworteling. Het vraagt de moed van een avonturier om de bekende werkelijkheidsbeleving los te laten en een nieuwe, heilige werkelijkheidsbeleving binnen te gaan. In het ‘huis van Zijn’ zijn we niet langer het product van onze geschiedenis en het kind van onze ouders. Alle oude rollen en bestaansredenen zijn in het ‘huis van Zijn’ van ons af gevallen. We beginnen ieder moment weer vanuit openheid.

In het ‘huis van Zijn’ zijn we volkomen los van het bekende, en als vanzelf worden we ons steeds meer bewust van alle aannames waarin we gewoontewijs functioneren. We beginnen zicht te krijgen op de contouren en details van het ‘huis van de ouders’.

Een van de grootste psychologische obstakels in het tweede perspectiefwerk is – gek genoeg – de volkomen afwezigheid van een problematische oriëntatie. Er is in het tweede perspectief een fundamentele goedheid, harmonie en compleetheid voelbaar, die iedere grond weglaat onder onze habituele probleemoriëntatie. Er valt in zekere zin nergens meer aan te werken: er hoeven geen problemen opgelost te worden, noch zijn er rekeningen die

vereffend moeten worden, noch zijn er tekorten of zaken die opgevuld of verbeterd moeten worden. Het is een diepe vakantie ten opzichte van onze normale gedreven staat.

Juist die ondraaglijke lichtheid van het bestaan is een bedreiging voor onze ik-krimp: problemen bevestigen onze soliditeit, tegen geluk en speelsheid zijn we niet opgewassen. In deze ondraaglijke lichtheid, deze probleemloze staat, lost onze ‘vastigheid’ op. In het Zijnsgeörienteerde werk laten we dan ook regelmatig momenten van genieten, viering en speelsheid ontstaan. Daarin nodigen we de studenten uit de moed te hebben om eenvoudig en compleet gelukkig te zijn, om hun stralende aard in contact met anderen te belichamen. Deze werkwijze komt zeker ook naar voren in het partnerrelatiewerk. Via lichaamswerk en visualisaties maken de partners contact met de straling van de vrije aard. Ze ontdekken hun eigen vrije aard, maar ook die van de partner en het vrije veld van de relatie. Dit wordt uitgewerkt in de visualisatie van de ‘tempel van de relatie’. In deze tempel leren de partners hoe ze elkaar kunnen ontmoeten in hun vrije aard. Dit is uitgewerkt in de hoofdstukken 5 en 7 van dit boek.

Het derde perspectief

In de werkwijze van het derde perspectief richten we ons op de herkenning van het non-duale Zijnsbewustzijn, de grond van ons bewustzijn. Deze bewustzijnsgrond is transcendent aan iedere bewustzijnsinhoud: het is nooit identiek aan een gevoel, inzicht of staat – het is meer primair dan dat. Het is het bewustzijn zelf waarin alles verschijnt. Het Zijnsbewust heeft geen geschiedenis, het is nooit geboren. Het is nooit gevangen geraakt in inhouden of in een duale optiek en het heeft geen locatie. Het is het Licht dat de wereld verlicht. Dit non-duale bewustzijn is altijd en voortdurend aanwezig, maar wordt bedekt door onze gewoonte om te vervloeien met de inhouden van ons dagelijks bewustzijn.

Wanneer we rusten in het Zijnsbewustzijn, verliezen alle verschijnselen hun gefixeerde, solide karakter die ze in ons gewoontebewustzijn wel lijken te hebben. De verschijnselen tonen zich nu als bewegingen in ons bewustzijn en – nog preciezer – bewegingen van ons bewustzijn.

Als we ons dit realiseren, zijn we volkomen vrij van fixatie. We zijn niet langer een subject ('ik') dat objecten (alles wat niet-'ik' is) waarneemt. We zien dat subject en object beide verschijnen als bewegingen van het bewustzijn.

In de werkwijze van het derde perspectief snijden we onze hechting met de inhouden door. We leren de non-duale grond (het Zijnsbewustzijn) kennen en leren daar steeds weer contact mee te maken. Hier zijn we ten diepste thuis. Dit is ons Natuurlijk Gezicht, waarin we vrij zijn van de angstkramp die de grondtoon is van ons dagelijks zelf. We zijn het Grote Hart geworden dat alles kent en omvat. Dit is de ultieme vrijheid en de ultieme liefde. Rustend in dit perspectief hoeven we ons nergens meer van te bevrijden, we zijn al vrij van beperkingen.

De derde perspectiefmethoden worden tot op heden niet direct toegepast in het partnerrelatiewerk. Indirect is het derde perspectief echter altijd aanwezig: het vormt de grondslag van alle andere methoden. Dus ook bij de methodieken die in dit boek belicht worden, om zicht te krijgen op wat er allemaal gaande is in de partnerrelatie, is de non-duale grond het vertrekpunt. Wie echt kennis wil maken met de non-duale staat wordt

uitgenodigd een Zijnsgeörienteerde retraite¹ te volgen, zoals die in de School voor Zijnsoriëntatie wordt aangeboden.

DE RELATIE TUSSEN DE VERSCHILLENDE WERKWIJZEN

De drie perspectieven zijn onmisbaar in het Zijnsgeoriënteerde pad: het eerste perspectief om ons geconditioneerde zelf te leren kennen en tot creatieve volwassenheid te bewegen, het tweede perspectief om te wennen aan de straling van onze Spirit en het derde perspectief om ons natuurlijke gezicht te leren kennen dat meer primair is dan alle vormen en dat voorbij tijd en ruimte gaat.

Al het Zijnsgeoriënteerde werk is gebaseerd op het non-duale perspectief. Het derde perspectief, de non-duale bewustzijnsgrond, vormt het vertrekpunt van ons werk. De werkwijzen van het eerste en tweede perspectief zijn noodzakelijke hulpmiddelen om de geconditioneerde psyche vrij te maken uit zijn gewoonteoriëntatie. Alleen door ons diepgaand met de vorm van onze conditionering bezig te houden, leren we onszelf kennen en kunnen we onze vrijheid en potentie actualiseren. Dan komen we tot onze volwassen en vrije vorm in levensgebieden die beperkt waren door onze geschiedenis. Dit vraagt ons zelfonderzoek te doen, waarbij we vaak beschamende dingen over onszelf ontdekken. Het vraagt ook de bereidheid om te stuntelen met nieuw gedrag. Maar wanneer we ons hieraan

¹ In de retraites die de School voor Zijnsoriëntatie aanbiedt, is volop aandacht voor het derde perspectief. Neem voor meer informatie contact op met het secretariaat van de School, of kijk op de website: www.zijnsorientatie.nl.

zouden willen onttrekken, kunnen we nooit als een volwassen en levendig persoon aanwezig zijn in die levensgebieden. Zo zijn er veel voorbeelden van vergevorderde spirituele beoefenaars die uitermate neurotisch functioneerden op levensgebieden als seksualiteit, relatie, macht en aanzien.

In de Zijnsgeoriënteerde visie is het ‘belichamen van vrijheid’ het doel van het werk. Wanneer we de avontuurlijke reis van disidentificatie met het historische zelf achter de rug hebben, zijn we op z’n hoogst pas halverwege. Nu moeten we nog leren die vrijheid vorm te geven op het alledaagse niveau: in de omgang met onze naasten, in ons werk, in de natuur, de maatschappij, enzovoort. Dit proces van belichamen van de ware aard noemen we ‘individuatie’. In Zijnsoriëntatie zien we dit als een oneindig pad. Hier blijven we altijd lerend, ontwikkelend, onderzoekend. Dit geldt ook voor de partnerrelatie. We kunnen onze ware aard tot vorm laten komen en laten bloeien in de relatie. Dit maakt de partnerrelatie tot een plaats waar we vrijheid belichamen in relatie met de geliefde. Steeds (op)nieuw, ontdekkend en inspirerend.

SAMENVATTEND

Zijnsoriëntatie is een modern pad van levenskunst. De Zijnsgeoriënteerde visie is noch psychotherapeutisch, noch boeddhistisch; het overstijgt de oude splitsing tussen een spirituele en psychologische benadering van de mens. We benaderen de mens op drie niveaus: psyche, Spirit en Zijn. Onze spirituele blik op de mens heeft diepgaande gevolgen voor de wijze waarop we werken. Doordat we de Spirit en de Zijnsgrond bewust in beeld

houden, behouden we een vrij en omvattend perspectief ten opzichte van de gevoelens, gedachten en aannames van de psyche. We leren onszelf om uit de plattegrond van de werkelijkheidsbeleving van de psyche te stappen. Daarna begint het oneindige pad van het leren kennen en tot vorm laten komen van onze ware aard. We leren de vrijheid te belichamen (individuatie).

De Zijnsgeoriënteerde methoden zijn onder te verdelen in drie hoofdgroepen: het eerste perspectief, het tweede perspectief en het derde perspectief. In het eerste perspectief leren we onze conditioneringen kennen en kunnen we ze bewegen tot het aannemen van onze vrije vorm. In het tweede perspectief wennen we aan de straling van onze Spirit. In het derde perspectiefwerk leren we de non-duale grond kennen, het Zijnsbewustzijn. Deze bewustzijnsgrond vormt het vertrekpunt van het Zijnsgeörienteerde werk.

2

DE WERKELIJKHEID VAN VERBONDENHEID

In ons dagelijks leven ervaren we onszelf vaak als losstaand en afgescheiden. We geloven in een vaststaand 'ik' dat autonoom is ten opzichte van al het andere. Niets is echter minder waar: we zijn altijd in relatie. Hoe komt het dat wij zo blind zijn voor het basale gegeven dat we altijd in relatie zijn? Is dat een foutje in onze psychologische ontwikkeling? Wij geloven van niet! Voor onze ontwikkeling was het juist noodzakelijk. In dit hoofdstuk zal dit toegelicht worden. Hoe noodzakelijk ook, dit losdenken heeft een verkrampende werking op alle niveaus in ons wezen: we noemen het de 'ik-kramp'. Wanneer we de ik-kramp weten los te laten, ervaren we onmiddellijk de inherente verbinding met al het bestaande. Dan komen we in contact met een weldadig gevoel van heelheid. Deze oorspronkelijke staat van heelheid en in verbinding zijn, vormt de grond waarop het Zijnsgeoriënteerde werk plaatsvindt.

Een van de meest fundamentele realisaties die een mens kan ervaren, is het basale feit dat wij altijd, hoe dan ook, in relatie zijn met alles en iedereen. Deze 'ervaring van het in-relatie-zijn' beschouwde de priester/zenadept Alan Watts als identiek met verlichting. Op zo'n verlicht moment ervaren we dat er weliswaar grenzen zijn tussen alle vormen, maar ook dat alle vormen voortdurend met elkaar relateren. Er bestaat geen enkele vorm zonder deze relationele inbedding. Wanneer we daarover doordenken, zien we ook dat een vorm alleen gekend kan worden in relatie met andere vormen. Alles bestaat alleen maar in relatie

tot elkaar en is dus ‘leeg’ van een onafhankelijk bestaan.² De boeddhisten gebruiken hiervoor het woord ‘emptiness’, waarmee ze aangeven dat er geen onafhankelijke en permanente entiteit te vinden is in wat dan ook.

DE REALITEIT VAN VERBONDENHEID EN DE ILLUSIE VAN AFGESCHIEDENHEID

Wanneer we rusten in de realisatie dat er geen afgescheiden entiteit is, ontstaat er een fundamentele ontspanning en zorgeloosheid die met niets te vergelijken is. We ondergaan een radicale verjongingskuur: de frisheid van Nu kan weer doordringen in de stoffige hoeken van ons ik-bouwwerk; de ramen gaan open, we worden weer speels. De ballast van de jaren, van alle opgebouwde ervaringen, verdwijnt. We worden herboren uit het grote Zijn, onze oergrond. We hervinden onszelf als een bewegende golf in de oceaan van het leven, altijd al verbonden met de diepte van de oceaan en met alle andere golven. Op dat moment is er – schijnbaar paradoxaal – juist een intensievere beleving van onze eigen individuele vorm. Doordat onze kramp helemaal losgelaten heeft, zijn we in ons bekken gezakt. We ervaren onze grond, onze lust, onze vlezigheid en onze contouren. Hoewel we het vasthouden aan het beeld van onze vorm hebben losgelaten, ervaren we onze levende

² De boeddhistische definitie van leegte is ‘leeg van inherent bestaan’. Hiermee wordt bedoeld dat wanneer we de aanneme van een permanent ‘ik’ lang genoeg onderzoeken, helder wordt dat dit ‘ik’ niet werkelijk bestaat. In plaats daarvan ontdekken we een grote, kennende en omvattende bewustzijnsruimte, waarin alle waarnemingen plaatsvinden en die de grondsubstantie is van alle waarnemingen. Het is belangrijk dat we deze boeddhistische ‘leegte’ niet verwarren met de ‘leegte’ die ontstaat in de persoonlijkheid wanneer er geen liefdevol contact met de omgeving mogelijk is geweest.

vorm duidelijker dan ooit. Vanuit deze levendigheid zijn we helder in wat we willen, worden we praktisch en doeltreffend. De omgeving ervaren we als nabij, intiem. Onze gevoelssensoren breiden zich ver uit naar de omgeving. We zijn ‘in’ de omgeving, we staan er niet buiten of tegenover. We ervaren de omgeving als van hetzelfde materiaal als onszelf. Op dat moment realiseren we dat we onlosmakelijk verbonden zijn met alles en iedereen om ons heen. Dan worden we ons ook bewust van een ander basaal feit: dat we ons daar praktisch nooit van bewust zijn. Kennelijk is er een groot verschil tussen het ‘vrije’ bewustzijn, dat in staat is tot de realisatie van het in-relatie-zijn, en het dagelijkse bewustzijn, waarin deze realisatie volledig aan het zicht onttrokken is.

Ik ben in de tachtiger jaren zeer onder de indruk geraakt van Da Free John (of Adi Da Samraj zoals hij zich nu noemt) die zijn bewustwordingsproces stimuleerde met de continue observatievraag: “Ben ik bezig relatie te vermijden?”. Hij kwam zodoende op het spoor van de basale contractie waarmee we ons gevoelsmatig isoleren van het veld van relatie. In Zijnsoriëntatie noemen we deze basale contractie, in navolging van Da Free John, de ik-krimp. Het in-relatie-zijn is een fundamenteel en permanent gegeven, maar de psychologische realiteit is dat we ons onttrekken aan relaties en onszelf een eigen, onafhankelijk territorium toedichten.

Deze ik-krimp heeft verschillende gevolgen:

- Er is sprake van een seksueel-energetische verharding op de grens tussen binnen- en buitenwereld. Wilhelm Reich noemt dit het ‘pantser’.³

³ *Wilhelm Reich (een vooraanstaand leerling van Sigmund Freud) is de grondlegger van de Reichiaanse lichaamstherapie, die later door Lowen is uitgewerkt tot bio-energetica. Ook Frederick Perls, de grondlegger van Gestalttherapie, is beïnvloed door Wilhelm Reich; hij was ooit zijn patiënt.*

- Parallel ontwikkelt zich een duaal bewustzijn, waarbij uitgegaan wordt van een onoverbrugbare scheiding tussen ik en jij, ik en het, binnen en buiten.
- De contractie zélf geeft de sensatie van een continu bestaan van een onafhankelijk ‘ik’ dat in die contractie woont. Ook wordt de wereld gefixeerd tot een min of meer stabiel beeld.
- Er ontstaat de voortdurende spanning tussen het veiligstellen van het ‘ik’ en de wens het isolement en de rigiditeit van de ik-krimp te laten oplossen in een vorm van versmelting. Die versmelting kan met alles zijn: met gedachten, gevoelens, ideologieën, projecten, geliefden, goeroes, enzovoort. Hoe meer verkrampt, hoe sterker de wens tot verlossing door versmelting.

De ik-krimp is de basis van ons ongeluk, ons zoeken, ons egoïsme, onze narcistische préoccupatie en onze ongevoeligheid en gewelddadigheid naar anderen. De boeddhisten noemen dit de basale onwetendheid (basic ignorance).

De Zijnsgeoriënteerde visie is gebaseerd op het erkennen van de grondwerkelijkheid van het in-relatie-zijn. We beschouwen dit als onze ‘natuurlijke staat’, de staat die spontaan aanwezig is wanneer we onze ik-krimp loslaten. Wij zien de ik-krimp als een kunstmatig en illusoir construct dat deze grondwerkelijkheid aan het zicht onttrekt.

In het Zijnsgeoriënteerde werk proberen we altijd onderscheid te maken tussen de ik-krimptentaliteit en de mentaliteit die ontstaat wanneer we ons oriënteren vanuit de vrije werkelijkheid van in-relatie-zijn. Het uitgangspunt is dat we altijd – en onder alle omstandigheden – het vrije bewustzijn kunnen activeren en van daaruit kunnen handelen.

Het voortdurende appèl om in relatie te zijn

Typerend voor de Zijnsgeoriënteerde werkwijze is het voortdurende appèl om tevoorschijn te komen in de relatie. Het werk is niet psychologisch, in die zin dat we geen overmatige aandacht schenken aan alle psychologische bewegingen, gevoelens, scripts en trauma's. We worden al vanaf het begin uitgenodigd om tevoorschijn te komen in het contactvlak. Daarmee geven we de vluchthaven van het intrapsychisch onderzoek – het blijven graven binnen het terrein van de psyche – op.

Vanuit Zijnsgeoriënteerd gezichtspunt is de heelheid al volkomen en onverbeterbaar aanwezig, in elk moment. Deze heelheid is dus geen kwaliteit die te vinden is binnen het terrein van de psyche, maar is aanwezig in de totaliteit van de situatie. De heelheid overstijgt de splitsing tussen binnen en buiten. Het Zijnsgeoriënteerde werk begint met de uitnodiging om de oriëntatie vanuit de ik-krimp los te laten. We hebben geen uitgebreid onderzoekswerk van de ik-krimp nodig om ons te kunnen openen naar de vrije ruimte – we laten dit bewust achterwege. Wij beschouwen het onderzoek van de ik-krimp, als doel op zich, als een vorm van weerstand: navelstaren is een weigering om in relatie te zijn.

De realiteit van verbondenheid impliceert het volgende:

1. We zijn altijd al in relatie, ook al is dit basale feit aan ons bewustzijn onttrokken.
2. Ons gewontesysteem creëert de illusie van isolement.
3. Het in-relatie-zijn is gegeven; de ik-krimp is 'slechts' illusoir. Daarom is het altijd mogelijk om de illusie van de ik-krimp los te laten. We zijn daarom altijd aanspreekbaar op het 'loslaten van de illusie van het moment' en de 'bewuste erkenning van het in-relatie-zijn'.

4. Het is niet nodig een lineair proces van onderzoekswerk af te leggen om present te zijn in onze ‘natuurlijke staat’.
5. De heelheid is niet te vinden door een intrapsychisch onderzoeksproces; de heelheid is gegeven en overstijgt de duale scheiding van ik/jij.

WE ZIJN ALTIJD IN STAAT TOT RELATIE

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe wezenlijk het is te zien dat heelheid, rijkdombewustzijn, de Spirit, het in-relatie-zijn altijd al present zijn – ook als we daarvan afgewend zijn. Het is de basis van ons werk. We kunnen alleen op een Zijnsgeoriënteerde wijze met onszelf of een ander werken door het rijkdombewustzijn in oog te houden. Zonder dit raken we betoverd door de meeslepende gevoelslogica van de ik-krimp, waar we vervolgens allerlei lineaire veranderingsstrategieën op baseren. Dit is het verschil tussen Meesterschap of een therapeutenhouding.⁴

De realisatie van heelheid, rijkdombewustzijn, de Spirit en in-relatie-zijn werkt onttoverend. Het maakt ons werk doorsnijddend, snel en brengt veel humor met zich mee. Bovenal is het diep respectvol naar wie wijzelf in wezen zijn, of wie een ander in wezen is. We herkennen de zwaan in het lelijke eendje.⁵ Het is de diepste erkenning die we aan

⁴ Zie het ‘Handboek Zijnsoriëntatie.

⁵ In Zijnsoriëntatie hanteren we het sprookje van ‘Het lelijke jonge eendje’ van Hans Christian Andersen als metafoor voor wie we werkelijk zijn. Het gaat er niet om dat we als ‘lelijk eendje’ opgroeien tot een ‘mooie eend’; het gaat erom dat we onszelf direct herkennen als zwaan. Lees hierover meer in ‘De niet-herkende boeddha’ van Hans Knibbe.

iemand kunnen geven (ook al voelt de ander zich daardoor soms niet gezien in zijn of haar eendenschap).

We zeggen hiermee impliciet aan de ander dat we hem niet zien als een slachtoffer van zijn verleden en conditionering. De dimensie die we in het oog houden, is hier inherent vrij van. Het vormt de onverwoestbare grond van waaruit het moeilijke en ontregelende proces van individuatie kan plaatsvinden.

In-relatie-zijn als uitgangspunt voor partnerrelatiebegeleiding

Ook binnen de Zijnsgeoriënteerde relatiebegeleiding wordt direct aan de heelheid, aan rijkdombewustzijn gerefereerd. Beide partners zullen in de partnerrelatiebegeleiding het proces van individuatie aan moeten gaan. Omdat de Zijnsgeörienteerd begeleider direct de oervrijheid in beide partners ziet, zal de begeleider ze vragen om uit het psychische raamwerk te vallen. De begeleider spreekt ze aan op het mobiliseren van hun moed: “Ook al durf je het niet, doe het toch maar!”. De begeleider is niet bang om de partners de psychische leegtes, trauma’s en verblindende haat te laten ervaren, want hij weet dat ze een diepere grond hebben dan al deze gevoelens. Hij ziet de partners als de volwassenen die ze wezenlijk (en feitelijk) al zijn, hoewel de partners zichzelf vaak gedragen als kind en zichzelf ook zo ervaren.

De gehele Zijnsgeoriënteerde benadering is gericht op de vrije dimensie van de mens; de Spirit van beide partners wordt aangesproken. In die zin is Zijnsoriëntatie met recht een ‘spirituele’ benadering en geen ‘psychologische’ benadering. Tegelijkertijd biedt deze volwassen houding alle ruimte om de gaten, tekorten en kwetsingen in ons gevoelslichaam

op liefdevolle wijze onder ogen te zien. Sterker nog: we kunnen ze voor het eerst echt onder ogen zien.

Het appèl vanuit Zijnsoriëntatie is een appèl naar een volwassen ‘houding’. Het is geen voorschrift voor volwassen ‘gevoelens’! Want het is heel goed mogelijk om vanuit een volwassen houding om te gaan met kinderlijke gevoelens. Wanneer de partners deze kunst verstaan, kunnen gevoelens transformeren tot Zijnskwaliteiten.⁶ Het uitgangspunt blijft evenwel dat de volwassenheid of de Spirit niet afhankelijk is van de toevallige emotionele constellatie van dat ogenblik.

De Zijnsgeoriënteerde begeleider beschouwt zijn appèl aan de partners – om volwassen te zijn en vanuit de Spirit de situatie te benaderen – als het meest liefdevolle wat hij te bieden heeft. De partners worden niet verkleind tot een kindformaat, maar worden gestimuleerd de identificatie met ‘het kind in zichzelf’ bewust te worden en los te laten. De partners worden gerespecteerd als mensen die in staat zijn tot compassie, moed, helderheid, zelfbeheersing, visie, enzovoort. Dit is een bevestigende benadering, dit is ‘empowering’. Het is een weldaad voor de Spirit, die zich gezien en in waarde gelaten voelt. Nu kunnen de partners het chronische geweld vanuit de ik-krimp loslaten en vanuit liefde omgaan met de situatie. Nu is contact mogelijk met zichzelf, de partner en de omgeving.

⁶ *Zijnskwaliteiten zijn inherent aanwezige kwaliteiten als Liefde, Helderheid, Schoonheid, Vreugde. Wanneer we niet in de optiek van de ik-krimp gevangen zijn, zullen ze spontaan verschijnen. Ze komen ook tevoorschijn wanneer we vanuit een hoge optiek met psychologische inhouden werken.*

DE IK-KRAMP EN DE REALITEIT VAN VERBONDENHEID

We hebben gezien dat het in-relatie-zijn altijd present is, ongeacht de emotionele of psychologische conditie waarin wij ons bevinden. Al voelen we ons bijvoorbeeld heel kwaad en bitter naar iemand en willen we niets meer met hem te maken hebben, de fundamentele werkelijkheid blijft onaangetaast: we zijn hoe dan ook met deze persoon ‘in relatie’. Zo is een populair adagium van communicatietrainers: “We communiceren altijd, ook als we weigeren te communiceren.” Al zouden we het nog zo graag willen: we kunnen niet ontkennen dat we altijd in relatie zijn en altijd communiceren.

De ik-kramp als weigering om in relatie te zijn

Toch willen we de realiteit van het in-relatie-zijn graag ontkennen; gevoelsmatig gaan we het maar wat graag uit de weg. Dit is goed merkbaar wanneer we in een workshop het volgende experiment doen: “Stel je voor dat we, zoals we hier samen zitten, deel uitmaken van één organisme. We kunnen niet loskomen van elkaar, net zo min als mijn hand los kan zijn van mijn arm. Hoe is dat? Welke gevoelens en reacties roept deze gedachte bij je op?”

De meeste van ons reageren ongetwijfeld met afgrijzen. Het geeft ons het gevoel dat we geen vrijheid meer hebben, onze eigenheid moeten opgeven. We ervaren het meestal als ongewenst intiem. Vaak komt een diepe (en tot dan toe onbewuste) afkeer en haat naar de medemens tevoorschijn. Dit is een schokkende ontdekking. Onze gewoonte om onszelf en anderen als losstaande entiteiten te zien, heeft kennelijk een defensieve waarde. Ook is het eenvoudig te zien dat een dergelijke relatieontkenning een overlevingswaarde heeft. Als we

onzelf ‘los denken’ van het web van relaties, versterken we daarmee het gevoel van autonomie, individualiteit en macht over de omgeving. Deze (pseudo)autonomie geeft ons het gevoel meester te zijn over ons leven: “Ik kan doen wat ik wil, ik ben mijn eigen baas!”. Bovendien staan we zo schijnbaar vrij van de vernietigende invloeden van anderen. We hebben immers onze eigen vluchthaven: een zelfstandige ‘ik’. Bovendien kunnen we onze afkeer en haat naar anderen neutraliseren door via de eilandconstructie een permanente afstand te creëren. Vanuit ons eilandje, ons privé-terrein, creëren we een schijnbaar zelfstandig bestaan. Maar tegelijkertijd voelen we ons geïsoleerd en zoeken we naar verbindingen met anderen om aan het eenzame en vervreemdende gevoel van isolement te ontsnappen. Er is geen mens dat niet een dergelijk eiland creëert; het hoort bij onze psychologische ontwikkeling.⁷ De ik-krimp is universeel, ook als we Boeddha en Maria als vader en moeder hadden gehad.

De ik-krimp als imitatie van authentieke vrijheid

Ik geloof niet dat de ik-krimp – inclusief de ontkenning van relatie die daaraan inherent is – een ongelukkige psychologische constructiefout is. Ik zie in de ik-krimp de poging van het kind om autonoom te zijn in een omgeving waarvan het extreem afhankelijk is.

Het leert het kind bijvoorbeeld om een min of meer continu beeld van moeder te ontwikkelen: zo kan het de moeder psychologisch bij zich dragen, ook als ze fysiek niet aanwezig is. De ik-krimp fixeert de moeder dus tot een beeld, en daarmee ook zichzelf en de relatie. Deze fixatie doet geen recht aan de stromende, onpeilbare werkelijkheid, maar is

⁷ Lees meer over de ik-krimp en de noodzaak daarvan voor onze psychologische ontwikkeling in ‘De niet-herkende boeddha’ en ‘Zijn en Worden’.

wel onmisbaar voor het psychologische welbevinden en de competentieontwikkeling van het kind.

Wanneer we kijken naar de lichamelijk-energetische vorm van de kramp, zien we dat het kind zijn gevoeligheid inkrimpt en samenbalt. Net zoals een egeltje zich oprolt en zijn gevoelige buik beschermt, zo trekt het kind zijn gevoeligste delen naar binnen en verhardt aan de buitenkant.

Deze energetische contractie is te beschouwen als een vorm van differentiëren ten opzichte van de omgeving. Wanneer het kind zijn gevoeligheid in een kramp samenbalt en zich daarin opsluit, komt het – hoe primitief dan ook – los te staan van de omgeving. Het is (schijnbaar) veilig voor de invloeden van de machtige omgeving. Het heeft zijn eigen vrijplaats gecreëerd. Het is niet langer het bezit van de ouders!

Het is interessant en opwekkend om de ik-kramp te beschouwen als een poging tot differentiatie. Dit geeft een heel andere visie dan het zien van de kramp – zoals vaak gedaan wordt – als een vorm van machteloos slachtofferschap ten opzichte van een liefdeloze omgeving.

De krampbeweging is uiteraard een volkomen reflexmatige beweging, er is geen enkele vrijheid of keuzemogelijkheid daarin. Ons gevoelslichaam reageert nu eenmaal op seksueel-energetisch niveau⁸. In die zin zijn we machteloos ten opzichte van die beweging. Maar waar ik voor pleit is om de nadruk te leggen op het gegeven dat de kramp zelf een intelligente vorm van bescherming en differentiatie is. Een intelligente daad ten opzichte

⁸ Met dank aan het werk van Wilhelm Reich. Hij onderzocht de lichamelijke parallellen tussen het emotioneel-gevoelsmatig functioneren en de vegetatieve processen (zoals ademhaling, energie- en vloeistofstromingen, hormonale balans, enzovoort). Zie bijvoorbeeld zijn standaardwerk 'Character analyses'.

van een omgeving waarin onze integriteit en gevoeligheid gevaar lopen. Het is een vorm van onbewust ‘nee’ zeggen, onbewust onderscheid maken tussen wat voedend en wat schadelijk is. Er is dus intelligentie in de kramp, een rudimentair willen.

Zouden we daarentegen de nadruk leggen op de tekorten of agressies in de omgeving, waardoor we verkrampden, dan zouden we onszelf juist machtelozer maken.

De ik-kramp als uitdrukking van autonomie

Wanneer we de kramp demoniseren tot iets dat ons afhoudt van heelheid, liefde, gezondheid, enzovoort, missen we het opwekkende differentiërende, krachtige en willende aspect van de kramp. We hebben dan geen oog voor de heelheid van de rugkant van ons gevoelslichaam. We koesteren een regressieve verlossingsfantasie, waarin de liefde van de ander ons zou doen ontspannen. We idealiseren versmolten staten van zijn.

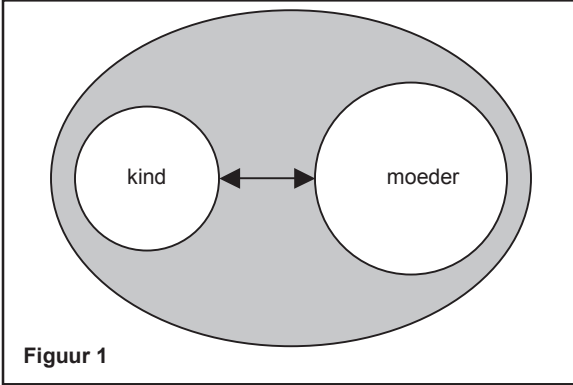
Deze valkuil ligt erg voor de hand. We solidariseren heel vanzelfsprekend met de onderdrukte gevoeligheid en het vraagt een goed getraind oog om het ‘nee’ in de kramp te zien en te waarderen.

Wanneer we oog krijgen voor het ‘nee’ in de kramp, verandert onze blik totaal. In plaats van medelijden naar het gekwetste deel, beginnen we plezier te krijgen in de onverwoestbare autonomie waar de kramp uitdrukking van is. Zelfs al wilden we op een bewust niveau erbij horen en ons aanpassen, onze onbewuste mechanismen hebben ervoor gezorgd dat onze autonomie en eigenheid bewaard zijn. Onze eigen aard is werkelijk onverwoestbaar en zit keurig opgesloten in de kramp.

In de Zijnsgeörienteerde begeleiding beschouwen we de gevoeligheid onder de kramp en het pantser dan ook niet als de eigenheid van de persoon. We zien dat de vormkracht van de persoon juist aanwezig is in de kramp. We kunnen dan de onbewuste differentiatie – die gebonden en bevroren is in de kramp – laten ontdooien en bevrijden tot zijn dynamische competente vorm. Dit is de methode van ‘de niet-herkende Boeddhakwaliteit’. We laten de kramp niet ontspannen, openen, smelten, opheffen of wat dan ook, maar geven respectvolle en waarderende aandacht aan de kramp. Door deze erkennende en niet-corrigerende benadering begint de kramp zijn ware gezicht te tonen. Dan komen we in contact met de alomvattende (dus niet lokale) gevoelens van rust, kracht, eigenheid, enzovoort. Onze autonomie en wezenlijke vrijheid openbaart zich. Vanuit deze vrijheid kunnen we ontdekken wat we werkelijk willen.

Psychologische ontwikkeling van de ik-kramp

We hebben de basale ik-kramp geanalyseerd als een poging tot differentiatie ten opzichte van een machtige omgeving. Iedere ik-kramp werkt als een contactweigering en geeft dus een stoornis in het contactvlak met de omgeving. Toch kan het kind in het ‘normale’ geval nog wel het spel spelen van toenaderen, verbinden en weer differentiëren. Wanneer de omgeving liefdevol genoeg is, durft het kind te versmelten met die omgeving en – even belangrijk – zich ervan te differentiëren wanneer dat nodig is. De moeder is in het contactvlak aanwezig als object van hechting én als object van differentiatie. Moeder en kind worden beiden omvat door het ‘lichaam’ van de relatie. Daarbinnen is er autonomie, maar ook verbinding mogelijk. Dit is weergegeven in figuur 1.



Het kind ontdekt zijn eigen psychologische vorm in het voortdurende spel van toenaderen en weer afzetten in relatie tot de moeder. De beelden van de moeder en van zichzelf kunnen zich in deze interactie verder differentiëren. Ze worden steeds minder globaal, steeds preciezer en genuanceerder. In de steeds terugkerende versmelting met de moeder leert het kind hoe het is om zacht te zijn, gevoelig te zijn naar elkaar. Het voelt zich erkend in zijn behoeften en ontleent daaraan een basaal gevoel van zelfvertrouwen, het voelt zich geaccepteerd.

In de differentiërende fases van het contact wil het juist weg van de moeder en zijn eigen dingen doen. Op zo'n moment heeft het vaak een hekel aan moeder: "Moeder is stom!". Nu traint het kind zijn eigen benen, het ontdekt hoe ver het kan lopen zonder de moeder. In de mate dat dat lukt, ontwikkelt het kind zelfvertrouwen dat gebaseerd is op vaardigheid, competentie. Als de moeder deze negatieve gevoelens naar haar positief tegemoet treedt, het kan zien als het onafhankelijkheidsstreven van het kind, krijgt het kind de veiligheid dat

ook zijn negatieve gevoelens welkom zijn, dat de moeder daardoor niet vernietigd wordt. Nu kan het kind zowel positieve als negatieve gevoelens koesteren naar de moeder: moeder mag zowel ‘stom’ als ‘lief’ zijn. In het begin wisselen deze positieve en negatieve moederbeelden elkaar af; op den duur kunnen ze zelfs in één beeld tegelijkertijd aanwezig zijn.

Wanneer deze ontwikkelingspsychologische⁹ fase is bereikt, is het kind relatief onafhankelijk geworden van de moeder. Het ziet de moeder als iemand met zowel goede als slechte kanten en kan dit ambivalente beeld verdragen. Dit markeert de overgang van een symbiotische hechttingsrelatie (waarin de moeder alleen maar óf helemaal goed, óf helemaal slecht is) naar een meer ‘volwassen’ relatie.

In het ‘normale’ geval wordt de psychologische ontwikkeling dus steeds realistischer. Daardoor hoeft de psychologische structuur van het kind steeds minder defensieve functies te vervullen. Het kind wordt gaandeweg vaardiger op de contactgrens: het leert zijn contact- en vrijheidsbehoeften te uiten en kan rekening houden met de behoeften van de ander. Naarmate hij zelfstandiger wordt, krijgt hij meer oog voor de intrinsieke waarde van de eigen vorm en die van de ander. Het respect neemt toe en er kunnen glimpen van Zijnskwaliteiten tevoorschijn komen in het contact. Af en toe schijnen stralen van de zon door het dunne wolkendek.

⁹ De ontwikkelingspsychologische theorie is ontwikkeld door Mahler en consorten. In de psychoanalyse wordt dit de theorie van de objectrelatie genoemd.

Dit is nog geen verlichting, maar wel een positieve ontwikkeling van de ‘response-ability’¹⁰ van de persoon.

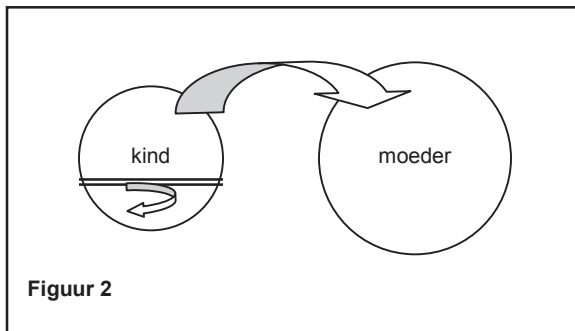
In de Zijnsgeoriënteerde visie vinden we deze ontwikkeling van psychologische competentie net zo belangrijk als het herkennen van de non-duale Zijnsgrond. De slogan is niet voor niets: “Rust in Zijn en doe wat je wilt”. Het werk bestaat dus zowel uit het herkennen van de illusie van de ik-krimp, als het ontdekken wie je bent, wat je eigenlijk wilt en dit leren uitdrukken in de wereld. In de (partnerrelatie)begeleiding geven we daarom ook uitgebreid aandacht aan gestagneerde psychologische ontwikkelingen en stimuleren we het proces van individuatie op die plekken. Hiermee vermijden we de valkuil van wat John Welwood¹¹ de ‘Spiritual bypass’ noemt: een vorm van escapisme waarbij de onaffe psychologische ontwikkelingen worden vermeden door zich te concentreren op de non-duale werkelijkheidsbeleving en Zijnskwaliteiten. Dit lijkt het neerzetten van de eigen vorm overbodig te maken. Een voorbeeld hiervan is dat iemand zich traint een liefdevolle houding aan te nemen naar een ander die hem gekwetst heeft, waarmee het aangaan van de confrontatie met die ander vermeden wordt.

¹⁰ De term ‘response-ability’ werd naar mijn weten voor het eerst gebruikt door Frederick Perls, de vader van de gestalttherapie. Ik gebruik hiervoor de wat langere omschrijving: het vermogen om een passend antwoord te geven in de betreffende situatie.

¹¹ Zie hiervoor het werk van John Welwood, waaronder zijn publicatie ‘Awakening the heart’

DE NEUROTISCHE SPLITSING IN HET STRATEGISCH EN TERUGGETROKKEN ZELF

Soms is de omgeving echter te liefdeloos voor het kind om nog in te kunnen bestaan. In dat geval zal het kind zich terugtrekken uit het contactvlak en ontstaat er een veel diepere splitsing die we in Zijnsoriëntatie de ‘neurotische splitsing’ noemen. Deze situatie treedt op als de moeder niet in staat is om het kind in zijn eigenheid en psychologische bewegingen te zien. Hier ontstaat de contactkloof: er is geen echt contact mogelijk tussen moeder en kind. Ook het ‘lichaam’ van de relatie is daar niet langer present. Kind en moeder worden afzonderlijke vormen, zonder inbedding in iets ruimers. Dit is weergegeven in figuur 2.



Wanneer het kind met deze contactarmoede wordt geconfronteerd, ontstaan er twee bewegingen:

1. Het kind trekt zijn gevoeligheid chronisch terug uit het contactvlak met de omgeving. Het durft niet langer uit te reiken, zichzelf te tonen, zijn verlangens te voelen en zijn

teleurstelling te uiten. Dit alles gaat ondergronds en verdwijnt uit zijn eigen bewustzijn. Dit vormt het teruggetrokken zelf. In figuur 2 is dit zichtbaar in de pijl die naar binnen gaat.

2. Tegelijkertijd mobiliseert zich een deel dat over de onverdraaglijke pijn van dit moment heen kan kijken en dat tracht de ontbrekende liefde te veroveren. Dit noemen we het strategisch zelf. In de figuur is dit de pijl die over de contactkloof heen de moeder probeert te bereiken.

De neurotische splitsing als ontkenning van liefdeloosheid

Het teruggetrokken zelf is gevoelsmatig afgesloten van het bewustzijn. Door de contactkloof raken de binnen- en buitenwereld gescheiden. Deze scheiding ontstaat ook in het kind zelf: het teruggetrokken zelf (als binnenwereld) en het strategisch zelf (als buitenwereld). Op deze theorie wordt verder in dit boek nog uitvoerig ingegaan.¹² Ik veroorloof me dan ook de theorie hier schetsmatig weer te geven.

Beide bewegingen, het gekwetst terugtrekken en het strategisch veroveren, ontkennen de werkelijkheid van de liefdeloosheid. Het zijn twee manieren om aan de liefdeloosheid, dit relationele vacuüm, te ontsnappen. De emotionele ontwikkeling van het kind raakt gefixeerd op het punt waar de splitsing ontstaat. Het neemt daar namelijk niet langer deel aan het leven en kan dus niet langer iets ontvangen, iets leren en vaardig worden.

Juist omdat er geen groei mogelijk is, blijven deze gaten in de persoonlijkheid tot in ons volwassen leven bestaan. Zo zijn we als ‘volwassenen’ op sommige gebieden inderdaad

¹² Zie ook de boeken ‘Rusten in Zijn’ en het ‘Handboek Zijnsoriëntatie’.

volwassen, terwijl we op andere (vaak essentiële) gebieden in psychologisch opzicht kind zijn gebleven.

Ons onvermogen om als kind met de liefdeloosheid van toen om te gaan, continueert zich op datzelfde gebied in ons volwassen leven in een onvermogen om gevoelig, realistisch en competent te reageren.

Bijvoorbeeld: stel je voor dat je als kind ooit het gevoel had dat je geminacht werd door je ouders. Dat was toen te pijnlijk om bij aanwezig te blijven. In je leven nu zul je dan niet op een realistische manier kunnen omgaan met de waardering en minachtig die anderen voor jou hebben. Je zult bijvoorbeeld gaan streven naar absolute verering. En wanneer die waardering er niet is, zul je ervan overtuigd zijn dat je totaal waardeloos bent. Al deze strategische inspanningen om een waardevol persoon te worden, missen de ondersteuning van je libido en voelen dus nooit echt lekker en bevredigend voor jezelf. Bovendien heb je het gevoel dat de waardering die mensen voor jouw prestaties hebben, niet jouw werkelijke zelf betreffen. De gevoeliger delen hebben zich teruggetrokken uit het contactvlak en doen dus niet meer mee. Soms zul je van de weeromstuit al je prestaties willen opgeven en terugzakken in een onmachtige, passieve en depressieve staat. Als een soort test om te zien of de omgeving nog steeds van je houdt nu je ‘meer jezelf bent’. En zelfs al zou de omgeving dan liefdevol naar je zijn, dan komt ook die liefde en waardering niet terecht bij de totaliteit van jou. Het is het onmachtige kindje dat nu geliefd wordt, maar dat ben je niet echt! Dat is slechts een gevoelig deel van jou, gefixeerd in de kindvorm.

Kortom, zodra er sprake is van de splitsing in het teruggetrokken en strategisch zelf, kan de werkelijkheid ons niet meer bereiken. Dan kan de liefde niet meer bij ons aankomen en is onze psychologische ontwikkeling gestagneerd.

De ik-kramp en de neurotische splitsing

We hebben al gezien dat iedereen de ik-kramp ontwikkelt als noodzakelijke fase in onze psychologische ontwikkeling. Ook is er bij iedereen (die ik ken) sprake van een neurotische splitsing. Deze neurotische splitsing verlamt ons, waardoor we ons niet meer psychologisch kunnen ontwikkelen op dat gebied. De ik-kramp is nog in staat tot leren; de neurotische splitsing verhindert het leren en opgroeien. De ik-kramp maakt ons onhandig; de neurotische splitsing maakt ons invalide.

Het functioneren van de ik-kramp is het domein van spirituele leringen, waarin dit mechanisme beschreven wordt als onwetendheid. De neurotische splitsing, die grote gevolgen heeft voor onze psychologische gezondheid, is meer het onderwerp van psychotherapie. De ik-kramp is de grondstructuur waar de neurotische splitsing op voortborduurde. Door de ik-kramp los te laten, is het mogelijk direct uit de neurose te stappen. Dit is een standaardprocedure in Zijnsoriëntatie en werkt bijzonder effectief. Vervolgens is het noodzakelijk dat we aandacht geven aan het ontwikkelen van psychologische vaardigheden in het gebied van de neurotische splitsing.

SAMENVATTEND

Wij zijn altijd in relatie, met alles en iedereen. Er is geen onafhankelijke en permanente entiteit te vinden in wat dan ook. Het vrije bewustzijn kan deze realiteit van het in-relatie-zijn zien. In onze dagelijkse optiek zijn we ons hier echter niet van bewust. Kenmerkend

voor het Zijnsgeörienteerde werk is dat we zien dat heelheid, rijkdombewustzijn, de Spirit en het in-relatie-zijn altijd al present zijn – ook als we daarvan afgewend zijn. In de Zijnsgeörienteerde begeleiding worden we dan ook altijd aangesproken op onze heelheid.

Ieder mens ontwikkelt als kind een ik-krimp, die de grondwerkelijkheid van in-relatie-zijn verhult en ontkent. Deze ik-krimp is een poging van het kind om autonoom te zijn in een omgeving waarvan het extreem afhankelijk is. Deze ontwikkelingsstap is onmisbaar voor het psychologische welbevinden en de competentieontwikkeling van het kind. Wanneer we de ik-krimp respectvol tegemoet treden, ontdekken we dat daar onze autonomie en vrijheid in te vinden zijn. Als we deze kwaliteiten in de relatie gaan vormgeven, kunnen we rusten in relatie en daarin doen wat we werkelijk willen.

Naast de ik-krimp kampen we allemaal met de neurotische splitsing. Op het punt van de contactkloof zijn we gesplitst in het strategisch en teruggetrokken zelf. We kunnen uit de neurose stappen door de ik-krimp los te laten. Daarna moeten we ons nog wel psychologisch ontwikkelen op dat punt.

In de Zijnsgeoriënteerde visie vinden we deze ontwikkeling van psychologische competentie net zo belangrijk als het herkennen van de non-duale Zijnsgrond.