



Presentie als Levensuitdaging

- **de drie posities: attached, detached, contactpositie**
- **strategisch, teruggetrokken, authentieke zelf**

door: Chris Kersten

Als mensen kunnen wij ergens zijn, maar er tegelijkertijd ook helemaal niet zijn. Op een bepaald moment, in een bepaalde situatie kunnen we in mindere of meerdere mate echt aanwezig of present zijn.

We kunnen ergens fysiek aanwezig zijn, maar dat hoeft niet te betekenen dat we er ook echt *zijn*. De ander kan ons wel zien, maar we zijn misschien niet echt bereikbaar. De ander kan ons niet echt ontmoeten. Op een of andere manier laten we ons niet kennen in de letterlijke zin van dat woord. We gaan het contact niet echt aan en er vindt geen of nauwelijks wisselwerking plaats.

Wat is dat toch in ons dat er minder of meer kan zijn? Wat is dit voor mysterieus iets? Het is de moeite waard om hierover te mijmeren, te contempleren.

Present zijn vraagt beschikbaar zijn en de vrijheid voelen om jezelf te laten zien, je te uiten, ruimte in te nemen, de moed om waarachtig te zijn en tegelijkertijd vraagt het om open te zijn, zonder terughouding geïnteresseerd in *de* ander of *het* andere, toegankelijk, ontvankelijk en raakbaar, in staat tot afstemming. Zowel complete expressie als ook impressie zijn beide volledig en evenzeer mogelijk als we echt aanwezig of present zijn.

We zijn wakker als we present zijn. Presentie gaat gepaard met een actieve, heldere staat van zijn.

Zoals we als mensen minder aanwezig kunnen zijn dan mogelijk, zo kunnen we als mensen ook over-aanwezig zijn. We kunnen overmatig veel ruimte innemen en daarmee, voor het gevoel van anderen, hun mogelijkheid tot presentie, tot expressie en wisselwerking ontnemen. Zij voelen zich dan gedwongen ons in te nemen, ons te slikken wat niet prettig is. In dat geval is de mogelijkheid van expressie en van impressie binnen de persoon niet in balans.

Vanuit dat perspectief vraagt presentie een zekere mate van nederigheid en van bescheidenheid. Behalve met de neiging tot over-aanwezigheid zijn er vele andere manieren waarmee we het anderen moeilijk kunnen maken zichzelf te zijn en om present te blijven in onze aanwezigheid. Het is dus waardevol om te onderzoeken waardoor we het anderen moeilijk kunnen



maken om present te blijven. Wat voor presentiestijl hanteren we en wat is de manier waarop we gewend zijn anderen in hun presentie te beïnvloeden?

Presentie gaat het over het gegeven dat het Zijn of het Leven zich in een unieke, persoonlijke vorm kan vertalen en zijn bijzonderheid op die manier laat zien en vooral ook *wil* laten zien. Het Zijn of het Leven wil dat, maar het is daarbij volledig afhankelijk van onze keuze om dat te willen. Het is er van afhankelijk of wij het leven willen leven en als de persoonlijke, authentieke, open persoon, die we eigenlijk zijn, aanwezig willen leren zijn. Het gaat er om of we daar al dan niet werk van willen maken. Zijnsoriëntatie is bedoeld voor de mensen die daar voor kiezen en op zoek zijn naar inzichten in dit verband en hulpmiddelen daarbij om dat groeiproces te ondersteunen.

Iemand zijn en niemand zijn

Presentie vraagt de bereidheid en de mogelijkheid om er te zijn, om iemand te zijn. Evenzeer en tegelijkertijd is de bereidheid om er niet te zijn, om niemand te zijn, nodig voor presentie. Hoe paradoxaal ook beide aspecten van presentie lijken te zijn, ze zijn beide tegelijkertijd nodig en mogelijk en sluiten elkaar volstrekt niet uit, wonderlijk genoeg misschien.

Door vacuüm te zijn als het ware kunnen we ruimte bieden aan en op een open manier uitnodigend zijn voor de ander of het andere. Tegelijkertijd is er beschikbaarheid, waachtheid, bereidheid to show up, om tevoorschijn te komen en om zichtbaar te zijn.

Op die manier kan een gesprek tussen twee presente mensen een steeds wisselend ritme zijn van compleet luisteren en van compleet spreken. Het complete spreken van de een gaat samen met de uitnodigende stilte, ontvankelijkheid en ruimte van de ander. Wat gezegd wordt, wordt dan minstens zoveel bepaald door de luisteraar als door de spreker.

Eigenlijk is het dan het Zijn, presentie zelf, die spreekt en die bepalend is en die de personen overstijgt. Dan spreken we van Zijnscommunicatie.

Dit werkelijk aanwezig zijn, is iets waar we in kunnen groeien. Groeien in werkelijk aanwezig zijn en kunnen blijven, en dat onafhankelijk van de omstandigheden, onafhankelijk graag ook van de vorm van presentie van anderen, is een belangrijk doel van het werk. De mogelijkheid van uit de rust en de diepte van onszelf uitdrukking kunnen geven aan onszelf is een groot goed. Het bepaalt hoe zeer we een factor zijn voor een ander, hoezeer we er toe doen en gerespecteerd worden.

Werkelijk aanwezig zijn betekent van moment tot moment het leven werkelijk leven en beleven. Daar is moed voor nodig en het betekent kiezen. We krijgen het leven, maar desalniettemin is het nodig dat we ons aan het leven



geven precies zoals het zich aandient. Het leven stelt ons ieder moment voor die keuze. Het gaat er steeds om of we er bij willen blijven of we voelend aanwezig willen zijn en daar werk van willen maken. Het leven heeft onze bewuste keuze nodig.

Ooit hebben we onszelf als levend wezen aangetroffen in het leven. Lange tijd hebben we misschien met het leven onderhandeld. Vroeg of laat komt hopelijk het moment dat we begrijpen dat het nodig is te kiezen het leven echt aan te gaan. Dat we, ondanks de moeilijkheden, er voor gaan en wel voor de volle honderd procent. Dat is voorwaarde om het volle, geïnspireerde leven te leren kennen.

Het is de moeite waard om te onderzoeken wat ons verhindert het leven compleet te leven. We kunnen onderzoeken op welke gebieden of in welke opzichten we kunnen groeien om er meer te zijn voor onszelf en voor de ander die op ons pad komt. Hoe kunnen we meer mens worden, dat is de vraag die we ons kunnen stellen. Welke versie van mens-zijn willen we eigenlijk leven? Blijven we amateur of willen we levenstopsport bedrijven, willen we als professional door het leven? Hoe is het met onze trainingsbereidheid en de bereidheid ons te laten coachen? Dat is immers nodig bij topsport.

Individualiteit

Ieder mens kun je zien als een zeer sensitieve, unieke expressie van leven. Het is dat wat een mens persoonlijk maakt en wat ieder mens anders maakt. Dat heel persoonlijke is wat ieder mens bijzonder, interessant en aantrekkelijk maakt, al is er in bijna ieder van ons wel een deel dat dat heel moeilijk kan geloven.

Om bijzonder te zijn, hoef je helemaal niet bijzonder te zijn. Het vraagt nogal wat moed om dat persoonlijke, je individualiteit, helemaal te leven.

Wanneer iemand zijn of haar individualiteit naar jou toe leeft en zichzelf in zijn of haar kwetsbare vorm laat zien, raakt dat je hart. Als je dat meemaakt ontroert je dat. Iemand geeft zich dan en je weet dat dat iets van hem of haar vraagt.

Het is dat gevende, gecombineerd met het persoonlijke wat gegeven wordt, dat je ontroert. Iemand geeft je dan vertrouwen ondanks de tendens om dat wat kwetsbaar is, zichzelf, te beschermen. Je ervaart dat als bijzonder als iemand dat naar jou of de groep waar je deel van uit maakt, aan durft en aan wil. Degene die het aandurft, geeft ook zichzelf op zo'n moment natuurlijk ook iets belangrijks. Die geeft zichzelf vertrouwen, waaruit natuurlijk zelfvertrouwen ontstaat.



Onze individualiteit kun je op grond daarvan definiëren als dat heel persoonlijke en authentieke in ons wat wacht op onze bereidheid zich er mee te identificeren en om dan als onszelf aan de wereld te tonen. Het is ons ware zelf, onze ware identiteit, ons authentieke zelf. Het is onze geheel persoonlijke, unieke vorm. Dat in ons waarvan we vaak het moeilijkste kunnen geloven dat het welkom is in de wereld. Het is dat waarvan we geneigd zijn om juist niet te laten zien en wat we voor de wereld willen beschermen. Almaas noemt dat the Pearl beyond Price. Het kostbaarste waarover we beschikken of beter wat we eigenlijk zijn, wat we vanwege onze slechte ervaringen met de bejegening er van, geneigd zijn de wereld of de ander te onthouden of wat we gebruiken om de omgeving te manipuleren.

Waar het lukt je individualiteit te leven, hoe kwetsbaar en bloot dat ook kan voelen, geeft dat heel veel levensvreugde en heel veel energie. Die energie is het gevolg van het feit dat we breed zijn te geloven in onszelf en ons niet volledig laten bepalen door onze ideeën over de mate waarin onze eigenheid welkom is bij de ander. Waar we ons van onze eigenheid distantiëren, kost dat veel levensvreugde en veel energie en leidt tot depressie.

Dat wat we onze persoonlijkheid noemen wordt tegenwoordig in de alternatieve literatuur meestal als onze heel persoonlijke manier gezien waarop we onze individualiteit *niet* leven. Het is de manier waarop we ons niet kenbaar maken aan de ander en anoniem blijven. Daardoor kunnen we ook de ander en de wereld niet zien en ontmoeten zoals die werkelijk is.

De persoonlijkheid is in dit jargon de manier waarop we overleefd hebben en onszelf beschermd hebben tegen de buitenwereld. Het is onze geconditioneerde, op ervaring gebaseerde vorm die steeds terug te voeren is op onze geschiedenis. (Dat bijvoorbeeld onze fietsvaardigheid gelukkig evenzeer geconditioneerd is en daardoor vanzelfsprekend is, wordt in dit paradigma buiten beschouwing gelaten.) Deze geconditioneerde vorm staat in tegenstelling tot onze vrije of creatieve vorm die vrij is van projecties van verleden op heden.

Het zijnsgeoriënteerde werk verzwakt de macht van de persoonlijkheid en helpt om in toenemende mate onze vrije vorm te leven. We kunnen daardoor meer in het nu zijn en minder bepaald worden door onze projecties van ons verleden op het heden. We kunnen daardoor geleidelijk de deur van het leven wat verder openen dan op de kier die we gewend zijn.

In de reguliere psychologie heeft de term persoonlijkheid een veel neutralere betekenis. Daar gaat het om de persoonlijke manier die iemand ontwikkeld heeft om te dealen met de wereld. In dat paradigma is er pas een probleem



als iemand een persoonlijkheidsstoornis opgelopen heeft. Een type persoonlijkheidsstoornis is gekoppeld aan specifieke problematiek en daarop gebaseerd onvermogen om met het leven te dealen.

Daarnaast kunnen we nog spreken van persoonlijkheid in de betekenis van de geheel unieke constellatie van zijnskwaliteiten die via een bepaalde persoon bij uitstek en regelmatig gemanifesteerd worden. Als in het boeddhisme gezegd wordt dat de Dalai Lama de manifestatie van compassie is dan is het dat wat ze daarmee bedoelen. Almaas noemt dat persoonlijke essentie. Je zou het ook als Persoonlijkheid met een hoofdletter kunnen schrijven. Het is wat wij individualiteit noemen.

De drie contactposities

Kenmerkend voor alle levende wezens is dat zij voelende wezens zijn. Voelend zijn en levend zijn is bijna hetzelfde. Voelend zijn betekent dat we raakbaar zijn. Voelend willen leven is bereid zijn om op allerlei manieren geraakt te worden: op positieve maar ook op negatieve manieren.

Kiezen voor een pad van zelfbevrijding en zelfrealisatie betekent dat we onze sensitiviteit steeds minder willen dimmen. Er écht willen zijn, betekent immers écht willen ervaren. Eerst ervaren, dan doen.

De kans op pijnlijke ervaringen is voor ons geen reden onze gevoeligheid te beperken. Niet dat we pijn opzoeken, maar we zijn bereid geleidelijk uit de comfortzone te gaan en om werkelijk voelend aanwezig te zijn en daarmee de kans op pijnlijke geraaktheid te accepteren. Wanneer we dat doen brengen we ons in de contactpositie.

Vanuit de contactpositie openen we ons in de eerste plaats voor en naar onszelf. Openen ons voor alles wat we daar aantreffen. In het contact met de ander gaan we, als dat aan de orde is, het contact met de ander daarover aan.

In de contact positie laten we onszelf zien. We zijn ontvankelijk en raakbaar en bereid ons ware zelf, ondanks een instinctieve terughoudendheid, al dan niet met woorden kenbaar te maken aan de ander of anderen. Het is duidelijk dat dit vaak veel moed vraagt en daarmee kans biedt om werkelijk mens te zijn.

Naast de cotact positie beschrijven we hier de detached en attached positie als manieren om niet of minder in contact te zijn.

De Detached positie

Er is een diep verlangen in ons om onze individualiteit te leven. Onze ziel, de poort voor en naar het Zijn, roept ons en wil buitengewoon graag geleefd en gezien en herkend worden. Niet gezien worden, doet



pijn. Vooral als we zelf degene zijn die ons onzichtbaar maakt en houdt en dat is wat we vaak ongemerkt doen. We staan dan in de wachtstand en wachten tot we welkom zijn en ons uitgenodigd voelen. Zoals we weten is er nog een ander fundamenteel verlangen in ons en dat is toebehoren, samen zijn, *wij* zijn. Het dilemma tussen deze twee fundamentele verlangens vormt, zoals bekend, de basis voor het fundamentele loyaliteitsconflict. Vrede en compleetheid is er pas als we zowel onze individualiteit als onze socialiteit volledig leven.

De detached stijl van leven kun je zien als een teruggetrokken stijl van leven, die we minstens bij momenten allemaal kennen. Detached, wat letterlijk onthecht betekent, is een manier van uit contact gaan, waarbij we ons minder of meer onzichtbaar maken en onze presentie beperken.

Het gaat vaak gepaard met een ineengedrongen of ingezakte houding. Als we al contact maken doen we dat op een afstandelijke, meer of minder onverschillige of onkwetsbare manier.

In de detached positie onderdrukken we onze behoefte aan verbinding en leven we onze socialiteit niet. Het kan betekenen dat we ons letterlijk isoleren om daarmee onze individualiteit te beschermen. Helaas betekent dat dat we ook zelf onze verbinding met ons wezen verliezen en vervreemd raken van onszelf.

Vooral liefdesmensen kunnen slecht uit de voeten met de detachedheid van een ander. Liefdesmensen zijn sterk afhankelijk van verbinding voelen. Detachedheid kan een ramp betekenen voor liefdesmensen. Vooral depressie gaat vaak gepaard met detachedheid.

De Attached positie

Attached betekent gehecht. Het attached begrip zoals we dat in de zijnsoriëntatie gebruiken verwijst naar de gehechte levensstijl of naar de momenten waar we van uit die stijl leven. Attachment is gebaseerd op wantrouwen naar of onbekendheid met natuurlijke verbinding, met de contactpositie.

Vanuit een attached positie proberen we of met grote nadruk iets in de wacht te slepen of we willen met grote nadruk iets buiten ons houden. Zoals detachment richting depressie gaat, zo gaat attachment meer richting agressie. Attached zijn we als het ware over-aanwezig. Het is allemaal erg belangrijk en krijgt heel veel nadruk.

Iemand in de attached positie zit meestal op het puntje van zijn stoel. Is zo aanwezig en druk met zichzelf overbrengen dat hij of zij daardoor onbereikbaar is en dus uit contact gaat. In de attached positie is iemand in dezelfde mate uit contact als in de detached positie.



Fysieke manifestatie van de drie posities en onderlinge wisselwerking

In de typische attached positie zit, zoals gezegd, iemand op het puntje van haar of zijn stoel en heeft het hoofd zover mogelijk naar voren, gericht op de ander.

In de typische detached positie neemt iemand zoveel mogelijk afstand en is het hoofd juist het lichaamsdeel dat het verst verwijderd is van de ander.

De contact positie als derde positie wordt daarom ook wel de midden positie genoemd.

Door deze fysieke posities te kennen, kun je voor jezelf speelruimte creëren. Het is niet eenvoudig om emotioneel attached te zijn in een detached, fysieke positie en omgekeerd. Met onze lichaamshouding hebben we dus invloed op onze emotionele staat. We kunnen beter met onszelf om gaan en met ieder ander van uit de contact positie dan van uit de andere twee posities .

Posities van deelnemers aan gesprekken hebben invloed op elkaar. Een contact positie van de een nodigt uit tot een contactpositie van de ander. Een detached positie van de een kan gemakkelijk leiden tot een attached positie van de ander. Een attached positie van je gesprekspartner nodigt uit om ook een attached positie in te nemen.

Het is ook om deze reden zeer behulpzaam om deze posities te herkennen. Verder is het goed om te weten wat je voorkeursstijl is wanneer je niet in de contactpositie bent en wat gemakkelijk aanleiding is om of in de detached of attached positie terecht komen. Bij veel mensen wisselen langere periodes van detachement zich af met korte periodes van attachment.

Interessant is ook wat er moet gebeuren om ons uit de contact positie te halen en minder of meer in een detached of attached positie terecht te komen.

Individuele en Associatieve en Relatieve

Er was een tijd in de psychologie dat men dacht dat het bij kinderen vooral ging om los te komen van de ouders, om separatie. Vooral voor de vroegere psychoanalytici was het afstand nemen door het kind van de ouders en omgekeerd het afstand nemen van de ouders van het kind een centraal thema. Het ging hen dus om onthechting, omdat men kennelijk veronderstelde dat hechting de natuurlijke gang van zaken was. Separatie werd gezien als de remedie tegen symbiose. Belangrijk was het ook in zijn begeleidingstaak als psychoanalyticus vooral, zo dacht men in die tijd, om afstand te houden. Het ging vooral om distantie.



Separatie hangt samen met individuatie. Indivduatie gaat om het vermogen op eigen benen te staan en om je eigenheid te leven. Bij kinderen is er in het gezonde geval een natuurlijke individuatietendens. Vanuit een spiritueel perspectief gaat het bij individuatie om het proces van groeiende, natuurlijke, persoonlijke uitdrukking van het Zijn dat iemand al dan niet kan aangaan en dat je leven lang zich kan ontwikkelen.

Latere psychoanalytici stelden dat vooral de manier waarop kinderen en ouders aan elkaar gehecht waren van cruciaal belang is. Je kunt als kind al dan niet veilig gehecht zijn en dat is behoorlijk cruciaal voor hoe je ook als volwassene relatie beleeft en in relatie kunt zijn. In onze termen gaat het dan om het vermogen tot verbinding, tot samen zijn, tot associatie, in tegenstelling tot individuatie.

Wat de attachment theoretici goed gezien hebben is dat het voor een kind van levensbelang is dat er een mens is die zich echt met een kind verbindt. Voeding en dergelijke, hoe belangrijk ook, is niet voldoende. Deze theorieën maken echter geen onderscheid tussen liefde en hechting. (Het begrip liefde is überhaupt nogal taboe in de psychologie.)

Toch is het karakter van de verbinding erg belangrijk. Hoe meer de verbinding van een ouder met een kind immers de vorm van liefde heeft, en hoe minder die het karakter van emotionele noodzaak en emotioneel belang heeft, des te beter zal het kind tot bloei komen en zich op zijn gemak voelen in de wereld. Wanneer er sprake is van liefde communiceert een ouder vertrouwen en plezier naar het kind zowel in autonomie of persoonlijk vermogen als in samen zijn.

Wat nog maar weinig gezien wordt, is dat beide scholen van psychoanalytici in zekere zin gelijk hadden. Beide aspecten zijn in gelijke mate tegelijkertijd belangrijk: separatie én hechting, individuatie én associatie. Separatie of onthechting en hechting of associatie lijken paradoxale tendensen, maar hebben elkaar in feite nodig. Als er geen verbinding is, kan er eigenlijk ook geen sprake van separatie zijn. Dan is er sprake van verwijdering of verwaarlozing.

Separatie of differentiatie vraagt dat ouder en kind elkaar loslaten. Dan moet er wel in de eerste plaats iets los te laten zijn. Er moet verbinding zijn, wil er iets los te laten zijn. Loslaten wil ook niet zeggen dat de verbinding wordt beëindigd. Het tegendeel is eerder het geval. Door separatie wordt echte, schone verbinding mogelijk.

Onze definitie van loslaten is: het transformeren van hechting in liefde. Daarmee gebruiken we het woord hechting en onthechting vooral in hun spirituele betekenis.



Er is in relaties een ontwikkeling denkbaar waarbij het onderlinge emotionele belang dankzij een proces van loslaten afneemt, waardoor er meer ruimte ontstaat voor meer belangeloze liefde. Een relatie gebaseerd op hechting is meer een emotionele *gebruiksrelatie* in plaats van een *liefdesrelatie*. Dat is hoe relaties overigens bijna per definitie beginnen. Naarmate iemand in een relatie in staat is meer verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf, de ander kan loslaten en kan ontslaan van voldoen aan verwachtingen en tegelijkertijd kan groeien in verbinding, in die mate ontwikkelt zich een relatie tot liefdesrelatie.

Bij relaties gaat het dus zowel om loslaten als om het vermogen zich te verbinden en zich te committeren. Voor veel mensen is separatie bedreigend, voor anderen is verbinding bedreigend. Verbinding kan voelen als het opgeven van vrijheid en van de mogelijkheid van persoonlijke ontwikkeling en groeiende individuatie.

In deze definitie van een liefdesrelatie gaat het om een relatie waarbij tegelijkertijd sprake is van zowel een gezonde separatie en groeiende individuatie als van associatie en waarbij dus zowel de autonomie van de deelhebbers als hun gezamenlijkheid gelijktijdig floreren.

Normaalgesproken zorgt de individualiteit en het anders zijn voor de passie, het vermogen tot hetzelfde zijn, verwantschap en het soulmate gevoel zorgt voor de verbinding.

In die zin is ook het woord relatie een even magische term als het woord presentie. Zoals een persoon minder of meer present kan zijn, zo kan er ook meer of minder relatie tussen mensen zijn. Zoals we kunnen groeien in presentie, vermogen om aanwezig te zijn, zo kunnen we groeien in relationeel vermogen en vermogen dus om echt in relatie te zijn met anderen.

Authenticiteit, Strategisch en Teruggetrokken Zelf

Er zijn in toenemende mate aanwijzingen dat de manier waarop wij bejegend en ontmoet worden al direct vanaf onze geboorte van invloed is op onze staat van zijn.

Direct vanaf onze geboorte zijn we expressieve en op communicatie ingestelde wezens en lijken we een receptieve en evenzeer communicatieve omgeving te veronderstellen die in staat is onze expressie te willen begrijpen en te beantwoorden. Al heel jong zijn we daarbij gevoelig voor wat bij onze omgeving welkom is en wat niet.

Het schijnt zo te zijn dat heel jonge baby's zich al kunnen schamen. Dat wil zoveel zeggen als, *ondanks jezelf, tegen je wil*, gedrag vertonen waarvan je het gevoel hebt dat de ander daar afwijzend, in ieder geval niet



verwelkomend, tegenover staat. Je gaat je schamen als je eigenheid niet welkom lijkt en het je niet lukt om de vorm aan te nemen die je denkt dat een voor jou belangrijke ander van je vraagt om met jou op een ontvankelijke manier in relatie te willen zijn.

Wat er aan gedrag en expressie welkom is, wordt bekrachtigd en blijft daardoor in stand. Wat niet welkom is of lijkt, verdwijnt of trekt zich terug. Dat is een bekend principe uit de gedragspsychologie.

Vanaf heel jong vermoedelijk boeten wij in aan authenticiteit. Onze gevoeligheid voor de manier waarop onze omgeving ons al dan niet verwelkomt, leidt er toe dat we de omgeving dat laten zien wat de omgeving op prijs stelt. Dat aan de omgeving aangepaste of naar de omgeving gemodelleerde zelf in ons noemen we het strategisch zelf.

In dezelfde mate waarin er een strategisch zelf is, is er ook een teruggetrokken zelf. Dat is het deel van het authentieke zelf dat verondersteld wordt niet welkom te zijn, zich terugtrekt uit de wereld en zich ook aan onszelf onttrekt.

In dit 3 zeldenmodel wordt er dus van uit gegaan dat er bij geen enkel mens sprake meer is van een compleet authentiek, vrij, creatief zelf. Bij ieder mens is er een zekere mate van splitsing tussen een strategisch en een teruggetrokken zelf en die splitsing bepaalt dus iemands uitdaging tot authenticiteit op het pad van zelfbevrijding.

De splitsing in het teruggetrokken en strategisch zelf kun je zien als een manier om het loyaliteitsconflict tussen het sociale en individuele zelf op te lossen. De strategische vorm is een schijnaanpassing aan de omgeving, onze poging om de ideale ander voor de ander te zijn en om daarmee de verbinding veilig te stellen. We kunnen echter eigenlijk niet om ons individuele zelf heen. Het enige wat kan, is dat het individuele zelf zich terugtrekt en een, voor ons zelf en anderen, geheim leven gaat leiden.

De splitsing in het strategisch en teruggetrokken zelf doet zich ook fysiek voor. Meestal is het deel van ons lichaam boven het middenrif geïdentificeerd met het strategisch zelf. Het deel onder het middenrif is geïdentificeerd met het teruggetrokken zelf. Via de spanning in het middenrif maakt zich het conflict tussen het strategisch en teruggetrokken zelf vaak kenbaar.

Het strategisch en het teruggetrokken zelf, de liefde en de waarheid

Het is behulpzaam om drie vormen van strategisch zelf en bijbehorend teruggetrokken zelf te onderscheiden.

Het kan zo zijn dat om wat voor reden dan ook een kind er niet voor kiest de eigenheid te leven en zoveel mogelijk de vorm aanneemt die de omgeving (ouders) wenselijk vindt. Het kan dan gaan om veiligheid. Het kan ook gaan om loyaliteit naar de omgeving. Die aanpassing is in ieder geval wat er zich voordoet bij liefdesmensen. Daar is een sterke kracht de individualiteit niet te laten zien, wat de beperkte definitie van liefde is.

Bij een tweede vorm van splitsing zien we dat er sprake is van pseudo-individualiteit of pseudo-authenticiteit. Daar wordt een persoonlijke vorm getoond waarmee men succes mee probeert te behalen. Dan is er veel behoefte aan aandacht. Het zelf wordt dan als het ware geëxploiteerd. Dan is er eigenlijk een heel kwetsbaar authentiek zelf dat geprobeerd wordt te schragen door de aandacht van de buitenwereld op zich te vestigen. Daarbinnen kan het handig zijn twee varianten te onderscheiden en wel de meer kameleonachtige strategische vorm of de vorm waarbij een meer vaststaand imago wordt beoogd. Beide vormen zien we eerder bij waarheidsmensen in de vorm dus van een beperkte manier van het leven van de waarheid, van de unieke persoonlijke vorm die je als mens bent.

Een andere vorm die zich vooral bij waarheidsmensen voordoet is de vorm waarbij het strategisch zelf meer een reactief karakter heeft. Dan is er veel strijd en is er veel boosheid en voelt men zich onbegrepen. Gedrag is dan geen vrij en creatief antwoord op de ander, van uit en in verbinding met die ander. Gedrag wordt dan eerder een afzetten tegen de ander vanuit de veronderstelling dat de individualiteit niet geaccepteerd wordt en bevochten moet worden.

Bij liefdesmensen is in het teruggetrokken zelf het verlangen naar het leven van de individualiteit opgesloten. Waarheidsmensen zijn eerder vervreemd van hun verlangen naar verbinding wat zich teruggetrokken heeft in het teruggetrokken zelf. Vooral de reactieve vorm van strategisch zelf kan een innerlijke reactie zijn op de sterke symbiotische tendens van het bijbehorende teruggetrokken zelf en daarmee van zelfbehoud.

Bij de meeste mensen is er sprake van een vrij vaste vorm van splitsing waarbij er sprake is van een duurzame aandachtmijdende of een (positieve of negatieve) aandachtzoekende strategische stijl. Bij sommige mensen kunnen deze stijlen zich gemakkelijk afwisselen afhankelijk van de omstandigheden. Voor de omgeving van deze mensen is dat vaak moeilijk, spannend, omdat men dan onvoorspelbaar, misschien onbetrouwbaar of onberekenbaar lijkt te zijn.

Doelstelling persoonlijk werk



Een van de manieren om de doelstelling van het werk te formuleren is dat het er om gaat om de innerlijke splitsing tussen ons strategisch zelf en ons teruggetrokken zelf ongedaan te maken. Het gaat om het afleggen van onze maskers en het werkelijk laten zien of geven van ons ware zelf. Dan vindt de transformatie naar een authentiek zelf plaats, dat volledig waarachtig aanwezig, present is, zelfs in situaties waarbij de omgeving daar niet direct blij mee is.

Wanneer in het werk de splitsing in een strategisch en een teruggetrokken zelf in beeld komt bij iemand, is dat meestal tegelijkertijd een pijnlijke en verblijdende ervaring voor de persoon. Pijnlijk is het te ervaren dat we in het ene geval ten behoeve van onze relatiebehoefte ons individuele zelf hebben losgelaten, in het andere geval ten behoeve van onze individualiteit onze relationele behoefte hebben genegeerd. Dat voelt primair als jezelf in de steek gelaten en afgewezen hebben en dat voelt pijnlijk. Dat brengt met zich mee dat er naast verlangen naar een waarachtig bestaan heel veel zelfcompassie nodig is om überhaupt de splitsingen in beeld te brengen. Als er niet voldoende zelfcompassie is, komen de splitsingen niet in beeld en blijft men gevangen. Zelfcompassie maakt het mogelijk de terugtrekkingen te zien als vormen van zelfbescherming die gegeven de situatie het meest wijze was dat beschikbaar was.

In dat verband is het weeskinderenmodel zeer behulpzaam. Het is bijzonder behulpzaam om geleidelijk de weeskinderen helder te krijgen die achter de verschillende vormen van het strategische en het teruggetrokken zelf schuil gaan en die via de zelfvergevingsoefening te benaderen. Alleen vanuit een combinatie van een hoge mate van zelfliefde aan de ene kant en van verlangen naar waarachtigheid en authenticiteit aan de andere kant laten de elementen van het teruggetrokken en strategisch zelf zichzelf zien. Belangrijk is om op een buitengewoon liefdevolle en begripvolle manier jezelf in de spiegel te kijken en veel geduld te hebben met jezelf.