



Marlene van Lier is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel; persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie.

De bron van alle conflicten

Kijken naar je eigen licht en schaduw

Twee belangrijke menselijke waarden in onze hedendaagse maatschappij zijn *kunnen genieten* en *het leven is maakbaar*. Daar zijn normen aan gekoppeld die dicteren: *je moet genieten* en *succes is een keuze*. Op het eerste gezicht lijkt dit waar, maar als je beter kijkt, zie je iets anders. Terwijl je als kind vaak nog heel goed weet dat je onvolmaakt, boos, onzeker en toch goed bent, leer je al gauw dit als een geheim te verbergen uit angst te worden afgewezen.

Onze strijd tegen ongeluk en onvolmaaktheid, van onszelf en anderen, begint met ons geloof in dualiteit. We geloven bijvoorbeeld dat gezondheid de afwezigheid is van ziekte en liefde het tegenovergestelde van angst. De norm *je moet genieten* houdt dus automatisch in dat we ziekte, angst en boosheid afwijzen. Als kind beginnen we dan ook al vroeg met het creëren van een ideaalbeeld van onszelf. Een masker, meestal in de vorm van streven naar perfectionisme. Zo beschermen we onszelf tegen afwijzing en vijzelen we ons zelfvertrouwen kunstmatig op. Iedereen heeft wel zo'n masker: je wilt bijvoorbeeld altijd goed lijken, je wilt altijd objectief en redelijk zijn, je wilt nooit afhankelijk of hulpeloos zijn, je gaat altijd de competitie aan, je voegt je altijd naar de wensen en eisen van anderen en kent je eigen waarden en behoeften niet, je bent altijd plezierig gezelschap, je houdt van iedereen. Afhankelijk van de wisselwerking tussen je aangeboren temperament en levensomstandigheden kies je onbewust een archetypisch masker, bijvoorbeeld: de Heilige, het Genie, de Held, de Almachtige Alleenheerser of de Genadeloze Heerser.

Maar hoe we ook streven naar perfectie en geluk, het lijkt nooit genoeg. Telkens keert ons gevoel van onvolmaaktheid terug. Vaak concluderen we daaruit dat wij iets niet goed doen. Het leven is immers maakbaar, leren we, en succes is

'als de angst om door de mand te vallen groter wordt, gaan we kunstgrepen toepassen'

een keuze. Lukt dit jou niet, dan voel jij je een mislukkeling en ben je bang de liefde van de ander te verliezen. Of als jouw masker deze gevoelens niet toestaat, zoals de Heilige, de Held of de Heerser, dan verstop je je achter een gevoel van trots en verachting. Je denkt: 'Ik ben gewoon de beste en de ander moet niet zo zijn'. Je voelt je trots op je spiritualiteit of je eigen onkwetsbaarheid. Je doet je best om alles wat als 'slecht' kan worden bestempeld uit je persoonlijkheid te bannen.

Helaas helpt het streven naar volmaaktheid, op welke manier dan ook, niet om gelukkig te worden. Misschien merk je dat je er perfectionistisch van wordt, faalangst van krijgt, zit je vol ergernissen naar jezelf en anderen, of voel je je leeg en niet verbonden. Zo ontstaat een patstelling: aan de ene kant de omgeving die jou blijft belemmeren in het vinden van geluk (hoe hard je ook werkt!) en aan de andere kant jezelf (wat je ook doet, het lukt niet om gelukkig te zijn). De angst om door de mand te vallen wordt steeds groter. Op dat moment passen we kunstgrepen toe als projectie (het ligt aan de ander), blijven we wanhopig doen alsof en proberen we alles in eigen hand te houden. Je weet dat het masker aan het woord is wanneer iets al bereikt moet zijn voordat je er iets voor gedaan hebt. Gebrek en fouten zijn niet toegestaan.





'het juist inschatten van de intenties van anderen is een levenskunst die voorkomt dat jij je onterecht voelt aangevallen'



Voortdurend streven naar een ideaalbeeld kost veel energie. Je streeft naar iets wat je immers nooit kunt bereiken. Deze verspilde energie herstelt zich niet en leidt tot uitputting, stagnatie, depressie en hopeloosheid. Ons geïdealiseerde zelfbeeld is altijd verbonden met de manier waarop we opgevoed zijn. De normen over goed en slecht, die we hebben geleerd van belangrijke mensen zoals ouders en leerkrachten, zijn voor het masker de oplossing geweest om in jouw wereld te overleven op de best mogelijke manier. Ieder kind leert dit onvermijdelijk in een omgeving die gelooft in dualisme.

Omdat ons masker gebruikmaakt van onze beste kwaliteiten, is het voor de meeste mensen zeer bedreigend om dit geïdealiseerde zelf te erkennen. Wat in essentie gebeurt, is dat je bang bent je kwaliteiten te verliezen of een gemakkelijk slachtoffer zult worden voor anderen. Gevangen in de afstand tussen je geïdealiseerde en je onvolmaakte zelf ga je de angst-aanjagende vraag *Wie ben ik eigenlijk?* uit de weg. Door de energie die dit kost ontstaan problemen op persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel gebied. Je creëert de realiteit waaraan je juist probeert te ontsnappen.

Hoe stap je uit deze vicieuze cirkel? Zodra je begrijpt dat de essentie van jouw unieke persoon wordt gevormd door tegenstrijdigheden, kan er ontspanning optreden in je streven naar perfectie. Misschien denk je nu *Dus dan moet ik alles maar laten waaien*, maar dat bedoel ik niet. Het leven speelt zich af tegen de achtergrond van een paar gegevenheden die ten opzichte van elkaar een glijdende schaal of tegenovergesteld paar vormen. Deze basisthema's dienen zich onvermijdelijk in ieders leven aan en zijn in essentie onoplosbaar. Ze vormen de basis van onze ervaring van dualiteit en de morele oordelen die we daaromheen vormen. Deze existentiële gegevenheden zijn: verantwoordelijkheid versus vrijheid, autonomie versus verbondenheid, leven versus dood en beperkingen, het menselijk lichaam met haar voorkeur en afkeer, betekenis en zinloosheid, en tot slot het onbekende.

Elk moment dat je doorziet dat ieder mens zich voortdurend beweegt tussen deze gegevenheden, afhankelijk van temperament, levensfase, anderen en levensomstandigheden, ben je innerlijk vrij. De realiteit is: je bent voortdurend in ontwikkeling en precies waar je moet zijn op dat moment. Het is onvermijdelijk dat jij in je persoonlijke behoeften weleens botst met anderen. Het juist inschatten van de intenties van anderen is een levenskunst die voorkomt dat jij je onterecht voelt aangevallen.

Als het moment daar is en je bent bereid je geïdealiseerde zelf te erkennen als een onrijpe oplossing voor geluk en veiligheid, kan dat aanvankelijk voelen als ontmaskerd worden en doodgaan. Je voelt je klein, naakt, onbelangrijk, onveilig, niet meer bewonderd. Maar met de dood van de illusie gaan we meer innerlijke rust ervaren, meer vertrouwen, meer onvoorwaardelijke liefde en kunnen we volle aandacht geven aan pijn, onzekerheid en angst van jezelf en anderen. Jij en ook anderen hoeven niet meer 'gerepareerd', onmiddellijk geholpen of van goede adviezen voorzien te worden. De noodzaak om de wereld, je relatie, je kinderen, je werk en jezelf te vervolmaken neemt af. Als je kunt accepteren dat jij en de wereld om je heen niet perfect zijn en ook niet hóeven te zijn, dan kun je vrede sluiten met het leven zoals het is. Dat is trouwens niet hetzelfde als alle onheil maar over je heen laten komen. Het betekent dat er steeds meer momenten in je leven zullen komen dat je vanuit innerlijke heelheid op een flexibele en authentieke manier kunt reageren op wat er is. ■

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

Bronvermelding:

1. Swami Dayananda. *Inleiding tot Vedanta*. (2018). Viveki, Lelystad.
2. Eva Pierrakos. *Het geïdealiseerde zelfbeeld*. Lezing 83. Padwerk Nederland. <https://www.padwerk.nl/lezingen/lezing/83/>
3. Siebrecht Vanhooren. *The Existential Givens*. Manuscript MOOC Existential Well-being Counseling: A Person-centered Experiential Approach. <http://docplayer.net/103587799-The-existential-givens-siebrecht-vanhooren-manuscript-mooc.html>
4. Silvana Schwitzer. *Vuurman en Watervrouw. Leven in harmonie met de vijf elementen*. (1999). Milinda, Geraardsbergen.