

# Mezelf en Ik

## Het 'Zelf'ontdekken

Humphrey Isselt



De Serie

# BREIN in BALANS

BOEK I : DE ESSENTIE van Je Leven

BOEK II : MEZELF EN IK

BOEK III : INTUÏTIEF COMMUNICEREN



Copyright © 2012 by Humphrey Isselt

ISBN/EAN 978-94-021630-6-3

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaargemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslagdesign door Caelis-art  
c a e l i s - a r t



# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave .....</b>	<b>3</b>
<b>Voorwoord &amp; Inleiding .....</b>	<b>7</b>
<b>DEEL I .....</b>	<b>17</b>
<b>Over LEVENSPAN, LEVENSBOK en LEVENSPAD</b>	<b>17</b>
<b>Het 'levensplan' .....</b>	<b>19</b>
Teleurstelling, pijn en angst .....	24
Prestatie .....	28
Onzekerheid.....	29
Wat is onzekerheid eigenlijk en wat veroorzaakt onzekerheid?	31
Sabotage.....	34
Concurrentiestrijd .....	39
Het 'maatschappelijk' ontwikkelplan .....	43
<b>Ontdekken van het levenspad .....</b>	<b>45</b>
<b>Het 'levenspad' in beeld.....</b>	<b>48</b>
De patronen in beeld brengen.....	48
De vijf hoofdvragen beantwoorden .....	54
De merkbare resultaten .....	60
<b>Identiteit .....</b>	<b>61</b>
Betekenis van het woord 'identiteit' .....	62
Identiteit en zelfontwikkeling.....	63
<b>Inhoud en vorm .....</b>	<b>69</b>
Inhoud is niet gelijk aan Substantie.....	70
Vorm, te kort en bezuinigen.....	75
Bezuinigen is niet de oplossing .....	77

<b>DEEL II .....</b>	<b>79</b>
<b>Over RATIO, GEVOEL en het ZELF.....</b>	<b>79</b>
<b>Balans tussen linker- en rechterbrein .....</b>	<b>81</b>
De Figuur .....	83
Het Gezicht.....	85
De Romp.....	89
Het Hart .....	91
De Ziel.....	94
Het Gevoel.....	97
<b>De Balans .....</b>	<b>99</b>
<b>Wie ben ik? .....</b>	<b>103</b>
Wat is de essentie van deze vraag?.....	104
Ten eerste: Wie zijn mijn ouders?.....	106
Ten tweede: Hoe ervaar ik mijn leven tot nu toe? .....	109
Ten derde: Waar bestaat mijn omgeving uit? .....	111
Mathilde – de geboren 'zorgster' .....	113
Henriëtta – de droom .....	117
Tatjana – de 'ondankbare' .....	121
<b>Maatschappelijke gevolgen.....</b>	<b>126</b>
Vermijd het oordeel .....	126
Verbinding tussen ervaringen en het 'zelf'.....	127
<b>Wat drijft mij? .....</b>	<b>131</b>
Ten eerste: Wat zijn mijn behoeftes? .....	133
Ten tweede: Wat zijn mijn motivatoren? .....	135
Ten derde: Wat is mijn wil?.....	138
Klantenservice – de falende structuur.....	140
De drijfveer .....	144
De motivatie voor het ontwikkelen.....	144
Het verliezen van de motivatie.....	146
De essentie van flexibele structuur.....	152
Leersystemen zijn niet essentieel .....	155
Vaste structuur, ontwikkeling en hebzucht.....	158
Als leven consumeren wordt.....	160

<b>Waar ga ik naar toe? .....</b>	<b>171</b>
<b>Ten eerste: Wat is het doel?.....</b>	<b>173</b>
<b>Ten tweede: Wat is de richting? .....</b>	<b>176</b>
<b>Ten derde: Wat is het verwachte resultaat?.....</b>	<b>178</b>
Professor Adriaan de zoektocht naar (ge)weten.....	182
De weg.....	186
<b>Wat heb ik nodig om 'daar' te komen? .....</b>	<b>195</b>
<b>Ten eerste: Wat is de situatie?.....</b>	<b>196</b>
<b>Ten tweede: Hoe accepteer ik de situatie? .....</b>	<b>197</b>
<b>Ten derde: Hoe gebruik ik mijn instrumenten? .....</b>	<b>198</b>
Henry die rustige jongen van hiernaast.....	200
De omgeving.....	203
<b>Wat als ik 'daar' bereikt heb? .....</b>	<b>209</b>
<b>Ten eerste: Hoe waardeer ik mezelf? .....</b>	<b>211</b>
<b>Ten tweede: Hoe communiceer ik met mijn omgeving? ....</b>	<b>212</b>
<b>Ten derde: Hoe richt ik mijn verdere ontwikkeling in?.....</b>	<b>214</b>
Broeder Morbius – altijd in de leer.....	215
De intuïtieve verbinding.....	218
<b>Vormgeven van het Levenspad .....</b>	<b>221</b>
<b>De 5 hoofdvragen in essentie .....</b>	<b>223</b>
Patronen - vormen van het levensplan .....	223
De vijf hoofdvragen beantwoorden .....	225
Stel jouw levensplan op .....	232
<b>TREFWOORDENREGISTER .....</b>	<b>235</b>



# Inhoudsopgave



## Voorwoord & Inleiding

**Wie ben ik? Wat maakt mij ‘mij’? Een wezenlijke vraag die ieder mens zichzelf een paar keer in zijn leven stelt.**

**De vraag komt meestal ter sprake op het moment dat men zich wil ontwikkelen.**

**Wat is jouw antwoord op die vraag?**

Wellicht beantwoordt je deze vraag in eerste instantie met je voornaam en achternaam. Misschien voeg je daarnaast toe dat je moeder of vader bent, vriend of vriendin van, kind van, medewerker bij etc.

Al naargelang de situatie pas je dit antwoord aan. Je kunt je afvragen of je werkelijk in iedere situatie iemand anders bent. De vraag ‘Wie ben ik?’ is een wezenlijke vraag die men vaak niet eenduidig weet te beantwoorden.

Ik denk dat de vraag niet eenduidig te beantwoorden is omdat men zichzelf vaak ‘spiegelt’ aan de omgeving, met als gevolg dat men het antwoord aanpast aan de omgeving. Men heeft vaak moeite het ‘ik’, dat wat het individu uniek maakt, te definiëren. Men denkt vaak dat men is wat het linker brein als het ‘ik’ schetst. In dat geval komt men vaak niet verder dan het ‘ik’, beter gezegd het ‘zelf’, te zien als afspiegeling van de rollen die men in de leefomgeving ‘aanneemt’.

Dan komt de vraag op of men dan zijn ‘gedrag’ is.

De mate waarin je de gevoelde noodzaak tot het ‘spelen’ van rollen kan loslaten, of in ieder geval je meer bewust bent van het ‘spelen’ van deze rollen, hangt samen met de mate waarin je jezelf toestaat te zijn wie je bent.

Ik leg de nadruk op ‘jezelf toestaat’ daar men vaak de neiging heeft te denken dat het de omgeving is die bepaalt wie men is.

Ontwikkeling van het ‘zelf’ is dan gericht op ‘acceptatie’ van het beeld dat de omgeving van het ‘zelf’ heeft. Het feit is dat men, door de keuzes die men in het leven maakt, altijd zelf bepaalt wie men is. Deze keuzes leiden tot ontwikkeling van het ‘zelf’ en ontwikkeling is de kern van het leven.

Ontwikkeling wordt vaak benaderd vanuit de gedachte dat men in beweging moet komen. Men vraagt zich dan af ‘hoe’ dat moet. Men richt alle acties die men onderneemt op het beantwoorden van dit ‘hoe’. In dit boek verduidelijk ik waarom deze benadering niet tot ontwikkeling leidt en het reeds bestaande juist bevestigt.

Voordat je jezelf kunt ontwikkelen zal je moeten weten ‘wie’ jij bent. Je zult bewust moeten zijn van jezelf. Bepaalt de omgeving wie jij bent? Is het terecht dat jij jouw ‘zelf’ afspiegelt aan de rollen die je in de omgeving speelt? Bij de beantwoording van die vraag wordt je uitgenodigd dieper naar de eigen kern te gaan. Dan blijkt dat jij meer bent dan ‘diegene’ die de omgeving ziet.

De vraag zou kunnen zijn: Wie ben ik volgens mijzelf?

Om zelf te kunnen bepalen wie jij bent, heb je een manier nodig om jouw ‘zelf’ te leren kennen en te herkennen. Ervan uitgaande dat het ‘zelf’ bestaat uit lichaam en ziel\*, zal je dus inzicht dienen te verkrijgen in deze beide entiteiten, om jouw ‘zelf’ te kennen en te herkennen.

Het ontdekken en bewust zijn van jouw ‘zelf’ is het thema van dit boek. In dit boek neem ik je stapsgewijs mee op een reis die tot doel heeft inzicht te verschaffen in jezelf. Ik beschouw dit inzicht namelijk als cruciale voorwaarde voor het ontwikkelen van jouw ‘zelf’; de essentie van ‘Zelfontwikkeling’. Het is nadrukkelijk geen ‘doe boek’, in de zin van dat ik je bij de hand neem en je vertel ‘hoe’ jij jezelf moet zijn. Hoe jij ‘zelf’ bent bepaal jij namelijk zelf.

Men is bij het ontdekken en ontwikkelen van het ‘zelf’, vaak gericht op ‘hoe’ men zichzelf dient te ontdekken of ontwikkelen. Ik ben van mening dat men voordat men deze vraag stelt, eerst dient te weten ‘waarom’ men zichzelf wil ontdekken.

Het antwoord leidt tot de ‘motivatie’ voor de ontwikkeling.



Ontwikkeling gaat om 'bewustwording' van het 'zelf'. Bewustwording leidt tot jouw eigen manier van ervaren. Zelf ervaren is wat uiteindelijk leidt tot ontwikkeling. Naarmate je bewuster wordt kun je op jouw eigen manier ervaren en toepassen wat in dit boek beschreven staat. Er is geen goede of foute manier om te ervaren, het gaat om het bewust kiezen om te ervaren. Jij bepaalt dus zelf wat je 'meeneemt' uit dit boek.

Met dit boek: Mezelf en Ik wordt inzicht verschaft in wat zelfontwikkeling in essentie inhoudt, zodat jij je bij het ontwikkelen van 'jezelf' op het juiste doel richt. Zoals de ondertitel weergeeft kun je jouw eigen leven gestalte geven door jezelf te ontdekken en jezelf te presenteren als 'mezelf'. Dat kan niemand anders voor jou doen. Aan de hand van 5 hoofdvragen wordt verduidelijkt wat het 'zelf' is, door in kaart te brengen 'wie jij nu bent'.

Duidelijk zal worden dat zelfontwikkeling vooral gaat om het kennen van 'jezelf' als 'mezelf', door het kennen van de eigen capaciteiten en het herkennen en aanpassen c.q. veranderen van 'patronen'.

Zelfontwikkeling gaat in eerste instantie om het maken van de juiste keuzes. Om de juiste keuzes te kunnen maken dien je mogelijkheden te zien. Deze mogelijkheden dienen aan te sluiten bij de ontwikkelbehoefte, wat inhoudt dat je jouw eigen ontwikkelbehoefte moet kunnen bepalen. Je kunt vervolgens op basis van deze mogelijkheden bewust keuzes maken die de ontwikkeling van jouw 'zelf' ondersteunen. Een 'ontwikkeld persoon' is in staat zélf te bepalen welke weg hij volgt.

Hoe groot de verleiding voor jou als lezer ook zal zijn om je te beperken tot de inhoud van het boek dat je voor je hebt en aan de slag te gaan met de handreikingen in dit boek, raad ik je aan tevens de boeken 'De Essentie van Je Leven' en 'Intuïtief Communiceren' te lezen. Bewust zijn van de essentiële aspecten van het leven en het volledig kunnen communiceren zijn cruciaal voor zelfontwikkeling. De keus is altijd aan jou.

Dit boek is als volgt opgezet:  
Het hoofdonderwerp is 'zelfontwikkeling'.

Het boek is daartoe in twee delen gesplitst.

Deel I: 'Over Levenspad, Levensboek en Levensplan', benadert het thema 'zelfontwikkeling' vanuit de gedachte dat iedereen een eigen 'gebruiksaanwijzing' heeft, Wie jij nu bent, is wie je door de jaren heen geworden bent. Het is dus zaak duidelijk in kaart te brengen wie jij geworden bent en wat je hebt gedaan c.q. ervaren hebt om jouw 'zelf' te vormen. In dit deel van het boek worden thema's als het levensplan, het levenspad en het levensboek besproken.

In dit eerste deel komen onderwerpen aan de orde die van invloed zijn op ontwikkeling. Zoals; de invloed van teleurstelling, onzekerheid, sabotage van de ontwikkeling en de concurrentiestrijd die men vaak onbewust aangaat met zichzelf, de ander en of de 'hulpverlener'. Het maatschappelijke 'ontwikkelplan' komt hier aan de orde. Dat is het 'ontwikkelplan' waar men volgens de maatschappelijke maatstaven aan dient te voldoen; 'zo hoort men zich te ontwikkelen omdat de maatschappij dat vereist'. School- en leersystemen zijn hier veelal op gericht.

Aan het thema 'zelfontwikkeling' wordt gestalte gegeven door aan de hand van jouw eigen ervaringen een 'profiel' van jouw 'zelf' te schetsen. Het profiel ontstaat geleidelijk aan door het beantwoorden van vragen die gericht zijn op bewustwording van je leven en jouw levensloop. Het uitgangspunt is dat naarmate jij je bewust bent van 'hoe je geworden bent wie jij nu bent', je beter in staat bent te bepalen 'wie je wil zijn'. Het 'wie jij wil zijn', zal immers de keuzes bepalen die jij maakt om jezelf te ontwikkelen.

In deel II van het boek wordt daar in praktische zin op ingegaan, door middel van vragen die gericht zijn op het in 'kaart' brengen van het 'zelf' en een oefening voor het in 'balans' brengen van het brein.

In deel I geef ik aan de hand van een beschrijving, op basis van mijn ervaringen, een voorbeeld van hoe dit eruit kan zien.

De antwoorden die je op de vragen geeft, vormen jouw 'Levensboek'. Het wordt dan ook aangeraden om de antwoorden op te schrijven of anderszins op schrift te stellen, zodat dit kan dienen als een naslagwerk waar je op terug kunt vallen tijdens je ontwikkeling.

In dit eerste deel van het boek wordt tevens aandacht besteed aan het begrip 'identiteit', daar steevast blijkt dat men 'identiteit' verwart met het 'zelf'. Aangezien je je bij 'ontwikkeling' richt op jouw 'zelf', is het van belang te weten wáár je je op dient te richten. Zodat je niet de zoveelste identiteit aanneemt, in plaats van het gestelde doel te bereiken, namelijk 'jezelf' te ontwikkelen. In dit deel wordt besproken wat 'identiteit' in essentie is.

Zelfontwikkeling wordt doorgaans ten onrechte gericht op ontwikkeling van het linker brein, door het ontwikkelen van het 'zelf' te benaderen als het 'vergroten' van kennis. Dit is begrijpelijk gezien de onwetendheid ten aanzien van de essentie van ontwikkeling, alleen niet logisch in termen van die ontwikkeling. Zelfontwikkeling gaat over het ontwikkelen van het 'zelf' en dat kan niet betekenen dat men alleen gericht is op het brein. Men 'is' niet zijn brein. Ontwikkeling is wél gebaat bij het 'brein' op de juiste manier te leren gebruiken. Het juiste gebruik van het brein houdt in dat men het rechterbrein de ruimte geeft om het linker brein van de juiste informatie te voorzien voor het 'bewust' ontwikkelen. Het linker brein is gericht op bewustwording, het rechterbrein op bewust zijn. Het linker brein is gericht op vorm en structuur, regels, patronen en het lichaam. Het houdt vast aan patronen, die het 'gewoonte gedrag' vormen. Het linker brein 'bestuurt' communicatie en gedrag. Het heeft daarvoor 'impulsen' nodig om te functioneren. Deze impulsen komen via het rechterbrein in de vorm van 'informatie' tot het linker brein. Als het linker brein geen nieuwe 'impulsen' ontvangt, valt het terug op 'kennis' van eerdere 'impulsen'. In het kader van ontwikkeling betekent dit, dat men steeds hetzelfde doet en zichzelf dientengevolge niet ontwikkelt. Ontwikkeling van het 'zelf' veronderstelt dat je inzicht hebt in de eigen patronen en de ontwikkelbehoefte, zodat er nieuwe impulsen kunnen ontstaan. Je kiest bewust voor deze impulsen en 'controleert' daarmee het linker brein, het brein dat zoals gezegd beweging, in de vorm van houding en gedrag en communicatie, controleert.

Als je het linker brein controleert, controleer je dus 'jezelf' en kunt daardoor 'zelf' bewust richting geven aan de eigen ontwikkeling. Je begrijpt jezelf. Je bent je bewust van jouw leven en de stappen die je daarin neemt.

Het gericht zijn op het linker brein brengt met zich mee dat men zich bij 'zelfontwikkeling' als vanzelfsprekend richt op vorm, dus gedrag, prestatie en presentatie. Het veranderen van de 'vorm' verandert de inhoud echter niet. Als men zichzelf beter leert te presenteren is dat slechts de 'buitenkant', omdat men 'trucjes' leert toe te passen. Het doet niets voor de ontwikkeling van het 'zelf'. Vandaar dat het van groot belang is om de essentie van vorm en inhoud te begrijpen. Dit wordt, met dit doel voor ogen, in deel I uitgelegd.

Duidelijk zal worden hoe het 'verkeerd' interpreteren van 'vorm en inhoud', de denkpatronen van de mens beïnvloedt en leidt tot het maken van 'verkeerde' keuzes. Het maken van verkeerde, niet op het juiste onderwerp gerichte keuzes, leidt er op zijn beurt toe dat op alle niveaus verkeerde maatregelen en beslissingen genomen worden. Het maken van keuzes is cruciaal voor ontwikkeling. Hoe beter jij in het afwegen bent, hoe gericht je jezelf ontwikkelt.

Zelfontwikkeling gaat er voornamelijk om de uitgangssituatie(positie) te accepteren zoals die is, zodat je weet 'wat' jij wil ontwikkelen en vooral 'waarom' jij dat wil. Zelfontwikkeling gaat daarom in essentie om eerlijkheid ten opzichte van 'jezelf' en 'acceptatie' van de situatie zoals die op het moment ervaren wordt, zodat jij weet waar je 'staat'. Dit zonder een oordeel te vellen over die situatie. Niet de gewenste situatie maar de 'uitgangssituatie' is het referentiekader voor ontwikkeling.

Ontwikkeling kan niet beginnen met “omdat ik niet goed ben in...” of “omdat ik slechter ben dan ...”. Deze 'uitgangspunten' zullen niet motiverend zijn voor ontwikkeling. Motivatie is bepalend voor ontwikkeling. Ontwikkeling begint met “omdat ik .....”.

Wat tussen de puntjes staat zal gaan over begrijpen, groeien, ontdekken en of ervaren.

Zelfontwikkeling dient een hoger doel dan alleen het ontwikkelen van het 'zelf'. Zelfontwikkeling is noodzakelijk om de maatschappij waarin men leeft te ontwikkelen.

De stand van de ontwikkeling van de maatschappij, wordt immers bepaald door de ontwikkeling van de 'inwoners'. De maatschappij voorziet het 'zelf' van de mogelijkheden om te ontwikkelen waardoor er een 'wisselwerking' van 'kennis' ontstaat. De 'organisatie' waarin men werkt is ook een deel van de 'maatschappij'.

Deze 'wisselwerking' is essentieel voor ontwikkeling, daar ontwikkeling een voortdurende beweging is. Mogelijkheden kunnen alleen bestaan als de individuen in die maatschappij zichzelf voldoende en voortdurend ontwikkelen. De huidige ontwikkelingen ten aanzien van onderwijs, zorg en cultuur zijn dan ook zeer verontrustend. Overheden doen, juist met maatregelen ten gunste van economie, de voor ontwikkeling zo belangrijke bepalende factoren in grote mate teniet.

Op het moment dat 'leiders' zover van de werkelijkheid afstaan dat zij niet meer inzien dat ze de maatschappij ondermijnen door cruciale factoren aan banden te leggen, wordt een tijdperk ingeluid waarin de maatschappij niet meer ontwikkelt en als gevolg daarvan stagneert. Er ontstaat dan angst en paniek, gevolgd door 'economische' teloorgang en revoluties. Dit proces is van alle tijden.

Het zijn altijd de leiders die kritiekloos gevolgd worden, die verantwoordelijk zijn voor deze ontwikkeling van de maatschappij en uiteindelijk de teloorgang van een beschaving te weeg brengen. Door hebzucht en vooral onwetendheid van dit ontwikkelproces. Uiteindelijk komt het neer op het niet voldoende ontwikkeld zijn van het volk, dat deze processen zich steeds weer voordoen. De mens leert immers nog steeds niet van deze ervaringen.

Deel twee 'Over Ratio, Gevoel en het Zelf', beschrijft ratio en gevoel. Voor ontwikkeling in optima forma is het van belang dat ratio en gevoel in balans zijn. Jouw gevoel heb je nodig om informatie te verkrijgen door zonder oordeel waar te nemen.

Je ratio, of beter gezegd je verstand, heb je nodig om mogelijkheden, die door de verkregen informatie ontstaan, te begrijpen en af te wegen.

Jouw gevoel zal jou namelijk niet 'zeggen' dat iets goed of slecht is. Jouw gevoel neemt alleen waar dát er iets is waar jij over na dient te denken. Aan de hand van een 'oefening' die op het gehele brein gericht is, wordt inzicht verschaft in hoe de 'balans' op het moment in jouw 'zelf' is. Hetzij overwegend in ratio hetzij bij jouw gevoel. Het uiteindelijke doel van deze oefening is om 'jouw balans' te vinden, te herkennen en vooral deze altijd te kunnen gebruiken. Het in balans zijn van jouw verstand en gevoel is wat jou als persoon bij jouw 'zelf' brengt. Het maakt je daadkrachtig omdat jij voelt wat je nodig hebt voor een gemakkelijk en daarmee fijn leven. Het voelen wat je nodig hebt verschaft je verstand vervolgens informatie die leidt tot het in actie komen om dat wat je nodig hebt te bereiken. Bijvoorbeeld; als je honger hebt voel je dat je energie aan dient te vullen. Deze informatie zet je verstand aan tot het vinden van mogelijkheden om je honger te 'stillen'.

Dit boek nodigt uit tot het vervaardigen van een 'levensboek'. Een 'levensboek' spreekt tot de verbeelding en geeft overzicht en inzicht in jouw leven. Het stelt je in staat op basis van dit inzicht die keuzes te maken die bij jouw behoefte en de door jezelf bepaalde ontwikkelrichting passen. Jij hebt meer controle over het verloop van je leven en bent beter in staat jouw doelen te bereiken, als je je bewust bent van je levensloop. Je begrijpt als je het overzicht hebt bijvoorbeeld beter waarom jij of anderen in jouw leven bepaalde keuzes hebben gemaakt.

Het 'Levensboek' ontstaat door het formuleren van antwoorden op vijf hoofdvragen, waar het bij zelfontwikkeling in essentie omgaat. Te weten:

1. Wie ben ik?
2. Wat drijft mij?
3. Waar ga ik naar toe?
4. Wat heb ik nodig om 'daar' te komen?
5. Wat als ik 'daar' aangekomen ben?


Zelfontwikkeling is gericht op het 'zelf'. Dit houdt in dat je jouw 'innerlijk' zult moeten (ver)kennen, om inzicht te krijgen in hetgeen jouw leven inhoud geeft en heeft gegeven. De vijf hoofdvragen worden daarom ter ondersteuning van dit inzicht verder verdiept in sub vragen. Dit met het doel je te laten wennen aan het verdiepen van jezelf, wat voor het bepalen en bereiken van ontwikkeldoelen van groot belang is. Jij krijgt inzicht in jouw 'Leven(-spad)'.

De antwoorden op de vijf hoofdvragen vormen de basis voor het 'Levensplan'. Het 'Levensplan' reikt aldus handvatten aan met betrekking tot het tot 'ontwikkelplan' verwerken van de informatie uit het 'Levensboek'.

Het onderwerp 'zelfontwikkeling' wordt geïllustreerd aan de hand van gedramatiseerde cases, die uit praktijksituaties zijn gedestilleerd. De situaties worden beschreven vanuit het oogpunt van de 'hulpverlener - adviseur', zodat hulpverleners en hulpvragers inzicht krijgen in de werkwijze van zelfontwikkeling. Het boek is echter niet persé voor de één of de ander bedoeld. Het is bedoeld voor de mens die geïnteresseerd is in de materie van 'zelfontwikkeling'.

Uit de cases zal blijken dat de mens zichzelf vaak tegenwerkt, door vaste patronen te volgen die hij zichzelf oplegt. Men verwijst naar de opvoeding, de aangeboden ruimte in ontwikkeling, de omgeving die wel of niet meewerkt, de geldende regels en procedures, het ontbreken van capaciteiten, het geen of onduidelijke opdrachten krijgen etc. Men beseft vaak in het geheel niet dat men op elk moment in zijn leven de keuze heeft van 'richting' te veranderen, dus zelf richting te geven aan de eigen ontwikkeling. Het 'richting' geven houdt meestal in het loslaten van de bekende patronen of tenminste inzicht hebben en verkrijgen in het patroon dat men volgt. Voordat men deze patronen kan loslaten, zal men deze eerst moeten (her)kennen en erkennen.

Vandaar dat aan het eind van de hoofdstukken, waarin de hoofdvragen besproken worden, ter verdieping en bewustwording, ook de 'maatschappelijke gevolgen' per hoofdvraag worden besproken.



## Voorwoord & Inleiding

Het boek *Mezelf en Ik*, zal je inzicht verschaffen in de patronen die jij in jouw leven creëert en volgt. Het zal duidelijk worden dat je, om jezelf te ontwikkelen, deze patronen dient te veranderen of op zijn minst dient te herkennen.

Zelfontwikkeling is dus niet gericht op het veranderen van jezelf als 'presentatievorm'. Het is gericht op het verkrijgen van inzicht. Het verschaft je dientengevolge 'inhoud' en 'ruimte', zodat duidelijk wordt welk levenspad je volgt en kunt volgen. Het voorziet je van keuzemogelijkheden. Je hebt meer controle over jouw eigen leven zodat je overal en altijd 'positie' inneemt, wat je daadkrachtiger maakt.

Zelfontwikkeling vergroot jouw zelfvertrouwen en maakt je 'rijper', daar je steeds bewuster wordt.



**DEEL I**

**Over LEVENSPAN, LEVENSBOK en  
LEVENSPAD**



# DEEL I



## Het 'levensplan'

**Er wordt in het leven vaak gesproken over het levenspad of de 'levensweg'. Naar mijn mening wordt dit woord onnodig omgeven met 'mystiek', waardoor onduidelijk is en blijft wat hier nu mee bedoeld wordt. Het levenspad is voor ieder mens essentieel waar het gaat om zichzelf en zijn ontwikkeling te begrijpen. Inzicht in het levenspad vergemakkelijkt het leven aanzienlijk. Iedereen krijgt op zijn levenspad de juiste instrumenten aangereikt om dit pad te bewandelen. Dat men vaak de instrumenten niet 'ziet' of niet kan inschatten wat de waarde van deze instrumenten is, ligt hem in het feit dat men zich eenvoudigweg niet of onvoldoende bewust is van het 'levenspad'.**

Men hoeft echt niet spiritueel of gelovig te zijn om zich bewust te worden en te zijn van een levenspad. Ieder mens heeft namelijk een levenspad, om de eenvoudige reden dat men anders niet zou leven. Een spiritueel en of gelovig leven leiden, betekent overigens niet dat men vanzelfsprekend zijn levenspad volgt. Of men het levenspad dat men volgt karma, lotsbestemming of wat dan ook wil noemen maakt niet uit. Het label doet niets af en voegt niets toe aan de essentie. De essentie van het levenspad is ontwikkeling van het 'zelf'.

Ontwikkeling is in essentie het richting geven aan de beweging van het leven. Het is een voortdurend proces van het verkrijgen van 'inzichten'. Het is nadrukkelijk niet gericht op het verzamelen van 'kennis'.

## Het 'levensplan'

De mens leeft in een omgeving die voortdurend in beweging is. Leven is 'beweging' van energie. Zijn 'pad' is dus voortdurend in beweging. Hij zal deze beweging richting moeten geven, wil hij op zijn 'pad' vooruitkomen. 'Vooruitkomen' wil zeggen dat de 'beweging' gemakkelijk en wenselijk verloopt. De beweging in de omgeving is immers niet per definitie 'vooruit' gericht of ook maar in de richting waarin de mens wil of moet gaan. De beweging van de omgeving gaat in alle richtingen, vergelijkbaar met de beweging van lucht. Als men geen richting geeft, te vergelijken met de stroming van de rivier, drijft men steeds af en is men 'stuurloos'. De mens ervaart de beweging van het leven als 'vooruit', omdat hij het percipieert als gaand van 'geboorte' naar 'dood' of van 'hier' naar 'daar'. De beweging is echter onwillekeurig, omdat het 'hier' en 'daar' niet per definitie 'lineair' zijn. Ieder wezen heeft een uiteenlopend 'hier' en 'daar'. De beweging is gericht op het 'leven' en is dientengevolge noch representatief voor geboorte, noch voor de dood. Het is leven.

De mens die de 'beweging' niet begrijpt, zal dientengevolge zijn leven inrichten als een periode tussen geboorte en dood. Er ontstaat angst voor het 'eindigen' van leven, wat hem aanzet tot 'overleven'. De mens heeft daarom vaak het idee het leven niet in 'eigen hand' te hebben. Wat er feitelijk gebeurt is dat hij de beweging van zijn 'levenspad' geen richting geeft en dientengevolge in 'alle' richtingen beweegt. Men voelt zich al gauw verloren en neemt dan maatregelen om de beweging te controleren. In enkele gevallen probeert de mens de beweging zelf te stoppen, als het 'overleven' te overweldigend wordt.

Men probeert zichzelf bijvoorbeeld te verjongen en zoekt naar middelen die het leven verlengen. Men houdt vast aan bekende patronen, verlangt naar onsterfelijkheid bijvoorbeeld door het najagen van roem. Men volgt de ene na de andere zelfhulphtherapie of jaagt naar meer bezit en verdwijnt in 'virtuele' werkelijkheden van verslaving en genot enzovoorts. Al deze maatregelen leiden voor even af van de werkelijkheid, maar kunnen de essentie niet verbloemen: men volgt zijn levenspad niet. Men lijkt in cirkels te 'lopen', waarin men steeds weer dezelfde problemen ondervindt en zichzelf dientengevolge niet of nauwelijks ontwikkelt.

De mens die de beweging van zijn leven en zijn omgeving niet begrijpt wordt onzeker. Onzekerheid is een staat van verwarring die ontstaat als het linker brein onvoldoende informatie over de geldende situatie heeft. De mens heeft de grootste moeite om, om te gaan met 'onzekerheid'. Hij probeert door middel van 'plan' voorbereid te zijn op situaties, om zodoende zijn onzekerheid op te heffen.

Het plan kan echter nooit voorbereiden op wat gaat komen. Het plan kan wel inzicht geven in de instrumenten die men heeft, zodat men flexibel om kan gaan met en richting kan geven aan wat is en wat nog komt. Dat is echt voorbereid zijn.

Het bovenstaande is de reden waarom ontwikkeling nooit kan gaan om het vergaren van 'kennis', het 'presteren' of het opstellen en voltooien van een plan. Ontwikkeling gaat in eerste instantie om acceptatie van de situatie. Dit houdt in dat men eerst dient te accepteren dat men niet 'weet'. Als men niet weet zal men eerder geneigd zijn om te 'weten te komen'; het ontdekken. Het is van belang te beseffen dat de mens vaak zo gericht is op 'begrijpen', dat hij zichzelf voor de gek houdt en doet alsóf hij begrijpt.

Als men doet alsof men begrijpt zal men zichzelf niet ontwikkelen. Men zal slechts 'kennis' verzamelen om een ander te overtuigen van de 'schijn' van begrip. Men neemt dan omwille van de ander een positie in die niet klopt met de werkelijkheid.

Ontwikkeling gaat over het gebruiken van capaciteiten. Dit omdat alleen capaciteiten het mogelijk maken om adequaat te reageren op de situaties die je op jouw 'levenspad' tegenkomt. Besef dat jouw lichaam en ziel 'gebouwd' zijn om te functioneren in de omgeving.

Het is de mens zelf die, door 'structuren' aan te hangen die de indruk wekken krachtig en veilig te zijn, zichzelf 'verzwakt'. Structuren nodigen namelijk niet uit tot ontwikkeling omdat ze posities 'vastzetten'.

In deel twee van dit boek zal je, aan de hand van de antwoorden die je op de 5 hoofdvragen en afgeleiden van deze vragen geeft, een beeld schetsen van de weg die je hebt bewandeld om te zijn wie jij nu bent. Je zult jouw leven 'begrijpen', 'weten' hoe deze verloopt en 'waarom' die zo verloopt.



## Het 'levensplan'

De vragen zijn gericht op jouw capaciteiten, jouw huidige inzichten en jouw perceptie ten aanzien van je ervaringen. Let wel, jij bent geworden wie je bent zonder vooropgezet plan en je bent je doorgaans nog steeds aan het ontwikkelen zonder plan. Ontwikkeling is dus niet afhankelijk van een 'plan'.

Beantwoord de vragen daarom niet klakkeloos met het idee dat je deze móet beantwoorden. Het doel is niet de 'beantwoording' van de vragen. Indien je dit als doel stelt, zal je hoogstwaarschijnlijk de 'beste' antwoorden proberen te geven. Daar gaat het, expliciet gesteld, niet om. Het gaat om het verkrijgen van inzicht. Dat kan alleen als jij antwoorden geeft die de situatie in werkelijkheid weergeven. Stel deze daarom niet mooier of bewust minder mooi voor dan het is.

Ontwikkeling is evenmin als het leven te 'plannen'.

Waarom is het ondanks dat toch handig een 'levensplan' op te stellen? De reden is eigenlijk al genoemd. Het 'levensplan' voorziet jou van instrumenten die je ondersteunen bij het richting geven aan jouw 'levenspad'. Het leven is namelijk in essentie 'beweging' van energie in allerlei verschijningsvormen.

Die beweging is een gegeven. Jouw leven gaat vooral om het richting geven aan die beweging en wel op een zodanige manier dat het jouw leven vergemakkelijkt. Dat is het doel van 'zelfontwikkeling'. Het 'plan' gaat uit van jouw 'zelf'. Kortom het ontwikkelen van jouw eigen capaciteiten en (her)kennen van jouw behoeften. Dit klinkt als een open deur maar sta er eens bij stil hoe vaak je in jouw leven bent uit gegaan van 'jezélf', ten opzichte van het uitgaan van de 'denkbeelden' van een ander of van de maatschappij?

In dit boek gaat het erom de kennis die je met je meedraagt in praktische zin in te leren zetten, zodat je in álle voorkomende gevallen in staat bent de informatie die jij voor het leven en jouw ontwikkeling nodig hebt uit jouw omgeving te halen. Je kunt zodoende richting geven aan jouw leven. Het wordt je dan ook duidelijk welke ontwikkelrichting je kunt kiezen. Dit omdat je ontdekt wat jij graag wil ontwikkelen of nog moet ontwikkelen.

Ontwikkeling gaat zoals gezegd allereerst om acceptatie van de situatie zoals die is. Dit houdt in dat je niets achter moet houden of moet negeren als het om ontwikkelen gaat. Dit omdat je anders geen inzicht krijgt in jouw situatie of de situaties die jouw 'zelf' bepalen en bepaald hebben. Het is daarom zaak om inzicht te hebben in een paar elementen die vaak belemmerend werken voor ontwikkeling, te weten:

- **Teleurstelling, pijn en angst**
- **Prestatie**
- **Onzekerheid**
- **Sabotage**
- **Concurrentiestrijd**
- **Het 'maatschappelijk' ontwikkelplan.**

### **Teleurstelling, pijn en angst**

Ontwikkeling heeft in alle betekenissen van het woord 'verandering' van het bekende patroon tot gevolg. De mens die het bekende, ongeacht of het nadelig of voordelig is, als 'veilig' beschouwt, vindt verandering een verwarrend proces. Het kan zelfs uitgroeien tot een beangstigend proces als men het 'oude bekende' niet los kan laten en de verandering maar niet kan accepteren.

Dit heeft hoofdzakelijk te maken met ervaringen met verandering. Zijn meest ingrijpende en directe ervaring met ontwikkeling krijgt de mens in de eerste jaren van zijn leven. Ontwikkeling ervaart hij in de vorm van groei. Groei is een proces dat hij zowel verwelkomt als 'vrees'. De mens begrijpt dat groei een noodzakelijk proces is dat hem voordelen brengt. Groei is echter ook een pijnlijk proces waar hij weinig tegen kan doen. Ontwikkeling wordt dan geassocieerd met machteloosheid en pijn. De machteloosheid en de pijn vervullen hem met angst.

Daar ouders het groeiproces zelf ook hebben doorgemaakt, gaan die uit van het onvermijdelijke; "je moet nou eenmaal groeien als je groter wil worden en dat doet pijn" Wat echter steevast vergeten wordt is dat hier een belangrijke levensles in schuilt, namelijk dat iedere vorm van groei gepaard gaat met 'vorming'. Vorming vereist 'flexibiliteit'. Als er geen flexibiliteit is wordt vorming een erg pijnlijk proces, omdat het dan veel kracht en energie vergt om de noodzakelijke structuur te (her)vormen. Als jouw lichaam, jouw structuur, niet flexibel zou zijn zou iedere groei je 'verscheuren'. Het steeds moeten 'helen' doet pijn.

Het kind is flexibel omdat het lichaam en de ziel op groei zijn voorbereid. Net als bij de volwassene is het 'zelf' op de omgeving ingesteld en dus op groei voorbereid. Het kind is de pijn allang vergeten als het de voordelen ervaart. Wie kan zich nog herinneren hoeveel pijn en frustratie het leren lopen en het krijgen van tanden met zich meebrengt? Het kind kan beter overweg met pijn en frustratie dan de volwassene. Kan het kind dan meer verwerken dan de volwassene?