

THUI SKOMEN
BIJ ELKAAR
THUI SKOMEN
BIJ ELKAAR
**THUI SKOMEN
BIJ ELKAAR**

THUI SKOMEN
BIJ ELKAAR

HAL & SIDRA

STONE

**HAL & SIDRA
STONE**

HAL & SIDRA

STONE

HAL & SIDRA

STONE

DE RELATIE ALS GIDS EN LERAAR

HAL & SIDRA

STONE

THUISKOMEN BIJ ELKAAR

DE RELATIE ALS GIDS EN LERAAR

HAL EN SIDRA STONE

Uitgeverij de Zaak

INLEIDING

Dit is een boek over relaties; over de relatie als avontuur – een oneindige reis naar het onbekende – en over de relatie als leraar die ons leidt op de ontdekkingsreis naar onze binnen- en buitenwereld en die een gids is tijdens de onvermijdelijke evolutie van ons bewustzijn. Wij zijn in dit boek uitgegaan van onze eigen ervaring met relaties en van de ervaring van veel mensen die met ons over hun relaties hebben gepraat.

Dit is geen boek met eenvoudige antwoorden voor het oplossen van problemen of met tips voor een goede relatie. Het is ons met de jaren duidelijk geworden dat er geen eenvoudige antwoorden zijn. Dit boek wil de lezer inwijden in de opmerkelijk ingewikkelde aspecten van het onderhouden van een relatie. Ook wil het laten zien hoe ongelooflijk relaties ons kunnen verrijken.

Wij zien de relatie als een reis van de ziel, al klinkt dit misschien verheven. Het is een spannende reis vol onverwachte wendingen en – verrassend genoeg – ook een heel natuurlijke reis. Het is allemaal een kwestie van vertrouwen.

Helaas zijn de meesten van ons niet zo opgevoed dat we relaties vertrouwen en van ze leren. In plaats daarvan hebben we tijdens onze opvoeding geleerd dat we ons dienen te gedragen, dat we altijd precies dienen te weten wat we gaan doen en dat we ervoor moeten zorgen dat niemand zich onprettig voelt. In relaties – met een geliefde, een familielid, een collega of een leraar bijvoorbeeld – zijn we altijd bezig met het oplossen van ongemakkelijke situaties of problemen en het vermijden van conflicten.

Onze cultuur is voornamelijk rationeel en gericht op resultaat, en onze relaties weerspiegelen dit. We willen dat ze foutloos en efficiënt zijn. We lezen boeken over het verbeteren van onze relaties, over het analyseren van de relatie, over communicatietechnieken en conflicthantering. Toch zijn onze relaties nooit zo gemakkelijk en soepel als we vinden dat ze zouden moeten zijn. Of we nu proberen een kind te laten gehoorzamen, met onze ouders

praten, met een collega communiceren of een vroegere geliefde weerzien – het kan opeens onbegrijpelijk gecompliceerd worden.

Omdat we op deze mechanistische manier naar de wereld kijken, hebben de meeste mensen het idee dat ze alleen maar hoeven te begrijpen hoe een relatie in elkaar zit en dan nooit meer ongelukkig zullen zijn, nooit meer verkeerd begrepen worden en zich nooit meer naar voelen. Wij (of onze innerlijke perfectionisten) hebben het beeld voor ogen van een volwassen, liefhebbend, aangepast stel individuen die een diepe band kunnen aangaan, die elkaar door dik en dun steunen en die heel verstandig een relatie onderhouden. Dit ideale stel kan problemen oplossen door verstandig over ze te praten, door respectvol te blijven, naar elkaar te luisteren en effectief te communiceren. De partners krenken elkaar niet, zijn nooit in verwarring en twijfelen niet aan elkaars uitgangspunt. Het is steeds duidelijk in welke vorm de relatie gegoten moet worden en hoe ze zich zal ontwikkelen. Deze fantasie wordt in stand gehouden door veel televisieseries, die beelden tonen van de ideale gezinssituatie.

Het is ons in al die jaren opgevallen dat het leven vrijwel nooit zo in elkaar zit – in ieder geval niet bij de mensen met wie wij in contact komen. Het is allemaal iets ingewikkelder en mensen zijn nog het alleringewikkeldst. Ieder van ons bestaat uit veel delen of ikken. Daarom zijn we niet altijd voorspelbaar en consequent, en daarom zijn onze relaties zo gecompliceerd. Aangezien niemand van ons als één psychologische entiteit beschouwd kan worden, is het misleidend om op deze manier over onszelf te denken. Een relatie onderhouden is niet hetzelfde als een plezierig, vriendelijk en verstandig praatje aanknopen. Wij dragen allemaal talloze ikken of subpersoonlijkheden met ons mee, die met elkaar strijden om aandacht en die er allemaal voor proberen te zorgen dat hun behoeften vervuld worden. Als we met elkaar praten, zijn er eigenlijk twee grote families met elkaar in gesprek. Deze innerlijke families zijn verre van homogeen. Ze kibbelen onder elkaar en doen dat zelfs op momenten waarop wij consistent met iemand proberen om te gaan. Hoe gevoeliger het onderwerp, des te meer liggen de ikken – onze innerlijke familie – met elkaar overhoop.

Als ons bewustzijn toeneemt, krijgen we steeds meer zicht op deze ikken. We zijn ons beter bewust van wat er in onszelf en in onze relaties gebeurt. Deze bewustzijns groei verleent onze relaties meer diepgang, helpt ons om in te zien hoe complex relaties in wezen zijn en geeft ons allemaal het gevoel dat we meer grip hebben op onze relaties.

DE RELATIE ALS GESCHENK

Het geschenk van de relatie is het geschenk van de ikken. Een diepe relatie is een ontdekkingsreis naar de diepte van je innerlijk. Ze biedt ons de gelegenheid om naar onszelf te kijken en kennis te maken met de oneindige variëteit aan ikken die deel uitmaken van de innerlijke familie. Elk van deze ikken heeft zijn eigen uiterlijke kenmerken, zijn eigen mening en een uniek vermogen om de wereld om ons heen te observeren en te begrijpen. Elke ik heeft zijn eigen historie, kan ons unieke informatie verstrekken, heeft zijn eigen energie en zijn eigen vermogen om een relatie aan te gaan. Hoe meer ikken we leren kennen, hoe rijker en voller ons leven en onze relaties zijn. Als we een relatie ten volle beleven, worden we met steeds meer ikken geconfronteerd. We zijn gedwongen om verantwoordelijkheid te nemen voor de hele innerlijke familie, hoe chaotisch of schandalig deze familieleden zich ook gedragen. We ontvangen echter ook geschenken van hen. Elke ik heeft zijn eigen geschenk.

DE REIS VAN DE RELATIE

We kunnen twee verschillende paden volgen in een relatie. Als we het ene pad volgen, blijven we op onze hoede; we staan de ikken die ons in het verleden van dienst zijn geweest toe om ons te blijven beschermen. Hun gedrag wordt voorspelbaar, stereotiep, misschien zelfs star. Zij houden zich bij wat vertrouwd en veilig voelt. Elk deel of elke ik die het evenwicht binnen een relatie dreigt te verstoren, wordt uitgebannen. Het leven wordt beperkt tot de paar vertrouwde ikken die op een positieve, rustige manier met mensen lijken om te gaan. Zij die dit pad volgen identificeren zich meestal met rationelere, probleemoplossende ikken. Ze schermen zich zorgvuldig af van ikken die problemen kunnen veroorzaken. Vaak worden deze ikken zelfs helemaal verstoten. Soms beperken de mensen die dit pad volgen zich in hun

leven tot een paar ikken die andere mensen op afstand houden of die dwangmatig en/of destructief reageren in hun relaties.

We kennen allemaal mensen die dit zo doen en ieder van ons heeft wel eens zo gedaan. Dit is heel natuurlijk als we een relatie waarderen en haar willen beschermen. We verstoten al gauw de ikken die ons egoïsme, onze zin om te flirten, onze sensualiteit, ons avontuur, ons intellect, ons territoriaal gedrag of verlegenheid vertegenwoordigen of iets anders wat de ander niet prettig vindt van ons. *Zonder er bij na te denken geven we bijzondere delen van onszelf op of geven we activiteiten op die we plezierig vinden om de relatie veilig te stellen. We perken onszelf in en leven binnen de veilige grenzen van een paar aanvaardbare ikken.* Dit is een normale manier van doen die in het verleden voor veel mensen prima heeft gewerkt. Als je dit model volgt, is het mogelijk om langdurige liefdevolle relaties te hebben.

Er is echter een opwindend alternatief dat veel oplevert, namelijk *om elke relatie te zien als een voortdurende uitdaging, als een leraar, als een gids bij je bewustzijnsontwikkeling.* In plaats van te proberen de status quo te handhaven, accepteren degenen die dit pad kiezen dat elke interactie (met name de wat minder prettige) hen een nieuwe kans biedt. Zij zien hun relatie als een voortdurende ontdekkingsreis.

Waarschijnlijk bevindt zich een oneindig aantal ikken in ons. Elk van deze ikken kan ons iets leren. Elke ik verrijkt onze kijk op de wereld. Een relatie daagt steeds meer ikken uit om naar voren te treden, naarmate ze zich verdiept.

We hebben dit boek geschreven als gids voor diegenen die deze ontdekkingsreis willen maken. Ons werk is gestoeld op het geloof dat een relatie een vonk van het goddelijke in zich draagt en dat ieder van ons, als we echt vertrouwen hebben in de relatie als leraar, zichzelf zal ontmoeten in de diepste, puurste essentie van ons mens-zijn, die goddelijk van aard is.

1 DE PSYCHOLOGIE VAN DE IKKEN

In dit hoofdstuk geven we een korte samenvatting van onze denkbeelden over de ontwikkeling van de persoonlijkheid. We introduceren het concept van de ikken en van bindingspatronen in relaties, en geven onze visie op het bewustzijnsproces. Dit is het theoretische raamwerk van de hierop volgende hoofdstukken. De lezers die ons werk kennen, kunnen dit hoofdstuk gebruiken om hun geheugen op te frissen en als bron van nieuwe inzichten. *Thuiskomen in jezelf* kan gezien worden als de ideale aanvulling op dit boek. Het biedt niet alleen een uitvoerige presentatie van de verschillende ikken in onze psyche, maar ook een duidelijke beschrijving van Voice Dialogue, een benadering die wij hebben geconcipieerd en die het belangrijkste hulpmiddel is geweest bij onze ontdekkingsreizen naar relaties.

DE ONTWIKKELING VAN DE IKKEN

De meesten van ons kennen onze familie sinds onze geboorte. We hebben ouders en grootouders, broers, zussen, neven, nichten, ooms en tantes. We hebben ook goede vrienden die zich als familieleden gedragen en die soms dichter bij ons staan dan onze eigenlijke familie. Het leren kennen van onze familie en inzien hoe we erin passen, is heel belangrijk tijdens de groei naar volwassenheid.

Wij vinden het fascinerend dat we naast een uiterlijke ook een innerlijke familie hebben, iets wat voor de meeste mensen helemaal nieuw is. Deze innerlijke familie wordt op de eerste plaats beïnvloed door degenen die ons het meest na staan. Ze bestaat aanvankelijk uit ikken die ongeveer dezelfde persoonlijkheidsstructuur hebben als familieleden, vrienden, leraren en andere mensen die invloed op ons hebben, maar er zijn ook ikken die juist tegengestelde eigenschappen hebben.

Het leren kennen van deze innerlijke familie is een heel belangrijk onderdeel van de persoonlijke groei en een voorwaarde voor het begrijpen van onze relaties, aangezien de leden van deze innerlijke familie – of ikken, zoals wij

ze noemen – vaak ons gedrag bepalen. Als we niet begrijpen welke druk ze op ons uitoefenen, hebben we niet echt de regie over ons leven.

Hoe ontwikkelt deze innerlijke familie zich? Terwijl we opgroeien in een gezin en cultuur, worden wij geïndoctrineerd met ideeën over het soort mens dat we moeten zijn. Omdat we als peuters en kinderen erg kwetsbaar zijn, vinden we het belangrijk dat we het soort mens dat we moeten zijn ook werkelijk zijn. We gedragen ons dan ook op zo'n manier dat we ons veilig kunnen voelen, dat mensen van ons houden en dat er voor ons wordt gezorgd. De behoefte om onszelf te beschermen, omdat we kwetsbaar zijn, bepaalt de ontwikkeling van onze persoonlijkheid – de ontwikkeling van de primaire ikken, die bepalen hoe we onszelf zien en hoe we ons tegenover de wereld opstellen.

Als we op de wereld komen, zijn we heel kwetsbaar. Onze oorspronkelijke ik blijft in ons aanwezig als het kwetsbare kind, een kind dat uiterst gevoelig is en dat het vermogen heeft om een intieme relatie aan te gaan. Het kan beschouwd worden als de deur naar ons diepere wezen, naar onze ziel zo je wilt. Het is de belangrijkste drager van onze geestelijke vingerafdruk en we beschermen het ons hele leven ten koste van alles. In het begin van ons leven ontwikkelen zich andere ikken in ons die tussen het kind en andere mensen gaan staan, zodat niemand het ooit kan kwetsen. Dit is zowel natuurlijk als noodzakelijk, maar als we volwassen zijn en goed functioneren in de maatschappij, hebben de ikken die in een vroeg stadium tot ontwikkeling zijn gekomen de neiging om zich té beschermend te gedragen.

Deze ikken hebben meestal besloten dat de beste manier om het kwetsbare innerlijke kind te beschermen is het goed verborgen te houden, volledig buiten het bereik van iedereen (hoewel het aanvaardbaar kan zijn dat het kind zich openstelt voor een huisdier). Helaas wordt het kwetsbare kind op deze manier ook buiten relaties gehouden en blijft het verstoken van wat het juist zo graag wil – een diepe, oprechte band met andere mensen. Hierdoor moeten velen van ons de intimiteit missen die we in een relatie zoeken, want voor intimiteit is de aanwezigheid van het kwetsbare kind vereist. Pas als we toegang hebben tot dit kind, kunnen we onszelf en anderen echt kennen. De eerste van de beschermende ikken die zich ontwikkelt noemen we de beschermer/beheerser, omdat hij het kwetsbare kind beschermt en zowel

ons gedrag als dat van de mensen om ons heen beheerst. De beschermer/beheerser verschijnt verrassend vroeg in ons leven. Hij kijkt om zich heen, ziet welk gedrag beloond of bestraft wordt, doorziet de regels van de wereld en stelt een gedragscode voor ons op. Hij is voortdurend op zoek naar meer informatie en past zijn regels steeds aan als de informatie daar aanleiding toe geeft. Deze ik, die in wezen rationeel is, legt ons uit hoe de wereld en wij in elkaar zitten en verschaft ons het referentiekader waarmee we onze omgeving beoordelen.

Als de beschermer/beheerser de volledige macht heeft over ons leven – wat vaak zo is – komt er geen informatie meer binnen die de status quo kan verstoren of ons ertoe kan brengen om te twijfelen aan gekoesterde ideeën en onze normale leefwijze. De rol van deze ik is het kind beschermen, waarbij hij het meestal afschermt van echt contact met anderen.

De drammer is de belangrijkste bondgenoot van de beschermer/beheerser. Deze ik waakt altijd en weet altijd wat er moet gebeuren. De drammer maakt lijstjes, jut ons op om ons werk af te maken en zorgt ervoor dat we bezig blijven en productief zijn, zodat ons kwetsbare kind het gevoel heeft dat we ons goed gedragen en dat mensen ons bewonderen. Deze ik is echter niet bepaald behulpzaam als we ons proberen te ontspannen. Ook houdt hij ons af van intimiteit. Zolang we geen relatie hebben, kan de drammer doorgaan ons leven te regelen; er is niemand die zijn autoriteit in twijfel trekt. We zijn ongelooflijk productief en worden alomtewees bewonderd, maar hebben niet geleerd om de rust te nemen om echt met iemand contact te leggen. Een andere belangrijke bondgenoot van de beschermer/beheerser is de perfectionist. Zoals zijn naam al aangeeft stelt dit deel van ons zich ten doel dat we altijd en overal perfect zijn. We moeten er perfect uitzien, perfect zijn, een perfecte relatie hebben, foutloos werken en volmaakte kinderen krijgen, zodat niemand ooit kritiek op ons heeft en het kwetsbare kind veilig blijft. De perfectionist tolereert geen menselijke zwakheden, heeft weinig oog voor de realiteit en kan harde opvattingen hebben over relaties.

Deze ik wordt enorm gestimuleerd door de maatschappij en meestal ook door onze familieleden; hij zorgt er namelijk voor dat hun eigen perfectionisten zich succesvol voelen. De perfectionist heeft zeker recht op een plek in onze innerlijke familie. We hebben hem nodig om maatstaven te stellen

op bepaalde gebieden, zoals bij een medische ingreep of bij het ontwerpen van een gebouw, zodat het een aardbeving overleeft, maar de perfectionist kan ons ook bij voortduring misplaatste taken opleggen. Binnen een diepe, toegewijde relatie is het mogelijk om de macht van de perfectionist te verkleinen en onszelf en anderen op een meer vergevingsgezinde manier te benaderen.

De innerlijke criticus werkt samen met de perfectionist om het kwetsbare kind te beschermen. Als de criticus al onze fouten en onvolkomenheden opmerkt en er iets aan doet voordat iemand anders ze in de peiling heeft – zo is de redenering – kan niemand meer aanstoot aan ze nemen en komt het kwetsbare kind niet aan kritiek bloot te staan.

Helaas, tegen de tijd dat de gemiddelde innerlijke criticus met ons klaar is, is ons zelfvertrouwen aan flarden geschoten en zijn we ervan overtuigd dat niemand van ons kan houden. Dan richten we ons weer tot onze oude vrienden, de drammer en de perfectionist, en doen we nog meer ons best om acceptabel gevonden te worden.

Een andere ik die helpt om ons acceptabel te maken, is de behager. De behager is heel fijngevoelig waar het de behoeften en gevoelens van andere mensen betreft. Hij leidt ons met zachte hand bij de delicate taak om aan die behoeften tegemoet te komen, zodat andere mensen ons waarderen en begrip kunnen opbrengen voor onze behoeften. Ook dit heeft ten doel het kwetsbare kind te beschermen. Helaas, als we steeds naar de behager luisteren, hebben we de neiging om *onze* behoeften onder tafel te veegen en ons innerlijke kind volledig te negeren. In een toegewijde relatie is het zaak om verder te kijken dan de innerlijke behager en om te zien wat werkelijk belangrijk voor ons is. Dit resulteert vaak in een enorme groeispurt van beide partners.

Als we constructief gebruik maken van deze ikken en de vele andere ikken die tot taak hebben ons kwetsbare kind te beschermen, kunnen ze ons helpen op onze zelfontdekkingsreis, maar als ze de zaak volledig overnemen, kunnen ze ons ervan weerhouden om te experimenteren en komen al onze onvolmaakte, complexe, tegenstrijdige en opwindende ikken niet aan bod in de relatie. Ze kunnen ervoor zorgen dat we de mogelijkheden die verder gaan dan wat bekend en vertrouwd is over het hoofd zien.

DE PRIMAIRE IKKEN: DE ONTWIKKELING VAN DE PERSOONLIJKHEID

Tegen de tijd dat we volwassen zijn, bevindt zich een opmerkelijke familie in ons binnenste, een familie die meestal heel wat groter is dan onze familie in de buitenwereld. Meestal hebben we ons vereenzelvigd met het waardestelsel van onze oorspronkelijke beschermer/beheerser en de delen die hij of zij in leven geroepen heeft om ons te beschermen. Deze delen zijn onze *primaire ikken*.

Daarnaast zijn er ikken die het stelsel van tegengestelde waarden vertegenwoordigen, de waarden die verworpen moesten worden tijdens het opgroeien. Deze delen noemen wij de *verstoten ikken*. (Het begrip *verstoten ik* werd voor het eerst gebruikt door Nathaniel Brandon in zijn boek *The Disowned Self*.) We hebben allemaal een verrassend aantal verstoten ikken. Het leren kennen van deze ikken is een belangrijk onderdeel van onze persoonlijke groei.

Laten we eens kijken hoe de beschermer/beheerser te werk gaat in het leven van een kind. Tommie is twee jaar. Hij is op zijn kamer met houten blokken aan het spelen als zijn broertje Jerry van één jaar de kamer binnenkomt en met Tommies speelgoed wil spelen. Tommie wil dat niet en duwt hem weg. Jerry begint te huilen. Moeder komt naar boven en zegt tegen Tommie dat hij moet leren om met zijn broertje te spelen, of hij dat nu leuk vindt of niet. Eigenlijk zou Tommie zijn broertje het liefst een klap voor zijn hoofd verkopen, maar zijn beschermer/beheerser luistert naar zijn moeder en vertaalt de informatie in een gedragsformule. Hij zegt tegen Tommie iets in de trant van: 'Tommie, wat je gevoelens voor je broertje ook mogen zijn, ik denk dat je moeder ons flink wat problemen gaat bezorgen als we onaardig tegen hem zijn. Het doet teveel pijn als je moeder boos op ons is, het is veel prettiger als ze van ons houdt. Laten we daarom maar aardig zijn tegen Jerry. Vanbinnen mag je hem haten, maar toon je gevoelens maar niet meer'.

Als we heel jong zijn, praat de beschermer/beheerser niet letterlijk zo tegen ons, maar tegen de tijd dat we volwassen zijn, hebben de stemmen van onze ikken zich flink ontwikkeld en is het relatief eenvoudig om rechtstreeks met ze in gesprek te komen. Dit soort redeneringen zijn overigens heel typerend voor onze ikken.

We willen duidelijk maken dat de ontwikkeling van de beschermer/beheerser een belangrijk deel uitmaakt van de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Hij wordt wat we het *handelend ego* noemen. Hij stimuleert de andere ikken om zich te ontwikkelen en steunt hun doelen en wensen. Hij bepaalt de toon en het waardestelsel van de persoonlijkheid. In het geval van Tommie zou hij de ik stimuleren die met *behagen* van doen heeft. Later gaat hij meer de nadruk leggen op het stimuleren van de ik die met ambitieus zijn, succes hebben en veel verdienen te maken heeft. Deze ambitieuze ik is ontstaan als reactie op Tommies vader, die zijn zoon stimuleerde om in alles de beste te zijn. Tommies vader zei altijd: 'Tommie, er zijn winnaars en verliezers, en ik ben er trots op dat jij een winnaar bent'.

Tommies beschermer/beheerser is zijn belangrijkste primaire ik. Hij wordt een agressieve, succesvolle advocaat. Zijn primaire ikken hebben te maken met succes, ambitie, geld en rationaliteit. Deze ikken regelen zijn leven en bepalen hoe hij zichzelf ziet. Tommie gedraagt zich keurig tegenover andere mensen, daar zorgt zijn behager wel voor, maar hij wil wel altijd de baas spelen. Misschien weet hij dat, maar waarschijnlijk niet.

DE VERSTOTEN IKKEN

Elke primaire ik heeft een tegengestelde verstoten ik die even sterk is. Tommie heeft zich geïdentificeerd met zijn strijdlustige en ambitieuze kant. Hij wil machtig zijn en heeft zijn kwetsbaarheid en zijn vermogen om zijn behoefte te communiceren verstoten, omdat ze voor de kanten van zijn persoonlijkheid die met macht geassocieerd zijn tekens van zwakte zijn. De tegengestelde kant van zijn ambitieuze kant is een verstoten luilak, die het liefste niets doet. Omdat deze kant verstoten is, vertelt hij vaak trots dat hij zich niet kan ontspannen tijdens vakanties en dat de vakantie alweer voorbij is wanneer hij eindelijk tot rust komt. We zullen straks zien dat het heel belangrijk is om zicht te krijgen op primaire ikken én verstoten ikken als we onze relaties willen begrijpen.

PROJECTIE

In dit boek zul je veel voorbeelden tegenkomen die het verband tussen primaire ikken en verstoten ikken verduidelijken. Voorlopig is het voldoende

om te beseffen dat in ieder van ons veel verstoten ikken huizen – verstoten delen van onze innerlijke familie waarvan we meestal niets weten. Deze ikken verblijven in ons onderbewustzijn en wachten op een kans om naar buiten te treden, zodat er rekening gehouden gaat worden met hun behoeften en gevoelens. Hoewel we ze niet kennen, hebben ze vaak verrassend veel invloed op ons.

We projecteren de ikken die in ons zijn, zonder het te beseffen, automatisch op een ander of op een ding. We projecteren onze innerlijke beelden letterlijk op een ander, alsof hij een projectiescherm is. Deze projecties hebben de functie van een brug waarop we de ander kunnen ontmoeten. Dit is een van de belangrijke manieren waarop we contact maken met andere mensen. Laten we eens kijken hoe dit in zijn werk gaat.

John is een bijzonder succesvolle ingenieur. Hij identificeert zich in hoge mate met primaire ikken die te maken hebben met rationaliteit, avontuur en reizen. Toen hij opgroeide, verstootte hij zijn zachtere, kwetsbare delen. Zijn vader was een krachtige, rationele man. Vooral omdat John zijn moeder zag als slachtoffer van zijn vader, vervreemde hij steeds meer van haar zachtheid en vrouwelijkheid. Het verbaast John als hij merkt dat hij voortdurend verliefd wordt op vrouwen die sterk gericht zijn op gevoelens, die heel vrouwelijk zijn en die, zoals hij ze beschrijft, heel zacht zijn.

Verliefd worden is in hoge mate het projecteren van onze onbewuste ikken op een ander. Alle zachtheid en gevoeligheid die in John aanwezig zijn in de vorm van verstoten ikken, projecteert hij op deze vrouwen. Sally, zijn huidige geliefde, heeft nog een eigenschap: ze is spiritueel, iets wat geen deel uitmaakt van Johns leven en waar hij heel negatief over denkt. Hoewel John uren achter elkaar met Sally kibbelt over haar spirituele kijk op het leven, houdt hij veel van haar en is hij gefascineerd door haar ongewone manier om naar het leven te kijken. Het is dus zijn eigen onbewuste dat hem in de relatie met Sally aantrekt via het mechanisme van projectie. Door deze onbewuste kant op Sally te projecteren, krijgt John de mogelijkheid om hem naar buiten te laten komen en kan hij hun relatie gebruiken als mogelijkheid om te groeien.

Sally is opgegroeid in een gezin waar haar is geleerd om een liefhebbende dochter te zijn. Succes behalen op intellectueel gebied en het najagen van

een carrière werden ontmoedigd. Het enige waartoe haar familie haar aanpooorde, was om een goede echtgenoot te vinden en een gezin te stichten. Ze kreeg voortdurend van haar ouders te horen dat ze heel bijzonder was en dat haar toekomstige man maar bofte.

Sally's primaire ikken zijn liefdevol, behagend en zorgzaam. Haar verstoten ikken hebben te maken met haar rationele en analytische denken en haar ambitieuze kant. Het is duidelijk dat ze deze eigenschappen onbewust op John projecteert, terwijl hij zijn tegengestelde ikken op haar projecteert. Zo'n wederzijdse projectie is het natuurlijke begin van veel relaties, maar kan gevaarlijk zijn als we niet inzien hoe dit werkt. Wederzijdse projectie kan ons echt verrijken als we inzien dat ze een natuurlijke tendens naar groei vertegenwoordigt, een rechtstreekse, opwindende weg naar de ontwikkeling van ons bewustzijn en een kans om onbewuste delen in ons leven te integreren. Sandy vereert zijn baas. Hij vindt hem wijs, eerlijk, krachtig, intuïtief en gevoelig en op god gelijkend, de vader die hij had willen hebben maar niet had. Sandy en zijn vrouw worden uitgenodigd voor een etentje bij zijn baas. Sandy schrikt enorm als hij ziet dat zijn baas gekoeioneerd en belachelijk gemaakt wordt door zijn vrouw. Zo te zien schiet zijn baas tekort in de huiselijke omgeving. Zijn idool is van zijn voetstuk gevallen. De sterke vader die hij altijd had willen hebben bestaat niet meer.

Onze helden vallen meestal van hun voetstuk als we teveel macht en autoriteit op hen hebben geprojecteerd. Dit soort projectie is heel natuurlijk en vindt voortdurend plaats in relaties. Het kan een integraal deel van onze persoonlijke ontwikkeling zijn, want een projectie kan ons helpen om onze macht – de macht van onze verstoten ikken – te hervinden. Als we meer weten van verstoten ikken en projecteren, kunnen we veel leren van projecties en vergroten we de kans dat we deze ikken zullen hervinden.

PROJECTIE OP VOORWERPEN

Projectie kan plaatsvinden op een persoon of op een voorwerp. Ralph kocht een behoorlijk dure, oude legerjeep. Hij gaf een fortuin uit aan het opknappen ervan, maar als hij erin reed, wat niet vaak voorkwam, ging er altijd iets mis. Bovendien was hij heel oncomfortabel. Hij was zo gehecht aan de jeep dat het onnatuurlijk was, hij leek wel bezeten.

Zo gaat het vaak bij mensen die sterk projecteren op een persoon of ding. Een paar jaar voordat hij de jeep had gekocht, kreeg Ralph een belangrijke baan bij een internationaal productiebedrijf. Hij maakte lange dagen en was voortdurend met zijn werk bezig. Zijn primaire ikken waren altijd voornamelijk geassocieerd geweest met werk en macht, terwijl spelen en plezier maken in de hoek zaten van zijn verstoten ikken. Door de verantwoordelijkheid die zijn nieuwe baan met zich meebracht, raakten ze volledig verstoten. Wat gebeurde er vervolgens? Het deel van hem dat van spelen en avontuur hield werd op de jeep geprojecteerd. De mate waarin de auto een obsessie voor hem is, is recht evenredig aan de kracht van zijn speelse en avontuurlijke ikken en de mate waarin ze verstoten zijn. Zodra hij, door middel van Voice Dialogue, deze verstoten ikken ervoer, verdween zijn fascinatie voor de jeep.

Telkens wanneer iemand bezeten is door iets of iemand, weten we onmiddellijk dat die persoon of dat voorwerp de drager is geworden van geprojecteerde verstoten ikken. Veel aankopen zijn het gevolg van projectie. Armbanden, kettingen, jurken, auto's en boten vertegenwoordigen allerlei verstoten energieën. Als we dit beseffen, komen we open te staan voor nieuwe ervaringen en nieuwe mogelijkheden.

VERSTOTEN IKKEN EN ONZE OORDELEN

Als we ons in onze jeugd voornamelijk hebben geïdentificeerd met de ikken die te maken hebben met macht, is het heel natuurlijk om de ikken die te maken hebben met kwetsbaarheid en behoefte te verstoten. Ons handelend ego heeft zich geïdentificeerd met macht. Dit betekent dat we in de periode waarin we opgroeiden, geleerd hebben dat kwetsbaarheid slecht is, iets wat overwonnen moet worden. De kant van ons die geassocieerd is met macht veroordeelt kwetsbaarheid. Na verloop van tijd sluiten we ons automatisch af wanneer we ons kwetsbaar voelen. Als we iemand ontmoeten die zich meer heeft geïdentificeerd met kwetsbaarheid, heeft onze machtskant (ofwel ons handelend ego) de neiging om die persoon te veroordelen of negatief op hem te reageren, hoewel we ons tegelijkertijd sterk tot hem aangetrokken kunnen voelen. De basisregel van de psyche kan als volgt geformuleerd worden.

De mensen die we haten, die we veroordelen of die sterke negatieve reacties in ons oproepen, vertegenwoordigen onze verstoten ikken. Dit geldt evenzeer voor de mensen die we te veel vereren en op een voetstuk plaatsen.

Deze psychologische wet heeft enorme gevolgen voor intermenselijke relaties. Laten we eens naar wat voorbeelden kijken om te zien hoe dit precies in zijn werk gaat.

Jane is opgegroeid in een gezin waar ze haar aangeboren sensualiteit diende te verstoten. Toen ze klein was, bekritiseerde haar moeder haar altijd fel wanneer ze sensueel danste en al helemaal wanneer ze zich sensueel gedroeg tegenover haar vader, met wie ze een bijzonder sterke band had.

Uiteindelijk trouwde Jane. Ze wist niet hoezeer ze haar sensuele aard verstoten had. Op een avond bezochten zij en haar man een feestje. Daar zag ze een vrouw, ongeveer van haar leeftijd, die een puur Afrodite type was (in de Griekse mythologie was Afrodite de godin van de liefde en de sensualiteit). De vrouw had een paar glazen wijn op en was enorm aan het flirten met verschillende mannen, die met plezier terugflirten.

Jane vond het vreselijk om aan te zien. Ze zei tegen haar man: 'Zoiets walgelijks heb ik nog nooit gezien!' Wat was er aan de hand? Toen Jane naar de vrouw keek, werden haar ikken wakker die te maken hadden met haar sensualiteit. Toen deze impulsen in Jane naar boven kwamen, trad er een andere ik – gebaseerd op haar moeders afwijzing van sensualiteit – in werking om de verstoten ikken te onderdrukken. We noemen de innerlijke stem van de moeder de *geïnternaliseerde moeder*. De geïnternaliseerde moeder blokkeert innerlijke impulsen door mensen in de buitenwereld die deze impulsen tonen, te veroordelen of aan te vallen.

Hoe meer we voor de ander voelen, hoe meer macht de verstoten ik heeft. In dit voorbeeld getuigde Jane's sterke reactie van de aanwezigheid van een krachtige verstoten sensuele ik. Als Jane had begrepen wat de aanleiding was voor haar sterk negatieve reactie, had ze een schitterende kans gehad om dit belangrijke deel te hervinden.

Sherry werkt op een kantoor. Ze haat haar baas. Ze vindt hem dominant, op macht belust en gevoelloos. Deze beschrijving past naadloos op Sherry's moeder. Vroeg in haar leven zwoer Sherry dat zij nooit zo zou worden en

begon ze het deel in haar dat geassocieerd was met macht en dominantie te verstoten. In plaats daarvan verscheen haar zorgzame en liefhebbende kant als primaire ik. Als Sherry te maken kreeg met iemand die de kenmerken vertegenwoordigde die zij in zichzelf had verstoten, raakte ze altijd bijzonder geïrriteerd en deed ze heel afkeurend.

Als Sherry het principe van de verstoten ikken had begrepen, had ze kunnen inzien dat ze niet op iemand anders reageerde, maar op een deel dat ze diep in zichzelf begraven had. Ze had haar baas dan kunnen beschouwen als een kans op persoonlijke groei.

DE VERSTOTEN IKKEN IN DE RELATIE

Tot nu toe hebben we een aantal psychologische basiswetten besproken.

- 1. Als we ons identificeren met een primaire ik, zijn er altijd één of meer verstoten ikken met een tegengestelde, maar even sterke energie.*
- 2. Elke verstoten ik wordt op een mens of ding geprojecteerd.*
- 3. De mensen en dingen die we afwijzen, haten en veroordelen of die we juist teveel op een voetstuk plaatsen, vertegenwoordigen exact onze verstoten ikken.*
- 4. Als gevolg van de derde grondregel is iedereen die we veroordelen, haten, afwijzen of die we teveel op een voetstuk plaatsen, een potentiële leraar als we een stap terug kunnen doen en inzien dat de oorzaak van onze reactie een verstoten ik van ons is.*
- 5. Zolang een ik verstoten is, blijven we die specifieke energie aantrekken. Het universum brengt ons mensen die we veroordelen en haten, totdat we eindelijk begrijpen dat ze weerspiegelen wat we in ons verstoten hebben. Of het universum brengt ons juist mensen die we fantastisch en onweerstaanbaar vinden, mensen die ons het gevoel geven dat we ontoereikend en inferieur zijn. Dit gaat door tot we beseffen dat deze mensen ons slechts verstoten kanten van onszelf tonen.*

ENKELE VOORBEELDEN VAN VERSTOTEN IKKEN IN DE RELATIE

George beschouwde zichzelf als een buitengewoon eerlijke zakenman, maar hij had ook een sterk oneerlijke kant die hij altijd had ontkend. Deze verstoten oneerlijkheid zorgde ervoor dat hij zaken ging doen met een man die zeer oneerlijk was en die hem veel geld afhandig maakte. Zijn ontkenning

van zijn eigen innerlijke psychopaat (wij hebben allemaal dergelijke ikken), maakte het erg moeilijk voor hem om in te zien dat zijn zakenpartner zich werkelijk zo gedroeg. Ook na deze gebeurtenis kon George maar moeilijk aanvaarden dat hij bedrogen was. Een van de redenen waarom veel mensen zo gemakkelijk bedrogen kunnen worden, is het ontkennen van hun eigen oneerlijke ik.

Steve was advocaat. Hij wilde graag altijd vriendelijk blijven. Hij verwierp het idee dat er op deze wereld ook maar enig kwaad bestond. Tijdens zijn werk raakte hij betrokken bij zware criminelen, die zijn carrière bijna verwoestten.

Het ontkennen van hun oneerlijke en criminele kanten bracht Steve en George in grote moeilijkheden. Dit is de paradox van de verstoten ikken: we voelen ons aangetrokken tot juist die mensen die deze onacceptabele eigenschappen hebben. De onacceptabele eigenschappen kunnen zowel goed zijn als slecht; dit geldt zowel voor mensen die we te veel vereren als voor mensen die we verachten. Het leven brengt ons steeds mensen die onze verstoten ikken vertegenwoordigen, totdat we deze ikken hervinden.

BINDINGSPATRONEN IN RELATIES

Als twee mensen met een langdurige relatie iets weten van hun primaire en verstoten ikken, is de kans veel groter dat zij een oplossing vinden voor moeilijke en zich herhalende onderlinge conflicten. Laten we eens naar wat voorbeelden kijken.

Larry en Janice zijn vijf jaar getrouwd. Larry is precies, rationeel, ordelijk en beheerst. Zijn verstoten ikken zijn hier tegengesteld aan.

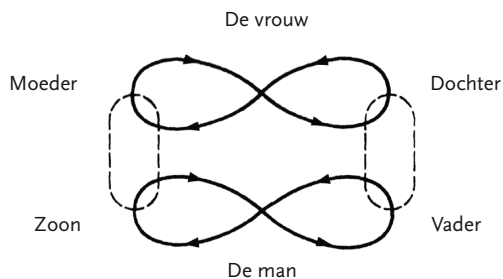
Janice draagt de meeste van zijn verstoten energieën. Ze maakt nergens een probleem van en vindt het niet erg als het thuis een rommeltje is. Ze maakt geen lijstjes van dingen die ze moet doen. Ze is gericht op haar gevoelens en is heel sensueel en vrouwelijk.

Larry en Janice voelden zich hartstochtelijk tot elkaar aangetrokken, maar nu ontstaan er wat problemen. Ze hebben twee kleine kinderen en Larry komt niet graag thuis in een rommelig huis. Hij begint op Janice te vitten. Waarom kan ze de boel niet beter organiseren en netter zijn? Hij is geïrriteerd en lijkt meer op een kritische vader dan op een echtgenoot en partner.

Janice gaat in de verdediging. Ze heeft het gevoel dat ze weer in het ouderlijk huis is, waar haar vader voortdurend op haar vitte vanwege haar gebrek aan orde. Omdat ze het hem toch nooit naar de zin kon maken, hoezeer ze ook haar best deed, probeerde ze het niet eens meer.

Larry en Janice vertonen een nieuw gedragspatroon, vooral na de komst van het tweede kindje. Veel van de ikken die Larry vroeger grappig en leuk vond, staan hem nu tegen. Hij merkt dat hij zich aangetrokken voelt tot andere vrouwen. Hij overweegt vreemd te gaan. Ze weten geen van beiden wat er aan de hand is; ze voelen zich ellendig en zijn teleurgesteld en lijken niet in staat om op een creatieve manier met elkaar om te gaan.

Als we dit benaderen vanuit de theorie van de verstoten ikken, zien we al meteen iets van wat er aan de hand is. Larry en Janice zijn allebei getrouwd met hun verstoten ikken, zonder dat ze de werkelijke implicaties hiervan kennen of begrijpen. We hebben gemerkt dat dit vaak voorkomt. Dit is in zekere zin eigenaardig, want stellen zoals Larry en Janice zeggen vaak tegen elkaar en andere mensen hoe verschillend en tegengesteld ze zijn. Zolang het bindingspatroon positief blijft, zijn er meestal weinig problemen, maar als het negatief wordt, is het niet leuk meer en worden de ruzies menens. Laten we eens bekijken hoe dit er in een schema uitziet.



Een man-vrouw interactie

In dit schema zien we het basisbindingspatroon van mannen en vrouwen. De moederkant van de vrouw is verbonden met de zoonkant van de man (de as moeder-zoon) en de vaderkant van de man is verbonden met de dochterkant van de vrouw (de as vader-dochter). Dit schema illustreert het basisbindingspatroon van alle relaties van mannen en vrouwen voordat er meer bewustzijn is ontstaan. Dit is een normaal en natuurlijk proces. Het kan niet vermeden worden en dat zou ook niet wenselijk zijn. Deze bindingspatronen herbergen namelijk veel leven en vitaliteit. We voelen ons er vaak warm en gekoesterd bij. Het probleem is dat de bindingspatronen meestal negatief worden als we ze niet doorzien. Bovendien missen de partners de mogelijkheden die zich voordoen in de interactie van twee bewuste ego's.

In het begin van de relatie van Larry en Janice waren hun verschillen niet van belang. Hun bindingspatronen bleven in wezen positief. Met de komst van de kinderen veranderde er echter iets. Larry en Janice voelden zich allebei enigszins overweldigd en kwetsbaar, maar geen van beiden was zich bewust van deze gevoelens. Janice liet zich iets meer gaan dan vroeger en naarmate ze meer druk ervoer, werd haar gebrek aan aandacht voor details steeds opvallender. Larry maakte zich meer zorgen dan vroeger; hij voelde zich extra verantwoordelijk nu hij een tweede kind had. Hij werkte harder ter compensatie van zijn gevoel van kwetsbaarheid. Hij had nog meer behoefte aan orde om zijn geldzorgen het hoofd te bieden en de verantwoordelijkheid voor een groter gezin aan te kunnen. Naarmate hij meer gespannen raakte, nam hij een rol aan die meer met die van *negatieve vader* te maken had dan met die van *echtgenoot*. Janice's reactie op haar gevoel van zich overweldigd voelen was dat zij ook haar toevlucht zocht tot haar primaire ikken. Het kon haar steeds minder schelen wat er allemaal gebeurde. Ze duwden elkaar dus steeds meer naar hun primaire ikken, waardoor het steeds moeilijker werd om elkaars leefwijze te accepteren. Dit komt vaak voor in een relatie waarin dergelijke conflicten spelen; de partners hebben de neiging om zich nog sterker dan eerst te identificeren met hun primaire ikken.

We noemen het vastzitten in een relatie op de zojuist beschreven manier een negatief bindingspatroon. *De term bindingspatroon in een relatie verwijst*

specifiek naar de activatie van interactiepatronen van ouder en kind, wat heel normaal en natuurlijk is en in elke relatie voorkomt. Zo'n bindingspatroon kan zich altijd ontwikkelen bij partners, of het nu om een man en een vrouw, twee mannen of twee vrouwen gaat. De katalysator voor het ontstaan van elk negatief bindingspatroon is de activatie van de verstoten kwetsbaarheid van de partners. In dit geval zorgde de komst van de kinderen ervoor dat Larry en Janice zich enigszins overweldigd voelden en kwetsbaar waren. De tegengestelde, verstoten ikken van de partners zijn meestal de brandstof die de vlammen van het bindingspatroon doen oplaaien.

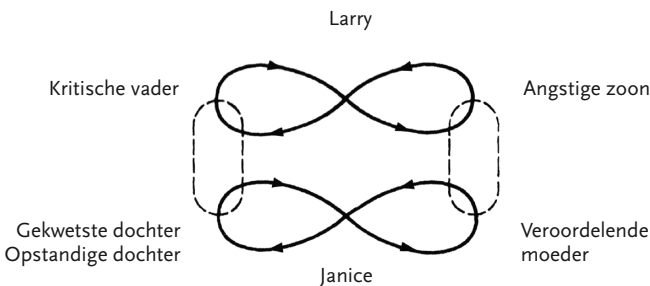
Als we meer te weten willen komen over een specifiek negatief bindingspatroon in een relatie, kijken we naar de volgende punten.

- 1. Wat was de katalysator? Hoe werd de kwetsbaarheid van de partners geactiveerd? Wat gaf hen een onzeker, overweldigd of kwetsbaar gevoel?*
- 2. Wat zijn de verstoten ikken die de een van de ander draagt? Welke brandstof houdt het vuur gaande?*
- 3. Welke ikken zijn betrokken in het bindingspatroon (de innerlijke moeders en dochters in de vrouw en de innerlijke vaders en zoons in de man)?*

Bij Larry en Janice hebben we gezien dat de katalysator hun kwetsbaarheid was, die werd geactiveerd door de komst van de kinderen en de druk die ze daardoor voelden. De verstoten ikken zorgden vervolgens voor de brandstof die het negatieve bindingspatroon in stand hield. Larry en Janice waren in veel opzichten elkaars tegenpolen, zoals we hebben gezien. Larry identificeerde zich met zijn rationele kant en zijn behoefte om alles onder controle te hebben. Aangezien hij zijn gevoelens en ontspannen ikken verstoten had en Janice die ikken droeg, werd haar ontspannen gedrag een deel van de brandstof van hun bindingspatroon. Het werd de aanleiding voor de activatie van de veroordelende vader van Larry, die gewacht had op de juiste omstandigheden om naar voren te treden. Zijn verontruste of angstige zoon, die geactiveerd was door de eisen van het vaderschap, raakte nog meer in paniek met de verschijning van Janice's veroordelende moeder. Janice verstootte haar rationele en ordelijke ikken en was trots op haar ontspannen leefwijze. In het begin van de relatie had ze Larry's oog voor detail

leuk gevonden. Nu stond haar veroordelende moeder hier echter kritisch tegenover. De moeder ging zich richten op Larry's behoefte aan controle en dit werd de brandstof van Janice's bindingspatroon. Janice voelde zich bovendien seksueel steeds minder aangetrokken tot Larry. Toen zijn veroordelende vader was verschenen, werd Janice steeds bozer en opstandiger. Ze ging zich nu identificeren met haar opstandige dochter, zoals ze dat eerder gedaan had met haar veeleisende vader. We zien dus dat Janice's verstoten ikken de brandstof werden van haar moeder/dochter kant die klaarstond om in de relatie geactiveerd te worden.

Het is interessant om op te merken dat onze bindingspatronen sterk lijken op het soort patronen die er in het verleden waren tussen ons en onze ouders en broers en zussen. We herscheppen letterlijk ons verleden. We herscheppen wat er speelde tussen ons en onze ouders en/of onze broers en zussen, of we slaan door naar het andere uiterste en komen in opstand tegen de manier waarop ze met ons omgingen. In dit voorbeeld had Larry kritiek op Janice en veroordeelde hij haar op dezelfde manier waarop zijn vader zijn moeder had bekritiseerd en veroordeeld. Janice reageerde hierop als een gekwetste en vervolgens opstandige dochter, precies zoals ze gereageerd had op haar vader. Het was dus een bindingspatroon van de veroordelende vader in hem en de opstandige dochter in haar. Er speelt tegelijkertijd een tegengesteld patroon, ook al is dat niet altijd duidelijk. In dit voorbeeld was het de veroordelende moeder van Janice die verbonden was met Larry's angstige zoon, precies zoals Larry's echte vader (die erg veroordelend was geweest) in een bindingspatroon verwickeld was met de angstige zoon in Larry toen hij thuis woonde. Dit ziet er als volgt uit.



Het negatieve bindingspatroon van Larry en Janice