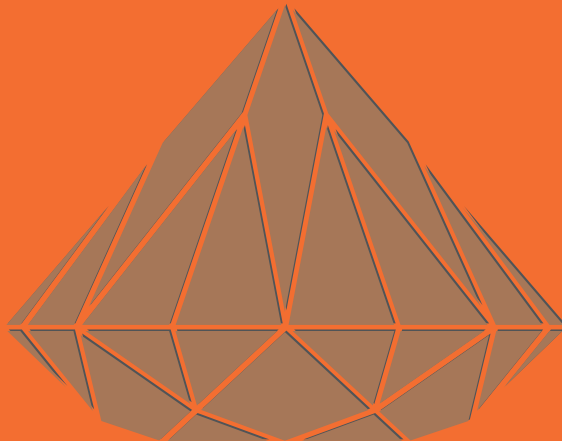


Manifest: Gelaagd kijken

Een levenskunst om onszelf te doorzien in relaties
en in onze houding naar de samenleving



Het transpersoonlijke brengt vrijheid in ons menselijk zijn

Manifest

Gelaagd kijken

**Een levenskunst om onszelf te voorzien in relaties
en in onze houding naar de samenleving**

Ines Schouten

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	..
Dankwoord	..
Inleiding.....	..
Waarom een manifest over gelaagdheid?.....	1
Deel 1.....	3
Ons persoonlijk leven.....	3
1. Gelaagde inkijkjes in ons persoonlijk leven	4
1.1. Persoonlijkheidsmodellen & menselijke mogelijkheden	4
1.2. Het humanistische persoonlijkheidsmodel van Maslow	4
1.3. Het transpersoonlijke persoonlijkheidsmodel van Wilber	6
1.4. Het transpersoonlijk mensbeeld: Levenskunst als diamant	8
2. Gelaagd kijken naar denken en voelen	11
2.1. Gelaagd denken: mentaal, verstandig en geestelijk.....	11
2.2. Gelaagde gevoelens: drift (ijs), emotie(water) en gevoel(damp)..	13
2.3. Gelaagde boosheid: een voorbeeld.....	16
2.4. Zelfafwijzing en zelfkritiek	20
3. Gelaagd kijken naar liefdesrelaties.....	22
3.1. De kern in liefdesrelaties	22
3.2. Verschillende fasen in relaties	24
3.3. De relatiedynamiek: jezelf, je partner en de relatie	27
3.4. Liefdeskwaliteiten in verschillende lagen.....	30
3.5. Het hart: ontroering en tederheid	34
4. Gelaagd kijken naar contact en communicatie	37
4.1. Contact op verschillende lagen	37
5. Gelaagd kijken naar overlevingsmechanismen.....	42
5.1. Afweermechanismen en overlevingspatronen	42
5.2. Opnieuw in contact na spanningen.....	44
6. Gelaagd kijken naar vrijheid in verbinding	46
6.1. Autonomie in de liefdesrelatie	46
6.2. Gelaagde zelfreflecties	48
6.3. Ons onophoudelijk denken: onbewust en bewust.....	49
6.4. Samenvatting: 40 inspiratierichtlijnen	51
7. Gelaagd kijken naar seksualiteit	56
7.1. Seks met hart en ziel	56
7.2. Algemene gelaagdheid in seksualiteitsbeleving	57
7.3. Gelaagde seksuele beleving van vrouwen	59
7.4. Gelaagde seksuele beleving van mannen	60
7.5. Vrouwen en mannen en conflict.....	62
7.6. Seks en ons geliefd voelen.....	63
7.7. Omgaan met seksuele problemen	66
7.8. Seks(e) en de maatschappelijke invloed	70

Deel 2	74
Ons maatschappelijk leven	74
8. Gelaagde maatschappelijke inkijkjes	75
8.1. Inleiding	75
8.2. Uitgangspunten: ons menselijk gedrag in sociale bijdrage.....	78
8.3. Twee gelaagde waardenanalyses	83
8.4. Gelaagde transparantie in systemen	87
8.5. Transparantie: Is de systeemcrisis een morele crisis?	89
9. Gelaagd kijken naar journalisten	94
9.1. Inleiding	94
9.2. Gelaagde interesses van consumenten/lezers.....	95
9.3. Uitdagingen voor journalisten en redacties.....	96
9.4. Nieuwe verdienmodellen voor journalisten	99
9.5. Journalistiek gelaagd onderscheiden?	100
10. Gelaagd kijken naar burgerschap en politiek leiders	103
10.1. Een participatiesamenleving	103
10.2. Gelaagd burgerschap.....	111
10.3. Politiek leiderschap	112
10.4. Waarden in de bijdrage als burger en als consument?.....	114
11. Gelaagde visie op levensbeschouwing en religie.....	117
11.1. Inleiding	117
11.3. Religie: houvasten en identificaties	122
11.4. Geweld in religieuze systemen.....	123
11.5. Subtiel geweld naar elkaar.....	125
11.6 Zijn levensbeschouwingen aan elkaar complementair?.....	126
Epiloog.....	131
Bijlage 1. Paradigma van ons persoonlijke leven.....	132
Bijlage 2. Paradigma van ons maatschappelijke leven	134
Bijlage 3. Begrippenlijst met voorbeelden van 3 mogelijke lagen	137
Bijlage 4. Literatuurlijst	139
Bijlage 5. Websites	140

Waarom een manifest over gelaagdheid?

Het voorgaande gedicht verbeeldt hoe we onszelf voortdurend verbergen voor onze ware aard door maskers te dragen. Dit manifest gaat over het je bewust worden van deze maskers en over de onderstromen in de vele - menselijke - lagen in ons. De maskers zijn er, ze hoeven niet weg, wel kunnen we ze leren herkennen en doorzien. We zijn ons er niet van bewust, maar deze onderstromen hebben effect op onze persoonlijkheidsvorming en op de dynamiek in onze contacten, relaties en het maatschappelijk leven.

Er gaat veel mis in onze communicatie, omdat we ook niet door elkaars maskers heen kunnen kijken. Ik wil laten zien hoe een gelaagde dynamiek eruit kan zien in de communicatie. Dit vraagt om onderscheidend te kijken naar verschillende communicatie- en ervaringsniveaus. Zij brengen verkramping en spanning in ons doen en laten aan het licht. We worden afwerend en oordelend, zonder dit te willen. Mijn missie in het gelaagd leren kijken is: in velerlei situaties elkaars worstelingen en menselijkheid te leren zien en accepteren en het leven als een levenskunst te gaan benaderen.

Er blijkt een algemene belangstelling voor een transparantere of meer open communicatie. De jongere generaties worden hierin zelfbewuster opgevoed. Ondanks de ogenschijnlijke vluchtigheid, blijkt er ook behoefte aan dieper inzicht in het dagelijkse bestaan. Ik ervaar dit in mijn eigen omgeving, in mijn werk en ook in de media. Ondanks dat we overal op apparaten kijken, blijkt er ook verlangen naar contactvolle ontmoetingen. We hebben in deze snel veranderende maatschappij nog steeds behoefte aan het ervaren van verbinding.

Er zijn in het dagelijks leven veel misverstanden die spanningen oproepen. Ik vermoed dat dit vooral ligt aan onze onbewustheid in het samenzijn; in het klein en ook in grotere verbanden. Zelden ontstaan er echte ontmoetingen, ook in publieke gesprekken, men denkt en spreekt onbewust vanuit verschillende lagen. We kijken en denken allemaal vanuit verschillende werkelijkheden, we zijn ons dit nauwelijks bewust of benoemen dit zelden. Is er bewustere overbrugging mogelijk?

Ik laat je kennismaken met een gelaagd model om jezelf te kunnen analyseren en te onderzoeken. Tegelijkertijd zie ik mijn ideeën en concepten als *constructies* van mijn geest en we hebben allemaal zo onze eigen constructies. Dit is een van de vele manieren om het leven te benaderen, hoe bevlogen ik ook mogelijk overkom. Onze constructies helpen ons om richting te geven. Ze zijn niet nutteloos, zolang we het relatieve ervan kunnen blijven zien.

Met dit manifest wil ik me uitspreken over mijn gedachtegoed, met name over het gelaagd onderzoekend naar de wereld kunnen kijken, zonder

meteen op verandering gericht te zijn. Ik wil ermee laten zien waar ik voor sta en waar ik naartoe zou willen.

Het doel van dit manifest is gelaagd kijken inzichtelijk maken.

Deel 1

- Inzicht krijgen in verschillende niveaus van gelaagdheid, om zoveel mogelijk onszelf te kunnen zijn in menselijk gedrag, in relaties en in seksualiteitsbeleving.

Deel 2

- Inzicht krijgen in gelaagde niveaus van maatschappelijke terreinen en systemen en in hoe we meer vanuit mildheid met elkaars menselijke gedragingen kunnen omgaan.

Drie focuspunten van dit manifest

Ik benadruk het samenspel van drie focuspunten, die ik in dit manifest met elkaar wil verbinden. Ik zie verschillende onderdelen van waarneming.

a. Gelaagd denken, voelen en handelen

Ik kijk naar welke ervaringen en kwaliteiten er op verschillende lagen te onderscheiden zijn in onszelf als individu (verticaal), in relaties tussen mensen en naar onze omgeving (horizontaal).

b. Het effect van transparantie

Ik geef inzicht in de mogelijke barrières en de effecten van doorkijkjes in onze contacten en relaties. Ik geef een aanzet in het oefenen van vaardigheden in het gelaagd openleggen van je innerlijk.

Ook laat ik je het effect zien van transparantie in een aantal maatschappelijke systemen en de rol die we als consument of burger hierin spelen.

c. Onze menselijkheid leren zien

Het effect van transparantie is onder andere dat we met elkaar in verbinding blijven. Ik nodig uit om te kijken naar de intenties, naar de dynamiek van onze eigen en elkaars menselijkheid, naar onze maskers en onbeholpenheid in gedrag in onze relaties en maatschappelijke situaties.

Vaak schrijf ik in de wij-vorm, omdat ik me onderdeel voel van de beschreven processen in de ontwikkeling van inzichten en vaardigheden.

Deel 1.

Ons persoonlijk leven

1. Gelaagde inkijkjes in ons persoonlijk leven

1.1. Persoonlijkheidsmodellen & menselijke mogelijkheden

Er zijn vele persoonlijkheidsmodellen ontwikkeld, al ver voordat Freud, dé psychiater uit de negentiende en twintigste eeuw dat deed. Kennelijk worden we al heel lang geboeid door wie we als mens werkelijk zijn. 'Ken u zelve' komt al bij de Grieken voor; ook zij begrepen dat je vanuit zelfkennis beter kunt herkennen welke mogelijkheden je als mens hebt. Het besef dat mensen vanuit een verscheidenheid aan kwaliteiten verschillende behoeften hebben, bestaat al heel lang. Als we onze onbewuste keuzes bewuster leren te maken, voelen we ons ook meer verantwoordelijk voor de gevolgen van die keuzes. Dit kan een gevoel met zich meebrengen dat we meer invloed op ons leven hebben en niet voortdurend geleefd worden.

Ook in relaties bekruipt ons gemakkelijk het gevoel dat we geleefd worden, dat het moeilijk is om verbonden te zijn en autonoom. Als we erop gaan letten, merken we dat onze partner irritaties bij ons oproept die veel lijken op het gevoel dat onze moeder, vader, broer of zus vroeger bij ons opwekte. We reageren vaak *reactief*, wat wil zeggen dat we een automatische reactie hebben *zonder te voelen* wat we eigenlijk zeggen. Daarmee roepen we onbewust vaker pijnlijke tegenreacties op zonder dat we dit zo bedoelen. Ik ga middels een persoonlijkheidsmodel uitleggen wat er op deze momenten zoal gebeurt en waarom.

Ik begin bij een persoonlijkheidsmodel dat beroemd is geworden, de behoeftepiramide van Abraham Maslow. Vervolgens geef ik een korte beschrijving van een ander, meer verfijnd model, dat van Ken Wilber. Daarna beschrijf ik hoe ik dit model van Wilber toepas in het werken met relaties en gezinnen.

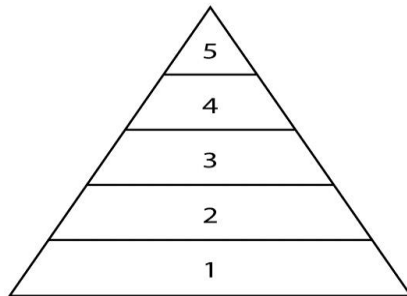
1.2. Het humanistische persoonlijkheidsmodel van Maslow

De behoeftepiramide van Maslow, ontwikkeld in de jaren vijftig, is een voorbeeld van een visie op onze persoonlijkheid. Maslow ging ervan uit dat mensen ook te motiveren zijn op basis van diepere behoeften, maar dat dit alleen gebeurt wanneer de basisbehoeften bevredigd zijn, dus als er een minimumniveau aan welvaart is.

De onderste laag van de piramide gaat over de meest noodzakelijke behoeften. Als daaraan niet voldaan wordt, kunnen we ons moeilijk verder ontwikkelen naar de daarboven gelegen lagen. Er zijn hierin mijns inziens

ook uitzonderingen. Ik denk hierbij onder andere aan kunstenaars. Zij leven eerder beziel, zonder zich druk te maken over dagelijks comfort. Volgens Maslow is er sprake van een hiërarchie van menselijke behoeften. Hiermee wordt niet bedoeld dat de ene behoefte beter is dan de ander, maar wel dat we niet boven aan de piramide kunnen beginnen. Eigenlijk draagt hij een richting aan waarlangs we ons vanzelf ontwikkelen, ook al komt lang niet iedereen in de wereld aan alle lagen toe. De hiërarchie van behoeften ziet er als volgt uit:

figuur 1. Piramide van Maslow.



5. Zelfontplooiing en leven naar ethische waarden (behoefte aan zelfverwerkelijking en transcendentie).
4. Waardering, erkenning door anderen en zelfrespect, naar een groeiend gevoel van eigenwaarde (behoefte om gezien te worden).
3. Sociale geborgenheid: gemeenschapsgevoel, vriendschap en liefde (behoefte ergens bij te horen).
2. Veiligheid en zekerheid: een huis, werk (behoefte aan bescherming en stabiliteit).
1. Lichamelijke behoeften: eten, slapen, toilet, seksualiteit (primaire fysieke behoeften).

De eerste vier behoeften zijn volgens Maslow basisbehoeften. Maslow was zelf het meest geïnteresseerd in de diepere behoeften van de piramide (de bovenste laag). Aan onze behoeften zijn waarden gekoppeld. Die komen tot uiting in wat we écht belangrijk vinden in het leven. Hebben we geen huis of andere zorgen, dan is er weinig belangstelling voor zogenaamde hogere waarden. Naarmate we gemakkelijker onze basisbehoeften kunnen bevredigen, kan onze aandacht voor 'hogere' of diepere waarden groeien.

De mogelijkheden tot zelfverwerkelijking nemen toe als we voldoende inkomen hebben en gedurende de week ook enige vrije tijd. Vandaar dat in de tweede helft van de vorige eeuw in de westerse wereld een steeds grotere groep mensen interesse ging vertonen in persoonlijke ontwikkeling. In de eeuwen daarvoor waren het vooral de rijken die hier ruimte en tijd voor konden nemen. De bepaling van de hiërarchie of het niveau van de 'waarden' wordt individueel en ook groepssubcultuurgewijs bepaald. In

een land als Saoedi-Arabië ervaren de meeste burgers veel materiële rijkdom, toch is er nauwelijks ontwikkeling van eigenwaarde of respect voor niet-gelovigen en vrouwen en is er ongelijkheid in onderwijs. Andersom zien we bijvoorbeeld in onze eigen omgeving mensen die leven naar hoogontwikkelde ethische- en zelfontplooiingwaarden terwijl zij bij voorkeur duurzaam leven en minder behoefte hebben aan materiële voorzieningen.

Maslows piramidemodel is een stimulans geweest voor de humanistische psychologie van de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw. Vanuit deze richting wordt de mens als een *geheel* gezien en benaderd. Hierin wordt onderkend dat gedachten, gevoelens en gedrag ons lichamelijk welzijn beïnvloeden en andersom. Psychologie is niet alleen bedoeld om geesteszieken te behandelen, maar ook om geestelijk gezonde mensen handvatten te geven om een maximale geestelijke gezondheid te bereiken.

1.3. Het transpersoonlijke persoonlijkheidsmodel van Wilber

Ik ben heel blij met Maslows inzichten en erkenning voor de gelaagdheid van onze menselijke mogelijkheden, maar toch is dit model voor mij niet expliciet genoeg om als gereedschap te kunnen dienen voor mijn pleidooi voor een gelaagde visie. Daarom ben ik een ander persoonlijkheidsmodel gaan gebruiken: dat van Ken Wilber.

Wilbers model is een illustratie van de transpersoonlijke psychologie zoals die in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw ontwikkeld is. Trans betekent 'over' en transpersoonlijk dus: het persoonlijke overstijgend. Dit brengt doorkijkjes in onze persoonlijke ervaringen. Wilbers model is gebaseerd op verschillende filosofische persoonlijkheidsmodellen. Zowel in de Westerse als in de in de Oosterse filosofie komen deze gelaagde visies op de menselijke ontwikkeling voor. Wilber maakt een getrapt onderscheid tussen verschillende lagen van onze persoonlijkheid. Voor de eenvoud reduceer ik deze tot drie voor mij relevante lagen (later licht ik deze drie lagen verder toe):

- De eerste laag noemt Wilber de pre-persoonlijke laag (onvolwassen).
- De tweede laag noemt hij de persoonlijke laag (meer volwassen).
- De derde laag noemt hij de transpersoonlijke laag (meer vanuit wijsheid).

De essentie voor Wilber is dat we alle drie de lagen met hun mogelijkheden in ons hebben én dat we voortdurend door deze drie lagen heen en weer bewegen. Analooq aan de behoeftepiramide van Maslow is dat we in elke laag ervaringen hebben. Het is niet mogelijk om ontwikkelingen in de eerste of de tweede laag over te slaan. Wel kan een 'hogere' ontwikkelings-laag de 'lagere' integreren en deze omvatten. Dit noemt Wilber het 'holon-principe': aspecten van een 'hogere' laag omvatten de aspecten op dat gebied van de 'lagere' laag. De

transpersoonlijke laag omvat dus zowel de persoonlijke als de prepersoonlijke laag.

Het verschil met Maslow is dat we in het transpersoonlijke model de hele dag met ons gevoel, denken en gedrag op en neer gaan in de verschillende lagen. We kunnen in een minuut denken: wat een etterbak (laag 1) en ons toch bewust beleefd gedragen naar deze persoon (laag 2) of meteen onze eigen projectie hierin herkennen (laag 3). Zo kunnen we bijvoorbeeld het ene moment waardering voelen voor onze partner en twee tellen later iets akelig vinden en ga zo maar door.

Met dit model wil ik een kader aandragen, om beter overzicht te krijgen in de keuzes die we maken. Ik bied een gelaagd systeem voor zelfonderzoek aan. Zelfonderzoek naar hoe we denken en voelen. Wat is het effect van zelfreflectie op hoe we ons gedragen? De drie persoonlijkheidslagen maken je bewust van overlevingspatronen en afweersystemen. Het gaat mij er niet om dat we ons steeds moeten verbeteren of veranderen. Acceptatie van ons gedrag, van wie we zijn: daar gaat het mij om. Het effect hiervan is dat jij je zoveel mogelijk op je gemak kunt leren worden bij van alles wat er met je gebeurt. Vooral in intiemere relaties willen we ons 'thuis' voelen. Op ons gemak zijn ook met ongemak brengt veiligheid en openheid en dit kan weer resulteren in diepere gevoelens van verbinding.

Tegelijkertijd leg ik in dit manifest allerlei gelaagde mechanismen, spanningen en mogelijke problemen open. Ik bied hierdoor de indruk kunnen wekken, dat er van alles aan je relatie mankeert; dit is niet mijn bedoeling. Perfecte relaties bestaan niet en perfectie is voor mij op geen enkele manier nastrevenswaardig. Zonder fouten kun je niet leren, en er is nauwelijks een andere weg mogelijk dan door schade en schande wijs te worden.

Het persoonlijkheidsmodel van Wilber heb ik in de afgelopen dertig jaar naar eigen inzicht toepasbaar gemaakt in mijn werk als relatietherapeut. In een relatie gaat het vooral over wat twee mensen aan dynamiek met elkaar beleven, vanuit hun innerlijke en uiterlijke worstelingen. De transpersoonlijke visie op relatietherapie (ook wel systeemtherapie genoemd), heb ik concreet en gelaagd leren invullen en vormgegeven. Dit is in mijn relaties en voor veel stellen en gezinnen in mijn werk zeer behulpzaam gebleken.

Mijn transpersoonlijke model is gebaseerd op praktijkervaring, opgedaan in trainingswerk en in het werken met de gelaagde communicatie tussen twee mensen in een relatie. Door gelaagd te leren kijken kunnen we gedachten, gevoelens en gedrag in kwaliteiten (of in niveaus) leren onderscheiden. Dit kan ons helpen nauwkeuriger dilemma's te voelen en afwegingen te maken. Het kan ons laten ervaren dat er bijna altijd meer dan een keuze- en handelingsmogelijkheid is, vanuit verschillende perspectieven.

1.4. Het transpersoonlijk mensbeeld: Levenskunst als diamant

Het besef en ervaringen van ruimte en vrijheid zijn exemplarisch voor mijn transpersoonlijke mensbeeld. We kunnen dezelfde manier van handelen als het ware vanuit verschillende (onbewuste en bewuste) intenties, motieven en kwaliteiten uitvoeren. Verbanden ervaren en ruimte en vrijheid hieromheen bewerkstelligen, brengt een gevoel van veiligheid, eigenheid en een bepaalde graad van autonomie. *Bewustzijn* over onveilig voelen of op een bepaald moment niet assertief kunnen zijn, kan meteen een groter gevoel van veiligheid teweegbrengen. Dit mensbeeld vraagt dus vooral een verschuiving in ons bewustzijn en denken, veranderingen in ons handelen volgen daaruit. Ik ga ervan uit dat we als mens vele lagen in ons hebben en die verder kunnen ontwikkelen en integreren. Het is een holistisch mensbeeld. De 'hele mens' is meer dan de som der delen. Juist de unieke samenhang van verschillende aspecten maakt ieder mens speciaal. Voor de integratie van het denken, het voelen, het lichamelijke en het sociale, kennen we allemaal een eigen invulling naar behoeften en prioriteiten.

In mijn transpersoonlijk mensbeeld zie ik relaties als dé manier om onszelf beter te leren kennen, niet alleen liefdesrelaties. We hebben mensen om ons heen, van wie we er een aantal zelf hebben gekozen. We kunnen vele vrienden hebben, maar doorgaans zijn er maar enkele die wezenlijk belangrijk voor ons zijn. Familie, aangetrouwde kinderen, burens, collega's en dergelijke noem ik contacten die 'onvermijdelijk' zijn. Deze contacten zullen we in ons leven moeten leren ontvangen of op zijn minst aanvaarden, anders zullen we voortdurend in conflict leven. Soms denken we dat deze mensen zich moeten gedragen, aanpassen of dat ze moeten veranderen, maar daar gaan wij niet over. Zij laten ons zien waar onze eigen moeite ligt, zij mogen zijn zoals ze zijn en brengen bij ons veel in beweging. Deze mensen zullen ons vooral uitdagen onze levenslessen te toetsen, zij leren ons om vooral naar onszelf te kijken. In de wisselwerking met anderen kunnen we namelijk veel leren over wie we zijn.

In verschillende soorten situaties komen diverse kanten van onze persoonlijkheid naar de voorgrond. Als er steeds een ander beroep op ons gedaan wordt, zullen we mogelijk steeds weer anders reageren. Hoe intenser we 'relateren' met iets of iemand, des te dieper we wakker kunnen worden, des te meer kanten er van onze persoonlijkheid worden aangeraakt en ontwikkeld. We worden in deze situaties uitgedaagd om 'te willen wat er is', zo ook in liefdesrelaties. Ik blijf zelf regelmatig oefenen met te willen wat er is, ook in mijn relatie. Niet het resultaat van de inspanningen staat centraal, maar de openheid over wat we daarin meemaken. Iedereen loopt hierin zijn/haar eigen pad, vanuit eigen levenservaring en opgedane wijsheid.

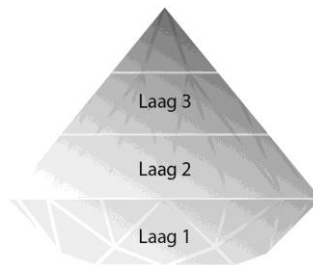
In mijn algemene benadering maak ik geen onderscheid in het verschil in gedrag, mogelijkheden en beperkingen tussen mannen en vrouwen. We hebben in beide groepen zeker bepaalde onderscheidende kwaliteiten. In mijn gelaagde benadering doe ik voor het man- en vrouwbeeld een

beroep op de visie van Iteke Weeda. Zij heeft in een zeer interessant onderzoek al in 1992 ('Vrouwen verlangen mannen') een mogelijke benadering naar voren gebracht, die het meest aansluit bij mijn gelaagde benadering: de mascu-feminiene kwaliteiten van vrouwen en de femi-masculiene kwaliteiten van mannen. Wellicht brengen mannen gemakkelijker hun grenzen of macht in relaties in, terwijl vrouwen dat eerder door middel van emotionele chantage doen. Mannen en vrouwen hebben beiden ook vele gelijksoortige kwaliteiten in het kunnen overstijgen van of het reflecteren op hun gedrag: mannen eerder over hun geestelijk gebied en vrouwen eerder over hun gevoelsgebied.

De diamant: vorm en levenskunst

Het transpersoonlijke mensbeeld laat zich verbeelden in de vorm van een diamant. De vele vlakjes vormen de eindeloosheid aan aspecten van onze gelaagde persoonlijkheid. De breedte van de lagen, die steeds spits toelopen, laten zien dat ons denken, voelen en handelen steeds dichterbij elkaar toe bewegen en als een eenheid geïntegreerd raken. Uiteindelijk kunnen we de essentie van onze menselijkheid meer en meer in elkaar herkennen.

Figuur 2. De gelaagde diamant.



Ik zie het als een oneindige beweging van levenskunst. In de populaire filosofie wordt dit begrip steeds vaker gebruikt. Voor mij gaat levenskunst vooral over het leven in verbinding met onszelf en daarmee in relatie tot elkaar. Een kunst die je ervaart in het overwinnen van de moeilijkheden, die onvermijdelijk op ons pad komen, waarna steeds weer nieuwe mogelijkheden zich onvouwen op andere lagen. Het leert ons leven vanuit onze passie en essentie, vanuit wie we werkelijk zijn. We kunnen leren leven vanuit hart en ziel: de dingen durven doen die echt bij ons passen, ongeacht wat anderen daarvan denken of zeggen, gewoon omdat we voelen dat we ze moeten doen.

Vanuit laag 1 bevinden we ons in vele nog onbewuste, ongevormde en grovere processen. We reageren onvolwassen en bij elk nieuw aspect in ons leven beginnen we in deze laag onze vorm te zoeken. Vanuit laag 2 wordt onze volwassen persoonlijkheid bewuster en duidelijker en komt ook onze eigenheid in het sociale verkeer meer tot ontwikkeling. In laag 3 ervaren we meer vrijheid en verfijning in verbinding met onszelf, die

integreren we in alles wat we meemaken, vanuit meer autonomie en wijsheid. Hierin herkennen we de essentie ook het meest in de ander, we doorzien onze oordelen en onderzoeken ons eigen aandeel in alles wat we meemaken.

Laag 1: chaos op meerdere terreinen, vaak diep en we zijn (opnieuw) op zoek naar nieuwe vormen, onze 'grond' is smal en we worstelen met: wie ben ik?

Laag 2: de eigen innerlijke structuur en de sociale ontwikkeling nemen toe en individualisering komt tot ontwikkeling: hoe kan ik 'ik' zijn, ook in samenzijn met de ander?

Laag 3: we leven vanuit een bewuste, aanwezige en levenslustige plek, we doorzien onszelf en elkaar in onze menselijkheid: wie zijn wij werkelijk, vooral in onze subtielere ervaringen?

In de transpersoonlijke benaderingen gaat het over het bewust toelaten van alle ervaringen die we meemaken, het onderzoeken ervan en het ook kunnen erkennen van gebrekkige vaardigheden: de metablik kunnen inbrengen. Dit is een proces van onderkennen, toegeven en bereidheid voelen om meer te openen voor subtiële ervaringen met elkaar. Het zijn ervaringen in levenskunst, zij raken aan kwetsbaarheid en ontwikkeling van kracht in het samenzijn. In behoeften en verlangens naar elkaar kijken vanuit een ruimere en frisse blik blijft van essentieel belang. Deze verschuiving in bewustzijn faciliteert op de lange termijn een diepere gevoeligheid voor het gevoel van veiligheid, geborgenheid en heelheid *bij onszelf* en van daaruit bij elkaar. Autonomie in verbinding en een gevoel van vrijheid liggen vervolgens in het verschiet.

'Onderzoek je onrust, en je zult keer op keer innerlijke rust ervaren.'

2. Gelaagd kijken naar denken en voelen

In dit manifest komen de begrippen *denken* en *voelen* veelvuldig voor. Ik schets kort hoe ik deze begrippen ook gelaagd invul en gebruik. Ik vind het ook belangrijk om dieper bij het effect van ons denken en voelen stil te staan omdat er in de interpretaties nogal wat verwarring over is. Veel van ons denken en voelen is gebaseerd op onze eerdere ervaringen, we toetsen dus alles aan eigen innerlijke belevingen. Wanneer we beweringen van anderen niet herkennen, dan kost het ons moeite de ander te begrijpen.

Voor mijn 'schets' gebruik ik de drie lagen van het transpersoonlijke model.

2.1. Gelaagd denken: mentaal, verstandig en geestelijk

Ik zie het denken vooral als een respons van het geheugen en als een verzameling onbewuste en bewuste constructies die helpen ons leven ordelijk en overzichtelijk te houden. Het geheugen is de opslagplaats van onder meer praktische en technische informatie, om gedachteloos auto te kunnen rijden en andere dagelijkse dingen te kunnen doen. We kunnen het bewuste denken gebruiken voor ultieme slimme ontwikkelingen en oplossingen. Meestal echter neemt het onbewuste denken ons de hele dag in beslag, vanuit de illusie dat we daarmee een soort controle over de situatie kunnen krijgen.

Het denken heeft een grote invloed op ons leven. Het evalueert, oordeelt, keurt af en rechtvaardigt. Hiermee heeft het een enorme impact op ons gevoelsleven. Als we denken dat we de honderdduizend hebben gewonnen, kunnen we meteen in een euforisch gevoel belanden. Wanneer we denken dat we een ernstige ziekte hebben, zullen we sterk emotioneel geraakt worden, onze angst komt naar de voorgrond. Wanneer we druk in ons hoofd zijn, zullen we ons gespannen voelen, dan wanneer we relaxed op een terrasje zitten. Een overactief denkcentrum scheidt ons af van ons gevoelsleven, het splitst ons.

Ons ego vormt de oorzaak van het afgesneden zijn van ons gevoel, het beschermt tegen opgelopen pijn en vormt een steeds sterker lichamelijk pantser. Hoe meer we afgesplitst zijn, des te onzekerder en angstiger we ons zullen voelen. Zou het kunnen zijn dat het onbewuste en meer afgesplitste denken voortdurend opnieuw angst of onzekerheid kweekt? Het drukt ons gevoel hier en nu weg en kan hiermee dus de oorzaak van steeds weer nieuwe onzekerheid vormen. Als dit zo werkt dan is deze invloed op onze emoties eigenlijk schokkend, want hoe vrij is ons gevoelsleven dan nog? Doorgaans bepaalt de onbewuste stroom van dagelijkse gedachten dus hoe we ons voelen en ook hoe we ons daarna gedragen. We hebben naast het bewuste denken ook allemaal een bewustzijnscentrum van waaruit onze (denk)geest een andere ruimte

ervaart, het zogenaamde 'out-of-the-box-gebied'. Dit gebied maakt gebruik van het denkcentrum, maar kan wellicht ook onafhankelijk daarvan functioneren, wat Jung omschreef als het collectief onbewuste. Dat zou kunnen verklaren dat er op meerdere plaatsen tegelijk in de wereld geniale ideeën tot ontwikkeling zijn gekomen.

Ik beschrijf hieronder summier een mogelijk onderscheid tussen de verschillende lagen. We kunnen hierin een denk-type, meer een gevoelstype of een doetype zijn. Dit laatste type blijft in dit manifest op de achtergrond.

Laag 1: het mentale

Vanuit deze gedachtelaag zijn we vernauwd, omdat we ons afsluiten voor ideeën van anderen, emoties of wat ons denkhouvast kan verstoren. Wanneer we dit als *patroon* hebben, sluiten we steeds onbewust onze emoties en gevoelens af, zodat we ze onder controle kunnen houden. Er is een onbewuste neiging tot mentaliseren (afsplitsen van emoties of gevoel) en intellectualiseren (losmaken van emoties of gevoelens van een ervaring en dit mentaal onderbouwen). Het is van belang om beide als basis bewust te ontwikkelen, om daarna vooral bewust te kunnen gebruiken.

Als we meer vanuit het mentale leven, hebben we in deze laag het liefst regels en afspraken die ons helpen alles overzichtelijk te houden. We zijn hierin ook dwingend naar onze omgeving. We handelen naar sterke, onbewuste aannames en overtuigingen. Er is dan sprake van een zeer beperkt vermogen om mee te bewegen. Dit onbewuste denken wil het plezier dat we hebben vasthouden. Dit lukt niet waardoor er meteen weer onzekerheid gekweekt wordt om dit plezier weer te verliezen. We hebben weinig contact met ons lichaam, zitten in ons hoofd, maar ervaren dit niet zo. We praten mentaal en kunnen saai of emotioneel en kil overkomen. In de trant van: 'Ik weet het niet,' of meer geladen als in: 'Jij dit ... jij dat ... dat vind jij!' We laten niet zien wat iets ons doet en leggen alles bij de ander terug. Mensen met autisme zijn hier een extreem voorbeeld van.

Vanuit deze laag hebben onze onbewuste overlevingspatronen sterk de overhand. Ze onderdrukken al onze onzekerheden en angsten, waardoor onze maskers op de voorgrond zijn. Alles wat overdag achter de maskers verborgen blijft, veroorzaakt dat we 's nachts kunnen gaan 'malen'.

Laag 2: het verstandige

Vanuit deze meer bewuste gedachtelaag is ons gevoel minder afgesplitst en meer vermengd met emoties. We ervaren een aandachtiger bewustzijn van wat er zich zoal in ons afspeelt gedurende de dag. We ervaren dat regels een nuttige intentie hebben en hebben een hekel aan de rigiditeit ervan. We beseffen dat we meer aandacht naar onze emoties en het lichaam moeten brengen, willen we ons beter kunnen (ont)spannen. Het verstandige heeft doorgaans de overhand in onze keuzes en besluiten, boven emotionele impulsaankopen bijvoorbeeld. We discussiëren en filosoferen over wat ons bezighoudt, maar wisselen nog niet echt uit wat deze gedachten met ons doen. We hebben meer inzicht in het beperkende effect van eigen onbewuste overtuigingen en herkennen gedachtecon-

structies die ons regelmatig belemmeren in onze spontaniteit of lichtvoetigheid. We zijn ons ook meer bewust van onze onzekerheden en angsten, we weten alleen nog niet zo goed hoe hiermee om te gaan. En we krijgen inzicht in onze motieven en intenties en we ervaren behoeften om ons gevoel ook meer samen te laten werken in onze keuzes en besluiten.

Laag 3: het geestelijke

Vanuit deze bewuste gedachtelaag ervaren we momenten van een overstijgend bewustzijn aan het mentale en het verstandige: we ervaren geestkracht. We zetten deze kracht in om onze (verslavings)neigingen te onderkennen en ook om ons lichamelijk pantser te laten smelten, dit geeft grond om ons vloeiend zijn te ontwikkelen. We zijn gepassioneerd en onze geest en ons gevoel werken geïntegreerd samen. We zijn ons gewaar van ons innerlijk, volgen onze intuïtie en geven er een vrije expressie aan. We beschouwen en doorzien ons denken en onze overtuigingen. We doorzien onze denkconstructies van laag 1 en 2. Onze geestkracht gebruiken we om gebeurtenissen betekenis te geven en in een groter perspectief te zetten. In deze laag is ons denken het zuiverst gegrond en geïntegreerd met voelen en handelen. In gesprekken voeren we (mindfulle) dialogen, om elkaar vanuit een open geest te kunnen ontmoeten. We kennen wellicht allemaal dit soort momenten, hoewel ons bewustzijn zich meestal vernauwt tot het denken vanuit de eerste twee lagen.

2.2. Gelaagde gevoelens: drift (ijs), emotie(water) en gevoel(damp)

In het dagelijks leven wordt vaak het woord *voelen* gebruikt, terwijl we het dan meestal over verkrampde gevoelens hebben die ik 'emotioneel geladen' noem. Voor mij gaat het dan dus meestal over *emoties*. Ik beseft dat dit geen gangbare visie is, maar vanuit mijn ervaringen kan ik het nu niet anders dan zo omschrijven.

Gevoelens kan ik verdelen in de vijf b's: bang, boos, bedroefd, blij en beziel. Wanneer deze gevoelens puur en direct ervaren worden, zie ik ze als gevoelens. Meestal zijn onze gevoelens verstrikt met die van onze intimi; we zijn anderen aan het 'redden' waardoor onze grenzen voortdurend vervagen. Onze gevoelens worden belast met sjoemelen, terughouding, verkramping en lading, waardoor zij meestal onbewust verkrampen tot emoties. Angst speelt een basisrol in het emotionele gebied, onder bijna alles in ons leven zit angst. We voelen ons niet vrij en autonoom, terwijl we dit van nature wellicht wel zijn. We ervaren allerlei verplichtingen en komen in loyaliteitsconflicten terecht. Meestal worden we hierin beïnvloed door onze, vooral onbewuste angsten (om niet aardig gevonden te worden, afgewezen te worden). Vanuit de transparantere visie onderscheid ik gevoelens in primair en secundair.

Een *primair gevoel* heeft alleen betrekking op *dit moment*. *Emoties* zijn vaker *secundair*, omdat we ze als gevoel (van teleurstelling, een irritatie)

eerst hebben weggestopt op het moment dat we erdoor geraakt werden. Dit zijn dan niet-gevoelde gevoelens die ondergronds zijn gegaan. Zij hebben zich omgevormd tot emoties, ze zijn niet helemaal schoon. Zijn we ons niet bewust van onze teleurstelling, dan blijft de spanning ergens in ons lichaam opgeslagen. Dit soort spanning kan zich later op allerlei manieren gaan uiten: chronische irritatie, jaloezie, agressie, wrok, haat enzovoort. Hoe kunnen gevoelens gelaagd ervaren worden

Wanneer we ons als kind onveilig voelen en niet leren omgaan met kleine en grotere dagelijkse onzekerheden die hier uit voortkomen, kunnen onzekerheden verworden tot onbewuste vermijding, faalangst, angst voor afwijzing of sociale angsten ons leven gaan beheersen, enz. Bij angst veronderstellen we dat anderen iets (anders) van ons willen, dan dat we kunnen laten zien. Als volwassene ervaren we dat wat we zelf willen brengen, belangrijker wordt dan wat anderen van ons willen. Dit brengt ons vaak innerlijke conflicten, die we neigen te verdringen. Ook ons denken creëert regelmatig angstgevoelens. De zorgen die we ervaren willen we met onze gedachten onder controle krijgen, ook dit brengt ons veel dagelijkse spanning.

Wanneer we voortdurend in contact zouden zijn met onze kleine angsten, dit doorvoelen en zo mogelijk uiten, dan zouden we veel minder psychische en lichamelijke problemen opbouwen. Wanneer alle therapieën zich primair op onderliggende kleine en grote angsten in de geest en in het lichaam zouden richten, dan zouden we veel minder langdurende therapieën nodig hebben. Er zijn hele diepgaande ademhalings- en lichaamstherapieën ontwikkeld die heel effectief oude angsten kunnen integreren, zo ook EMDR. Primaire angst of trauma's kan ontstaan als we in een geweldsituatie belanden, we vechten of vluchten.

Ook onze vreugde wordt vooral door onze negatieve gedachten, door angst en door (on)vrije gevoelens beïnvloed. Vreugde gaat eerder ondergronds wanneer we ons negatief voelen over het leven, soms zelfs verbitterd. Ons lichaam belasten we hiermee, we bouwen spanning op. Om met emoties en gevoelens die er langskomen mee te kunnen stromen, hebben we een beter contact met ons lichaam nodig. We kunnen aandacht leren richten naar wat er in ons lichaam gebeurt. Meestal zitten we, door het automatische denken, vaker in ons hoofd dan dat we ons bewust zijn van onze (gestokte) ademhaling of van onze (koude) voeten of handen.

Verdriet is een primaire en een natuurlijke reactie op verlies. Ook verdriet kan onttaarden in langdurend onderdrukt verdriet. Dat gaat zich dan vaak uiten in machteloosheid of slachtoffergevoelens. We zijn dan over onze pijn heen geschoven en hebben dan spanning of 'lading' opgebouwd. Hoewel we het gewoon vinden dat verdriet en vreugde van onszelf zijn, leggen we de oorzaak van boosheid regelmatig bewust of onbewust bij een ander neer. Ik denk hierbij aan allerlei vormen van boosheid als irritaties, beschuldigen, bedreigen en wraak. Zo heeft teleurstelling betrekking op een verwachting van onszelf, die de ander niet vervult. We nemen doorgaans aan dat de ander de oorzaak van onze teleurstelling is. Is dit niet vreemd? Onze reactie vervormt tot een uiting van irritatie. Er is dan

lading of spanning bijgekomen. In een milde vorm kan dit eruit komen als: 'Jij hebt me teleurgesteld omdat jij ...' We maken op die manier de ander verantwoordelijk voor ons 'probleem'. Wanneer we dit zorgvuldig willen formuleren, kan dit als volgt: 'Ik voel me teleurgesteld omdat ik ... (me allerlei verwachtingen had gemaakt die niet kloppen).'

Een vrij gevoelsgebied laat zich zien vanuit een vrije dynamiek, omgeven door ruimte en is in staat mee te bewegen met wat er gebeurt. Er is altijd beweging en verandering, deze roepen allerlei innerlijke ervaringen in ons op. Onze grootste uitdaging ligt in een totale openheid naar elk nu van onze ervaring en weer het volgende nu enzovoort. Ik ga ervan uit dat al mijn emoties en gevoelens, mijn belevingen en reacties op een situatie zijn. Een ander zou heel anders kunnen reageren in een vergelijkbare situatie. Ik maak een ander niet verantwoordelijk voor mijn gevoelens; die ander kan hoogstens aanleiding zijn voor deze reacties in mij. Dit maakt ons autonoom in wat we voelen en in ons gedrag dat hieruit volgt, we ervaren lichtvoetigheid, vrijheid en blijven in verbinding met onze omgeving. Dit vraagt wel voortdurende levenskunst als oefening. Laten we eens kijken wat ons hierin zoal belemmert.

Laag 1: het instinctieve en driftige (ijs)

Vanuit deze laag reageren we instinctief en impulsief, zonder nadenken. Het ontbreekt ons aan volwassen vaardigheden. Onze angsten en egopijnen zijn bevroren, onze reacties zijn verhard, we zijn vaak boos en niet invoelend. Als we niet naar een verjaardagsfeest willen, gaan we gewoon niet. We hebben onze emoties nauwelijks onder controle, omdat we onvoldoende frustratietolerantie hebben ontwikkeld of door verharding (nu) niet kunnen inzetten. We exploderen om het minste of geringste en doen pogingen om ook de ander onder controle te houden, te domineren of af te schrikken. Meestal onderdrukken we hiermee spanningen over onze eigen onbewuste angsten en opgelopen pijn uit onze overlevingsmechanismen. We kunnen ook exploderen van blijdschap en hierin onbegrensd worden, zoals hooligans nadat hun club gewonnen heeft en dan hiermee over ieders grenzen gaan. Subtiel uiten we ons in gemene zogenaamde grapjes, kwaadspreken en roddelen of parasiterend gedrag.

Ook kunnen we gevoelloos (bevroren) zijn geworden, en we hebben onze emoties min of meer verdoofd of afgesplitst. We zijn nauwelijks in staat geraaktheid of verdriet te voelen. Ook angst speelt nu een actievare rol, al dan niet herkenbaar. Bij weggedrukte boosheid nemen we impulsieve en onbedwingbare emotionele besluiten, die daarna onze angsten weer kunnen voeden, omdat dit ons in ondoordachte situaties brengt. Ik denk hierbij aan onverschillig gedrag, jaloezie, wraakacties, impulsief koopgedrag, waar verdrongen emotionele problemen en behoeften onder zitten. Chronische psychische problemen of depressiviteit kunnen hiervan een gevolg zijn.

Laag 2: het emotionele (water)

Vanuit deze laag hebben we meer bewustzijn over wat we vanuit laag 1 ervaren en zijn we in staat onze heftige emoties onder controle te houden. We kunnen onze emoties beter reguleren, al naar gelang ze aansluiten bij

de situatie. We onderkennen onze onzekerheden en durven onze angsten toe te laten, omdat we inmiddels ervaringen hebben dat we er krachtiger en vrijer door worden. We stromen meer mee met ons gevoel, maar ervaren aarzelingen om ons voluit te uiten. We houden te veel rekening met de ander, we sjoemelen: we voelen ons bijvoorbeeld eerder verplicht naar een verjaardagsfeestje te gaan, terwijl we ons er van bewust zijn dat niemand dit van ons vraagt. Ook zijn we nog wel wat terughoudend in blijdschap, verdriet en bezieling, omdat we ons sociaal neigen aan te passen, uit angst gek gevonden te worden.

Laag 3: het gevoelige (waterdamp)

Vanuit deze laag beleven we heel bewust de vijf b's vanuit een transparante, vrije stroom, ondanks dat we de schroom vanuit laag 2 beseffen. Op stressmomenten herkennen we onze neigingen vanuit laag 1 en we hebben ze meer geïntegreerd. We voelen ons vaker vreugdevol en bezield en uiten dit vrijelijk, en we kunnen tevens feedback van de ander accepteren als een welkome ondersteuning in wie we zijn. We laten ons gemakkelijk raken, want we voelen ons in verbinding met ons lichaam en gevoel en van hieruit met anderen. We betrekken anderen bij onze gevoelens en onderzoeken met hen onze intiemere, innerlijke processen. Als we niet naar een verjaardagsfeest willen dan leggen we dit open: 'Ik heb deze keer niet zoveel zin om te komen omdat ik het zo heerlijk vind om weer eens een avondje thuis te zijn, hoe is dit voor jou?' We blijven contactvol in verbinding met de ander en stemmen ons zo nodig af. We zijn ons ervan bewust dat al onze emotionele reacties op ons eigen bordje liggen en we vinden zelf een manier om hier constructief en contactvol naar de ander mee om te gaan. We glimlachen om onze worstelingen en kunnen anderen hierin omarmen. Onze gevoeligheid is open naar het nu, vaak intuïtief en autonoom: zacht en krachtig tegelijk.

'Liefde in relaties is pas werkelijk waar als het ook in gedrag tot uiting komt.'

Hans Knibbe

3. Gelaagd kijken naar liefdesrelaties

3.4. Liefdeskwaliteiten in verschillende lagen

Welke drijfveren en gedragingen kunnen we zoal hebben op de verschillende liefdeslagen van onze persoonlijkheid? Nogmaals voor de duidelijkheid: niemand bevindt zich langdurig op één laag, we veranderen soms wel per minuut van laag. Het kan zijn dat er opeens een negatieve gedachte langskomt, waardoor we van laag 3 ineens in laag 1 belanden of andersom. Het essentiële verschil tussen de lagen is niet alleen wat je intenties zijn in de relatie, maar ook hoe deze in de realiteit naar buiten komen in je gedrag.

Laag 1: de prepersoonlijke laag - ons ego voorop of juist onderdrukt

Op deze momenten zijn we op onszelf gericht of juist erg op de ander en we versterken elkaar hierin. We zijn in elk geval verstrikt: alsof we gevangen zijn geraakt in een kluwen van bindingen van afhankelijkheid. Hoe uit zich dit zoal?

- We gedragen ons instinctief, impulsief of explosief naar elkaar, dit kan een vruchtbaar en een onvruchtbaar effect tot gevolg hebben.
- Veel gedachten en gedragingen waarin angst de ondertoon voert: ik ben niet goed genoeg, of: zie je wel, ik sta er alleen voor.
- We dwingen de partner te doen wat wij vinden dat er moet gebeuren en schroeven onze eisen voortdurend op.
- We manipuleren vaak en maken ruzie om te vechten voor basisbehoeften, of we capituleren. Door lief te doen, hopen we alsnog de liefde van de partner te winnen.
- Geven en ontvangen zijn uit balans: vooral één gever en één ontvanger in een vaste dynamiek.
- We voelen dat we ons voortdurend aanpassen, zorgen voor de ander (en beschermen hiermee onszelf) om spanning te voorkomen. We geven de ander onbewust de gelegenheid ons te manipuleren en te domineren en ons zonder respect te behandelen.
- We voelen ons innerlijk schuldig aan onaardig gedrag. Om dit niet te hoeven voelen gaan we vooral de ander beschuldigen en dingen verwijten.
- We lossen problemen niet werkelijk op, omdat we geen eigen aandeel kunnen zien, waardoor er escalaties (en zelfs geweld) zullen blijven. Onze onderliggende pijn heeft te weinig bodem om te kunnen zien dat we zelf het probleem zijn. We kunnen dus ook geen verantwoordelijkheid nemen voor ons gedrag.
- We verlangen naar liefde en geborgenheid en betalen hiervoor de prijs, waarbij we verwachten dat we elkaars behoeften vervullen en elkaar gelukkig willen maken.

Laag 2: de persoonlijke laag - onze sociaal aangepaste neigingen

Op deze momenten geven we elkaar wederzijdse zorg vanuit aanpassing en neigen we nog regelmatig naar opoffering van eigen behoeften en verlangens, om de ander te behagen. Wel benoemen we deze worstelingen meer. Hoe uit zich dit?

- Minder onzekerheid of angst, of we proberen deze te sussen door ons te richten op anderen, zodat zij zich prettig voelen.
- Geven en ontvangen zijn minder uit balans. We zijn ons bewust van deze disbalans en ook van de frustraties die dit geeft. We zijn meer in staat spanningen te voorkomen en te zorgen voor de-escalatie.
- We merken dat we onze zelfkritiek, zelfverbetering en het aanpassen of domineren zat zijn en trekken meer onze grenzen.
- We worden ons meer bewust van allerlei overlevingsmechanismen, waarbij schaamte en schuldgevoel (beide onbewust) wellicht de meeste impact en ook remming op onze dagelijkse uitingen hebben.
- We dekken onderliggende pijn toe, door ons van onze beste kant te laten zien. Het accent ligt op samen leuke dingen doen en we doen ons best om aan onze eigen en elkaars verbetering te werken.
- We lossen problemen vooral op met compromissen en af en toe met onderhandelen, maar dit blijft soms schuren en onbevredigend voelen.
- We zijn gericht op gezamenlijke groei in de relatie en inspireren elkaar hierin middels boeken, cursussen of onze eigen filosofie.
- We beleven liefde waarin we onze verlangens meer tactisch en strategisch inbrengen om ons meer vervuld te kunnen voelen en om confrontaties te vermijden.

Laag 3: de transpersoonlijke laag - bewust van ego en sociaal aangepaste neigingen en daardoor autonomer in keuzes

Op deze momenten durven we in liefde en waarheid samen te zijn, door onszelf bloot te geven. We doorzien onze 'nare' trekjes en nemen er volledig de verantwoordelijkheid voor, ook voor onze sociaal aangepaste gedragingen. We ervaren een wederzijdse erkenning in ontmoeting, waarin onze belevings- en uitingsvormen geheel kan verschillen. Hoe kan dit eruitzien?

- We herkennen meerdere onbewuste onzekerheden en angststrategieën uit laag 1 en 2 en richten ons vooral op onderzoek in onszelf.
- We reageren met humor op ons eigen en elkaars gedrag; dit voelt ontspannen, vooral als we inzien hoe verleidelijk verstricking voelt.
- We voelen ons min of meer geïntegreerd in onszelf, kunnen onszelf zijn, we kunnen eventuele last van schuldgevoelens en schaamte aan elkaar bekennen, omdat we leven vanuit vertrouwen.
- We zijn op ons gemak met onze verstrikte neigingen en komen daarvoor uit, terwijl we tegelijk onderzoeken hoe we (nog) vrijer samen kunnen zijn en zullen ons hierdoor dieper verbonden voelen.
- We voelen ons open in het verlangen naar verbinding vanuit autonomie voor beiden en zijn ons ook bewust van onze neigingen naar emotionele (on)afhankelijkheid en vrijheidsdrang.

- We weten dat we niet schuldig zijn aan ons gedrag uit laag 1 en 2, omdat we ons onbewust 'vergissen' op grond van patronen uit ons verleden. We zijn hier luchtig en lichtvoetig onder.
- We lossen onze problemen op met win-win onderhandelingen en met respect voor ieders visie en gevoelens. We kunnen de vervulling van onze verlangens vrijlaten door de ander. Door deze vrijheid springt juist ons hart eerder open om onze partner tegemoet te komen.
- We ervaren een autonome en vrije verbinding in de relatie. Dit wil zeggen dat we ons vrij voelen in wat we innerlijk meemaken en dit bovendien vrijelijk laten zien. We zijn in staat op elkaar af te stemmen, zonder onszelf geweld aan te doen door grenzen te kunnen trekken.
- We blijven twee eigen persoonlijkheden, met alles wat onze menselijkheid eigen is in eigenwijsheid, kritiek geven, gelijk willen hebben, terugtrekken, oplossingen aandragen en lachen meer en meer om deze trekjes.
- We kunnen lasten van ieder ander laten waar ze zijn, zodat we allemaal de gelegenheid krijgen om te leren, in de wetenschap dat we onze lasten of pijn zelf moeten leren dragen. We voelen ons hiernaast dienstbaar aan het verhogen van elkaars plezier.

Natuurlijk zijn deze drie lagen in ons niet strikt gescheiden; er zijn zoveel facetten en subtiele overgangsgebieden, net zoals een diamant die heeft. We kunnen met gedrag bot overkomen (laag 1), terwijl we de beste intentie hebben (laag 3), en ons er tegelijk heel sociaal bij voelen (laag 2). Ik geef deze grove indeling vooral als richting, als oriëntatie.

Het gemakkelijker bewust worden van het voortdurend bewegen tussen de lagen vraagt goede voorwaarden: vooral dagelijkse momenten van rust, van alleen zijn, bijvoorbeeld tijdens een wandeling in de natuur. Op deze momenten helpt het om je aandacht naar binnen te brengen, je ademhaling te volgen en waar te nemen wat je denkt, voelt en ervaart in je lichaam. Dit met een dagelijkse regelmaat oefenen kan behulpzaam zijn om je er ook tijdens het samenzijn met je partner bewust van te worden wat je zoal waarneemt. Wanneer je denkt geen tijd voor deze rust te kunnen maken, gebruik dan de tijd die je fietst, in de auto zit of zelfs wanneer je op het toilet zit hiervoor. We zullen onze ruis veel eerder voelen en pogingen gaan doen om die op te schonen met de betrokkenen.

Het is natuurlijk niet zo dat we het voortdurend zwaar hebben in relaties. Ik leg bij dit schrijven meer nadruk op allerlei dilemma's die we tegen kunnen komen, dan op alles wat wel lekker loopt. Vanuit laag 3 ervaren we onze grootste uitdaging in een houding van totale openheid naar elk nu van onze ervaringen en weer het volgende nu enzovoort. We leven meer vanuit een intuïtief vertrouwen en in overgave met wat er zoal gebeurt. Dit ontstaat gemakkelijker wanneer we ons ervan bewust zijn dat al onze emoties, gevoelens en belevingen, *onze eigen reacties* zijn op situaties. Een ander zou heel anders kunnen reageren in een vergelijkbare situatie. De innerlijke zachtheid en ruimte om dit te erkennen, brengt meebewegen, luchtigheid, lichtheid en vooral innerlijke vrijheid. Dit uit zich in meer vloeibaarheid en een krachtiger basis voor een grotere gevoeligheid in het gezamenlijke contact.

Vanuit laag 1 lijkt de dominante partner het leven het gemakkelijkst te ervaren, omdat het hem of haar ogenschijnlijk minder lijkt te kunnen schelen. De overbezorgde partner ervaart het leven zwaarder, omdat hij of zij automatisch de hele (of halve) wereld op de nek neemt. Die identificeert zich dan geheel met de partner en veel anderen, of de omstandigheden, wat een grote emotionele belasting kan creëren. Beide vormen leiden tot eenzaamheid in deze laag, niemand weet hoe we hieronder in stilte lijden.

Laag 2 is de lastigste laag, omdat we ons bewuster worden van onze worstelingen en afkeuringen en die als pijnlijk ervaren. Ook de onderliggende strategieën en de keuzes geven spanningen: of we openen naar iets nieuws of we vallen weer in onze oude patronen terug. Gelukkig ervaren we ook meer ruimte en opluchting: o, alles wat de ander beleeft is in feite van de ander!

Vanuit laag 3 voelt onze pijn meer als geraaktheid. We ervaren een warm hart, voelen ons omarmend en wakker. Alles mag meer zijn zoals het is. Zelfs als we in een ellendige situatie verkeren, kunnen we leren ons open te blijven voelen voor wat er werkelijk is.

Liegen en manipuleren

Om tussen de drie lagen gemakkelijker heen en weer te leren bewegen, kan het helpen de inhoud van de boodschappen minder belangrijk te maken of minder persoonlijk te nemen. De inhoud van de ander zegt vooral veel over hoe de ander denkt, voelt of kijkt naar iets (of jou). Je kunt leren vooral te reageren vanuit wat er bij jezelf wordt geraakt. Bijvoorbeeld: 'Het raakt me dat je openlijk bekend dat je hebt gelogen gister,' in plaats van: 'Zie je wel dat je onbetrouwbaar bent!'

We liegen en manipuleren overigens allemaal, zelfs vele keren per dag. Leugen(tjes) bekennen vraagt moed en het kan zelfs belangrijk zijn om de openheid hierover met elkaar af te spreken. Het vraagt dat jij je bereid voelt alles te willen horen wat je partner je wil vertellen, dit te kunnen verdragen maakt ons krachtiger. We kunnen leren dit niet persoonlijk te nemen, de inhoud te zien als het proces waarin je partner zit. Als je het achteraf bekennen van manipulaties van je partner niet aankunt, zeg je partner dan dat je het alleen wilt horen, als je er daarna ook emotioneel op mag reageren. We hoeven niet iets te kunnen wat we nog niet kunnen, maar neem er dan wel de verantwoordelijkheid voor.

Door onze beschermingsneigingen te leren benoemen, neemt onze bewuste gevoeligheid en tederheid toe. Dit brengt een krachtiger grond om datgene waar er gezegd wordt minder persoonlijk te nemen en onze kinderwonden te helen. Deze bodem geeft oude wonden grond en geeft ons kracht om onze overgevoeligheid op lastige momenten zelf te dragen. We hoeven niet over alle gedragingen of inhouden open te zijn. Het is wel van belang om open te zijn over wat je innerlijk meemaakt in de relatie, want dat maakt ons gelijkwaardig aan elkaar. Dan wordt het ook gemakkelijker allerlei ongewone gevoelens of (mogelijk wilde) ideeën met elkaar te delen. Meestal is onze eerste reactie op dergelijke gevoelens en ideeën een afwijzende, omdat we buiten onze comfortzone (lees:

controlepatronen) gedwongen worden. Meer openheid kan dan zorgen voor meer begrip en minder afwijzing.

3.5. Het hart: ontroering en tederheid

Het hart laat ons gevoelens van ontroering en tederheid ondervinden en we ervaren liefde het meest direct en intens wanneer ons hart schoon is. We kunnen ontroerd raken door een tedere aanraking, het in stilte aankijken van elkaar of in de uitwisseling van dieper contact in het geroerd zijn. Onze geliefden raken ons het diepst, omdat we in hun nabijheid de beschermingsmechanismen eerder loslaten. We zullen ons authentieker kunnen uitdrukken, vanuit oprechtheid en ook meer vanuit vertrouwen en zachtheid.

Ons hart heeft het nodig voortdurend opgeschoond te worden, om een diepere gevoeligheid en tederheid toe te kunnen laten. In tedere taal en gebaren is de gevoeligheid van ons hart het meest voelbaar. Tederheid roept vaak een stroom van liefde en ontroering op. Als er tranen komen is dit geen verdriet, integendeel: er wordt een gevoelsverbinding ervaren vanuit een open hart. We laten onszelf in al onze openheid en schoonheid zien.

Ontroering en tederheid komen vanzelf na zelfonthulling (het geven van informatie over gevoelens, ervaringen, wensen en verwachtingen). Beiden moeten zich veilig voelen om te kunnen openstaan voor kwetsbare onthullingen. Het ook veelvuldig uiten van ons innerlijk plezier of onze innerlijke vreugde zorgt ook voor een intensere gevoeligheid en tederheid naar elkaar. Benadrukken dat frustraties uit onszelf komen, omdat we ze hebben opgespaard, zal ook de zachtheid in het contact genereren.

Als vrouwen hun hart niet open hebben, dan worden ze of gespeeld lief, of kil naar hun partner (en de buitenwereld). Blijheid en vitaliteit verdwijnen. Dit is vooral zichtbaar in de afwezigheid van levendigheid, met name in de ogen. Ook sluit de levensenergie naar de seksualiteit zich af. Zij kunnen zich niet meer laten raken of ontroeren door hun partner, gevoelens zitten op slot. Ze hebben zich gepantserd tegen kwetsingen en sluiten hun geliefde buiten. Vrouwen kunnen gemakkelijker huilen, waardoor verhandingen ook weer eerder kunnen smelten. Huilen kan soms ook plaatsvervangende boosheid zijn die dan weer leidt tot slachtoffergedrag. Van mij mag alles wat er is er zijn, ook op laag 1, maar we moeten ons er wel van bewust zijn dat we dit gedrag vertonen. Je zielig voelen kun je onder andere doorbreken door dat gevoel te erkennen en te zeggen: 'Ik voel me nu een beetje verdrietig, (want ik ben bang om mijn boosheid aan je te laten zien), maar trek het je niet aan. Ik vind het fijn dat je toch naar me wilt luisteren.' Wat er ook speelt, onszelf authentiek durven laten zien, helpt ons het meest onszelf te zijn.

Voor mannen is het huilen van hun partner vaak moeilijk te verdragen, omdat hun eigen opgepotte verdriet (onbewust) wordt aangeraakt. Bovendien denken mannen dat zij de veroorzaker zijn (dit is alleen het

geval bij verbaal of fysiek geweld). Naarmate mannen niet voor hun eigen behoeften en verlangens opkomen, ervaren ze ook meer verdriet of machteloosheid. Het zou vruchtbaar zijn als mannen dit beseffen, hun geliefde kunnen vastpakken en vaker kunnen zeggen: 'Toe maar lieverd, dit doet mij ook zeer.' Dat is altijd beter dan weglopen of medelijden hebben. Bovendien laten mannen zo zien dat ze ook naast hun partner kunnen staan in plaats van boven haar. De meeste vrouwen hebben nu eenmaal een emotioneler gevoelsleven en zij voelen zich dan meer ontvangen en begrepen. De meeste mannen huilen moeilijk, omdat zij zich al hun hele leven hebben moeten 'vermannen'. Toch hebben zij vaker redenen om verdrietig te zijn, dan zij zullen toegeven. Het is goed te begrijpen dat huilen voor hen ongewoon en heel ongemakkelijk kan voelen.

Voor vrouwen die te snel emotioneel reageren is het van belang een steeds sterker wordende geestkracht te ontwikkelen, om emoties te leren reguleren. Geestkracht kan ons helpen om gevoelens van de partner minder persoonlijk te nemen. Mannen zijn vaak mentaal sterker en kunnen vrouwen hierbij helpen (dit gaat natuurlijk niet op voor elke vrouw). Ook mannen kunnen overigens te veel emotie en te weinig geestkracht hebben. Dit uit zich onder andere in het niet kunnen beheersen van hun boosheid of als ondergrond bij verslavingen.

Mannen moeten dus eigen emoties een steviger grond geven. Ook in het aanvaarden van een 'nee' en dit niet steeds als een afwijzing interpreteren en ervaren. Iedere man kan leren de frustraties over interpretaties van afwijzing zelf te dragen. Het jongetje in de man wil steeds weer deze frustratie bij de partner neerleggen. Vrouwen kunnen mannen hierbij helpen, door hen hieraan te herinneren en hun frustratie niet als schuldgevoel persoonlijk op zich te nemen. Door allebei ons eigen tekortschieten te dragen, kunnen tederheid en ontroering aanwezig blijven in het contact. Dit brengt een sterke fundering onder de relatie.

Veel mensen missen een stevige en geïntegreerde emotionele, geestelijke en tegelijkertijd lichamelijke *gronding*. De een is geestelijk goed gegrond, de ander meer in het gevoel en weer anderen in het lichaam. De integratie komt tot uiting in verfijnde expressie. We geven vanuit alle lagen vorm aan expressie, maar meer geïntegreerde expressie kan ons dieper raken, denk hierbij aan: literatuur, kunst, muziek, theater en andere cultuurvormen. Expressie vanuit hart en ziel kunnen we op vele manieren creatief uitdrukken: via romantische ideeën of in taal, via vreugde, via ons lichaam enzovoort. Denk hierbij aan gevoelige teksten en gedichten of aan dansen. Maar ook het zelf beoefenen van muziek, kunst en sport zijn goede middelen om ons te helpen gevoelens te uiten. Dit gaat gepaard met aandacht die uit onze geestelijke laag komt (de hogere denklaag), of uit onze gevoelslaag, of middels ons lichaam of een mengvorm van deze drie.

'Iemand met zijn schaduw confronteren is hem zijn eigen licht laten zien.'
G.Jung

4. Gelaagd kijken naar contact en communicatie

In al onze relaties gaat het om contact met elkaar. Op welke lagen ontmoeten we elkaar en waarin praten we vaak langs elkaar heen. Vaak reageert een van de partners emotioneler en de ander verstandelijker, ook al kunnen deze kwaliteiten soms door elkaar lopen. Het kan dan lastig zijn om ons gehoord en gezien te voelen. Beide gesprekspartners moeten naast elkaar leren staan, want het gevoelsmatige en het verstandelijke vullen elkaar aan. In ons volwassen gedrag zullen deze twee meer met elkaar geïntegreerd zijn. Laten we eens kijken wat er zoal mee kan spelen in het contact.

Contact gaat over zowel non-verbale als verbale communicatie, in liefdesrelaties en daarbuiten. We merken het wanneer we een klik met iemand hebben: we kunnen meer onszelf zijn, hebben plezier samen en ervaren gemak. Veel van onze contacten lopen niet vanzelf zo gesmeerd: zetten we onszelf er echt voor in of laten we het van de ander afhangen?

In het contact is er doorgaans een zender en ontvanger. Ik vind het van belang deze rollen af te wisselen, dus neem ook zelf de leiding. Het soort contact waar we op verschillende momenten naar verlangen, hangt af van onze intenties en motieven. Wat willen we eigenlijk in ons contact met anderen? Wanneer we ons vrij en autonoom voelen om in elk contact 'ja' en ook 'nee' te durven zeggen, neemt ons geluksgevoel met grote sprongen toe. Alleen al in staat zijn te benoemen dat we misschien geen 'nee' durven zeggen (bang om afwijzing van de ander te voelen) werkt openend. Lukt dit niet, dan zullen we regelmatig momenten van frustratie blijven ervaren. Zijn we ons bewust van dit soort beschermingspatronen en gewoonten, ook met nieuwe mensen? Waarom? Nieuwe contacten zijn bij uitstek oefenplekken om ons zo oprecht mogelijk te gedragen, vanuit een soort 'nieuwe ik'.

4.1. Contact op verschillende lagen

7. Gelaagd kijken naar seksualiteit

7.1. Seks met hart en ziel

Seksualiteit ervaren de meesten van ons als de diepste intimiteit die we met iemand kunnen beleven, vooral in een liefdesrelatie. In 'the present' oftewel in het nu zijn tijdens seks, kan de meest moeiteloze en van daaruit de meest intense seksuele ervaringen teweegbrengen. We laten ons dan vanuit 'zijn', onze meest intieme kant en in overgave aan elkaar zien. Onszelf laten gaan in seks maakt ons kwetsbaar. Bovendien kan er ook zomaar een spanning of ongemak optreden, omdat we ook in meer of mindere mate op 'techniek' gericht zijn. Zodra we ons intiemer laten zien, gaat ons gevoel een steeds grotere rol spelen. De gevoelens in ons hart en onze erogene zones hebben een directe (energetische) verbinding met elkaar. Hoe meer we ons geliefd of ontvangen voelen, des te dieper deze verbinding voelbaar is. Vanuit ons gevoel verlangen we ernaar om elkaar aan te raken, we willen elkaar voelen en samen genieten.

Seks is een gebied in ons leven waar nog steeds weinig echt openhartig over gesproken wordt, met name tussen partners. Tegelijkertijd houdt seks ons veel bezig, ook de afwezigheid ervan. Er is over intimiteit en seks nog steeds schaamte, we voelen ons in seks heel snel tekortschieten. We zijn bang de ander te kwetsen of teleur te stellen, om zelf tekort te komen. Onderliggend kan de angst voor spanning een rol spelen, of erger: voor verlies van de ander. De helft van de stellen heeft openlijke conflicten over seks, terwijl een groot deel van de andere helft in stilte lijdt onder niet geheel bevredigende seks. Het is voor veel stellen heel onduidelijk wat de werkelijke oorzaken zijn van de verminderde seksuele verlangens en ontmoetingen. Het kan zijn dat het er niet meer zo van komt. Er kan bewust of onbewuste strategische vermijding zijn, wanneer partners een verschil in libido ervaren. Mannen kunnen bij opgelopen irritaties juist meer behoefte aan seks hebben, om hun spanning te lozen. Er bestaan veel misverstanden over hoe hiermee om te gaan.

Wanneer ons hart dichtert voelt, zijn we minder toegankelijk. Hoe weten we of onze gevoelens meer op slot zijn gegaan? Hebben we de neiging om ons ongenoegen op de ander af te reageren, kunnen we op enig moment nog zachtheid en warmte naar de ander ervaren? We kunnen dit zien aan de glans in onze ogen in de spiegel of in de ogen van de ander: wanneer we stralen, is de verbinding tussen ons hart en ons gezicht open. Wanneer we geen contact met ons gevoel ervaren en in ons hoofd 'zitten', stralen onze ogen niet en zullen we ook minder snel zin in seks hebben. We hebben allemaal wel ervaren hoe gemakkelijk onze natuurlijke seksuele verbinding verstoord kan raken.

Hoe komt het dat we de meeste seks hebben wanneer we verliefd zijn? Ons gevoel is de grote motor van ons libido. Dit komt omdat ons hart dan wagenwijd openstaat! Zoals ik al schreef, kan ons hart dichtslippen als we langer bij elkaar zijn. Onze gevoelens openhouden in een langdurige, seksuele relatie gaat niet vanzelf. Dit wordt eenvoudiger als beide partners leren – onvermijdelijk met vallen en opstaan – gelaagd naar de

gezamenlijke seksbeleving te kijken. In latere fases van de relatie, kan de seksualiteit een andere plaats krijgen. De liefde uit zich dan vooral in liefdevolle nabijheid en een eigen vorm van fysieke aanraking in intimiteit. Seksuele energie kan overigens ook worden uitgeleefd en omgezet in creativiteit of in bewegingsvormen als dansen of sporten.

7.2. Algemene gelaagdheid in seksualiteitsbeleving

Ook in seks is onze ervaring gelaagd. Deze ervaring hangt af van waar ons verlangen in seks naar uitgaat en wat we aan intimiteit kunnen 'verdragen'. Dit verdragen hangt vooral af van hoe veilig en vertrouwd we ons bij elkaar voelen. Hoe meer we kunnen ontspannen en bewust in alle drie de lagen kunnen vertoeven, des te meer zijn we in staat om het gehele spectrum van seksuele energie dat in ons huist aan bod te laten komen. Ook nu weer gaan we door alle lagen heen en weer en zijn onze ervaringen in alle lagen goed zoals ze zijn. Onze seksualiteit wordt wel interessanter wanneer we ons bewuster worden van de verschillende kwaliteiten in deze lagen.

Laag 1: de prepersoonlijke laag - lust en onbewuste egoneigingen

We willen of moeten in bed presteren en hebben hoge verwachtingen van onszelf en de ander, vooral gericht op lustbevrediging. Seksuele fantasieën en strategieën spelen hierbij een grote rol. We doen vaak ieder ons eigen 'projectje', omdat we vooral op onszelf gericht zijn. Beide sekspartners zitten gedeeltelijk in hun eigen film zonder dat dit transparant wordt. We kunnen denken aan 'vluggertjes' en andere seksuele handelingen, gericht op een snel orgasme. Ook aan het faken van een orgasme door vrouwen, omdat wij onszelf druk opleggen een orgasme te moeten willen en uit eigenbelang om onvermogen te maskeren. Veel vrouwen gedragen zich te aangepast om aan te kunnen geven dat zij niet altijd een orgasme willen en geven hierdoor ook onvoldoende aan wat ze dan wel prettig vinden. Dit kan op den duur leiden tot verstoring van het eigen libido. Mannen laten in deze laag ook niet merken dat ze te veel op zichzelf of juist op de ander gericht zijn.

Ik denk in laag 1 ook aan losse, tamelijk anonieme seksuele contacten, dat wil zeggen seks waarbij niet echt een relatie met de ander wordt aangegaan, hoewel deze vorm vanuit meer aandacht en ruimte en in meerdere kwaliteiten ook in de andere lagen ervaren kan worden.

Laag 1 kan zich heel verschillend manifesteren bij mannen en vrouwen, vooral waar wij sterk onder de 'automatische' invloed staan van bestaande culturele beelden van mannelijkheid en vrouwelijkheid. In de volgende paragraaf ga ik dieper in op deze verschillen in de gelaagdheid van seksualiteit.

Laag 2: de persoonlijke laag - onbewuste sociale neigingen

We zijn ons min of meer bewust van onze prestatie-eigingen en onze verwachtingen. Hierdoor krijgen ze minder drang en lading, zitten ze minder in de weg en kunnen ze meer naar de achtergrond gaan. We willen

ook voor elkaar zorgen, waardoor we te veel op de ander gericht zijn. Hierdoor zijn we vaker te weinig met ons eigen gevoel en plezier bezig in het contact. Deze seksuele neiging kan ook vormen van *pleasen* blootleggen. We kunnen ons meer door 'techniek' laten leiden dan door ons verlangen samen in een *flow* te zijn en aan te voelen wat de ander prettig vindt. We voelen ons ongenoegen dan minder gemakkelijk en brengen dit dus ook niet in, we zijn symbiotisch verbonden. Onze onbewuste gedachten worden bewustere strategieën.

Waar de seksuele energie in laag 1 soms te ongeremd en contactloos uitgeleefd wordt, kan de seksuele energie in laag 2 soms te beheerst en sociaal correct beleefd worden.

Laag 3: de transpersoonlijke laag - voorzien van alle neigingen

We zijn doelloos intiem, er is geen richting of plan. We zijn niet gericht op lust, bevrediging of voor elkaar zorgen. Of we zijn ons juist van deze gedragingen heel bewust. We zijn onstuimig of liggen stil, we voelen ons in beide ontspannen. We zijn aanwezig met wat er in ons gebeurt. We volgen de *flow* in het fysieke, maar vooral ook in de subtiële ontmoeting met elkaar. Alles kan, niets hoeft: *slow* seks of ons totaal laten gaan, het doet er niet toe. Het enige wat ertoe doet, is dat we moeiteloos 'zijn', in dit moment en open en nieuwsgierig blijven.

We zijn ons bewust van oordelen, projecties, prestatiedrang of 'pleasegedrag', benoemen dit en hebben samen plezier om onze menselijke trekjes in onze intieme en seksuele ontmoetingen. Om je aan deze stroom over te geven hoef je niets te kunnen of te doen, alles is goed. De eventuele 'techniek' of 'projectjes' komen voort uit moeiteloosheid en lichtvoetigheid. Als je aan het begin van het vrijen nog niet ontspannen bent, dan word je het hiervan. Geven en ontvangen zijn onbewust één stroom geworden. Er is doelloosheid, geen gerichtheid op orgasmen en als die ontstaan ervaren we een intense ontmoeting in het samenzijn.

Het vrijen vanuit laag 3 wordt ook wel tantrische seks genoemd. Deze vorm van seksualiteit komt voort uit zelfbewustzijn en bewustzijn van de energie tussen elkaar, waardoor je in staat bent op momenten als het ware boven de prepersoonlijke en persoonlijke laag uit te stijgen. (Tantra heeft voor mij niets te maken met de Kamasutra, die hier soms mee in verband wordt gebracht, wel met de intensiteit van het aanwezig zijn in het moment).

Gelaagde seksuele beleving van vrouwen en van mannen

In het Nederland van nu gaan we ervan uit dat vrouwen en mannen gelijke seksuele rechten hebben. We proberen geen dubbele moraal te hanteren en stereotiepe beelden van mannen en vrouwen te vermijden. Toch denk ik dat juist in en rond het bed de culturele en misschien ook wel hormonale verschillen tussen vrouwen en mannen een veel grotere rol spelen dan we in onze moderne samenleving onderkennen. Ik denk dat die verschillen in laag 3 mogelijk 'overstegen' kunnen worden. Dit is wat anders dan die verschillen bagatelliseren of wegmoffelen. Daarom zet ik – ook voor de herkenbaarheid – hieronder de 'typische' verschillen tussen

vrouwen en mannen met name in laag 1 en laag 2 een beetje aan: hoe meer we in ons ego zitten, des te meer we vatbaar zijn voor 'typisch' vrouwelijke en mannelijke neigingen.

Voor de eenduidigheid beperk ik mij hier tot man-vrouwrelaties. Het gaat voor mij eigenlijk meer over mannelijke en vrouwelijke energie (dit zijn de drijfveren) en minder over een man of een vrouw. Sommige mannen hebben namelijk meer vrouwelijke energie en sommige vrouwen meer mannelijke.

Wat volgt is een algemeen beeld van seksuele beleving naar sekse, voortkomend uit mijn professionele ervaring met cliënten. Ik probeer met de volgende beschrijving, meer herkenningsmogelijkheden te scheppen. Ook hier weer bewegen vrouwen en mannen door de drie lagen en ontmoeten ze elkaar elk moment weer vanuit een andere plek.

7.3. Gelaagde seksuele beleving van vrouwen

Laag 1

- Neemt zelf geen initiatief tot seks en kan moeilijk 'nee' zeggen, heeft hoofdpijn of is moe, kan niet assertief zijn vanuit eerlijkheid.
- Verzorgt, verwent of ontziet hem uit angst zelf niet goed genoeg te zijn. Doet dit onbewust en verwacht ook iets terug.
- Neemt zelf ook initiatief tot seks, vooral om bevestiging te krijgen in het zich geliefd voelen. Ze vraagt regelmatig: 'Hou je nog van mij?' Voelt zich afhankelijk.
- Verwakt seksuele aandacht met liefde, gebruikt seks om aandacht te krijgen of gedraagt zich juist overdreven onafhankelijk en assertief.
- Kan eigen emoties niet reguleren: voelt eigen irritaties niet of is juist heel vaak openlijk boos, ze voelt haar pijn eronder niet.
- Hanteert een schijnopenheid om de ander aan zich te binden, voelt zich hierdoor juist onzeker.
- Heeft behoefte aan aandacht en bevestiging door onder andere veel te sms'en of whatsappen of veel met zijn tweeën te willen zijn, zonder zijn vrienden.
- Symbiose: het behouden van de relatie is belangrijker dan 'ik' en zij offert daar soms alles aan op.
- Wil vaak 'droogvrijen' (met kleding aan), kan zich daar in laten gaan doordat de oordelen over haar lichaam wegvallen en zij zich veilig en begeerlijk voelt.

Laag 2

- Voelt vaker voluit 'ja' naar aanleiding van het seksuele initiatief van de ander, kan ook openlijker 'nee' voelen en zeggen. Kan zich deels afhankelijk en onafhankelijk voelen.
- Geeft haar man goedbedoelde adviezen, feedback met de bedoeling hem te veranderen of bedisselt (vertoont moedergedrag). Wil tegelijkertijd dat hij zich niet als een zoon gedraagt.
- Kan een bepaalde intimiteit creëren, wil zichzelf blijven verbeteren in het openen en overgeven, kan autonoom zijn, maar zonder verbinding.

- Kan haar gevoelens en verlangens in de relatie inbrengen, wil hierin graag gehoord en gezien worden.
- Kan moeilijk teleurstellen en voelt zich wel teleurgesteld, onvervuld of chronisch boos vanbinnen. Is hier zich bewust van en blijft haar best doen voor de relatie.
- Bij 'nee' zeggen of ander egoïstisch voelend gedrag kunnen schuld en schaamtegevoelens op de voorgrond komen. Ze schiet tekort, wil de ander niets ontnemen maar juist iets gunnen en komt zo zelf in de knel.
- Kan haar gevoelens en verlangens in de relatie inbrengen, wat frustratie en onbewuste boosheid kan oproepen.

Laag 3

- Creëert een gezamenlijke intimiteit door de dag heen en neemt zelf initiatief tot seks. Afhangelijkheid of onafhankelijkheid bewegen bewust heen en weer tussen de voor- en achtergrond.
- Ervaart tederheid vooral door strelingen in haar gezicht, hals en het haar. Ook vertragingen in de aanraking, verstillingsmomenten in het aankijken voelen als teder.
- Door langdurig zacht en intens zoenen zal haar seksuele opwindingscurve meer en meer toenemen.
- Kan heel precies haar gevoelens en verlangens verwoorden en kent haar worstelingen met omarming hiervan, richt zich meer op 'zijn met' en acceptatie van deze beweging.
- Seksverlangens ontpoppen zich eerder als *slow* seks, ze zorgt voor haar eigen plezier, is tegelijk afhankelijk voor de partner.
- Heeft plezier en voelt zich gelijkwaardig, heeft geen bevestiging van de partner nodig, kan hier wel van genieten: autonomie in verbinding.
- Niet 'lievig', wel overgave vanuit een 'juicy', autonome en sensuele aanwezigheid, een open hart en een gevoel van verbinding.
- 'Draagt' zichzelf, leeft en waardeert haar eigen vrouwelijkheid, is niet afhankelijk van make-up of ander houvast buiten haar.
- Geen tegenstelling tussen de relatie en 'ik', vindt een evenwicht in de afwisseling met het 'wij'.

7.4. Gelaagde seksuele beleving van mannen

Laag 1

- Neemt zelf voortdurend initiatief tot seks, ook om zich te bewijzen, omdat hij vooral via zijn lichaam zijn gevoel kan verwoorden en moeilijk via taal.
- Verbergt zijn onzekerheid, wacht af, durft niet naar de ander te reiken uit angst voor een 'nee' en interpreteert een 'nee' als afwijzing.
- Ziet graag en regelmatig porno in zijn eentje om spanning te ontladen, en bespreekt dit liever niet met zijn partner.
- Heeft moeite met intimiteit, kan of wil zich niet laten raken, wat maakt dat hij door opgepote emoties sneller boos, cynisch of juist heel mentaal kan worden.

- Heeft weinig zin om echte aandacht te geven, wil graag met rust gelaten worden en niet steeds sms'jes krijgen of iets moeten van zijn partner.
- Wil ook alleen met zijn vrienden zijn, gedraagt zich assertief, voelt zich met hen vooral zichzelf
- Kan goed alleen zijn. Dit lijkt op autonomie, maar is assertiviteit vanuit egoïsme, zonder de partner hierbij te betrekken.

Laag 2

- Wil graag seks, maar gaat er meer om bedelen, wordt strategisch in initiatief. Beperkte porno voelt oké, maar hij kent ook schaamtegevoel hierover.
- Ervaart dat wat hij uit zichzelf geeft of doet niet gauw goed genoeg is en laat dingen aan haar over (zoongedrag). Wel wordt hij zich hiervan bewust.
- Gaat meer af op zijn eigen gevoel, lijkt autonoom maar is vooral assertief en betreft de partner er wel bij, want hij voelt zich beter bij afstemming.
- Zorgt er beschaafd en sociaal correct voor dat eigen lusten niet leidend zijn en laat de relatie belangrijker zijn dan 'ik'. Hij brengt ook zijn warmte en liefde in de relatie, voelt ook enige angst om dit te kunnen verliezen.
- Verdiept zich in seksuele behoeften van de partner om naar 'win-win' toe te werken. Neemt ook initiatief om samen leuke dingen te doen.
- Verklaart seksuele problemen op eigen houtje, probeert om ze open te leggen en wil er samen naar kijken, maar haakt ook snel weer af.
- Leert beter woorden te vinden om zijn gevoelens te uiten en kan ook open de worstelingen van de partner horen. Heeft tevens meer bewustzijn over schuldgevoel of schaamte.

Laag 3

- Neemt in volledige vrijheid initiatief tot seks of kan een 'nee' horen zonder die als afwijzing te interpreteren.
- Geniet van alle vormen van seks, kan elke vorm ter plekke loslaten en beweegt mee als de energie is veranderd, is zich bewust van stagnatie.
- Voelt zich gelijkwaardig en vervult of draagt zijn eigen seksuele onvervuldheid.
- Laat op een lichtvoetige en losse manier zijn (eventuele) worstelingen zien. Hij brengt ook vol overgave zijn liefde en warmte in de relatie.
- Creëert zelf intimiteit, verdeeld over de dag, door zijn gevoelens min of meer onder woorden te brengen.
- De interesse voor porno is meer naar de achtergrond verdwenen maar mag er ook zijn; het 'wij' in de relatie wisselt zich in vrijheid af met 'ik'.
- Ervaart open en krachtige verbinding en autonomie, is zich bewust van sjoemelen hierin en kan dit open leggen.
- Is met een open hart aanwezig en er zich van bewust wanneer het hart zich dreigt te sluiten of terug te trekken. Bespreekt dit laatste of doet er iets aan.
- 'Draagt zichzelf', leeft en waardeert zijn eigen mannelijkheid.

Deel 2.

Ons maatschappelijk leven

9. Gelaagd kijken naar journalisten

9.5. Journalistiek gelaagd onderscheiden?

In de volgende opsomming van een aantal gezichtspunten beperk ik me tot de houding van de schrijvende journalist en die van radio en tv. Soms zullen journalisten een onderwerp vanuit laag 1 behandelen, dan weer vanuit laag 2 of 3. De houding kan in een presentatie voortdurend wisselen van laag.

Laag 1: In deze laag staan onbewust allerlei onduidelijke belangen van het medium of de journalisten voorop. De eigen mening kan zonder hoor of wederhoor worden gebezigd. *Een bron is een bron*, ongeacht de betrouwbaarheid.

- Documentaires worden vanuit dogmatische identificatie gebracht.
- In de (ook roddel)pers hebben zij de neiging verhalen te overdrijven of te dramatiseren om nog meer aandacht te krijgen voor hun berichtgeving.
- In huis-aan-huisbladen wordt de meeste aandacht besteed aan de informatie waar advertenties aan vast zitten en weinig aan lokaal verslag.
- Journalisten gaan uit van hun eigen stokpaardjes en zijn vooringenomen, of overdrijven daarbij, kunnen ook choqueren om de aandacht te krijgen.
- Ze brengen oppervlakkig, consumptief no-nonsense nieuws en opgeleukte informatie in talkshowgesprekken.
- Ze brengen vooral sensatie in realityprogramma's en gebruiken daar onschuldige burgers of gasten voor.
- Ze belichten het nieuws eenzijdig in plaats van dat ze op een meer objectieve wijze een situatie beschrijven.
- Ze nemen de 'hypes' klakkeloos over, voegen zelf niets toe en geven geen bredere of diepere achtergrondinformatie.
- Ze gaan uit van smalle wetenschappelijke vaststelling, zonder enige bevraging of nieuwsgierigheid naar diepere waarheidsvinding.

Laag 2: In deze laag staat voor de journalisten op een meer bewuste wijze het algemeen belang en ook het respect naar kijker of lezer centraal, hoewel onbewust ook eigenbelang op cruciale keuze momenten mee zou kunnen spelen. Nu geldt het principe *één bron is geen bron*.

- Ze vatten interessante en populair wetenschappelijke artikelen op een leesbare manier samen.
- Ze stellen via undercoveroperaties misstanden aan de kaak, maken verdiepende documentaires en laten de betrokkenen meer in hun waarde.
- Ten behoeve van service aan hun lezerspubliek zijn ze in staat samenvattingen te leveren over de essentie van actuele zaken, ook vanuit de intentie om de lezer tijd te besparen of hem naar hun site te lokken.

- Waar zij schrijven voor meer intellectuele lezers, ontbreekt het in hun artikelen nog wel aan een zichtbare gelaagdheid in de verslaggeving.
- Journalisten geven hoor en wederhoor, en zijn in staat om dit te plaatsen met inachtneming van de beleving van de betreffende persoon in de context van een bepaalde situatie.
- Ze stellen dieper liggende vragen in talkshows en laten de aanwezigen tot hun recht komen, ze reageren meer reflectief in het contact.
- Realityprogramma's beschermen de kwetsbaarheid van de betrokkenen.
- Ze richten zich niet alleen op hypes, ze richten zich op het signaleren van nieuwe ontwikkelingen; ook in internationaal verband hebben zij een vooruitziende blik.
- Ze richten zich op preventie en onderzoek omdat zij misstanden op het spoor willen komen die de burger schaden.
- Ze gaan subsidies na, bijvoorbeeld die verleend zijn voor wetenschappelijk onderzoek. Waar is welk geld terechtgekomen en met welk doel, hoe is het gemeenschapsgeld besteed en wie hebben er van geprofiteerd?
- Onderzoeksjournalisten richten zich op de ondoorzichtigheid van belangen die spelen in de publieke en de private sector, ook internationaal.

Laag 3: In deze laag is sprake van een bewuste gerichtheid op het gelaagd transparant maken van wat er speelt. Zelfreflectie en integriteit zijn daarbij uitgangspunten. *Een bron is pas een bron als er twee (onafhankelijke) zijn.*

- Journalisten zijn gepassioneerd en zich ervan bewust dat een neutrale, objectieve invalshoek niet mogelijk is. In hun artikelen maken zij dit kenbaar.
- In hun commentaar reflecteren zij vanuit hun eigen signatuur, kleur of mening. Zij zijn daar duidelijk over in hun radio- of tv-shows.
- Journalisten beschrijven overstijgende inijkjes en reflectie ten aanzien van vorm, inhoud en houding. Zij vatten artikelen gelaagd en kort samen.
- Zij doen vanuit zelfreflectie en integriteit een beroep op authenticiteit van de gesprekspartners en nodigen hen uit om vanuit de ik-vorm (in plaats van de je-vorm) te spreken (bijvoorbeeld al vóór de uitzending). Dit verhoogt de authenticiteit en de autonomie van alle betrokkenen bij de discussie in talkshows. Zij laten ook hun eigen kwetsbaarheid zien in hun reacties.
- Ze zijn helder over hun morele intenties, waarbij zij zich erop richten het beste uit hun gesprekspartners, geïnterviewden en betrokkenen te halen. Ze zijn tegelijkertijd reflectief en doortastend in hun vraagstelling en voeren gesprekken vanuit een dialoog.
- Zij gebruiken realityprogramma's om maatschappelijke problematiek op een zorgvuldige en gelaagde wijze aan de kaak te stellen, zoals 'Over de streep' dat laat zien hoe belangrijk jezelf kunnen zijn is.
- Ze brengen ontwikkelingen aantrekkelijk, soms aan de hand van persoonlijke ervaringen, zodat zowel onze geest, als wel ons gevoel wordt aangesproken.

- Waarheidsvinding staat voorop, waarbij ze hun eigen subjectiviteit doorzien en daarbij allerlei dilemma's tegen het licht houden.
- Ze gaan ervan uit dat samenwerking met collega's (ook van andere media) het kwaliteitsaanbod zal verhogen in verticale en horizontale zin.
- Ze zijn gericht op 'out-of-the-box-creativiteit', vernieuwende ontwikkelingen en visionaire aspecten, ze zijn opmerkzaam in het doorgronden van de verschillende belangen en van de financiële haalbaarheid van de 'producten'.
- Ze ontrafelen toekomstperspectieven voor de lange termijn, maken dilemma's zichtbaar, zoeken naar oplossingen en belichten consequenties van maatschappelijke onderwerpen, ze oriënteren zich ook internationaal en delen dit via crossmedia.
- Ze zijn bereid verzoeken tot tijdelijke geheimhouding van ontwikkelingen te respecteren, waar nodig zullen ze daarbij wel toezeggingen tot latere openbaarheid bij de politiek afdwingen, waarbij ze soms het algemene en zo nodig ook het individuele belang in het oog houden.
- Ze voorzien cruciale ontwikkelingen en brengen dit genuanceerd, waarbij zowel positieve als negatieve aspecten concreet worden ingebracht, eventueel in een later stadium toegelicht.

Deze opsomming zijn niet bedoeld om aan te moeten voldoen of om het werk zwaarder te maken, maar kunnen de kwaliteit mogelijk verhogen. Voor de media nemen de uitdagingen behoorlijk toe, dit verzwaart het werkkterrein. Ik zie ook vele perspectieven in deze essentiële bedrijfstak voor de media zelf als voor ons als consument. Niet alleen naar nieuwe vormen, ook naar inspirerende inhouden over verborgen ontwikkelingen in het groot die onze dagelijkse werkelijkheid steeds sterker gaan beïnvloeden. Ik denk dan vooral aan de laag drie invalshoeken. Hiernaast komen ook in de houding van de mensen in de media en de journalistiek het hele scala aan menselijk gedragen naar voren en liggen alle daarbij horende valkuilen op de loer. De snelle nieuwsverspreiding via de sociale media zorgt voor meer verleidingen en dilemma's in onafhankelijkheid en integriteit. Er valt natuurlijk veel meer over dit onderwerp te zeggen, maar dat laat ik aan de vakdeskundigen over, ik zie mezelf als een leek en wilde alleen maar een consumenteninvalshoek brengen.

10. Gelaagd kijken naar burgerschap en politiek leiders

10.2. Gelaagd burgerschap

Laag 1: Er is een vanzelfsprekendheid van recht op hulp en een weigering om verworven rechten los te laten.

- We zijn het contact met onze diepste waarden verloren en voelen ons niet gemotiveerd om in beweging te komen, mede doordat we jarenlang gepamperd zijn.

- We zijn gericht op klagen en het willen halen en nemen van de samenleving, zonder dat van wederkerigheid of verantwoordelijkheid nemen sprake is.
- We identificeren ons met links of rechts of een andere politieke ideologie en wijzen ongenueanceerd al het andere af.
- We voelen ons slachtoffer en willen leunen op de verzorgingsstaat. We zijn ons onvoldoende bewust van onze eigen talenten en mogelijke inbreng.
- We richten ons op het eigen individuele belang en het (eigen) groepsbelang en we voelen ons nauwelijks betrokken bij anderen.

Laag 2: Er is een vanzelfsprekende wens een eigen inkomen te verwerven en pas naar ondersteuning te zoeken in uitzonderlijk moeilijke tijden.

- We willen als burgers bijdragen en doen dit ook, maar voelen ons ondergewaardeerd in de gebieden waar onze eigen passies liggen, omdat anderen het nut ervan onvoldoende zien.
- We worden opstandig tegenover de opportunisten en willen evenwicht realiseren in wat er gehaald en wat er gebracht wordt. We leveren een bijdrage door wederkerigheid in aandacht en verantwoordelijkheid nemen.
- We kiezen bewuster links of rechts, of een andere politieke kleur en we kunnen ook zien dat er meer nuances en overstijgende keuzes zijn. We blijven wel bij onze eigen, vertrouwde kleur, omdat die waarden ons het meest na staan.
- We erkennen een collectieve verantwoordelijkheid ten aanzien van scholing en werk en gedragen ons hiernaar, ook naar mensen met een arbeidsbeperking. We ervaren worstelingen hier consequent in te zijn. Velen zijn bereid een bijdrage te leveren als vrijwilliger of mantelzorger.
- We zoeken naar evenwicht tussen het algemeen belang en het individuele belang, spreken anderen hierop aan en melden onrechtvaardige praktijken in het belang van het geheel.

Laag 3: Er is zelfvertrouwen naar eigen talenten, men zet zich op eigen gezag in en zorgt voor wederkerigheid in geven en nemen.

- We hebben zelfvertrouwen en bezieling ontwikkeld, dragen bij in stilte vanuit een liefdevolle houding, maken ons zichtbaar of steunen anderen die dit doen. We laten ons niet weerhouden als anderen in onze ogen niets doen.
- We laten onze eigenzinnigheid zien en dragen zorg voor onszelf. We nemen verantwoordelijkheid en zijn bereid vrijwillige zorg aan anderen te geven. We doen dit vanuit gelijkwaardigheid en streven autonomie na.
- We kunnen ons verplaatsen in de vele politieke motivaties en grenzen. We voelen ons echter vrij te kiezen voor diegenen die in onze ogen het meest het algemeen en overstijgend belang dienen, vanuit de waarden die wij voorstaan.
- We zijn met hart en ziel dienstbaar aan het overstijgend maatschappelijk belang vanuit onze individuele en autonome keuzes. We gaan niet over de bijdragen van anderen en dit wordt ondersteund

door een passend zelfreinigend systeem. We doen appel op eigen en andermans zelfrespect en op de zelfverwerkelijking die daarin besloten kan liggen.

- We zetten ons in en dragen bij aan uitdagingen die zich binnen de gemeenschap, het dorp of de stad en in het land voordoen. We handelen tegelijkertijd vanuit dienstbaarheid aan de wereld in zijn geheel en zijn ons bewust van het universele belang.

Er is mogelijk een neiging te denken dat vanuit laag drie een meer "linkse" politieke levenshouding, de voorkeur heeft boven een meer "rechtse" politieke leiding. Ik denk zo niet. Voor mij gaat het vooral om het beste van alle kleuren met elkaar in balans te laten zijn, naar vertegenwoordiging en vanuit keuzes in de samenleving. Alle partijen dragen bij aan een kleurrijk geheel in de vertegenwoordiging naar de verscheidenheid van burgers. Het zou weliswaar interessant zij om ook partijen gelaagd te analyseren.

10.3. Politiek leiderschap

Laag 1: is zich onbewust van zijn persoonlijke beperkingen

- In deze laag is de leider/politicus gericht op persoonlijk belang. Hij is gehecht aan het eigen imago en aan de positie vanuit een egobelang. Hij incasseert vanuit zijn bevoorrechte regelingen en beschuldigt anderen bij ontsparingen, in plaats van zelf verantwoordelijkheid te nemen en af te treden.
- De leider/politicus heeft een dogmatische tunnelvisie, verliest de belangen van burgers uit het oog, denkt aan belangen van de eigen groep, vaak op grond van politieke ideologie.
- De leider/politicus gedraagt zich populistisch en is wars van pluriformiteit. Hij uit zich kortzichtig en emotioneel. Daarbij is hij niet op de lange termijn gericht, wel op het vasthouden aan en het handhaven van de oude vertrouwde systemen voor de eigen groep.
- De leider maakt weinig openbaar, om zo meer te kunnen sjoemelen.

Laag 2: is zich bewust van zijn maatschappelijke voorbeeld functie

- In deze laag is de leider/politicus zichtbaar aanwezig en in staat verschillende belangentegenstellingen te onderkennen. Hij neemt verantwoordelijkheid ook na onverantwoord te hebben gehandeld.
- De leider/politicus is verstandig en bezield, toont ook voorzichtigheid vanuit een pragmatische opstelling, waarbij er worstelingen plaatsvinden in het tonen van een toekomstig perspectief. Er is sprake van een beperkt invoelend vermogen in wat er leeft in de samenleving. Eigen belang staat meer in dienst van het grotere geheel.
- De leider is op de eigen achterban gericht en ook iets meer op een overstijgend belang van de gehele samenleving, vanuit de politieke kleur die dicht bij de eigen kleur ligt. Hij is zich ook bewust van effecten van ontwikkelingen op de langere termijn, benoemt lastige dilemma's en neemt hiervoor moeilijke maatregelen in het beleid.

- De leider weet wat er in de samenleving leeft, stuurt een grondig debat aan en legt verantwoording af zonder informatie vooraf openbaar te hebben gemaakt.

Laag 3: vooral bewust van zijn dienstbaarheid aan het geheel

- In deze laag is de leider of politicus in staat om belangen en tegenstellingen te onderkennen, uit te onderhandelen en te overstijgen op basis van zijn gelaagde inzichten en visie. Hij prikkelt mensen tot een hoger doel, beschikt over leidinggevende talenten en toont moed en verantwoordelijkheid.
- De leider/politicus handelt vanuit wijsheid en integriteit, heeft moreel besef en is een ruimdenkende en gelaagde visionair. Hij is reflectief en is transparant over beperkingen en mogelijkheden, toont authentiek en dienend leiderschap vanuit bewogenheid en bezieling. De individuele verantwoordelijkheid van de burger blijft een speerpunt.
- De leider/politicus toont invoelend vermogen en vergezichten. Hij weegt verschillende waarden en stemt ze ook af op welzijnswaarden, waar nodig op die van specifieke groepen in de samenleving. De leider/politicus is zich bewust dat niet altijd meteen aan eisen van transparantie kan worden voldaan zonder herziening van de bestaande systemen. Hij zet zich met hart en ziel in om zaken gezamenlijk te verwezenlijken. De houding in de samenwerking overstijgt politieke kleuren.
- De leider zorgt dat er steeds een zo groot mogelijk draagvlak is en maakt informatie transparant en openbaar in de juiste context, of juist niet in het algemeen belang.

10.4. Waarden in de bijdrage als burger en als consument?

11. Gelaagde visie op levensbeschouwing en religie

11.2. Gelaagd onderscheid in levensbeschouwing

Het individu staat in onderstaand overzicht weer centraal. In onze levensbeschouwing gaan we ook voortdurend door de drie lagen heen, omdat we steeds wisselen van vernauwing naar een ruimere houding en weer terug.

Laag 1: vooral op de vorm gericht; houvast aan dogma's en regels

- We denken dogmatisch, ook over wetenschappelijke zekerheden en identificeren ons met waar we voor of tegen zijn of voelen ons beter dan mensen die (anders) geloven. We zijn ons brein.
- We vertonen kuddegedrag; ons seculiere gedrag is het nieuwe dogma, we praten elkaar na en denken dat we strikt het subjectieve van het objectieve kunnen scheiden, ook in wetenschappelijke bewijzen of consensus.
- We nemen de vorm als leidraad, dit kunnen ook zweverige vormen zijn, die we vinden in de *new age* of in goedgelovigheid zonder eigen ervaring.
- We accepteren in religies alles van de leiding kritiekloos, zelfs in levensstijl van de betreffende stroming, we kunnen ook in actie komen tegen andere stromingen.
- Onze identiteit valt bijna samen met de religieuze beleving en helemaal met de indoctrinatie van de leiding. We zijn gericht op houvasten buiten onszelf, ervaren angst en vermijden twijfel.
- We ervaren pijn en lijden als gods wil, als aangericht door de duivel of als straf voor het gedrag van een ander(e groep). We ondergaan pijn en lijden lijdzaam vanwege bijbehorende overtuigingen.
- We dienen ons te houden aan verplichtingen en regels, ook in het aangaan van relaties met mensen buiten onze eigen groep.
- Onze eigen leefregels, normen en waarden zijn beter dan die van anderen en leggen we zo mogelijk ook aan anderen op (bijvoorbeeld ten aanzien van de afwijzing van homoseksualiteit en abortus).
- Vrouwen zien zichzelf veelal als ondergeschikt aan de man en maken zich vaak ook afhankelijk van mannen. Mannen beschouwen hen als minderwaardig op verschillende terreinen.
- Onze eigen normen zijn richtinggevend, 'onbewuste' overtuigingen en waarheden hanteren we zonder zelfkennis, andere mogelijkheden wijzen we af. We gaan elkaar te lijf, omdat we onze eigen vorm willen opleggen en we geen verschillen of vrijheid van levensbeschouwing accepteren.
- We hebben een 'wij-en-zij-opstelling', waarbij we ons bevoorrechte posities (zoals een land of de hemel) toe-eigenen. Dit doen we ook naar andere stromingen binnen ons geloof omdat we ervan overtuigd zijn dat onze stroming net iets beter is.

Laag 2: meer op de *inhoud* gericht; houvast aan overeenkomende verhalen, ook filosofische of literaire teksten

- We zoeken inhouden die overeenkomen met onze gevoelens en emoties, die ons raken. We zijn ons meer bewust van het respect hebben voor overige inhouden, maar we vinden er nog steeds van alles van.
- We hebben ervaringen die niet van ons brein kunnen zijn (bijna-doodervaringen) en staan open voor de mogelijkheid dat er een bewustzijn buiten ons brein mogelijk is.
- We accepteren leiding, maar kiezen naar een persoonlijke inspiratievoorkeur, die passen bij onze waarden en staan open nieuwe inhouden die ons inspireren.
- We durven te twijfelen en te vergelijken, zowel binnen als buiten de eigen richting en in allerlei andere stromingen in de samenleving.
- We onderzoeken pijn en lijden en vragen om inzicht en ondersteuning van mede gelovigen of intimi. Bij tegenslagen kan onze twijfel toenemen.
- We ervaren en nemen meer vrijheid in keuzes binnen en buiten de groep, zijn meer geïnteresseerd in zelfkennis en in eigen belevingen en voelen een eigen verantwoordelijkheid.
- We gaan meer uit van het gelijkwaardigheidsbeginsel en zijn ons meer bewust van verschillende waarheden, we onderzoeken en discussiëren hier regelmatig over met andersdenkenden.
- We ervaren onvrijheid naar de leiding van onze geloofsrichting en onze conditionering hierin; we hebben behoefte aan verruiming en gaan ook andere stromingen onderzoeken.
- We kunnen ook onze eigen groep trouw blijven uit gewoonte en omdat onze hele sociale leefomgeving hiertoe behoort.

Laag 3: vooral op *houding* gericht; delen overeenkomsten en diversiteit in ethiek en respect voor alle verschillen

- We ervaren openheid naar welk religieus of levensbeschouwelijk concept of welke seculiere visie dan ook. We zijn ons bewust van de identificaties en gehechtheid en kunnen deze ook overstijgen.
- We hebben bewustzijnservaringen in muziek of kunst, die als overstijgend of eenheidsbewustzijn ervaren worden.
- We tonen een vrije houding naar elke vorm, inhoud of houding naar onze eigen achtergrond en die van anderen.
- We ervaren leiding als gelijkwaardig en leefrichtlijnen om autonoom in te vullen. We voelen ons vrij in eigen interpretatie en verantwoordelijkheid.
- We hebben meer inzicht in eigen gelaagde kwaliteiten als compassie en autonomie en gebruiken deze als uitgangspunt in onze omgang met anderen.
- We ervaren en omarmen universele waarden, we ervaren bewustzijn over onze interpretaties en zien deze als tijdelijk concepten of constructies van onze geest.
- We ervaren meer innerlijke rust en verbondenheid met de wereld en eventueel met metafysische ervaringen. Het ervaren van een universele eenheid behoort tot de mogelijkheden.

- We ervaren meer individuele rust en ontspanning in het zijn met wat zich aandient, ook in relatie tot of verbinding met anderen.
- We kunnen gepassioneerd genieten van, meezingen of meespelen met religieuze muziek, zonder ons met de vormen of inhouden te identificeren.

Vanuit laag 1 is er een gesloten wereldbeeld, in laag 2 ontstaat er meer ruimte voor een mix van denkbeelden en vanuit laag 3 is er een open wereldbeeld, waarin alle levensbeschouwingen en richtingen ruimte krijgen en door elkaar kunnen lopen. Hoewel ik onvoldoende op de hoogte ben van de geschiedenis van religieuze bewegingen door de eeuwen heen, weet ik wel dat al in negende eeuw intellectuele en wijze vertegenwoordigers van grote religies samenkwamen om zich te verdiepen in diepere en gemeenschappelijke wijsheden. Ook ten tijde van Aristoteles werden universele waarden bestudeerd en uitgewisseld. Ik zou wensen dat er ook in deze tijd een meer oprechte nieuwsgierigheid en interesse zou komen voor elkaars inspiratie en levensbeschouwing. Vanuit laag 3 kunnen we een totale open dialoog aangaan met wie dan ook.

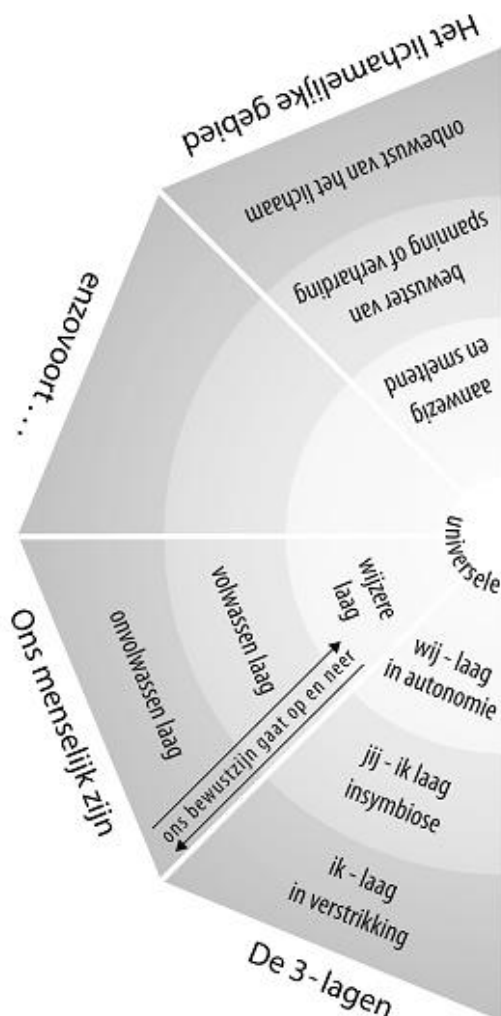
Samenvatting gelaagde levensbeschouwing

- Vanuit laag 1 zien we vaststaande waarheden, waarmee we ons identificeren (religieus, levensbeschouwelijk of wetenschappelijk).
- Vanuit laag 2 kunnen we iets ruimer waarnemen en willen we onderzoeken wat we denken te weten en onderzoeken wat er in onze ervaring verschijnt, ook zeer de onlogische bevindingen en ervaringen.
- Vanuit laag 3 zijn we in staat om voorgaande ervaringen los te laten en ook ons 'weten' en we zijn nieuwsgierig naar alle verschijnselen en blijven deze vanuit een verwonderende blik onderzoeken.

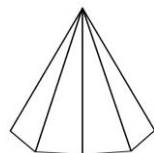
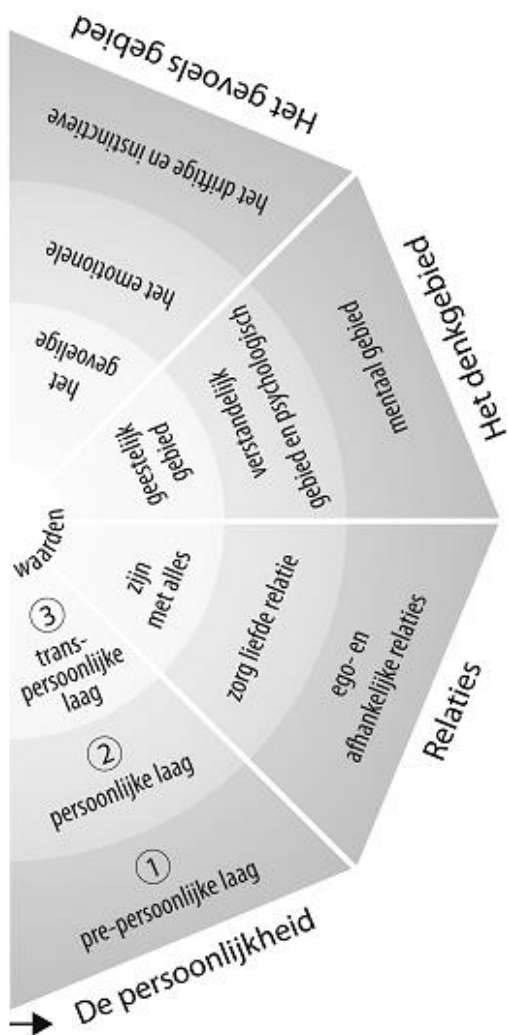
11.3. Religie: houvasten en identificaties

Bijlage 1. Paradigma van ons persoonlijke leven

Een plattegrond van een diamant, als verbeelding van het transpersoonlijke drielagenmodel. We hebben alle drie de lagen in ons en bewegen de gehele dag door deze drie niveaus heen. Dit is menselijk en we doen dit doorgaans onbewust. Hoe meer kennis, ervaring en bewustzijn we ontwikkelen, des te eerder zullen we ervaren in welke laag we vertoeven en welk gedachten, en gevoelens en welk gedrag we daarbij hebben. Dit bewustzijn en de daarbij behorende transparantie kunnen ons helpen om op een inspirerende manier richting te geven aan ons dagelijks gedrag en welzijn.



Figuur 5. Diamantmodel



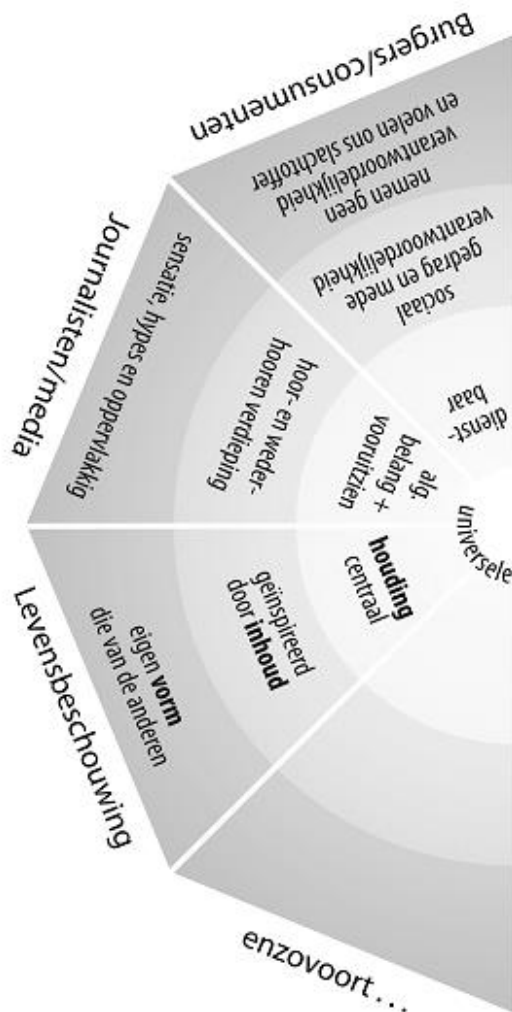
Als bouwplaat te downloaden via website
om een driedimensionaal diamantmodel te maken.

Bijlage 2. Paradigma van ons maatschappelijke leven

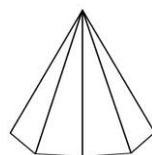
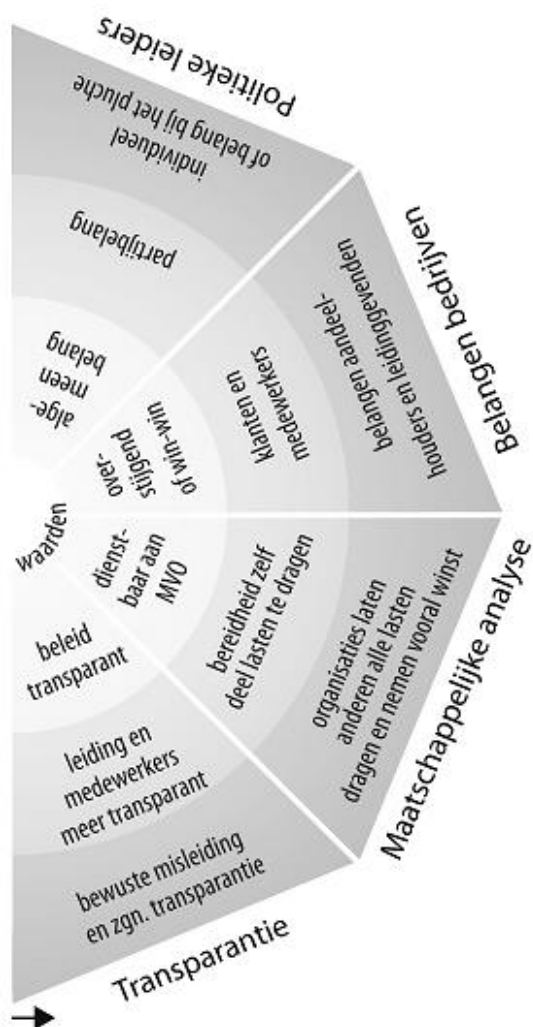
Ook het maatschappelijk leven kunnen we gelaagd weergeven in dit transpersoonlijke model. Dit kan je inzicht geven in hoe je jouw keuzes maakt, in je innerlijk, in wat je bijdraagt aan de wereld en in hoe je dit in het klein toepast in de dagelijkse praktijk.

Het maatschappelijk analyse model kan je helpen je (meer) bewust te worden van je handelen en hoe transparant je hierin durft te zijn. De essentie hiervoor is: welke last laat je anderen voor jouw keuzes dragen?

Denk hierbij aan: wat je koopt, hoeveel afval je produceert, welke verspilling je veroorzaakt (energie, water) en wat je als tegenhanger bijdraagt aan inspiratie en vreugde aan de wereld?



Figuur 6. Diamantmodel



Als bouwplaat
 te downloaden via website
 om een driedimensionaal diamantmodel te maken.

Bijlage 3. Begrippenlijst met voorbeelden van 3 mogelijke lagen

Prepersoonlijk:	Persoonlijk:	Trans- of onpersoonlijk:
<i>onbewust</i>	<i>onbewust/bewust</i>	<i>bewust of vanzelfsprekend</i>
onvolwassen	volwassen	wijs
gesloten	half open	transparant
belasten	ontlasten	Zelf eigen last nemen
eenvormigheid opleggen	meervormigheid toestaan	veelvormigheid ontvangen
spanning	inspanning	ontspanning
vermoeiend	met moeite	moeiteloos
mentaal	verstandelijk	geestelijk
drift	emotie	met veel gevoel
ik-denken/-gedrag	jij-ik-denken/-gedrag	wij-denken/-gedrag
eigenbelang	belang van de ander	overstijgend belang
zelfafwijzing	zelfkritiek	zelfacceptatie
afwijzing van de ander	kritiek op de ander	acceptatie van de ander
(ver)oordelen	ergernis/irritatie	neutraal
manipulatie	strategie	transparantie
onverantwoordelijk	verantwoordelijk voelen voor anderen	zelfverantwoordelijk
moedeloos/overmoedig	twijfelen	moedig
(on)fatsoenlijk	vriendelijk	hartelijk/compassievol
agressief	passief/agressief	eigen aandeel nemen
projecties	interpretaties	bewustzijn hierover
(on)gelijk hebben	gelijk of geluk	win-win
behoefte	behoeften	verlangens vrijlaten
bekvechten	debatteren/discussiëren	dialogoog voeren
overtuigen	(h)erkennen verschillen	aanvaarden verschillen
verhullen	(strategisch) vermijden	onthullen
controleren	faciliteren	dienstbaar zijn
zorgelijk	bezorgd	zorgeloos
cynisch	gevat	humoristisch/lichtvoetig
(on)afhankelijk	assertief	autonoom
slachtofferrol nemen	klagen	teleurstellingen toe-eigenen
daad ontkennen	daad erkennen	daad bekenen/toe-eigenen
verslaafd/gehecht	gehecht/onthecht	bewust van hechting
bevestiging nodig	bevestiging verlangen	zelfbevestiging
ongerust	geruststelling	rust
argwaan	waakzaam	bewust van beide
wegkijken	kijken	waarnemen
onbeweeglijk/star	meebewegen/flexibel	in beweging
brutaal of (te) braaf	assertief of (te) sociaal	gepassioneerd
Ontevreden/zielloos	onvrede/zielig	vrede/bezield

De bovenstaande begrippen geven hoogstens een indruk van gelaagd kijken. Het heeft de beperking dat eigenlijk elk begrip in elke context een andere betekenis zou kunnen hebben.