



Doel van Bewustzijnscoaching¹

Erica Rijnsburger

*Als onze defensie ophoudt, toont het leven zich in alle volheid in de dingen die gebeuren.
Marcel Derkse*

Inleiding

Voor coachvragen maken we gebruik van de inzichten uit de bewustzijnsleer, die verschillende disciplines in zich herbergt². Bewustzijnsleer gaat uit van de gedachte dat er door allerlei ervaringen in ons leven een verdeeld bewustzijn in onszelf is ontstaan: een deel van ons kan naar de wereld kijken en deze ervaren zoals deze zich nu werkelijk aan ons voordoet; andere delen in ons zien en ervaren de wereld door de ogen van degene die ooit gekwetst is geweest. Door deze verdeeldheid ervaren we allerlei situaties op de meest uiteenlopende manieren. Het ene moment hebben we greep op ons leven en voelen we ons competent; het andere moment voelen we ons schuldig, boos, geïrriteerd, tekort gedaan of niet erkend. En omdat er tijdens die momenten vanuit ons dagelijks bewustzijn niet direct iets heel bijzonders lijkt te zijn gebeurd, kunnen we deze stemmingswisselingen, die ondertussen onze effectiviteit in ons werk en de kwaliteit van onze (werk)relaties met anderen beïnvloeden, maar moeilijk verklaren en begrijpen we niet waar deze vandaan komen. Op onbewust niveau echter is er wel degelijk iets aan de hand. Zonder dat we het bewust beseffen, worden we door de situatie die zich aandient, geconfronteerd met een niet goed verwerkte vervelende en pijnlijke ervaring uit het verleden. Deze onbewuste herinnering veroorzaakt vervolgens een verschuiving van het volwassen hier en nu naar een totaal ander perspectief, namelijk het perspectief van een veel kleiner en jonger iemand dat de situatie die ontstond niet goed kon hanteren.

Terwijl we ons niet bewust zijn van deze verschuiving, komt het Superego op. Deze egostructuur zorgt ervoor dat we tal van strategieën inzetten om onszelf vooral op de gebaande paden te houden en daar niet teveel van af te wijken. Het Superego meent daarmee ons van dienst te zijn. Door zijn bemoeienissen blijven we op het rechte pad, voorkomen we pijn en frustratie en hebben we de meeste kans om onszelf zonder al te veel kleerscheuren door lastige situatie heen te manoeuvreren. Het Superego heeft daarbij niet in de gaten dat het ons beschermt voor oude situaties, terwijl we nu volwassen zijn en die ongemakkelijke situaties heel goed zouden kunnen hanteren.

In de coaching krijg je meer zicht op het ontstaan van jouw Superego, hoe deze zich aan je laat zien, wat zijn boodschappen zijn en hoe je hiermee om kunt gaan. In het hiernavolgende stuk vind je de nodige achtergrondinformatie over hoe dit werkt. Wil je dit stuk overslaan en naar het praktische gedeelte? Deze vind je aan het einde van dit artikel.

¹ Met dank aan Daphne Smit, Derek Verweij, Henk van der Eng en Henk Witteman voor hun waardevolle opmerkingen bij dit artikel.

² Zie ook het boek *Verborgene Wijsheid*.



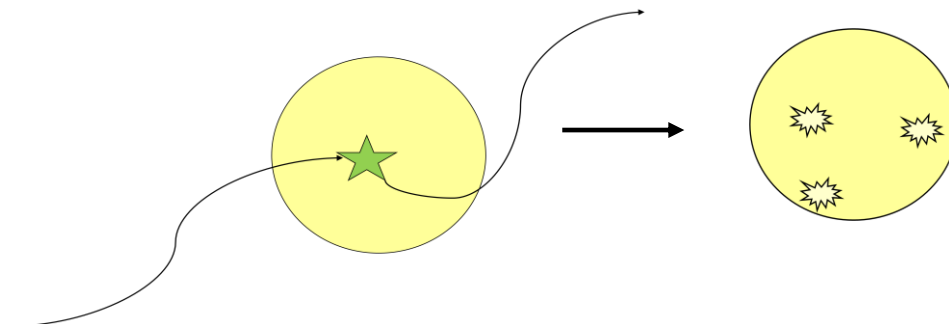
Achtergrond

In het begin van ons leven, is ons bewustzijn één open staat van zijn³ en alle kwaliteiten die we in huis hebben, doen zich voor als ze nodig zijn: we huilen op een bepaalde manier als we honger hebben, op een andere manier wanneer we verschoond willen worden of als we het koud hebben. We maken geluidjes van genot als we tevreden zijn en we geven ons over aan de zalige slaap als we moe zijn. We vallen samen met wie we zijn. Alles kan zich aandienen al naar gelang de situatie is; alle uitingen die voor ons en ons overleven belangrijk en essentieel zijn, kunnen zich op een natuurlijke en spontane manier voordoen en we vertrouwen erop dat onze uitingen ontvangen worden door de ander, gezien en (h)erkend. In die verschillende uitingsmogelijkheden zijn al onze essentiële kwaliteiten voorhanden, en, heel belangrijk, ons basisvertrouwen is (nog) niet aangetast.

Maar op een gegeven moment verandert er iets aan deze natuurlijke staat van zijn en worden bepaalde basisbehoeften niet langer ingevuld door de mensen van wie we zo afhankelijk zijn. Basisbehoeften kunnen om verschillende redenen niet zijn ingevuld, bijvoorbeeld omdat het gezin worstelde met ziekte, met schulden, of andere grote zorgen. Of ouders hebben niet in de gaten wat voor kind je precies bent en voelen je daardoor niet goed aan, zonder dit op te merken. Ouders doen dit overigens vrijwel nooit expres. Bovendien kunnen ouders ook onmogelijk alle basisbehoeften van hun kinderen vervullen. Tegelijkertijd is dit voor de kinderen die wij ooit waren wel pijnlijk en op die momenten trekken we onze behoeften terug en zetten er overlevingsstrategieën voor in de plaats. Ondertussen blijft het verlangen naar liefde en vervulling van basisbehoeften onderhuids je leven bepalen en laat sporen na in je lichaam⁴, die uiteindelijk tot fysieke klachten kunnen leiden.

Het proces van verdringing

Als wij geboren worden, zijn we nog geheel in contact met onze essentie. Deze essentie is ons authentieke en vrije zelf. Die wordt in onderstaand plaatje weergegeven als een open ruimte waarin alle ervaringen (weergegeven door het groene sterretje) vrijelijk doorheen kunnen stromen. Vanuit onze essentie reiken we uit naar de wereld en ontdekken gaandeweg dat onze uitreiking niet altijd beantwoord wordt. Om de pijn hierover niet te hoeven voelen, trekken we onze uitreiking terug. Op de plaats waar we deze terugtrekken, ontstaat een leegte⁵. Dit proces kun je als volgt zien:



³ Deze staat wordt 'essentie' is genoemd en is beschreven door Hameed Almaas in zijn gelijknamige boek.

⁴ Zie Ingeborg Bosch, Illusies waarin zij beschrijft hoe afweer ontstaat, met welke stresshormonen deze gepaard gaan en hoe deze effect hebben in het lichaam.

⁵ Deze inzichten zijn afkomstig van Hameed Almaas, de Diamond Approach.



Dit proces verloopt grotendeels ongemerkt. Zonder het te weten worden we gevormd door de interacties met de wereld, met onze ouders, broertjes, zusjes en later vriendjes, vriendinnetjes, andere familieleden en leraren. Een kind is interactief en wordt gevormd door interactie en door wat het in die interactie ervaart.

Omdat die leegte afschuwelijk aanvoelt, kapselen we deze al op jonge leeftijd in, in de hoop de leegte niet langer te voelen. We schermen onze essentie inclusief alle terugtrekkingen (de leegtes in ons bewustzijn) af. Dat afschermen doen we door ons te verharden en onszelf aan te passen. Door deze aanpassing raken we verwijderd van onze natuurlijke of ware aard. Deze vervreemding van onszelf en anderen merken we niet op. Onwetend over deze vervreemding en onze werkelijke authentieke aard denken we dat alles 'normaal' is en begrijpen we niet waar bepaalde gevoelens van leegte opeens vandaan komen of waarom we ineens overvallen kunnen worden door een intens verdriet. Er heeft letterlijk een afscheiding plaats gevonden van het eigen ik.

De eerste beschermingslaag, weergegeven door een extra ring om onze essentie, is een reactie op de schrik en de pijn van het niet ontmoet worden. Het is een soort pantsering of verharding, die ook daadwerkelijk fysiek voelbaar is en, ook voor jezelf, nog steeds waarneembaar als een verkramping. De meeste mensen kennen wel bepaalde fysieke sensaties in hun buik of middenrif of in arm- en beenspieren. Door de pantsering proberen we pijnlijke gevoelens niet langer toe te laten en worden herinneringen aan pijnlijke ervaringen naar het onbewuste verbannen.



Deze fysieke afweer is echter onvoldoende. Op gezette tijden dringen ervaringen toch door. Daarom komt de mentale afweerlaag opzetten: het Superego. Het Superego omvat alle cultuur- en tijdgebonden sociaal-maatschappelijke (voor)oordelen en overtuigingen, met een daaraan gekoppeld straf- en beloningssysteem. Het Superego is je innerlijke criticus, je aangeleerd geweten en is een optelsom van alle boodschappen afkomstig van ouders, leraren en speelkameraadjes tegen wie je opzag. Het Superego als opgelegd geweten verschilt aanzienlijk van het authentieke, vrije innerlijk persoonlijke geweten als uiting van essentie (de binnenste ring), waar je je vrij voelt en in contact staat met gevoelens van blijdschap in plaats van gevoelens van inperking en 'moeten'. Je eigen geweten stroomt vrijelijk en is niet rigide, noch naar jezelf, noch naar anderen.



Het Superego bedient zich van afkeuring en vergelijking en waarschuwt je met zijn boodschappen dat je bepaalde gedachten of gevoelens maar beter niet kunt hebben en dat je bepaalde acties maar beter kunt nalaten. Het Superego meent oprecht dat het je hiermee beschermt en ooit was dat zo. Inmiddels echter houdt het Superego je groei en ontwikkeling tegen. Een ontwikkeling, een ontvouwen naar wie je oorspronkelijk bent met jouw persoonlijke, autonome normen en waarden.

In de laag van het Superego ontstaan verschillende afweerreacties:

- Vluchtgedrag. We denken ergens anders aan of we gaan iets anders doen om weg te kunnen gaan uit een situatie en niet te voelen wat die met ons doet.
- Je eigen gevoelens niet serieus nemen. We leren te bagatelliseren en geloven daadwerkelijk dat wat er gebeurt niet belangrijk is, dat het geen pijn doet, dat het



niet van belang is, dat er iets van vinden de situatie toch niet verandert of dat de situatie op de één of andere manier goed voor je is, je 'hard maakt' en je ervan leert.

- Jezelf klein maken. We nemen dan de schuld van een situatie op ons en ontwikkelen schuldgevoel. We denken echt dat het ons ligt, dat we ook daadwerkelijk lastig of vervelend zijn.
- Verdedigen en/of pleasen. We proberen (doorgaans nadat we de schuld op ons genomen hebben) iets weer recht te zetten, uit te leggen of iets te gaan doen om de ander gunstig te stemmen. We gaan redderen over de ander.
- Passieve of actieve agressie. We geven de schuld aan de buitenwereld en raken geïrriteerd over wat de ander doet en laat. Vaak gaan deze afweerreacties over in een slachtoffergevoel met de nodige wrok en frustraties: we hebben pijn, ongemak en last omdat de ander vervelend doet. Daarmee bevestigen we onbewust ons afhankelijkheidsgevoel en geven we anderen onbewust en onbedoeld, macht over ons.

Uit al deze afweerstrategieën ontstaat vervolgens een 'onecht ik', die voortdurend pogingen doet datgene te zijn of te doen wat misschien liefde zou kunnen opleveren en waarmee we een beetje soepel door het leven kunnen bewegen. We creëren allerlei imago's (de groene ring): we worden mama's grote meid of papa's stoere knul. We onderdrukken gevoelens en zetten een 'coole kant' van onszelf neer. Of een heel oplettende, voorzichtige kant. Of een verantwoordelijke kant. De inhoud van onze imago's kan velerlei zijn.



Voor het kind dat we waren, was dit een heel effectieve strategie.

Het voorkwam de pijn die we zouden voelen op al die momenten dat ouders en belangrijke anderen in ons leven onze meest noodzakelijke behoeften niet konden invullen, ongeacht de reden daarvan. Maar naarmate we ouder worden en de ontwikkelde strategieën eigenlijk niet meer functioneel zijn, ontstaat een verlangen om onszelf te ontdoen van al die aanpassingen en verkrampingen. We willen niet langer de verharding voelen of merken dat door de meest onverwachte en ogenschijnlijk onbenullige gebeurtenissen de grond onder onze voeten wegzakt. We willen niet langer onze gevoelens, van welke aard dan ook, verdringen met de mechanismen die we ons al heel vroeg eigen gemaakt hebben. We verlangen ernaar om oprechte en bewuste keuzes te maken die uiting geven aan wie we werkelijk zijn.

Door alle aanpassingen is het natuurlijke vermogen om in onze ervaringen door te dringen en deze te verwerken, verstoord geraakt. Het doel van verdringing en ontkenning was ooit: het afschermen van onze essentie en het onszelf beschermen tegen nieuwe pijnlijke ervaringen – en het heeft gewerkt. We zijn immers volwassen geworden. Maar inmiddels tasten alle aanpassingen, inclusief de door ons hoog gehouden imago's, een belangrijk menselijk vermogen aan: het vermogen ervaringen daadwerkelijk te ervaren, te accepteren, toe te laten en te verwerken. Dit vermogen is van wezenlijk belang voor het leiden van een geestelijk gezond, bevredigend en werkelijk vrij leven.

Voor een natuurlijk verwerkingsproces van al je ervaringen doorloop je doorgaans vijf fasen:

1. Een juiste waarneming van de actuele werkelijkheid – als zich iets voordoet in je omgeving, weten wat er werkelijk gebeurt, wat er met jou gebeurt in die situatie en bij deze gevoelens kunnen blijven.



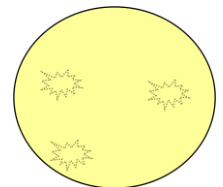
2. Het effect van wat er met jezelf gebeurt tot je diepere zelf laten doordringen. Daadwerkelijk voelen wat de situatie met je doet, hoe jij deze ervaart en die gevoelens te containen in jezelf.
3. Vervolgens ben je in staat de gevoelens van het nu te scheiden van de oude gevoelens die opgeroepen worden door de situatie.
4. Je kunt rustig en realistisch naar die actuele werkelijkheid kijken en deze ontdaan van de ladingen uit het verleden fysiek voelen. Oude woede bijvoorbeeld openbaart zich op een totaal andere plek in je lichaam dan angst, verdriet of paniek. Bewuste ademhaling naar die plekken toe is daarbij cruciaal. Waar je adem is, daar is ook je aandacht, en waar je aandacht is, daar gaat je energie naar toe. En dat is precies wat die innerlijk verwaarloosde plekken nodig hebben om erkend te worden door jezelf en hun verkrampte lading te kunnen loslaten. Daardoor kun je bewust reflecteren op wat er is gebeurd en tot een goed inzicht komen over het geheel, inclusief over alle 'spelers in het veld'.
5. Je bent in staat te beslissen hoe je wilt reageren en je kunt de mogelijke gevolgen daarvan inschatten en dragen. Je maakt keuzes die oprecht zijn en zowel jouzelf als de anderen als de situatie 'recht' doen.

Gaat het om 'neutrale' situaties, dan doorlopen we perfect dit rijtje. Gaat het echter om situaties die onbewust oude herinneringen uit het verleden triggeren, dan wordt dit proces verstoord en gaat het al fout in stap 1: een heldere, onbevangen waarneming van wat er gebeurt.

Integratie

Wil je de realiteit kunnen ervaren zoals deze werkelijk is, dan is het belangrijk dat je je bewust wordt van je eigen terugtrekkingen en van je oude teruggetrokken verlangens en onbewuste blokkades⁶. Zolang deze niet worden opgeheven, kunnen de oorspronkelijke gebeurtenissen en het bijbehorende verdriet en pijn niet goed verwerkt worden. Dit betekent *niet* dat je probeert je je jeugd te herinneren, erover praat of erom huilt of boos wordt. Dit zijn mentale activiteiten die door de bewuste geest van de *volwassene* worden uitgevoerd. De gevoelens die omhoog komen en vragen om erkenning en verwerking door onszelf, stammen uit onze jeugd. Daarom blijven ze ook in kindervorm in het bewustzijn aanwezig. Het wonder van de geest is nu dat het onbewuste de ervaringen in exact dezelfde vorm vasthoudt als waarin ze gebeurd zijn. Ze kunnen op elk moment naar boven gehaald en verwerkt worden. Wanneer we de dingen begrijpen, achterhalen wat er gebeurd is en het verdriet, de schrik en de pijn van het kind voelen – en dat is waar we moeten zijn, want dat is wat integratie brengt waardoor het heden kunnen waarnemen zoals het daadwerkelijk is.

Onze egostructuur kan langzaam aan smelten. De onbewuste pijn van oude ervaringen wordt getransformeerd, de ervaringen zijn er nog (zie de grijze sterretjes), maar omdat de lading ervan af is, sturen ze niet langer meer ons handelen en bepalen ze niet langer de inhoud van onze gedachten en gevoelens. We kunnen daadwerkelijk zonder afhankelijkheid van imago's en fysieke en mentale afweer door het leven gaan.



Hier werken we met elkaar naar toe in een coachtraject. Daarbij is één van de uitgangspunten dat je een emotioneel volledig en rijk leven kunt leiden als het onbewuste heeft afgeleerd om prikkels die ongewenste herinneringen oproepen, af te

⁶ Zie ook Ken Wilber, integrale psychologie.



wijzen of te veranderen. Je kunt je dan weer daadwerkelijk openstellen voor alle ervaringen die voorbij komen, zonder deze op welke wijze dan ook te beïnvloeden. Een ander uitgangspunt is om weer leren gebruik te maken van het genezingsproces waarmee we allemaal geboren zijn, een proces dat helaas in onze cultuur vaak ondergewaardeerd en onderontwikkeld is. Dit proces, dat er vaak alleen nog maar mag zijn bij de dood van een geliefde, heet verdriet. Om in staat te zijn verdriet te hebben, moet je eerst pijn kunnen toegeven en toelaten.

Hoe weet je of er sprake is van triggers uit het verleden en dat je een situatie niet met volwassen ogen kunt bekijken? Er zijn een aantal herkenningpunten:

- Als je van iemand anders (partner, vriend/vriendin, manager, medewerker, secretariaat) verwacht of eist dat die de volwassene uithangt en jou 'redt'.
- Als je emotioneel reageert of strijd met iets of iemand voert.
- Als je jezelf afsluit van de ander om pijn niet te hoeven voelen.
- Als je niet meer in verbinding staat met je behoeften.
- Als je drama's opvoert, smeekt en ruzie zoekt.
- Als je cynisch wordt of de boodschap van de ander overtrekt (natuurlijk hoor, let maar niet op mij, ga je eigen gang maar, dat is toch wat je wou?).
- Als het stellen van prioriteiten en het nemen van besluiten je meer stress dan ontspanning oplevert.
- Als je meer reactief en verdedigend dan proactief en met voldoening met jezelf en de omgeving omgaat.
- Als je doorlopend het gevoel hebt in een totaal verkeerde film te zitten.
- Als steeds dezelfde situaties en gebeurtenissen je keer op keer blijven overkomen.

De vervolgstappen in het heelwordingsproces zijn:

- Leren herkennen hoe je Superego werkt.
- Fysiek voelen wat er onder de boodschappen van het Superego zit.
- Durven stoppen met wat je doet en fysiek teruggaan naar de pijn en daarin aanwezig blijven.
- Leren die pijn serieus te nemen als teken van niet goed verwerkte emoties. Daarbij realiseer je je dat de oude pijnlijke herinneringen nooit zullen verdwijnen, maar door ze te omarmen en er inzicht over te krijgen, vergroot je bewustzijn zich.
- De stilte in jezelf leren opzoeken om contact te krijgen met je innerlijke stem en je onuitgesproken verlangens.
- Experimenteren met nieuw gedrag dat beter past bij de volwassene die je bent.

Praktisch

Een coachtraject gebaseerd op bewustzijnsleer duurt meestal zo'n 10 tot 15 gesprekken van maximaal 1,5 uur. In die gesprekken werken we aan het bovenstaande proces en leer je waarom wij maar ook de mensen om ons heen zich gedragen zoals ze zich gedragen. Dit inzicht is nodig als we onszelf weer eens tegenkomen in situaties die pijnlijk of weinig efficiënt voor onszelf zijn. Inzicht is ook nodig als we die pijnlijke uitwisselingen met anderen die we eindeloos schijnen te moeten herhalen, willen doorbreken en eruit willen kunnen stappen.

Tijdens de coaching krijg je verschillende handvatten aangereikt waaronder de inquiry onderzoeksmethode zodat je blijvend leert jezelf waar te nemen op zowel het mentale, als emotionele en fysieke niveau. Door te werken op al deze niveaus met onder andere inzicht in het proces en verbonden ademhalingstechnieken, laat (fysieke) spanning los



en worden feitelijke herinneringen in hun onderlinge logische samenhang heropgeslagen. Dit maakt dat je ruimer wordt waardoor je meer in verbinding kunt staan met je omgeving en dat wat daar gebeurt, zonder dat je een onecht zelf hoeft op te houden.

Voor meer informatie:

Erica Rijnsburger

Buitenwatersloot 140

2613 SV Delft

06 – 51 53 30 01

erica.rijnsburger@elenchis.nl

www.elenchis.nl