



"Overgave aan Zelf"

-Drs. Gérard H.C. Roseval-
Cultuur- en Godsdienstpsycholoog

Een cultuurpsychologische benadering van organisatieverandering

In het proces van gezonde zelfzorg wordt een individu belast door de dominante gangbare cultuur en het familiesysteem waaruit hij afkomst is. Gezonde zelfzorg is gerelateerd aan het geven van de juiste voeding aan dieperliggende behoeften en verlangens. In zijn omgang hiermee neigt de westerse mens tot rationalisatie. Vanuit behoefte aan controle en onaantastbaarheid. De weg naar heelwording vraagt continue onderkenning van deze drang. En de stapsgewijze aanvaarding dat dit nu eenmaal niet mogelijk is. Dat we juist in beperkte mate controle over onszelf en het leven hebben. En dat de mens zeer aantastbaar is. Er ligt een uitnodiging om innerlijke onderliggende behoeften te leren horen en aanvaarden in onszelf. En met alle ongemak te transporteren naar onze dagelijkse innerlijke en uiterlijke realiteit.

1. Familiedynamiek en erfgoed

We groeien op in een familiesysteem. Worden onderdeel van de familiedynamiek die voortvloeit uit generaties voor ons. En zijn niet bewustzijn van de thema's die we dragen, of die middels ons uitgewerkt worden. In die zin zijn we slechts een pion in het grote geheel. Het geheel dat los staat van de mores die wij als mens geconstrueerd hebben. En waarlangs wij trachten te leven, te voldoen. Door introspectie en studie komt men geregeld tot inzichten, die een verklaring bieden voor niet alleen gedragingen, maar ook de aard en diepte van onze lusten en lasten¹. Het is dan vaak nog maar de vraag hoe we hier verder richting aan kunnen geven, wijzigingen in kunnen bewerkstelligen. Mede doordat (systemische) patronen waarin we verstrikt zijn, fijnmazig blijken en zich op een sterk onderbewust niveau afspelen. In die zin is continue aansturing van onszelf lastig. Ook is het de vraag in hoeverre we onszelf kunnen bevrijden van onder de oppervlakte liggende processen. Misschien rest ons niet veel anders dan ons er vooral aan over te geven.

1.1. Onderliggende behoeften

Deze overgave is minder eenvoudig dan het lijkt. Wellicht ligt hier ook een sleutel naar verzoening met wie we zijn en bevrijding van verinnerlijkte ketenen. Naast onderliggende roerselen namelijk, is er in eenieder ook een meer eenvoudige persoonlijke kern aanwezig. In ieder van ons. Deze kern gaat niet over spirituele zaken rondom bestemming en voorbestemde kracht, maar eerder over zeer aardse behoeften. We hebben ze allemaal. Gezien worden, erkend worden, geliefd en gekoesterd worden, zonder erom te hoeven vragen of presteren, warmte, aanraking, etc. Ze bevinden zich op kindniveau. Nu is de westerse mens geneigd deze als tijdelijke indicaties te beschouwen. Als ware het, dat men deze dient te overkomen of beheersen. Alleen zijn ze niet van voorbijgaande aard. Deze behoeften bevinden zich in onze basis en dragen we ons hele leven met ons mee. Niet als een aktetas waar men in beginsel niets persé iets mee hoeft. Maar eerder als een continue navigator en richtinggever voor ons voelen en handelen. Onderliggend aan de wijze waarop onze familie/systemische dynamieken op ons in- en doorwerken.

2. Mores en overtuigingen

Er is doorgaans geen autorisatie noch bewustzijn op onderliggende behoeften. Men wordt geacht vanaf een gegeven fase rond te komen met infantiele

¹ Bij lusten kan je denken aan de relatieve voordelen die een opvoeding- en socialisatiepraktijk een individu oplevert. De lasten verwijzen naar de beperkingen en belemmeringen die een individu gedurende het leven telkens in zichzelf tegenkomt.



behoefden. Immers je wordt volwassen. Ook is er weinig notie van de mate waarin ze leidend blijven in en voor het dagelijks handelen. Dit komt doordat men gewend is geraakt om indirect in de basisbehoefden te voorzien. Denk aan hard werken en presteren om gezien te worden, of sterk overkomen om waardering te krijgen en niet kwetsbaar te hoeven zijn.

2.1. Rationalisaties

Wanneer een individu onderzoek doet naar zijn belemmerende overtuigingen, de imprints die hij zich vanaf vroege leeftijd eigen heeft gemaakt. Dan komt het familiesysteem in beeld. De subculturele do's en don'ts blijken allerlei overtuigingen in gang te hebben gezet, waarmee het individu zo onbeschadigd mogelijk door het leven probeert te komen. Met als bijvangst substantiële voorziening in de infantiele behoeften. Daarom hebben deze overtuigingen een fundamentele functie en zijn ze in veel gevallen langlopend van veel waarde geweest. Het probleem is echter dat de overtuigingen met aanpalende gedragingen geautomatiseerd raken en zinvol of niet, voortgezet worden. En dus ook niet zo eenvoudig te veranderen zijn. Rationeel gezien is het logisch dat na verloop van tijd zaken anders aangevlogen moeten worden, ofwel de overtuiging heeft te worden bijgesteld. Alleen blijkt voortdurend dat dit geen sec rationele exercitie vergt.

2.2. Onbekendheid met belichaming

Het lichaam, de reflexen en dientengevolge de belevingswereld moeten ook nog mee in het veranderingsproces. Deze belevingen laten zich in zeer beperkte mate sturen door rationele voornemens en inzichten. En ondanks dat hiervoor al vele jaren bewijs wordt geleverd, is rationaliseren als handelingswijze diep verankerd in het westerse culturele erfgoed. We komen er maar niet van los. Enerzijds door onvermogen, plus gebrek aan kennis van en ervaring met andersoortige invalshoeken en handelingswijzen. Anderzijds door angst voor verlies van controle, afwijzing en buitensluiting. Juist die zaken die we proberen te voorkomen en waar onze overtuigingen op gebaseerd zijn.

3. Overgave aan onszelf

Het is immer heilzaam om inzicht in de eigen familiedynamiek te verkrijgen. Door studie en introspectie. Om begrip te ontwikkelen over het wat

en waarom van bepaalde niet constructieve familiepatronen. En hierbij in te zien in welke mate jijzelf onderdeel bent geworden van het voortzettingsmechanisme. De gedachte hierachter is ook dat inzicht, onderkenning en respectbetuiging een mate van ontspanning in het systeem brengen. Waardoor zogenoemde verstrikkingen zich kunnen ontwarren. En levensenergie meer vrijelijk kan stromen.

Ook is het zinvol om introjecties te begrijpen en herkennen. Hiermee slaagt een individu er meer in zichzelf als een wezen te zien, dat naar veiligheid en erkenning zoekt. Waardoor het dwangmatige beeld van onafhankelijkheid en individualisme enigszins kan worden gelouterd. Ook dit geeft ontspanning. De stap naar het onderliggende infantiele deel echter, blijkt vaak een brug te ver. In die zin, dat we door cultuur, opvoeding en bejegening hier verder van verwijderd zijn geraakt. Niet in de directe onderkenning an sich. Namelijk dat we behoeften hebben aan zaken als erkenning, liefde, etc., maar in de diepgaandere onderkenning van deze gegevenheden.

3.1. Ziel

Er zijn verschillende niveaus van exploratie en onderkenning te onderscheiden. Op het eerste niveau bijvoorbeeld is de conceptmatige rationeel ingegeven exploratie actief. Deze is relevant om te begrijpen waar de (innerlijke) dynamiek over gaat. De diepgaande meer doortastende exploratie echter is één waarbij inkeer naar binnen, naar de stilte, naar de ziel gevraagd wordt. Met het begrip 'ziel' wordt hier niet de spirituele entiteit bedoeld, die per se verbinding heeft met het hogere. En hierdoor verbonden is met al wat is. Ook wordt hier niet verwezen naar die entiteit waar alles dat er is als het ware omarmd wordt. Met het begrip 'ziel' wordt hier verwezen naar het terrein in onszelf waar wijsheid zich aandient, en ook waar de waarheid rondom dat wat er speelt en dat waarnaar werkelijk verlangd wordt, kenbaar gemaakt wordt. Als een weten. Dit soort informatie is voortdurend aanwezig op dit niveau. Het vraagt van een individu wel dat hij hierop geregeld incheckt, contact mee maakt.

Als mens doen we dit veelal door stil te zijn en onder andere bij ons gevoel stil te staan, of door toe te leggen op meditaties, afpelmethodeken en andere soorten werkvormen. Het probleem blijkt telkens



We moeten het samen doen

echter, dat introspectiemomenten niet vanzelf substantieel geïntegreerd raken in de dagelijkse dynamiek en context. De vele momenten waarop een appèl wordt gedaan op onze ingeslepen overtuigingen, op onze infantiele behoeften en dito verlangens.

3.2. Drang naar beheersing

Aan de basis van afpelinstrumenten en verdiepings-oefeningen ligt het verlangen naar permanente bevrijding van: angst, verlangens, dwangmatigheid, ego. In onze westerse cultuur is de drang naar beheersing dusdanig geïmplementeerd, dat we door middel van allerhande instrumenten proberen in een opperste staat van OK-zijn, te komen. Waar het OK is om je niet OK te voelen. Om verlangen te ervaren zonder dat je er hier iets mee hoeft. Doordat je als het ware boven de materie kunt staan, of telkens van een afstand naar jezelf en anderen kunt kijken. En dat wanneer dit je een keer niet lukt, dat de overgave aan de frustratie ook OK voelt. Of als dit niet OK voelt, dat dit dan nog steeds OK is. Het klinkt wellicht wat gekscherend, maar het voorbeeld is bedoeld om aan te geven, dat de drang naar verlossing, het niet lijden, het hebben van een sterke mate van zelfbeschikking, controle en sturend vermogen aan de basis staan van onze cultuur en van hieruit aan onze zelfconceptualisatie en handelen.

4. De weg naar heelwording

We hebben als westers(e) individu(en) aldus een lastig pad te bewandelen, door onze (culturele en systemische) imprints verkregen. Van hieruit bezien worden we uitgenodigd om onszelf op een dagelijkse basis over te geven aan onszelf. Dus niet slechts gedurende een meditatie, of oefening, een training, of bij een interessante discussie. We hebben nu eenmaal te maken met onze drang naar controle en sterk belichaamde schaamte sensoren. Schaamte ten opzichte van onszelf. En in het aangezicht van anderen. De ontwikkeling die we te doorlopen hebben, is erop gericht onszelf te aanvaarden met alles dat er in ons huist. Ook de mate waarin we niet akkoord zijn met hoe we zijn. Of de wijze waarop fenomenen op ons inwerken. Het gewaarworden, lees: voelen en ervaren, van onze behoeften en verlangens is namelijk al een reis op zichzelf. De permanente, vaak subtiele, worsteling met de hardnekkigheid van patronen en als gevolg hiervan, (variëaties aan) zelfverwijten, negatieve oordelen over

zelf en anderen, geautomatiseerde ontwijppatronen en dergelijke, dienen als permanente roerselen en verschijnselen in ons bewustzijn neer te dwarrelen. De diepgaande onderkenning dat deze dynamiek nu eenmaal in ons waart en dat het moeizaam is om mee om te gaan. Dat je als gevolg van een reflex opnieuw in een (vlucht/ontwijk) patroon zit. Waardoor de beleving van controle en/of authenticiteit de nodige zelfbevestiging en relatieve rust dient te brengen.

4.1. Integratie van ons geheel

De mens is ertoe geneigd om, eenmaal bewust ervan, ook vlucht en ontwijppatronen te willen elimineren. Want niet authentieke patronen moeten weg/anders. Ze passen niet in ons geïdealiseerde zelfbeeld. Het beeld dat we van onszelf geconstrueerd hebben waaraan we graag willen voldoen. En waarvan de mens zichzelf ook voorhoudt eraan te voldoen. De route naar heelwording alleen, houdt verband met dit besef en het ten volle doordringen geraken van de permanente schuring hieromtrent. Waardoor de schuring niet een op zichzelf staand zichzelf vastzettend patroon of gegeven wordt. Maar eerder een zich op procesmatige wijze internaliserende attitude. Een houding die geïntegreerd raakt in de bestaande set van gevoelens en reflexen. Waardoor zich een zelfreinigende dynamiek meer kan manifesteren. Het individu komt als het ware verder en dus diepgaander thuis in zichzelf. Met alle gebreken erbij. Met alle nastrevenswaardigheden, verlangens en angsten: er ook bij. De mens wordt meer heel en beseft dat er slechts één manier is waarin zijn geheel zich wil manifesteren. Namelijk als wezen dat in contact staat met zijn geschiedenis, zijn verwondingen, behoeften en verlangens. Waarbij de benodigde voeding als een meer heldere aangever aanwezig is. Evenals de randvoorwaarden die nodig zijn om vanuit veiligheid de benodigde constructieve voeding volop in te kunnen nemen.



We moeten het samen doen

Tot slot

Het cultureel-maatschappelijke model van controle en beheersing is geïnstitutionaliseerd en zal dit voorlopig blijven. Dit maakt de reis die een individu af te leggen heeft niet eenvoudig. Het is zaak om het cultureel-maatschappelijke spectrum te begrijpen en in perspectief te zien. Het proces van overgave aan onszelf zal hierdoor echter niet minder hobbels kennen. Maar juist in de onderkenning van deze voetangels en klemmen, ligt de route naar meer overgave en dus bevrijding besloten. Geen bevrijding dat per definitie verwijst naar het losgezongen zijn van sociale en innerlijke claims.

Maar bevrijding van remmen die gezonde zelfzorg en adequate voeding blokkeren.

Drs. Gérard Roseval is werkzaam als trainer op het gebied van persoonlijk leiderschap, procesbegeleider voor teams en persoonlijke coach. In zijn werkwijze zoekt hij met mensen naar onderliggende beweegredenen voor hun handelen. En van hieruit naar manieren om op substantiële wijze voeding te geven aan dat wat ze nodig hebben, naar streven, naarstig naar blijken te zoeken.

“Wat we laten zien en onszelf voorhouden is vaak niet verbonden met dat wat eronder ligt. Als mens zijn we er enorm in geïnteresseerd om onszelf en anderen mooie verhalen te vertellen”.