



die Peggy Lee in 1969 al stelde in haar lied dat ik aan het begin van dit deel citeerde: 'Is that all there is...?' Want alles waar we ons in dit leven op richten is vergankelijk, tijdelijk. Zijn we alleen onze persoonlijkheid, of zijn we meer? Het antwoord op deze vraag lijkt te zijn: ja, wij zijn meer. We móeten meer zijn, toch? In ons is iets werkzaam dat we Zijn kunnen noemen of Universele Grond. Dat brengt ons bij de vraag: Wie ben ik eigenlijk?" (p.45-46)

## ZELFBEELDEN

"De ego-persoonlijkheid is opgebouwd uit beelden. Laten we even teruggaan naar de narcistische fase, waarin het kind ontdekt: 'Ik Ben.' Hier wordt het Essentiële Zelf wakker. Het kind in deze fase is dat Zelf. Er is een vanzelfsprekend Zijn en het kind valt daar als vanzelfsprekend mee samen. We zien hier Essentie in actie. Dat maakt ook dat we zo geraakt zijn als we kinderen van die leeftijd observeren.

Maar het kind 'kent' zichzelf niet als zodanig. Het is zich niet bewust van dit Zelf. Het leert zichzelf kennen in de manier waarop het gespiegeld wordt door de ander – moeder, vader, leeftijdgenoten, meesters en juffen. Hoe het kind zichzelf leert kennen is dus voor een groot deel afhankelijk van de manier waarop anderen, met name de ouders, naar haar kijken. De feedback die we als kind van de mensen uit onze omgeving ontvangen, lezen we als informatie over hoe wij zijn. Een kind kan

nog niet zien dat hier sprake is van een specifiek perspectief van de ouder. In die zin is het kind afhankelijk van het bewustzijn van degenen in wier spiegel het kijkt." (p.85-86)

"Zelfbeelden geven weer wie wij denken te zijn. Ze worden grotendeels bepaald door onze relatie met de omgeving, met het andere dat buiten ons is. Dat weten we inmiddels: het zijn die befaamde objectrelaties. We 'weten' dat we onze zelfbeelden niet zijn, maar we zijn er vaak zo mee vergroeid, dat we niet beseffen hoe groot de impact daarvan is. Een zelfbeeld zit niet alleen als een beeld in ons hoofd; het zit in ons lijf, in onze gevoelens over onszelf en anderen, in onze overtuigingen.

Zelfbeelden vormen onze identiteit. We hebben er jaren aan gewerkt, jaren in die beelden van onszelf geïnvesteerd. En ze hebben een functie: ze bieden ons veiligheid, stevigheid en stabiliteit. Ze bepalen onze plek in de wereld, in de rangorde, en ons gevoel van eigenwaarde. We denken niet alleen dat we zo zijn; we geloven dat het waar is. En we moeten ons zelfbeeld hooghouden, want wie zijn we anders nog?" (p. 190)

"Ik vermoed dat zeker tachtig procent van de mensen lijdt onder een negatief zelfbeeld dat op allerlei manieren moet worden opgepoetst. Dat betekent dat we er – met alle kracht die in ons is – een positief zelfbeeld tegenover proberen te stellen. Een beeld waarin wij de beste zijn, iemand die altijd wint, een van de mooisten, intelligentsten, stoersten, slimsten, of handigsten. Een negatief zelfbeeld, daar willen we niet aan. Toch is dat wat hier gevraagd wordt: de negatieve beelden van onszelf te onderzoeken: de zelfbeelden die de kern van de persoonlijkheid gaan uitmaken." (p.191)

## EEN VERANDERENDE TIJD

In een snel veranderende tijd ontstaat er een grote druk op de aangeleerde zelfbeelden, op het lang niet altijd functionele gedrag; de onzekerheid neemt toe, verdrongen gevoelens manifesteren zich. Dat is het krachtenveld waar wij als hulpverleners in functioneren. We zijn nu niet gebaat met classificaties van ziektebeelden. Wat we nodig hebben is een heldere visie op de potentie van ons mensen tot groei en ontwikkeling. Uiteindelijk zijn wij het zelf die de toekomst vormgeven.

1. A.H. Almaas, *The Pearl beyond Price, Integration of the personality into Being: An Object-Relations Approach*, 1988,1996. Vert. Marce Noorenbos, *De parel van Essentie*, 2000.
2. Margareth Mahler, Fred Pine en Anni Bergman, *The psychological Brith of the human infant, Symbiosis and Individuation*, New York, 1975.

Alle schuingedrukte tekst is te lezen in: *Langs de weg van het hart*, Samsara, 2021. De paginanummers verwijzen naar de betreffende passages in het boek.