

Drie groeifasen van de mens

Uit onze literatuurstudie (Levinas (Keij, 2016), Buber (Buber & Storm, 2016), Wallin (Wallin, Zevalkink, & Diderich, 2010), Almaas (Almaas, 2008), Hermans (Hermans & Hermans-Jansen, 2009), Florestein (Florestein, 2008), Wilber (Wilber, 2018) en Boswijk (Boswijk-Hummel, 2018)) naar de vraag wat er toch aan de hand is met de kwaliteit van leven blijkt dat je bij het focussen op de problemen die er zoal voor komen, je door de bomen het bos niet meer ziet. In ons vak van psychotherapie zijn we daarom gewend om contexten die onze cliënten aandragen te benutten als ingang om samen te onderzoeken wat daar achter zit. Onze literatuurstudie leidde tot een heel eenvoudige conclusie over het achterliggende probleem.

Elk mens heeft 2 essentiële wensen: 1. erbij horen, verbinding, 2. zichzelf zijn.

Als een van deze 2 wensen niet vervuld wordt, heeft de kwaliteit van leven én de kwaliteit van verbinding daar ernstig onder te leiden.

Elk mens kan wat deze 2 wensen betreft globaal 3 groeifasen doorlopen.

1. We worden geboren met de vanzelfsprekendheid dat onze verzorgers de verantwoordelijkheid nemen om onze behoeften te vervullen. En daar mogen we op vertrouwen. Symbiotisch. We kunnen onszelf zijn, zij het waarschijnlijk niet bewust, en we horen erbij. In deze fase voelt het niet vervuld krijgen van behoeften door de ander al snel als ernstige bedreiging voor de verbinding.
2. In de tweede fase beginnen we ons los te maken van de ander door ons “ik” te onderscheiden van “jij”. De ander speelt daarbij een belangrijke rol omdat die ons voorbeelden geeft die we kunnen kopiëren en waar we ons tegen af kunnen zetten. Voorbeelden van hoe we ons lichamelijk en emotioneel gedragen. Voorbeelden van hoe we met onszelf en met de ander omgaan. Voorbeelden van wat je moet weten en hoe je moet denken. In deze fase worden we realistischer/rationeler. Cognitieve kennis, logica en objectiviteit worden in deze fase belangrijk. We leren beter onze eigen behoeften vervullen waardoor we de eerste fase gemakkelijker los kunnen laten. Toch hinken we in deze fase vaak op twee benen. Enerzijds kunnen we beter onszelf zijn door ons van de ander te onderscheiden. Anderzijds hebben we de bevestiging van de ander nog nodig, waardoor we ons juist weer afhankelijk maken. We bouwen een

- zelfbeeld op dat ook afhankelijk is van hoe we denken dat de ander ons ziet, en maken we een beeld van de ander. Zo ontwikkelen we ons ego, inclusief de illusie dat we onszelf zijn als we ons ego goed oppoetsen en ons ego door de ander bevestigd of erkend wordt. Het onderscheid tussen “ik” en “de ander” en duidelijke begrenzing van ieders positie geeft zo enerzijds de geruststelling dat je iemand bent. Anderzijds leidt dat onderscheid juist tot minder verbinding en zelfs tot tegenstellingen en scheiding. De twee wensen “jezelf zijn” en “verbonden zijn” lijken dan gemakkelijk tegenover elkaar te staan, moeilijk verenigbaar: óf je bent jezelf maar dat gaat dan ten koste van de verbinding, óf je kiest voor de verbinding maar dan kan je minder jezelf zijn. De kwaliteit van leven heeft hieronder te lijden.
3. In deze fase, de transpersoonlijke fase, groeien we boven onze persoonlijkheid uit. We ontdekken dat ons ego, met alle kennis en vaardigheden, een fantastisch instrument is en niet meer dan dat. We gaan zien dat kennis niet meer is dan onze afbeelding van de werkelijkheid en dus sterk bepaald wordt door onze manier van kijken en ervaren, door onze paradigma's en door de vraag of we kijken vanuit liefde of vanuit angst, dus sterk subjectief. Overigens zonder dat dit ten koste gaat van het belang van objectieve kennis. We raken vertrouwd met het feit dat elk mens

zijn eigen beleving heeft en dat het voor een menselijke verbinding belangrijk is daar oog voor te hebben. Die subjectieve kennis, ervaringskennis, blijkt belangrijk te zijn om ons leven zó vorm te geven dat we onszelf kunnen zijn met onze eigenheid. Zo leren we herkennen hoe belangrijk het ook voor de ander is om zichzelf te zijn. En dat dit veel diepgang in de ontmoeting met de ander oplevert. Van binnen blijken we juist heel veel op elkaar lijken. Iedereen wil namelijk in de verbinding met de ander zichzelf zijn. Juist deze overeenstemming biedt een mooie basis voor een wezenlijke verbinding. In deze fase bieden onze verschillen de mogelijkheid om samen een kleurrijke verbinding te leven. Een verbinding waarin we allebei onszelf kunnen zijn, mét onze eigen(aardig)heden. Ook in deze fase hebben we elkaar nodig, maar nu om elkaar telkens weer uit te nodigen tot zichtbaar “jezelf zijn”, tot ontmoet-en. In deze fase ontstaat daarom een heel nieuwe kwaliteit van leven.

Elk van de drie fasen kent zijn eigen houvast. 1. We kunnen erop rekenen dat we elkaar geven wat we nodig hebben. 2. Ik wil mezelf zijn. Maar als dat ten koste van de verbinding gaat, wordt het wel spannend. 3. Ik wil juist in de verbinding mezelf zijn, en dat cadeau bied ik ook jou aan.

Om naar een volgende fase door te groeien moet je het houvast van je huidige fase loslaten. Dat gaat vaak gepaard met spannende polariteiten, kwetsbaarheid, crisis, een gevoel van de weg kwijt zijn, van “dit wil ik niet meer maar wat dan wel?” In zo’n situatie zoeken mensen onze begeleiding. Deze fasen houden zich niet aan de chronologische volgorde.

Bij psychologische en psychotherapeutische begeleiding is het belangrijk dat de zorgverlener zelf in de zorgrelatie zichzelf kan zijn. De diepgang die de zorgverlener heeft ontwikkeld in de afstemming op zichzelf is bepalend voor de menselijke diepgang die hij in de werkrelatie kan bieden. Het is belangrijk dat de zorgverlener de diepgang kan bieden die de cliënt nodig heeft bij zijn leervraag.

Paul van Beuzekom,
Amersfoort, december 2019



Op eigen koers

Bronnen:

- Almaas, A. H. (2008). *The unfolding now : realizing your true nature through the practice of presence*. Boston, Mass. : Shambhala.
- Boswijk-Hummel, R. (2018). *De reis van het gewaarzijn*.
- Buber, M., & Storm, M. (2016). *Ik en Jij* (12e ed.). Utrecht : Bijleveld.
- Florestein, G. van. (2008). *Transpersoonlijke psychiatrie*.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (2009). *Het verdeelde gemoed*.
- Keij, J. (2016). *Levinas in de praktijk; een handleiding voor het best mogelijke helpen, privé en in de zorg*.
- Wallin, D. J., Zevalkink, J. (Dina J., & Diderich, P. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam : Nieuwezijds.
- Wilber, K. (2018). *Integrale wijsheid*.