

Autonomie met integriteit

Ken Mellor

Vertaling Georges Kemmerling en Joost Levy

Introductie:

Dit artikel grijpt terug op Eric Berne's omschrijving van autonomie als uitgangspunt voor een heroriëntatie die zowel de Transactionele Analyse als ook andere psychologische modellen in een bredere context plaatst. Integriteit, in relatie tot heelheid (wholeness), moraal en ethiek, wordt gezien als een bevrijdende kracht in het leven van mensen en als centraal thema binnen het begrip autonomie. De vaardigheden van bewustzijn (awareness), spontaniteit en intimiteit, zoals oorspronkelijk gedefinieerd door Berne spelen nog steeds een essentiële en noodzakelijke rol in het doorgronden van het begrip autonomie. De in dit artikel voorgestelde uitgangspositie moet niet worden gezien als vervanging van de transactionele analyse of van andere 'systemen van persoonlijke verandering' omdat deze begrippen worden samengebracht in een bredere context, die zowel werelds is als intuïtief ¹(transcendental). Daarnaast worden meer specifieke technieken uitgediept waarmee mensen vaardigheid kunnen ontwikkelen in bewustzijn (Awareness), spontaniteit, intimiteit en integriteit.

In 1964 schreef Eric Berne in zijn boek 'Games People Play': 'Het verkrijgen van autonomie manifesteert zich in het vrijkomen of hervinden van de drie vaardigheden van: bewustzijn, spontaniteit en intimiteit' (pp. 58-156). Toen ik deze woorden in 1969 voor het eerst las, was ik vol opwinding, hoop en nieuwsgierigheid. Ik had een diep verlangen naar de autonomie waarover Berne schreef en naar de vrijheid en de duurzame ongedwongenheid die zijn omschrijving impliceerde. Ik wist dat zijn kleine boekje mijn leven had veranderd. Het gaf me simpele handvatten om mijzelf te begrijpen en om te begrijpen wat er tussen mij en anderen gebeurde – en dat had ik hard nodig. Het leek een wonder en het zette mij vanaf dat moment aan om het fenomeen 'autonomie' verder te onderzoeken.

Autonomie

Terug in 1969 leek Berne's autonomie een zeer bruikbare maatstaf voor het meten van de voortgang in persoonlijke ontwikkeling en een geschikt baken om onze koers en acties te bepalen. Ik denk dat het me zo aantrok omdat het zo ongewoon was voor de periode waarin ik opgroeide; ik kreeg immers weinig handvatten op het gebied van persoonlijke thema's. Er werd van ons verwacht dat we voor andere mensen leefden, dat we ons aanpasten aan de verwachtingen van volwassenen en dat we onze eigen wensen en behoeften wegcijferden.

¹ Vertaler: Specifieke Engelse woorden waar moeilijk een synoniem voor te vinden was in de Nederlandse taal heb ik tussen haakjes achter het vertaalde woord laten staan.

Het was onvoorstelbaar dat ik me bijvoorbeeld kon interesseren in mijn eigen ontwikkeling als een voelende persoonlijkheid van enige intrinsieke waarde.

Wat Berne aanbood was wezenlijk anders. Hij schreef over mensen die leven met een bewustzijn van wat is, in plaats van leven in de waas die overblijft na het uifilteren van alles wat riskant of onaanvaardbaar lijkt. Hij spreekt over mensen met de innerlijke vrijheid om spontaan te handelen in plaats van opgesloten te blijven in de gevangenis van hun beperkende opvoeding en over mensen die intimiteit met anderen kunnen beleven – teder waarden en delen van wat ieder ervaart in relatie tot de ander – in plaats van het verdragen van de vervreemding die is doorgegeven door de droge formaliteit van hun ‘voorouders’. Dit alles was zeer revolutionair.

Toch was ik ook teleurgesteld in Berne’s uitleg van de drie vaardigheden van autonomie, spontaniteit en intimiteit. Hoewel zijn ideeën veel preciezer waren dan ik zelf had kunnen bedenken, waren ze toch nog vaag en onduidelijk. Ik hunkerde naar grotere precisie zodat ik de maatstaven eenvoudig zou kunnen toepassen op mijzelf en anderen. Daarnaast voelde ik aan, dat er meer kwam kijken bij de drie vaardigheden. Dit was het startpunt van mijn onderzoek.

Resultaten

Om mijn werkwijze een ‘onderzoek’ te noemen, vergt enige uitleg. Het was geen onderzoek zoals onderzoeken tegenwoordig uitgevoerd worden. Mijn aanpak hield onder andere in dat ik mijn ervaringen en die van andere mensen en de resultaten ervan gebruikte als data (Etherington, 2004). Daarnaast werkte ik vanuit mijn vaardigheid om te conceptualiseren vanuit mijn achtergrond in wiskunde en filosofie en logica, met gebruikmaking van de Transactionele Analyse en andere therapeutische en niet-therapeutische modellen. Ook kon ik gebruik maken van enkele van de richtlijnen waar Berne zijn werk op baseerde, zoals het zoeken naar eenvoud in het gebruik van begrippen en taal. Ik heb in mijn onderzoek geen gebruik gemaakt van controlegroepen en statistische analyses.

Berne was mijn vertrekpunt, maar mijn eindpunt was niet wat verwacht had. Mijn proces was een soort van rondwalen, door de jaren heen, met een niet aflatende interesse in dit onderwerp. Het kwam regelmatig bovendrijven in mijn artikelen (Macefield & Mellor, 2006; Mellor, 1980a, 1980b, 1982, 1988a, 1988b, 1992, 2002; Mellor & Schiff, 1975). Pas nu ik terugkijk blijken de aard en de belangrijkheid van mijn conclusies voor de hand te liggen. Ik kwam pas tot een geïntegreerd begrip nadat ik me in Oosterse persoonlijke verandermethoden verdiepte en een heel andere kijk ontwikkelde. Dat was in het begin van de jaren 80, toen de Westerse methodieken die ik gebruikte ineffectief bleken in het lange termijn werk met mensen die persoonlijke vervolmaking zochten.

Mijn doorgaande opleiding in Oosterse spirituele processen staat onder het toezicht van een aantal zeer geslaagde spirituele meesters. Het was hun levenshouding die mij er toe bracht om zo goed als alles in mijzelf te herzien; mijn inzicht in menselijke processen; wat bewustzijn, spontaniteit en intimiteit is. Ook herijkte ik de relatie tussen enerzijds de ego-toestanden en het gehele dynamisch beschrijvende en krachtige repertoire van de Transactionele Analyse en andere modellen en de andere kant; het diepere wezen in ons allemaal. Maar meer nog dan wat deze meesters me direct leerden, was het de manier waarop ze leefden die me bewust maakte van de fundamentele rol die integriteit in een autonoom leven moet spelen.

De resultaten waren als volgt. Eerst ontdekte ik de oorzaak van mijn teleurstelling. Wat Berne schreef over de drie vaardigheden was eerder omschrijvend als doorslaggevend. Zijn omschrijvingen verwezen naar bewustzijn, spontaniteit en intimiteit zonder deze begrippen te definiëren en daardoor ontbrak de nauwgezetheid die hij gewoonlijk toepaste op zijn belangrijkste concepten.

Ten tweede ontdekte ik uiteindelijk dat de drie vaardigheden iets gemeenschappelijk hebben. Ze zijn namelijk elk een zich herhalend proces in plaats van een soort van constante gemoedstoestand. Ze hebben allen voortdurend aandacht nodig om ze op het niveau te houden dat nodig is voor een autonoom leven.

Ten derde realiseerde ik me dat er meer voor nodig was om het plaatje compleet te maken. Het missende deel werd me duidelijk toen ik in mijn alledaagse leven het gevoel van de complete eenheid en compleetheid van het leven inbracht. Het missende stuk, ook een proces, was integriteit. Onze integriteit helpt ons om al onze levenservaringen te waarderen, om op koers te blijven als mensen, om onszelf en anderen te bevestigen, en om onze vaardigheden tot bewustzijn, spontaniteit en intimiteit enorm te vergroten. Integriteit stelt ons in staat om rijkere en meer zelfvoedende vormen van autonomie te bereiken en het brengt ons in contact met een natuurlijke ethiek die ons hele bestaan loopt. Als we ons door dit proces van integriteit laten sturen, dan geeft het ons toegang tot een soort oer-kracht.

Tenslotte ontwikkelde ik enkele overzichtelijke aanpakken voor het verruimen van onze vaardigheden tot bewustzijn, spontaniteit, intimiteit en integriteit.

Een ander model

Om mijn begrip van autonomie uit te leggen is het noodzakelijk dat ik een nieuw model uitleg dat door mij ontwikkeld is om de vele verschillende dimensies te kunnen integreren. Gezien de aard van dit artikel moet het een compacte uitleg worden.

Gedurende de zestiger en zeventiger jaren, hebben velen van ons meegedaan aan een reductionistische revolutie toen we de menselijke psychologische en sociale processen onderzochten. Het was een creatieve tijd waarin we mensen met nieuwe ogen en oren observeerden en allerlei nieuwe modellen, technieken en nieuwe mogelijkheden ontdekten om om te gaan met persoonlijke problemen, groei en ontwikkeling. Denkend aan onder andere Gestalt therapie, aan RET, bio-energetica, familie therapie, NLP, kunsttherapie en vele andere systemen die in die tijd ontstonden, kunnen we zien dat de TA niet de enige stroming was die nieuwe wegen insloeg.

Een belangrijk aspect was dat de vertegenwoordigers van deze nieuwe methoden erop gebrand waren om hun inzichten te delen met alledaagse medemensen. Het resultaat was dat de complexiteit van onze lichamen, gevoelens, gedachten en psychologische processen, en de dynamiek van onze onderlinge contacten, voor iedereen veel begrijpelijker werden. We ontdekten ook dat iedereen in staat was tot diepe persoonlijke verandering. Tot mijn blijdschap ontdekte ik tegelijkertijd dat al deze aanpakken zich lieten integreren tot een rijk en divers repertoire voor therapeuten. Het waren waarlijk revolutionaire ontwikkelingen.

Wat bij dit alles echter nog miste was enige verwijzing naar waar veel mensen dagelijks mee te maken hadden – een breed ervaringsgebied met grote schoonheid, grote uitdagingen of beiden. Veel mensen hadden te maken met fenomenen die buiten het normale wereldse bewustzijn vielen; overtuigingen en processen van spirituele of religieuze herkomst; het dagelijkse belang van betekenis en doelgerichtheid in het leven; transcendente ervaringen, eeuwigheid en zelfs met directe blootstelling aan het leven. Terugkijkend is het

begrijpelijk dat we hier geen aandacht aan besteedden. We werden zo in beslag genomen door wat we aan het ontdekken waren dat deze andere zaken niet bij ons opkwamen.

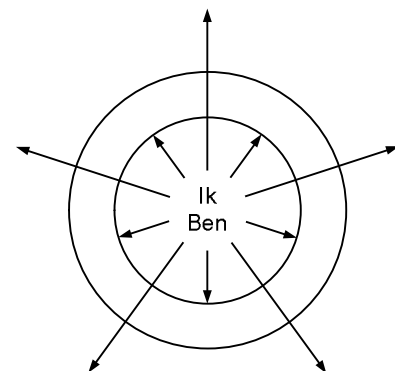
Na verloop van tijd echter, gingen steeds meer mensen uit de psychotherapie en aanverwante disciplines ook spirituele en andere dimensies in hun werk betrekken. De intensivering tijdens de zeventiger jaren van de betrokkenheid van mensen met de transpersonele psychologie was daar duidelijk een voortvloeiende van. Hoewel ik al veel ervaringen had die aan me knaagden, kwam ik er met name toe om deze aspecten te betrekken vanaf het moment dat ik in de leer ging bij mijn eerder genoemde spirituele leermeesters (Mellor 1980b).

Het interessante is dat wat ik ontwikkeld heb, geen radicale herinterpretatie is van wat ik uit Westerse bronnen geleerd heb. Het is de integratie van die systemen in een groter, meer alles omvattend begrip, een integratie die eer doet aan de waarde van Transactionele analyse (en andere systemen) en tegelijkertijd stelt het de mensen in staat om veel meer perspectieven uit hun leven te begrijpen en te omarmen dan met de eerdere systemen.

Mijn nieuwe aanpak omarmt nog steeds de uitgangspunten van de vroege vernieuwers. Net als zijn voorgangers is mijn model gebaseerd op het observeerbare – ‘in het hier en nu’. Het is niet primair ontstaan uit speculatie of beeldvorming. De noodzakelijke observaties verlangen een niveau van bewustzijn dat niet alle mensen hebben. Met andere woorden; de fenomenen zijn toegankelijk voor veel mensen maar niet voor iedereen – tenminste niet meteen. Het lijkt een beetje op het doorgronden van de betekenis van de zigzag lijnen op een electrocardiogram; de rauwe data is er wel maar de vaardigheid om het te interpreteren moet worden aangeleerd. Sommige mensen moeten eerst leren de zigzag lijntjes te herkennen. Zo hebben sommige mensen training nodig voordat ze in de TA de ego-toestanden en de verschillende voorbeelden van transacties gaan herkennen.

Het Diagram

Veel van de centrale thema's uit het paradigma dat ik hier voorstel, zijn weergegeven in het diagram van **figuur 1**. Het figuur heeft twee concentrische cirkels, 10 pijlen en de tekst 'Ik-Ben' in het midden. Het is de kaart van een persoon, van aspecten van bewustzijn, en van ervaringen die te maken hebben met levensenergie en levende processen. Zoals het diagram is weergegeven lijkt het meer op een plaatje uit een stripboek dan op een echte persoon, maar de waarde van het diagram ligt in de manier waarop het ons helpt om de vele, verschillende ervaringen met elkaar in verband te brengen en het suggereert verschillende technieken om onze nieuwsgierigheid en verwondering (aliveness) te vergroten. Het diagram is tweedimensionaal omdat het dan gemakkelijk te tekenen is, maar het zou eigenlijk getekend moeten worden als twee concentrische bollen.



De buitenste cirkel laat de grens of drempel zien tussen de binnenkant en de buitenkant van ons lichaam, zoals die gecreëerd wordt door onze huid. De binnenste cirkel laat een andere grens of drempel zien tussen de innerlijke lichamelijke of op het lichaam gebaseerde herinneringen en de innerlijke herinneringen die niet

gebonden zijn aan tijd of ruimte. Het model van de concentrische cirkels kwam ik voor het eerst tegen in het boek van R.D. Laing (1964 / 1970) getiteld 'het gedeelde zelf'.

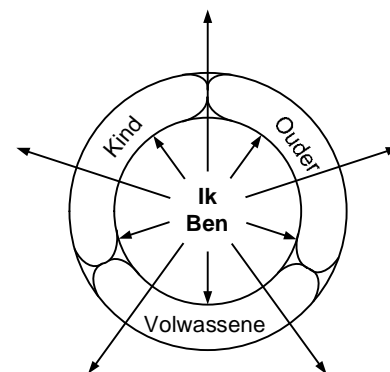
De continue lijnen van de cirkels vertegenwoordigen een splitsing in het bewustzijn, een fenomeen dat bij veel mensen voorkomt. De buitenste cirkel vertegenwoordigt de splitsing in het menselijke fysieke bewustzijn tussen wat binnen en buiten het lichaam is. (Stippelijnen kunnen worden gebruikt om doorlaatbaarheid te suggereren, maar dat komt verderop in dit artikel ter discussie.) Twee voorbeelden van deze buitenste splitsing zijn de overtuigingen dat (1) al onze gedachten en gevoelens privé zijn en (2) dat we binnen bereik van onze zintuigen moeten zijn om met iemand te kunnen communiceren. Deze overtuigingen zijn gebaseerd op de aanname dat de binnenkant en de buitenkant van elkaar gescheiden zijn, maar geen van deze overtuigingen is waar, omdat er in de werkelijkheid geen echte scheiding is. (zie Mc Taggart [2001] and Law [3006, pp. 272-274] voor meerdere voorbeelden waarin gedachten werden gedeeld en waar over grote afstanden werd gecommuniceerd met gedachten als medium.)

De binnenste cirkel vertegenwoordigt de interne splitsing tussen bewustzijn van de innerlijke, fysieke processen (gewaarwordingen, gevoelens, denken, geheugen, etc.) en de diep weggestopte ervaringen die komen uit het niet-vier-dimensionale, het niet-ruimte-tijd bewuste – dat wil zeggen van buiten het bewustzijn. In figuur 1 vallen de fysieke processen binnen de rand die door de twee cirkels wordt omschreven, terwijl de ervaringen die buiten het waarneembare liggen, zich in de binnenste cirkel bevinden. Een voorbeeld van de innerlijke splitsing is de algemene ervaring dat we afgezonderd zijn van onze diepere zelf (de innerlijke persoon, de ziel, het hogere zelf, ons eigenlijke doel van het leven, etc.) en van transcendenten ervaringen. Veel mensen ontdekken pas wat daar allemaal zo diep verborgen ligt als een krachtig iets hun bewustzijn verruimt, zoals een goddelijke openbaring of het bijwonen van een geboorte of overlijden.

Eigenlijk hebben velen van ons doorlaatbare grenzen en zelfs diegenen met schijnbaar ondoorlaatbare grenzen hebben enige porositeit. Daarom is het beter om de lijnen uit figuur 1 te zien als drempels of overgangsgebieden van ervaring en bewustzijn, in plaats van als ondoorlaatbare grenzen. Deze doorlaatbaarheid is ook belangrijk omdat de openheid naar alle mogelijke dimensies van ervaren over het algemeen meer levensverbeterend is, meer functioneel en kansrijker in het bevorderen van autonomie.

Tussen de twee cirkels bevindt zich het lichaam, gevoelens, op taal gebaseerd denken, herinneringen, persoonlijke geschiedenis, leefpatronen, cultuur, en zo voorts – al de wereldlijke, op het lichaam gebaseerde zaken van het leven. Ego-toestanden, impasses, en de gehele TA voorstelling van de innerlijke processen die te maken hebben met transacties, rituelen en tijdverdrijf, games, rackets, scripts en dergelijke horen daarbij. Er zit echter nog veel meer in deze buitenste rand. **Figuur 2** is een simpele weergave van de ego-toestanden in relatie tot die andere ideeën.

De lange pijlen in figuur geven voor een deel het bewustzijn weer van de wereld, zoals wordt doorgegeven door de vijf externe zintuigen: zicht, gehoor, aanraking, smaak en reuk. Het zijn onze vijf zintuigen die ons in contact houden met de fysieke wereld om ons heen. Goed gegrond te blijven is de basis voor het overleven en voor onze vaardigheid met de wereld om te gaan. Dit is ook essentieel voor onze



innerlijke balans. De korte pijlen geven deels de innerlijke zintuigen weer die ons in staat stellen te weten wat onze innerlijke staat is. De data van deze zintuigen produceren de plaatjes, geluiden, gevoelens/gewaarwordingen, smaken en geuren die ervoor zorgen dat we weten hoe we ons voelen – in NLP termen is het de output van onze ‘representatieve systemen’.

Deze gegevens vormen het fundament van ons bewustzijn, van onze innerlijke status en processen. Net als dat ons bewustzijn van de fysieke wereld ons in leven houdt, zo geldt dat ook voor ons bewustzijn van dit fundament van ons innerlijk leven. Het is de basis van onze connectie met de wereld, om de ons beschikbare levensenergie te kunnen aanspreken en om een gevoel van ons ‘zelf’ te hebben. Ik wil benadrukken dat het fundament van zowel ons innerlijke bewustzijn als ons bewustzijn van de buitenwereld beiden fysiek van aard zijn en als het allemaal goed werkt dan is het een simultaan bewustzijn.

Ik-Ben is de onbegrensde kern of de vonk in ons allemaal. Deze Ik-Ben is ons eerste ontwaken vanuit de universele oceaan van bewustzijn naar een eigen bewustzijn. In spirituele kringen wordt het direct ervaren van het Ik-Ben omschreven als ‘verlichting’ of als ‘heelheid’, een proces dat zich kenmerkt door een gemengde toestand die ook wel omschreven wordt als een staat van zeer verlicht zijn; ‘Budha’, ‘Krishna’, ‘paramatman’, ‘nirvana’, of de innerlijke guru (Chandran, 2007). In Westers taalgebruik noem ik het bij voorkeur de ‘bovenziel’. Het is onze diepste zelf, onze bijna goddelijke zelf, de getuige of observator.

De oneindigheid waaruit het Ik-Ben opstaat is ook de achtergrond waartegen het plaatje getekend is en probeer je daarbij voor te stellen dat die achtergrond oneindig groot is. Deze oneindig grote achtergrond kent veel namen, waaronder het ‘zero point field’ uit de quantum mechanica, in sommige religies heet het God, maar in spirituele kringen heet het ook wel de Leegte of het Oneindige. In de wetenschappelijke wereld van de kwantum fysica wordt het ‘zero point field’ door wetenschappers wel omschreven als de bodem waaruit alles ontstaat en waarin alles voortbestaat en waarnaar alles uiteindelijk terugkeert. Het is wat overblijft nadat alle deeltjes die verwijderd kunnen worden, verwijderd zijn. Door sommige natuurkundigen wordt het ook wel aangeduid als een oneindig veld van bewustzijn, herinnering en kennis (Mc Taggart, 2001, 2006), het onderzoeksgebied waartoe spirituele meesters ons al duizenden jaren aansporen.

Levendigheid (Aliveness)

Het Ik-Ben verbindt ons met de levensenergie van het oneindige, terwijl de vijf innerlijke en uiterlijke zintuigen ons verbinden met de fysieke, vier dimensionale / ruimte-tijd realiteit van ons dagelijks bestaan. Als we verbonden zijn met de bron van alle energie en tegelijkertijd gegrond zijn in de wereld, dan wordt een stroomkring gesloten en dan kan de levensenergie door het Ik-Ben in ons binnenstromen. Deze energie beweegt dan in de richting van de pijlen van **figuur 2** naar buiten door de verschillende lagen van onze systemen, voedend en vitaliserend totdat het onze lichamen bereikt van waaruit het in de wereld rondom ons stroomt.

Het is deze stroom levensenergie die ons in leven houdt. Als het een sterke stroom is, dan zijn we gezond, gebalanceerd en vitaal. Om in deze gewenste staat te kunnen verkeren, moet de buitenste rand (tussen de twee cirkels) van figuur 2 haar functie goed uitvoeren. Het is dit aspect van onze systemen, dat ervoor zorgt dat het Ik-Ben in de fysieke wereld blijft en dat is belangrijk, want het Ik-Ben is onze innerlijke bron van levendigheid. Met andere woorden, wat we in fysieke, emotionele, mentale, spirituele en sociale termen ontwikkelen tijdens onze beginjaren, moet in staat zijn om wat binnen ons gebeurt en wat buiten ons gebeurt

zodanig te kunnen beheersen en vervolgens te integreren dat we goed kunnen overleven. In meer traditionele bewoordingen zou je dit gebied van figuur 2 het ego kunnen noemen, terwijl de binnenste drempel het voorbewustzijn en de rest van de binnenste cirkel het onderbewustzijn voorstelt. Hoewel het per definitie niet mogelijk is om het onderbewustzijn bewust te maken, is het toch interessant om te zien hoe al duizenden jaren spirituele meesters technologieën hebben ontwikkeld om alles in het bewuste te brengen (Underhill 1910/1999).

Gecentreerdheid

Onze ervaringen kunnen verschillen, afhankelijk van de plek op de kaart (i.e. figuur 2) waar we gecentreerd zijn. Het algemene patroon is eenvoudig te begrijpen. Gecentreerd in het Ik-Ben zullen we een transcendente eenheid ervaren, terwijl we in onze fysieke wereldlijkheid de fragmentatie en gebrokenheid van veel zaken zullen ervaren. Dat is het verschil tussen de Tao (of de Weg) en de ‘wereld van tien duizend dingen’ waarnaar de Taoïsten verwijzen (Lao Tsu, 1972). Een toestand die als de ultieme eenheid, de oneindige liefde en dergelijke wordt ervaren, kunnen we bereiken via het ervaren van goddelijke verschijningen, door meditatie of door gebeurtenissen die ons direct naar die regionen verplaatsen welke buiten onze wereldlijke zelf liggen. Deze toestand van verlichtheid steekt fel af tegen de fysieke wereld waarin triljoenen objecten onderscheiden en gescheiden worden, waarbij de ego-toestanden een goed voorbeeld zijn van die innerlijke fragmentatie, afscheiding of polarisatie.

In feite leven veel en misschien wel de meeste mensen met hun gevoel van Zelf – hun middelpunt, observator, of getuige – verankerd tussen de twee cirkels. Deze mensen ervaren hun lichaam als het primaire referentiekader van wat ze zijn. Ze hebben een sterk fysiek gevoel van zichzelf, zijn zich fysiek bewust van wat er zich binnen hen en buiten hen bevindt en zitten ook vast in de tijd. Diversiteit is van het hoogste belang voor deze mensen, een diversiteit die ontstaat vanuit samentrekking, wedijver en moeilijkheid, zelfs als ze zich op hun gemak voelen. Deze gecentreerdheid opent mensen voor de alledaagse ervaringen.

Anderen zijn meer gecentreerd buiten hun lichaam, buiten de buitenste cirkel van figuur 2. Dit leidt vaak tot het versmelten van het bewustzijn met wat er in de fysieke buitenwereld gebeurt. Sommige van deze mensen ‘worden’ wat ze ervaren (McTaggart, 2006, pp 77-81; Mellor, 1980b; Radin, 2006). Een heel simpel voorbeeld hiervan is wanneer mensen het met anderen eens zijn zolang ze in hun gezelschap verkeren, terwijl ze zich pas als ze het gezelschap verlaten hebben realiseren dat ze het er helemaal niet mee eens zijn. Mensen die aldus gecentreerd zijn kunnen in verwarring zijn over wie, waar en wanneer ze zijn. Ze kunnen zichzelf gedeeltelijk ervaren alsof ze iemand anders geworden zijn, alsof ze zich eigenlijk op een andere plek (mogelijk zelfs in het lichaam van anderen), of in een andere tijd bevinden. Ze lijken in het verleden of de toekomst te leven alsof er gelijktijdig een ander hier-en-nu bestaat. Je kunt je erover verbazen dat mensen hun gevoel van wie, waar en wanneer ze eigenlijk zijn verliezen, maar toch gebeurt het.

Zij die in de binnenste cirkel van figuur 2 gecentreerd zijn hebben een groot scala aan ongewone of transcendente ervaringen. Het verschil tussen deze ervaringen en de alledaagse ervaringen neemt toe naarmate de gecentreerdheid dichterbij het Ik-Ben komt. Dicht bij de drempel die door de binnenste cirkel wordt voorgesteld hebben mensen nog een ruimtelijk gevoel van hun lichaam en van zichzelf en van de tijd die verstrijkt, maar het is een diffuus gevoel. Dit gevoel neemt echter snel af, naarmate ze verder naar binnen bewegen. Als ze nog dichterbij het Ik-Ben komen, dan hebben zij geen notie of een herinnering van hun

lichamen, hun geschiedenissen, hun huidige levens en zorgen. Hun ervaringen omvatten bijvoorbeeld een toestand van de allerhoogste eenheid of gelukzaligheid, of van een diep begrip van de betekenis en het doel van het leven. Eenheid en heelheid overheersen. Er is alleen 'zijn' en geen enkele vorm van actie. Tegelijkertijd hebben ze, hoe dichter ze tegen het Ik-Ben aanschuiven steeds minder een gevoel dat ze een unieke eenheid zijn omdat hun waarnemer, en alles wat die waarneemt, steeds verder oplost in de uitgestrektheid van 'een gevoel van zijn', een 'geëxpandeerd oneindig bewustzijn', of simpelweg 'zijn' in plaats van iets dat specifiek of specificiteerbaar is. Wilber (1991) heeft dit prachtig omschreven met zijn gebruikelijke verhelderende welbespraaktheid: Er is geen verschil tussen subject en object, er is enkel een doorlopende stroom van ervaren, perfect in zijn helderheid, lichtgevend en open. Wat ik nu ben is wat er ontstaat' (pp. 102-103).

Autonomie verwerven

Met dit model als basis kan mijn 40 jaar lange onderzoek nu een veel breder inzicht geven in het begrip autonomie. Nadat ik begonnen ben met het onderzoeken van de onderdelen van bewustzijn, spontaniteit en intimiteit, ben ik tot de conclusie gekomen dat de vierde factor, integriteit, het fundament van alles moet zijn, dat dit het begin, het midden en het einde van autonomie is. De aanwezigheid van integriteit in het leven is een oer-toestand die zich manifesteert als een kracht die ons in een toenemende staat heelheid brengt, inclusief de eenwording met al wat er is. Integriteit geeft ons ook natuurlijke richtlijnen die ons helpen om goed te leven. Het kan echte betekenis en doelgerichtheid geven aan onze inspanningen om complete mensen te worden. Het kan ons er op een natuurlijke manier toe brengen om elkaar en de planeet te eren in onze gedeelde levendigheid en om in harmonie te leven met alles zodat we onze levendigheid vol kunnen leven. Het reikt ons ook stevige strategieën aan om om te gaan met conflicten, worstelingen en moeilijkheden. Het uitoefenen van onze autonomie zonder integriteit, kunnen we omschrijven als het ontaarden in persoonlijk, sociaal en milieu misbruik. Hiervan kennen we tegenwoordig maar al te veel voorbeelden.

Toch staan Berne's originele vaardigheden centraal. Zonder de functionele vaardigheden van bewustzijn, spontaniteit en intimiteit te ontwikkelen zou autonomie slechts een hersenspinsel blijven. De nadruk op 'functionele vaardigheden' is ook belangrijk. Veel mensen die we niet als autonoom zouden omschrijven hebben toch enige aanleg in elk van de vier vaardigheden maar ze zouden er veel meer van moeten hebben om autonoom te kunnen leven. Zoals hij in zijn omschrijvingen van de drie vaardigheden (pp.158-161) laat zien, had Berne (1964) daar duidelijk al een voorstelling van.

Het bereiken van autonomie wordt zichtbaar door het ontstaan van integriteit, door gebruik te maken van de drie vaardigheden van bewustzijn, spontaniteit en intimiteit, en door onze doorlopende inspanningen om alle vier verder te ontwikkelen.

Bewustzijn

Drie van Berne's (1964) omschrijvingen kunnen ons hier helpen: 'Bewustzijn is de vaardigheid om een koffiepote te zien en een vogel te horen zingen op een manier die je eigen is en niet door anderen aangeleerd' (p.158); 'Bewustzijn vereist dat je in het hier-en-nu leeft en niet in het ergens anders, het verleden

of de toekomst' (p. 158); en 'Een bewuste persoon is in leven omdat hij weet en voelt waar hij is en wanneer het is' (pp. 159-160).

Drie onderdelen uit deze beweringen zijn met name bruikbaar in hun relatie tot bewustzijn. Als we ons bewust zijn, ervaren we de dingen zoals ze zijn, we zijn dan gecentreerd in het hier-en-nu en we weten wat het is dat we beleven. Of met andere woorden, kunnen we zeggen dat we gegrond zijn. Dit is een uitdrukking die ik voor het eerst tegenkwam in de Gestalt therapie (Perls, Hefferline & Goodman, 1951), de Radix Therapie (via persoonlijke communicaties met leerlingen van Charles Kelly), en in bio-energetica (Lowen, 1975/1977).

Het materiaal over de representatieve systemen uit de NLP (Bandler & Grinder, 1975; Grinder & Bandler, 1976) helpt me ook om de mechanismen te begrijpen en uit te werken die mensen nodig hebben om gegrond te worden (Law, 2006, pp. 321-323, pp. 324-327; Mellor, 1982).

Gegrond zijn. Mensen zijn gegrond als ze zich via de vijf zintuigen fysiek bewust zijn van de dingen, mensen, situaties en gebeurtenissen om hen heen en tegelijkertijd zich bewust zijn van de fysieke gevoelens in hun lichamen door middel van hun proprioceptoren². In figuur 2 betekent dit simultane lichamelijke bewustzijn dat zowel de lange pijlen (de zintuigen) als de korte pijlen (de proprioceptoren) gebruikt worden. U kunt het nu uitproberen: Kijk eenvoudigweg om je heen, luister naar de geluiden, raak aan wat er is en merk op wat er te ruiken en te proeven is. Probeer tegelijkertijd waar te nemen wat er binnenin je gebeurt (kijk naar, luister naar, voel, proef of ruik je fysieke gevoelens). Als je het lastig vindt om dit alles tegelijkertijd te doen, ga dan heen en terug tussen de verschillende aspecten van je innerlijke en uitwendige bewustzijn. Vergeet echter niet dat deze gewaarwordingen meteen en automatisch optreden op het moment dat we onze aandacht erop richten, dus probeer je niet in te spannen.

Als we deze vaardigheid tot gelijktijdig fysiek bewustzijn verder ontwikkelen, dan kan dat leiden tot de geweldige en bijzondere dingen die gronding kan opleveren (Mellor, 1982). Gronding, in relatie tot bewustzijn, brengt ons snel in het hier-en-nu omdat ons externe bewustzijn in het 'hier' is en de daad van het ervaren van onze huidige zintuiglijke en externe waarnemingen in het 'nu' plaatsvindt. Op zichzelf is dit een eenvoudig proces.

Zintuiglijke waarnemingen hebben te maken met fysieke gebeurtenissen zoals heet/koud, strak/los, tintellend/gevoelloos, licht en dof, transparant/ondoorzichtig, luid/zacht, wanklank/melodius, zoet/zuur, stinkend/lekker ruikend. Het zijn geen gevoelens (blij/bedroefd, liefde/boosheid, etc), emoties (capabel/incapabel, perfectionist/zonder animo, etc.), of overwegingen ('Ik weet niet wat ik moet doen', 'Ik wil gaan/blijven', etc.).

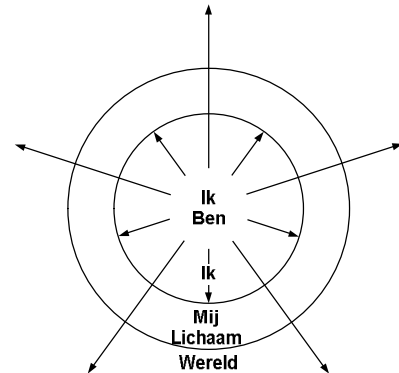
Mensen die goed gegrond zijn, zijn meestal stabiel en van binnen goed gebalanceerd; ze staan open en reageren goed zowel op wat er binnenin hen gebeurt en op wat er om hen heen gebeurt. (Mellor, 1982). Hun ervaringen en kennis komen op natuurlijke manier samen en ze hebben vaak evenwichtige observaties van wat er om hen heen gebeurt. Wanneer zij doorzetten in hun gronding, wordt hun fysieke bewustzijn intenser en ze krijgen ook toegang tot andere dimensies van bewustzijn.

Het dan mogelijk om een grotere vorm van bewustzijn te bereiken. De extra dimensies hebben te maken met het schenken van aandacht aan dat aspect van ons, dat weet wat bewust is – de waarnemer. Dit is het aspect

² pro - pri - o - cep` to - ren («Latijn) meervoudig zelfstandig naamwoord biologie zintuigen voor de waarneming van inwendige prikkels '

van bewustzijn waar Berne (1964) al naar verwees toen hij schreef dat ‘de bewuste mens ... weet hoe hij voelt, waar hij is en wanneer hij is’ (pp. 159-160). Je kunt ook zeggen dat we voor een functioneel bewustzijn ons bewust moeten zijn dat waar we onze aandacht aan besteden. De belangrijke vraag is hoe je dat moet doen. Het antwoord is dat we zelfbewust (bewust van ons zelf) moeten worden en dat kunnen we bereiken door ons te centreren (Mellor, 2002).

Centreren. Mensen zijn gecentreerd als ze gelijkgericht zijn, of één zijn, met hun innerlijke waarnemer. (Law, 2006, p. 323; Mellor, 2002). Dit is vaardigheid in ons die weet wat we ervaren. Let op de twee aspecten in dit proces: gelijkgerichtheid met de vaardigheid in ons die bewust is en de inhoud van dat bewustzijn. Hoewel het basisproces van centreren hetzelfde is kan onze ervaring van centreren enorm verschillend zijn (zie de eerdere discussie over gecentreerdheid). Samenvattend, kunnen we buiten ons lichaam gecentreerd zijn, zodat we een direct bewustzijn hebben van externe dingen en gebeurtenissen; gecentreerd zijn in het ‘mij’ van wat wie zijn, wat ons een kinderlijk emotioneel en cognitief bewustzijn oplevert; gecentreerd in het ‘ik’ van wie we zijn, hetgeen ons een bewustzijn oplevert van onze persoonlijke stijlen en persoonlijkheden; of gecentreerd zijn in het ‘Ik-Ben’ van wie we zijn hetgeen ons een transcendentaal bewustzijn geeft (zie Figuur 3 voor deze plaatsen van centreren in ‘het kaartje’).



De eerste stap in het proces van centreren is om gegrond te raken. Dit helpt om balans te creëren en om ons gevoel van de waarnemer te versterken.

De tweede stap is om aandacht te besteden aan de waarnemer door het fysieke bewustzijn van de gronding te gebruiken. Daarna stel je je de vragen: Wat is die waarnemer voor iets? Hebben we een waarnemer of meerdere? Is de waarnemer specifiek en omlijnd? Is het extensief? Is het compact of subtiel? Zit het vast of is het beweeglijk? Is het moeilijk te zien of vast te pakken? Omvat het mij helemaal of slechts voor een gedeelte? Is het stabiel of veranderlijk?

De derde stap is om onszelf één te maken met wat het is. We veranderen onze gedaante in het te ‘zijn’. Je kunt dit op meerdere manieren bereiken, kies dus wat voor jou het gemakkelijkst is. Denk bijvoorbeeld aan TV reclames waarin een voertuig verandert in een persoon of dier. Dit is een gedaantewisseling van iets specifiek naar iets anders dat ook specifiek is, hetgeen zal helpen als je ‘waarnemer’ ook een definitieve vorm heeft. De waarnemer kan echter ook difuus, geëxpandeerd of groots zijn. Je kunt dat ervaren als als een ‘verdamping van het ‘zelf’, terwijl een veld van bewustzijn de vast omlijnde vorm, locatie of materie vervangt. Het kan zelfs lijken alsof je tot ‘niets’ wordt. Maar er zijn ook mensen die al in het Ik-Ben gecentreerd zijn. Die vinden het lastig om bovenomschreven processen te doorlopen omdat zij zichzelf al als ‘opgelost’ ervaren. Voor hen is het belangrijk om te gronden, zodat ze in contact kunnen komen met de met de betekenis van dieper liggende ervaringen, die ze buiten hun bewustzijn hebben gehouden.

Centreren levert kracht op. Goed gecentreerde mensen vallen ons op door hun houding, aanwezigheid, vitaliteit en gratie. Hun levens hebben een aantrekkelijke vanzelfsprekendheid. Ongeacht welke waarnemer we op een bepaald tijdstip hebben, het is toch steeds onze beste toegang tot de eerder genoemde levensenergie.

Gecentreerde mensen zijn zich ook bewust van innerlijke realiteiten die ze zowel meer zelfbewust als meer beschikbaar voor anderen maken. Zij steken fel af tegen diegenen die de weg in hun leven kwijt zijn en verzwakt zijn zonder energie. Omdat ze niet goed gecentreerd zijn – dat wil zeggen niet goed opgelijnd met hun waarnemers – hebben ze weinig gevoel van wie ze zijn of waar ze zich bevinden. De waarnemer in zijn verschillende locaties – de wereld, lichaam, mij, ik of Ik-Ben – is voor hen niet direct beschikbaar, terwijl het er is en wacht totdat ze er mee in verbinding komen.

Onze beschikbaarheid voor en grip op de verschillende soorten van centrering en het daarmee geassocieerde bewustzijn wordt grotendeels gevormd door de ontwikkelingsstappen die beginnen vanaf de geboorte tot in de volwassenheid. Elke van de vier fasen begint met een geboorte (Mellor & Mellor, 2001, pp.176 – 187; Mellor & Mellor, 2004, pp. 33-39). De fysieke bevalling – waar de baby uit de foetus status van de baarmoeder geboren wordt– is de eerste. De moeder-kind band vormt de basis voor het leren gedurende de eerste twee jaren, waarin we een primaire ervaring krijgen van het in het lichaam-hier-en-nu centreren en bewust zijn. Emotionele bevalling – de stap van baby naar kindheid – is de tweede. Die vindt op natuurlijke wijze plaats op de leeftijd van twee jaar en het duurt ongeveer een jaar van ‘zwangerschap’ van het pasgeboren kind tot de leeftijd van 3 jaar. Deze fase biedt de kind-familie band als basis voor het verder leren in de volgende 11 jaar, waarin we de eerste primaire ervaring hebben van in het mij-hier-en-nu centreren en bewust zijn. De cognitieve bevalling– het ontstaan van de volwassene uit de kindheid – is de derde fase. Deze vindt op natuurlijke wijze plaats op de leeftijd van 14 jaar terwijl de zwangerschap ook ongeveer een jaar duurt waardoor de ‘pasgeboren’ volwassene er pas met 15 jaar helemaal is. De volwassene-gemeenschap band die het aangaat is de basis voor het leren over het leven als volwassen mens, waarbij gedurende dat proces de eerste primaire gewaarwording komt van het in het Ik-hier-en-nu centreren en bewust zijn. De spirituele of zielsgeboorte is de vierde bevalling – het is het ontstaan van de ziel vanuit het menszijn. Mijn ervaring is dat het niet op een bepaald tijdstip gebeurt omdat het afhangt van een voldoende niveau van vervolmaking van de andere geboorten en van hoeveel er geleerd is van de gebeurtenissen in ons leven. Maar als deze bevalling eenmaal plaatsvindt, dan is de ‘pasgeboren-ziel’ aangekomen in het spirituele domein dat de basis vormt voor ons latere leren over het leven. Tijdens dat proces krijgen we een eerste ervaring van het gecentreerd en bewust zijn in het *Ik-Ben-hier-en-nu*.

In relatie met autonomie voegt gecentreerdheid zijn breedte, diepte en schoonheid toe aan het bewustzijn. Dit bewustzijn komt beschikbaar door gegrond te zijn. Maar deze kwaliteiten komen niet alleen voort uit gegrond te zijn, het bewust zijn en de persoonlijke houding en levendigheid van mensen die goed gegrond en gecentreerd zijn, zal zich ook automatisch verder verdiepen. De staat van bewustzijn waarin zij leven als zij gecentreerd zijn, is op elk moment afhankelijk van hun voortgang in het eerder genoemde ontwikkelproces van zich openend en uitbreidend bewustzijn. Ongeacht deze voortgang zullen gegrond en gecentreerd zijn hun ervaring van (lichaam, mij, ik of Ik-Ben)-hier-en-nu verhogen. Van nu af aan zal ik deze staat van ‘zijn’ aanduiden met: ‘Ik-Ben-hier-en-nu’. Gronding en centreren zijn de middelen waarmee we ons functioneel bewust kunnen worden van innerlijke en van van buiten komende realiteiten en stevig verbonden kunnen zijn met de levensenergie en gegrond zijn in de wereld.

Functioneel bewustzijn is de vaardigheid om in het Ik-Ben-hier-en-nu te leven, door gegrond en gecentreerd te blijven en ons bewustzijn te sturen en verder te verdiepen.

Gecentreerdheid voegt breedte, diepte en schoonheid toe aan het bewustzijn dat beschikbaar kwam door het gegrond zijn, kwaliteiten die niet alleen van het gegrond zijn komen. Het bewust zijn, de persoonlijke houding en de levendigheid van mensen die goed gegrond en gecentreerd zijn zal zich ook automatisch verder verdiepen. De waarnemer waarin zij leven als zij gecentreerd zijn, is op elk moment afhankelijk van hun voortgang in het eerder genoemde ontwikkelproces van zich openend en uitbreidend bewustzijn. Ongeacht deze voortgang zullen gegrond zijn en gecentreerdheid hun ervaring van (lichaam, mij, ik of Ik-Ben)-hier-en-nu, wat ik het 'Ik-Ben-hier-en-nu' noem, verhogen. Gronding en gecentreerdheid zijn de middelen waarmee we ons functioneel bewust kunnen worden van de innerlijke en uiterlijke realiteiten, stevig verbonden met de levensenergie en gegrond in de wereld.

Functioneel bewustzijn is de vaardigheid om in het Ik-Ben-hier-en-nu te leven door gegrond en gecentreerd te blijven, ons bewustzijn te sturen en voortdurend verder te verdiepen.

Spontaniteit

Spontaniteit is een schitterende, stimulerende kwaliteit.

Het heeft vooral te maken met het jezelf toestaan je mee te laten voeren. Als we vanuit ons 'zijn' handelen – vanuit Ik-Ben –, ontstaat dat wat we doen in Ik-Ben en dit wordt uitgedragen in de fysieke wereld door de flow van levensenergie. Bewustzijn is hiervan een natuurlijk onderdeel. Natuurlijk handelen velen meestal vanuit het lichaam, mij, of Ik. Ook in dit proces is dezelfde flow actief. Zo stond ik eens op een dag in de lift tegenover een man, met vlak naast mij een klein meisje. Zij keek vanuit kindhoogte (op kruishoogte) om zich heen. Na enkele ogenblikken trok ze aan haar moeders arm en zei spontaan: "Mamma, die man heeft een grote penis hè?" In de lege ruimte rondom haar zag ik op verschillende gezichten een heimelijke glimlach verschijnen toen haar moeder antwoordde: "Is dat zo lieverd?" Ook al ontstond de respons van de aanwezigen misschien niet vanuit het Ik-Ben, niettemin was het contrast in spontaniteit en bewustzijn onder de mensen in de lift duidelijk zichtbaar.

Een spontane handeling is meestal onvoorbereid en wordt gestimuleerd door een innerlijke impuls. Spontane mensen zijn meestal open, natuurlijk en ongeremd.

Voor anderen hoeft spontaniteit natuurlijk niet altijd even vleidend, aangenaam of acceptabel te zijn. Men kan zich er bijvoorbeeld ook heel ongemakkelijk bij voelen. Om spontaniteit functioneel te laten zijn, moeten we daarom het vermogen ontwikkelen om onze daden te controleren. Daardoor kunnen we onze daden sturen, met het gewenste resultaat voor onszelf en anderen. Spontaan handelen gaat samen met de vrijheid om jezelf uit te drukken, en dat kan niet iedereen.

Om vrij te kunnen handelen moeten velen zich los maken van klemmende banden met hun verleden. Deze banden zijn ontstaan omdat we de flow van levensenergie dusdanig hebben geblokkeerd, dat de buitenste ring op het diagram verstoep is geraakt (zie figuur 4). Alle gevoelens, gedachten, impulsen,

verlangens, herinneringen, fysieke gewaarwordingen – iedere beleving die we niet hebben verwerkt of waar we geen uitdrukking aan hebben gegeven – zijn aan deze samenklontering toegevoegd. Dit werden onderdrukte gevoelens, lichaamsharnas, onopgeloste thema's enzovoort genoemd. Het zijn thema's die in therapeutisch werk aan de orde komen.

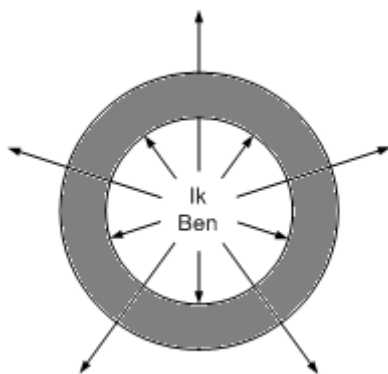
Hoe deze verstopping kan optreden is, in wezen heel eenvoudig. Het verstoppingsproces kent drie belangrijke aspecten.

Ten eerste houden we ons lichaam op de één of andere manier in bedwang om ervaringen te verdringen, te onderdrukken of te vertekenen. Om dat vol te houden, controleren of onderbreken we onze spontaniteit. Hierdoor kunnen we onze ontvankelijkheid onderdrukken.

Ten tweede blokkeren of reduceren we door niet te gronden een groot deel van het fysiek bewustzijn van onze lichamelijke gewaarwordingen en van onze buitenwereld.

Ten derde, en dit is tevens een manier om de intensiteit van onze belevingen te sturen, worden we bedreven in het verminderen van de kracht of de intensiteit in onze systemen. Als de kracht is afgenomen, kunnen we onze innerlijke conflicten makkelijker hanteren, omdat ze minder intens zijn. We doen dit door ons van onze innerlijke toeschouwer af te scheiden door de stekker uit onze levensenergie te halen; we raken, met andere woorden gezegd, uit ons fysieke centrum.

Samengevat: Wat onze spontaniteit onderdrukt en deze blokkade in ons systeem veroorzaakt, is de passiviteit waarmee we onze levenservaringen tegemoet treden. Ons gebrek aan gronding en aan gecentreerdheid onderdrukt onze spontaniteit en creëert deze verstopping in onze systemen. Als we dit proces eenmaal begrijpen, weten we ook wat we kunnen doen om ons vermogen tot spontaniteit te herstellen.

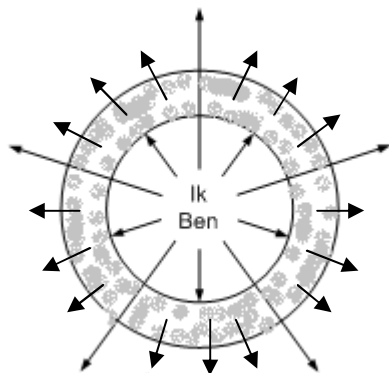


Figuur 4
Verzamelde geschiedenis

Allereerst moeten we onze expressiviteit ontwikkelen om ons met de stroom mee te laten voeren, 'to go with the flow'. Alles wat we in deze lijn doen, zal ons helpen om ons te bevrijden van dat wat we vasthouden. We bevrijden ons van datgene waardoor we in moeilijkheden zijn geraakt.

We kunnen ons hiervoor aan verschillende ‘expressieprogramma’s’ onderwerpen, door bijvoorbeeld ten minste driemaal per dag anderen te vertellen wat we denken, voelen, willen enz. Net zolang tot het routine is geworden. In veel therapieën, waaronder transactionele analyse, wordt regelmatig gebruik gemaakt van expressietechnieken. Hiermee wil men mensen op actieve wijze mensen bevrijden van de opstapeling van innerlijke gevoelens en de innerlijke druk die daarmee gepaard gaat. Deze technieken leveren veel opluchting op bij mensen. Een dergelijke bevrijding helpt ons ook vaak om oude conflicten in het hier en nu op te lossen. Het bevordert nieuw begrip over oude zienswijzen en conclusies en levert nieuwe mogelijkheden op om anders te handelen.

Ten tweede moeten we de onopgeloste geschiedenis aanpakken die onze systemen in de buitenste ring van het diagram verstoppt. Als onderdeel hiervan moeten we onze deuren naar de wereld openzetten – onze innerlijke, en uiterlijke zintuigen. Zo laten we levensenergie vrij opdat het gemakkelijker vanuit ons binnenste in de wereld kan stromen. Gronden is de beste manier om dit te bereiken. Het bevordert namelijk fysiek bewustzijn van onze gevoelens en van de wereld om ons heen. Het is het tegengestelde proces waardoor we eerder geblokkeerd zijn geraakt. Gronding helpt ook bij de verwerking van onze opgestapelde ervaringen. Dit wordt verderop in de tekst uitgelegd (figuur 5 illustreert de manier waarop het ‘gronden’ bijdraagt aan het loskomen van onze geschiedenissen). Veel technieken zijn erop gericht om je weer bewust te laten worden van belangrijke kwesties en gebeurtenissen uit het verleden. Het oplossen van deze kwesties en gebeurtenissen wordt naar mijn ervaring sterk verbeterd door deze technieken te combineren met grondingsoefeningen.



Figuur 5
Het loslaten van geschiedenis

Ten derde moeten we, om onze innerlijke flow te intensiveren, opnieuw verbinding maken met de levensenergie die vanuit het Oneindige onze systemen binnenstroomt. Hoe meer we van deze prachtige, ontspannende, helende en bevrijdende energie in onze systemen binnenlaten, hoe beter het is. Het is bovendien heel erg belangrijk om ons weer te herinneren dat deze energie onze ‘aliveness’ [ons gevoel van ‘echt te leven’] is, waar we ons onvoorwaardelijk voor open moeten stellen om ons daarmee te verbinden. In feite hangt ons leven er van af. Centreren is hiervoor de meest efficiënte manier, omdat het lichaam, mij, Ik en Ik-Ben direct toegang hebben tot deze levensenergie.

Gronden is de grote bevrijder van onze systemen”

Ten vierde moeten we voor functionele spontaniteit onze daden sturen. Daarbij dient te worden opgemerkt dat dit sturen iets heel anders is dan het onderdrukken of inperken van ons gedrag en onze flow. Stel je voor dat je een tuinslang in je handen hebt waar water uitspuit. Het spuiten vertegenwoordigt onze spontane flow en het punt waarop we de tuinslang richten vertegenwoordigt onze daden. Als we onze handelingen goed controleren, zouden we, door de kraan verder open of dicht te draaien, beslissen hoeveel water er uit de tuinslang zou moeten komen. We zouden ook een besluit kunnen nemen over het punt waarop we de tuinslang zouden richten. Het is zo iets als beslissen hoeveel gevoel of impulsen we willen uiten en wat we moeten doen om hier uitdrukking aan te geven. Eenvoudig uiten wat we voelen, zou gelijk staan aan de kraan helemaal openzetten en de tuinslang willekeurig in het rond te laten spuiten. Effectief sturen betekent ook je bewust zijn van ons vermogen om volledig uiting te geven aan onze impulsen, wanneer, en hoe we dat willen. Meestal betekent vrijlaten of herstel van het vermogen tot spontaniteit, dat je leert je door de stroom mee te laten voeren, *'to go with the flow'*. Om dit vermogen te ontwikkelen, moeten we ons van onze innerlijke blokkades bevrijden en onze verbinding met de levensenergie versterken.

Gronden is de grote bevrijder en opruimer van onze systemen. Centreren is de meest directe manier om weer verbinding te maken met de levensenergie. Gronding zorgt ook dat alles wat we doen in balans is met de werkelijkheid binnen en buiten ons. Zoals ik later zal uitleggen, draagt ook integriteit hier voor een groot deel aan bij.

Functionele spontaniteit is dus het vermogen om expressief te handelen en, met gebruik van integriteit als leidraad, onze daden te controleren en te beheren in overeenstemming met heersende werkelijkheden binnen en buiten ons. Door ons te concentreren op het goed gegrond en gecentreerd zijn en te handelen in overeenstemming met de flow van onze innerlijke processen, zijn we in staat om ons vermogen tot spontaniteit blijvend te vergroten.

Intimiteit

Intimiteit is een ervaring waar de meeste mensen naar op zoek zijn en waar velen problemen mee hebben. Intimiteit is een onderdeel van iedere relatie. Voor intimiteit zijn drie met elkaar verbonden elementen belangrijk: openstaan voor anderen, contact met wat binnenin ons leeft en de bereidheid om met ervaringen van anderen samen te vloeien. Hoe je deze drie vaardigheden kunt oefenen, wordt gedetailleerd uitgelegd in *Intimacy Meditation* (Mellor, 1988a).

Openstaan voor anderen.

Intimiteit heeft te maken met het effect dat andere mensen op ons hebben. Als iemand ons niet raakt, is er geen intimiteit. Als iemand ons diep raakt, bestaat de mogelijkheid tot intense intimiteit. Het is interessant om te weten dat het niet in de eerste plaats de hoedanigheid van de ander is, die bepalend is voor de mate waarin we ons openstellen en de mate van intimiteit die we met hem of haar ervaren.

Het is voornamelijk de mate waarin we ons voor de ander open stellen en ons bewust zijn van die persoon. Hoe opener we naar anderen zijn, hoe groter de kans op intimiteit. Denk maar eens aan mensen die je niet aardig vindt en herinner je wat je doet om hun persoonlijk effect op jou te verminderen door een filter, blokkade of barrière tussen jou en de ander op te werpen (Macefield & Mellor, 2006; Mellor & Schiff, 1975).

Denk ook eens aan mensen die je wel aardig vindt en merk op hoe je hun persoonlijk effect op jou versterkt, door je bloot te geven, ervaringen uit te wisselen en je bewust voor hen open te stellen. Gronden is een belangrijke methodiek om het vermogen te versterken in contact te zijn met de buitenwereld.

“om anderen te kennen moeten we ons zelf kennen”

Toegang tot onze eigen processen.

In het zoeken naar intimiteit met anderen, geloven veel mensen dat je moet weten wat er in die ander omgaat. Misschien denken ze dat ze een kloof moeten overbruggen tussen henzelf en de ander. Ik heb echter ervaren dat dit niet goed werkt. Er is een eenvoudiger en directere weg om dit doel te bereiken. Om intiem met anderen te worden, moeten we, in plaats naar hun uit te reiken, naar binnen keren. We moeten in onze eigen huid kruipen en ontdekken wat daar gaande is (Mellor, 1988a).

Bekijk het zo. Onze belangrijkste gegevensbron over andere mensen is in onszelf aanwezig. Het zijn dus onze eigen ervaringen en observaties, niet die van de ander, die bepalend zijn voor de mate waarin we intimiteit en tevredenheid tot stand brengen. Bovendien moeten we, om volledig beschikbaar te zijn voor onze eigen ervaringen, er voor open te staan en ze accepteren (Macefield & Mellor, 2006; Mellor, 1988a). Met andere woorden, om anderen te kennen, moeten we onszelf kennen. Alle filters, muren of barrières die we opwerpen om ons te verdedigen tegen wat we voelen en denken in respons op de ander, iedere miskennis (Mellor & Schiff, 1975), vermindert de intimiteit die we zouden kunnen ervaren. Centreren is ongetwijfeld een directe manier om deze openheid en acceptatie van onze eigen ervaringen te ontwikkelen.

Eenzijdige intimiteit.

Deze bovenstaande beschrijving is die van eenzijdige intimiteit, een term afkomstig van Berne (1964, p.160). Iedereen kan eenzijdige intimiteit bereiken, onafhankelijk van deelname van de ander. Het afstemmen of scannen van een ander hoort namelijk bij het proces. We gebruiken onze eigen ervaringen om te registreren wat er met hem of haar aan de hand is. In feite is het een oefening in intuïtie, anderen hoeven niet te merken dat we er mee bezig zijn. Voordat we aan kunnen nemen dat onze indrukken nauwkeurig zijn, zullen de meesten van ons talloze oefensituaties nodig hebben om te onderkennen wat in die ander bijdraagt aan onze ervaringen. Tot die tijd kunnen we er ontzettend naast zitten!

De wil om samen te smelten.

Tweezijdige intimiteit verlangt meer van ons dan eenzijdige intimiteit. Beide personen delen namelijk aspecten van zichzelf. We moeten hiervoor grenzen slechten en ons bevrijden van iedere neiging tot afscheiding van de ander. De mate van ons vermogen om dit te doen, hangt af van onze bereidheid om ons

bewustzijn met dat van de ander samen te laten smelten. Het hangt tevens af van de mate waarin we kunnen accepteren dat dit een verlies van identiteit met zich mee kan brengen.

Het stimuleren van openheid en acceptatie in alles wat we ervaren wanneer we ons openstellen voor anderen in een eenzijdige intimiteit, is één kant van de zaak. Het is daarnaast voor veel mensen veel moeilijker om een stap verder te gaan en eenheid van bewustzijn te zoeken. Hierdoor stellen we ons namelijk zonder enige terughoudendheid open voor de totale invloed die anderen op ons hebben en wij op anderen. Deze houding kan soms, zachtjes uitgedrukt, zeer stimulerend zijn. Mensen kunnen angstig worden van de mate van intensiteit en de automatische zelf-openbaring die deze ervaring met zich meebrengt. Ons hele wezen wordt bekend of kenbaar. Voor velen lijkt dit niveau van delen een verlies van hun zelfgevoel, een verlies van hun identiteit.

Anders gezegd; in een diepgaande tweezijdige intimiteit wordt ons Ik-zijn een Wij-zijn, die het bewustzijn van beide personen omringt en doet samensmelten. Velen ervaren dit als ze verliefd zijn, baby's verzorgen of jonge kinderen opvoeden. Deze ervaring ontstaat ook regelmatig in therapeutische relaties.

*diep samengaan ervaren houdt
betrokken*

Liefde kan op wonderbaarlijke wijze verenigen en grenzen doen vervagen. In de context van een liefdesrelatie genieten velen van het samensmelten en wij-zijn van alles; ze ervaren hun vervloeien in een gedeeld bewustzijn als plezierig en vervullend. Ik heb ervaren dat liefde (houden van of tederheid) samengaat met verbindingen in bewustzijn en verbinding in liefde (houden van of tederheid). Intimiteit is echter ook vaak gebouwd op minder plezierige grondslagen. Denk maar aan het samensmelten van bewustzijn met iemand als de relatie wordt gedomineerd door bijvoorbeeld, pijn, woede, angst of misbruik. Velen raken in dit soort intimiteit verward en willen er aan ontsnappen, maar hebben door hun persoonlijke problemen en geschiedenissen grote moeite om zich daarvan te bevrijden. Desondanks is ook hier sprake van intimiteit. Het zou kunnen zijn dat het diepe samengaan dat ze daardoor ervaren en de liefde die daaruit voortvloeit, hen betrokken houdt, ondanks een intens verlangen naar iets beters.

Identificeren.

Zoals eerder gezegd, moeten we tijdens het centreren op één lijn komen te staan met onze innerlijke toeschouwer en ermee samenvallen. Dit proces is al eerder beschreven. De specifieke procedure die ik hier voor gebruik, is absoluut effectief voor het bevorderen van intimiteit. Het heet *Ik ben Dat 'I Am That;* (Mellor, 1992). We stellen ons open voor de ander en accepteren wat we ervaren door ons volledig beschikbaar te maken, waarna we ons voorstellen dat we de ander zijn geworden. Om dit te bereiken, stellen we ons voor dat we kijken, voelen, proeven en ruiken als de ander. Dat we denken en handelen als hij of zij en dat de herinneringen, geschiedenis, impulsen, verlangens, waarden – alles van de ander – ook van ons zijn.

Het is daarbij tevens belangrijk ons te concentreren op de schoonheid, het licht, gemak en de zoetheid in wat we ervaren en, ten slotte, om dit met kracht te doen. Tijdens het proces moeten we goed gegrond en gecentreerd zijn, om al onze opgestapelde emoties te kunnen verwerken.

Functionele intimiteit is het vermogen om ons helemaal open te stellen voor de ander. We moeten ten volle ervaren en accepteren wat er in ons wordt opgewekt, zodat er een samensmeltend bewustzijn (een- of tweezijdig) optreedt. Het identificeren, gronden en centreren draagt bij aan het ontwikkelen van de hiervoor benodigde vaardigheden.

Integriteit

Integriteit heeft te maken met de heelheid, het één-zijn, de vervulling en centering van een persoon. Soms heeft het ook te maken met morele ethische kwaliteiten die relevant zijn voor een natuurlijke ethiek die voortkomt uit het besef van onze ware integriteit.

Bovendien is integriteit een kwaliteit die iedereen in zekere mate bezit. Zonder integriteit zou niemand kunnen overleven. De levensenergie die door ons stroomt, steunt op integriteit omdat de fundamentele natuur van integriteit er een wezenlijk onderdeel van uitmaakt. Levensenergie zelf is heel, verenigd, is compleet en totaal gecentreerd met alles. Het moet wel zo zijn omdat het verschijnt in het zuivere 'zijn', het 'dat wat-is' van de eerder genoemde "universele oceaan". Hoe geïntegreerder we zijn, des te meer integriteit we bezitten en des te overvloediger de levensenergie door ons stroomt, omdat onze systemen meer zijn geopend.

Als dit waar is, hebben we voor maximale levendigheid 'aliveness', maximale integriteit nodig. We moeten totaal geïntegreerd zijn in alle dimensies van wie we zijn. Als we weer het diagram in gedachten nemen, zou dit betekenen dat ieder aspect hiervan, zowel binnen als buiten de cirkel, naar een staat van heelheid zou hebben bewogen. Er zou geen fragmentatie, verdeeldheid, polarisatie of wedijver zijn. Alle aspecten van onszelf en de wereld zouden een versmolten, samenwerkend en harmonieus geheel zijn.

Dit is natuurlijk een hele onderneming en realistisch bekeken, misschien onpraktisch zonet onmogelijk voor de meeste mensen. De ervaring leert echter dat we er veel baat bij hebben als we ons er op richten om deze staat zo volledig mogelijk te bereiken. Iedere stap voorwaarts, hoe klein ook, lijkt het leven gemakkelijker te maken en maakt ons autonomer.

Ervaringen verwerken.

In feite kunnen we ons 'eenzijn met alles' heel eenvoudig vergroten. We gebruiken de eerder besproken technieken om ons bewustzijn, spontaniteit en intimiteit uit te breiden. De technieken zijn: gronden, centreren, uitdrukking geven aan, openen, accepteren en identificeren. Met deze technieken kunnen we alle elementen van onze levens in een groter wordend geïntegreerd geheel beschrijven. We verwerken daarbij al onze onafgemaakte zaken, verkrampingen, gespletenheden en conflicten – alles wat niet overeenkomt met heelheid.

Gronden is de belangrijkste sleutel voor het openen van de sloten die integriteit blokkeren. Als we goed gegrond zijn, geraken onze systemen in een schitterende, natuurlijke balans, reikend tot de omvang waarin we dit toestaan. De allerhoogste integriteit – de fundamentele vereniging, liefde en *levenskracht* van het

Oneindige – is namelijk het onderliggende principe. Het bevindt zich, als een staat van bewustzijn, in en door alles. Het heeft een onweerstaanbare aantrekkingskracht op ons en trekt ons naar zich toe als we het toestaan of daadwerkelijk omarmen.

We kunnen loslaten of een ervaring omarmen door eenvoudig het wereldse niveau van ons bewustzijn terug te laten keren naar zijn natuurlijke focus op de fysieke wereld, dat wil zeggen, door gegrond te raken.

Door te gronden worden onze systemen bevrijd en keren ze automatisch terug naar toestanden van grotere integriteit (heelheid). Het proces werkt als volgt: Als we gegrond raken, concentreren we ons eerst op onze gewaarwordingen en op tastbare dingen en gebeurtenissen buiten ons. Deze concentratie bevrijdt natuurlijke, vaak onbewuste processen die net zo lijken te werken als onze spijsvertering. We stoppen eten in onze mond, kauwen erop en slikken het door en dan, tenzij er problemen ontstaan, vergeten we het. Het lichaam neemt automatisch het verteerde voedsel over, onttrekt er energie en voedingsstoffen aan en verdeelt die precies naar de plaatsen waar ze nodig zijn om te voeden, behouden, herstellen, genezen en nieuwe fysieke levenskracht te creëren.

Tijdens het gronden lijkt er een dergelijk verwerkingsproces in te werken op alle energie in onze systemen – onze gevoelens, gedachten, herinneringen, impulsen, verlangens, lichamelijke vitaliteit enz. Het is interessant dat we door dit proces in staat zijn om alleen datgene te verwerken dat gemobiliseerd wordt – onze vrije energie (Berne, 1961) – omdat de geestelijke “spijsvertering” niet veel impact kan hebben op dat wat door onze lichamelijke verkramptheid nog energieloos is. Datgene wat verwerkt is, zorgt ervoor dat er “energetische voedingsstoffen” vrijkomen voor onze systemen. Deze voedingsstoffen voeden ons met levensenergie. Energie die afkomstig is uit de historische bezinksels waardoor eerder onze systemen verstopt zijn geraakt. Dit proces brengt ons vaak begrip, wijsheid en inzicht in gebeurtenissen uit het verleden. We weten nu wat we moeten doen en het levert vertrouwen op om door te gaan. Dit hele proces verrijkt ons lichamen, emotioneel, mentaal en spiritueel. Gronding is iets dat we in iedere situatie kunnen gebruiken, wat er ook speelt.

Het proces wordt goed geïllustreerd met een eenvoudige oefening. Denk aan een recente ervaring, waarvan je de gevolgen nog steeds met je meedraagt. Beleef, zodra je je de situatie herinnert, deze opnieuw zo volledig mogelijk. Doe het maar kort – ongeveer 5 tot 30 seconden. Schenk dan aandacht aan je lichamelijke gewaarwordingen: waar ze zijn en hoe ze zijn. Schenk tegelijkertijd met je vijf zintuigen aandacht aan wat rondom je is. Houd dit een tijdje vol. Als het helpt, beweeg je lichaam dan om datgene wat er in is geactiveerd, los te laten. Herhaal vervolgens het hele proces: herbeleef de herinnerde gebeurtenis voor een kort moment en grond jezelf opnieuw.

Beleef de herinnering kort voor een derde keer, en zorg ook daarna dat je weer goed gegrond raakt. Op dit punt kijk je terug op wat je tijdens de verschillende stappen hebt meegemaakt.

De volgende resultaten zijn gebruikelijk. Na de eerste, tweede, of derde herhaling:

- De gebeurtenis heeft niet meer dezelfde emotionele lading en lijkt minder belangrijk te zijn.
- De gebeurtenis wordt een neutrale herinnering, een voorval dat je je soms zelfs moeilijk meer kunt herinneren.

- Je kunt je de gebeurtenis niet meer herinneren.
- De ontsteltenis of andere gevoelens en gedachten worden nog intenser.
- Er lijkt niets te veranderen (dit komt minder vaak voor dan de andere voorbeelden).

De eerste drie reacties komen het vaakst voor. De vierde reactie komt redelijk vaak voor en geeft nog steeds aan dat het grondingsproces heeft geholpen, omdat we ons beter bewust zijn geworden van de ervaring. Als we ervaringen lange tijd hebben verdrongen, moeten we er een tijd lang veel aandacht aan schenken. Doorgaan met gronden is hiervoor de juiste manier, tegelijkertijd bewegen helpt daarbij. Als onze gevoelens verband houden met belangrijke kwesties, kan het verwerken van deze kwesties en hun wortels maanden of jaren duren. Therapeuten moeten hier echter bekend mee zijn, omdat ze dit bij dit soort kwesties kunnen verwachten. We weten trouwens dat het verwerkingsproces bijna ten einde is of geëindigd is, als we een neutrale herinnering overhouden of zijn vergeten waar we mee begonnen.

*verleden verwerken leidt tot
gecentreerdheid*

In het algemeen gesproken is het zo dat hoe meer ervaringen uit het verleden of heden we verwerken, hoe meer we gecentreerd raken. Het proces stelt ons in staat om een holistische waardering te bevorderen van wat er zich in onze levens afspeelt. Het geeft ons bovendien een gebalanceerde manier om met onszelf om te gaan. Wij houden een staat van innerlijke balans over, waarin we onze werelden, lichamen, gevoelens, gedachten en ons diepere Zelf als één geheel ervaren. Hierdoor worden we op een natuurlijke wijze aangezet tot een reactie op dat wat binnen in ons leeft en wat zich in de wijde wereld afspeelt, met een open waardering en pogingen om harmonie en duidelijkheid te scheppen. We koesteren vitaliteit, wederzijds respect en samenwerking. Dit zijn namelijk natuurlijke reacties als we onze integriteit vergroten.

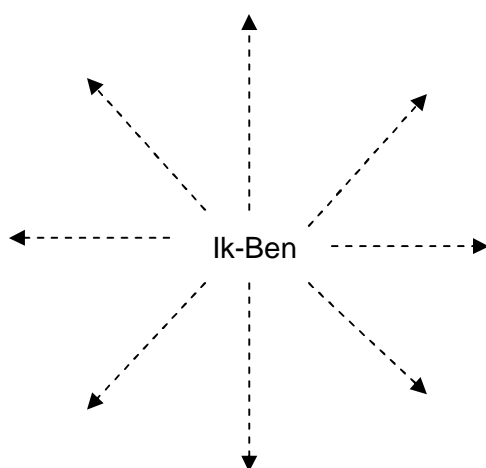
Als we in termen van transactionele analyse denken, betekent dit bijvoorbeeld, de verwerking van al onze egotoestanden, impasses, scripts en reflectieve manieren om tijd te structureren. Dit zijn relieken die, als overblijfselen van het verleden, opgesloten zijn in onze systemen. TA therapeuten gebruiken veel verschillende technieken om deze zaken te laten verwerken, inclusief bijvoorbeeld, de twee-stoelen techniek uit de 'redecision therapie'. Tijdens dit verwerkingsproces worden hun energie en waarden bevrijd. We voelen ons vrij om vollediger te handelen vanuit Ik-Ben-hier-en-nu. In plaats van een robotachtige levenswijze – geprogrammeerd door het verleden, van de ene naar de andere ego-toestand overspringend, of voortdurend te balanceren met de invloed van scripts uit het verleden – schakelen we over naar een werkelijk vrije autonome levenswijze.

Vanuit mijn gezichtspunt is het eindresultaat een geïntegreerd persoon, niet een "geïntegreerde Volwassene", waar Berne naar verwijst (1961, pag. 212) – als hij hiermee een ego-toestand bedoelde. Als geïntegreerde personen kunnen we ons diepgaand verenigen met de wereld, onze lichamen, onze gevoelens, onze persoonlijkheid en ons innerlijk wezen (in figuur 6 wordt deze toestand afgebeeld).

We leren om selectief te centreren in elk deel van onszelf als we daar behoefte aan hebben. We zijn vrij in ons handelen en handelen bij alles wat we doen vanuit onze heelheid. Deze mogelijkheden zijn beschikbaar omdat er een veel sterkere, onderliggende realiteit is, die systemen zoals transactionele analyse omringt. Deze systemen kunnen op hun eigen niveau krachtig zijn, maar bevinden zich niet in de laag van het Oneindige. Deze realiteit staat nu tot onze beschikking.

Ik begrijp dat mijn positie niet overeenkomt met denkbeelden die ego-toestanden enz. ervaren als een voortdurende werkelijkheid.

Transactionele analyse was voor mij altijd het hebben van een aantal inzichten en handvatten waarmee we boven de invloed van het verleden kunnen uitstijgen. Het stelt ons in staat om te leven met de integriteit die bewustzijn, spontaniteit en intimiteit volledig aan ons beschikbaar maken. Zelfs kleine signalen van deze integriteit, vooral als ze toenemen bij iedere stap die we maken in de verwerking van het verleden (zie de analogie die ik beschreef met de spijsvertering), maken ons duidelijk dat we in staat zijn om vrij te leven.



Figuur 6
Autonomie

Het was dus gemakkelijk om me een voorstelling te maken van de ontmanteling, verdwijning en verwerking van oude patronen, processen en gedrag, zoals geblokkeerde ego-toestanden, scripts, impasses en spelletjes. Ik had in feite een blijvende tegenzin om ze te versterken door de aanname dat ze onveranderlijk zijn en dat ze ons opgesloten houden in de gevangenissen die ze kunnen creëren. Ik denk ook dat de beschreven richting ons de mogelijkheid geeft om, zowel van anderen als van onze eigen inspanningen, krachtige manieren te ontdekken waarmee we echte vrijheid kunnen verankeren.

'bevrijden gebeurt van buitenaf'

Samengevat, kunnen we via transactionele analyse en andere therapieën ontdekken hoe we gevangen zitten en het biedt mogelijkheden om onszelf te bevrijden en te kiezen voor een andere manier van leven. Tegelijkertijd is er veel meer dan de transactionele analyse of welk ander model ook kan beschrijven. En

vanuit dat “veel meer” ontstaat onze vrijheid, vooropgesteld dat we die vrijheid zoeken. Door ons echter voortdurend tot onze modellen te beperken, houden we ons eenvoudig ‘opgesloten’. We hebben manieren nodig om onszelf buiten de systemen te plaatsen die we gebruiken om uit te leggen hoe we belemmerd worden (inclusief de manier die in dit artikel wordt beschreven), om ons ervan te kunnen bevrijden. Sandra Maitri (2000, pag. 1-3) in haar boek en Geneen Roth (2000, pag. xi-xiii) in het voorwoord van dat boek, wijzen hierop in verband met het enneagram. Wij worden van buitenaf uit de cel van onze gevangenis bevrijd, niet van binnenuit, hoe bedreven of gewend we ook zijn geraakt aan het gevangenisleven. Onze wereldse Zelf kan dan misschien gevangen zitten, het wezen in ieder van ons verblijft in sferen die alles overstijgen. Door de aspecten van onszelf die daar verblijven toe te laten, kunnen we vrijheid omarmen.

Het doel van functionele integriteit is de realisatie van eenheid of heelheid. Het is het vermogen om alle aspecten van ervaringen die zich in ons leven aan ons voordoen, blijvend te integreren en te verwerken: vanuit sferen buiten ruimte en tijd, vanuit ons dagelijks leven en vanuit alles in de fysieke wereld. De basisvaardigheden die we daarvoor gebruiken zijn: gronding, centreren, uitdrukking geven aan, openen, accepteren en identificeren.

Autonomie opnieuw bekeken

Om volledig autonoom te worden, moeten we de volle vrijheid en kracht gerealiseerd hebben die van nature beschikbaar is aan de mens op ieder moment in ons leven. We bereiken dit door integriteit (heelheid) te omarmen van in alles wat we doen en om vanuit deze focus ons vermogen te ontwikkelen tot bewustzijn, spontaniteit en intimiteit. Dit zijn de sleutels.

Bewustzijn is de eerste sleutel. We ontwikkelen en verruimen ons fysiek bewustzijn door te gronden en het bewustzijn van het Zelf door te centreren. Bewustzijn bevrijdt ons van de samentrekkingen die onze geschiedenissen aan ons bindt. Het bevrijdt ons, opdat de levensenergie met grotere intensiteit door ons kan stromen en ons zijn genezing, bevrijding en levensbrengende kracht, innerlijke balans en vrijheid brengt.

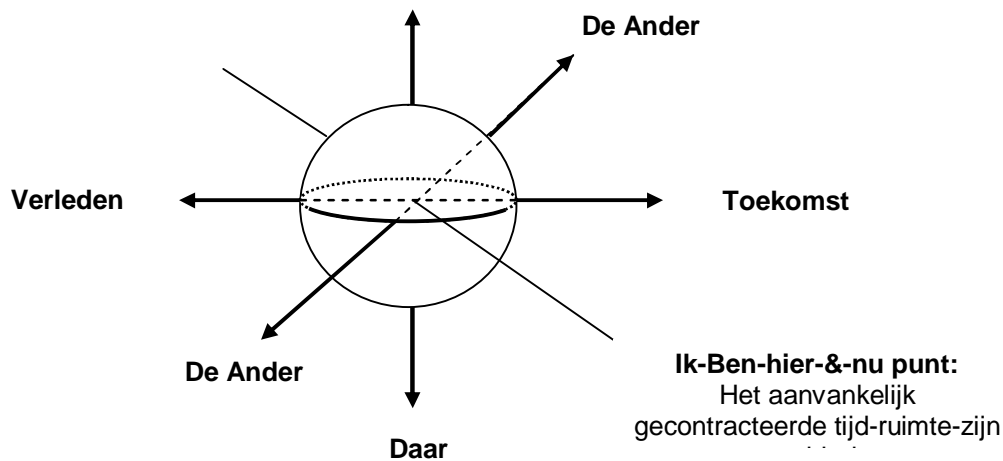
Spontaniteit is de tweede sleutel. Wij zijn levende organismen die drijven op actie, beweging en expressiviteit. Als we ons volle potentieel en kracht willen ervaren, moeten we handelen in overeenstemming met de levensenergie die met volle kracht of druppelsgewijs door ons stroomt. Expressiviteit versterkt onze verbinding met de bron van die levensenergie, die ons helpt bij het maken van *physis* (Berne, 1972; Clarkson, 1992) die eerder een directe uitdrukking is dan een abstract idee (Thomas & Law, 2007). Hoe expressiever we zijn, des te beter kunnen onze verzamelde geschiedenissen naar de oppervlakte komen en worden verwerkt. Het geeft ons de vrijheid om ten volle de kracht van het leven te benutten.

Intimiteit, ons vermogen tot eenheid van bewustzijn met anderen is de derde sleutel. Intimiteit met mensen leert ons om onszelf open te stellen voor anderen, zodat we intuïtiever worden en meer over onszelf leren door te ervaren wat er door hen in ons wordt geactiveerd. Door onszelf toe te staan om ons op ons gemak te voelen met een verlies van ons Ik-zijn door het ervaren van ons Wij-zijn met anderen, ontdekken we door diepgaand te delen de grote vrijheid die er binnen relaties is. Intimiteit opent ook bronnen van liefde, tederheid en liefhebben in onze systemen. Met deze winst kunnen we ons bevrijden van de medeafhankelijkheid die voortkomt uit onze vroegere onwil om een ander persoon binnen onszelf te ervaren.

Integriteit, het vermogen om eenheid met alles te bereiken, is de vierde sleutel. Integriteit is onafscheidelijk verbonden met alle bovenstaande punten. Net zoals zij met integriteit verbonden zijn. Paradoxaal, om dit vermogen te ontwikkelen, moeten we bereid zijn om schijnbaar alles te verliezen. Misschien moeten we zelfs verliezen wie we zijn, om te ontdekken dat we door dit te doen alles winnen (Wilbur, 1991, pag. 102-103). We doen dit door de schoonheid van het leven te omarmen en er ten volle van te genieten. Tegelijkertijd moedigen we onze systemen aan om alles te verwerken. Dit doen we door het cultiveren van een bereidheid om alles onder ogen te zien en te ervaren, ongeacht of we ons daar prettig bij voelen. We ontwikkelen het vermogen om ons onder te dompelen of zelfs te verdrinken in wat op overweldigende mooie of beangstigende ervaringen kunnen lijken, opdat we boven komen nadat we elk aspect ervan hebben verwerkt. Onze systemen breiden zich dan uit op een wijze die ons in staat stelt om al die voordelen te worden. Een belangrijk neveneffect van deze veranderingen is het integreren en verwerken van de afsplitsingen of drempels die eens de hoofdrol speelden in ons innerlijk (afgebeeld in figuur 6).

Mensen met een ontwikkeld vermogen tot autonomie zijn geïntegreerd, bewust, spontaan en in hoge mate intiem. De beleving van hun “Zelven” (lichaam, mij, Ik, en Ik-Ben) in het hier en nu is enorm uitgedijd, misschien tot ver buiten het bereik van de meeste mensen. In verband hiermee is het interessant te weten dat naarmate mensen autonomer worden, des te meer de omvang van de tijd-ruimte-entiteit waarin ze leven toeneemt. Het direct kennen van aspecten van het verleden of de toekomst, van wat er op andere plaatsen gebeurt en het delen van bewustzijn met anderen wordt steeds meer een routine. Voor hen zijn de begrippen ‘nu’, ‘hier’ en ‘zelf’ ruimer geworden (zie figuur 7). Ook wordt, zoals te zien in figuur 6, alles steeds meer verwerkt door Ik-Ben, door voortdurend eenheid te brengen in wat ze ervaren.

Anders gezegd, door autonoom te worden, worden we volledig eigenaar van onze geschiedenis. We worden een integratie van ons verleden, ons heden en onze toekomst. In plaats van te leven met onze ‘erfenis’ die ons controleert en beperkt, nemen we de ervaringen op en verwerken ze. Door het te verwerken, worden we er door gevoed en wordt het onze brandstof om te leven. Deze brandstof is gevuld met kennis, ervaring, begrip, wijsheid en vaardigheden en met fysieke, emotionele, mentale en spirituele rijkdom. Al dit maakt deel uit van onze autonomie en stimuleert deze blijvend.



Figuur 7
Het gebied van Tijd- Ruimte -Zijn

Ken Mellor TSTA is werkzaam in Melbourne Australië. Hij heeft samen met Eric Shiff in 1980 de Eric Berne Memorial Scientific Award ontvangen voor hun werk over miskennis en herdefiniëren. Hij schrijft artikelen en boeken over Psychotherapie en spiritualiteit en hij onderwijst meditatie en spirituele praktijk aan bedrijven, scholen en andere instellingen. Ken is meester in meditatie en Reiki. Hij is continu op zoek naar nieuwe benaderingen om de grote kwaliteiten die de mens beschikbaar heeft, toegankelijk te maken. E-mail: contact@awakenw.net . Website: www.biamenetwork.net

28 – 29 -30 september 2011 geeft Ken Mellor in Nederland een workshop op basis van dit artikel. Informatie hierover vindt u op www.proconsult.nl onder 'academie'.

Geraadpleegde literatuur

Bandler,R., & Grindler,J. (1975). *The structure of magic: A book about language and therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books.

Berne,E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1964) *Games People Play: The psychology of human relationships*. New York: Penguin.

Berne, E. (1972) *What do you say after you say hello?: The psychology of human destiny*. New York: Grove Press.

Chandran, S. (2007) Connecting with the guru within: supervision in the Indian Context. *Transactional Analysis Journal*, 22, 202-209.

Clarkson, P. (1992). Physis in transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 22. 202-209.

Etherington, K (2004) *Becoming a reflexive researcher: Using our selves in research*. London: Jessica Kingsley Publishers

- Grindler, & J. Bandler,R., (1976). *The structure of magic: A book about communication and change*. Palo Alto, CA: Schience and Behaviour Books.
- Laing, R.D. (1970) *The divided self: An existential study in sanity and madness*, New York: Penguin Books.
- Lau Tsu. (1972) *Tao te ching* (G0Fu. Feng & J. English, trans.) New York Vintage Books.
- Law,G. (2006) *Mind,body, soul and spirit in transactional analysis: an integral approach to relationships*. Malvern, United Kingdom: IMPACT
- Lowen. A. (1977). *Bioenergetics: The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. New York: Penguin Books. (Original work published 1975)
- Macefield. R., & Mellor, K. (2006) Awareness and discounting: New tools for task/option-oriented settings. *Transactional Analysis Journal*, 36, 44-58.
- Maitri, S. (2001). *The spiritual dimension of the enneagram: Nine faces of the soul*. New York: Tarcher/Putnam.
- McTaggart, L. 92001). *The field*. London: Element
- McTaggart, L. (2006). *The intention experiment: Using your thoughts to change your life and the world*. New York: Free Press.
- Mellor, K. (1980a) impasses: A developmental and structural understanding. *Transactional Analysis Journal*, 10, 213-220.
- Mellor ,K. Problems from telepathic sensitivity. *Small Groups Newsletter (Australia)*, 3(3), 13-16.
- Mellor, K. (1982) *Grounding meditation*. Seymour, Australia: Biame Network.
- Mellor, K. (1982) *Intimacy meditation*. Seymour, Australia: Biame Network.
- Mellor, K. (1982) *Unifying meditation*. Seymour, Australia: Biame Network.
- Mellor, K. (1982) *I am that meditation*. Seymour, Australia: Biame Network.
- Mellor, K. (1982) *Centering meditation*. Seymour, Australia: Biame Network.
- Mellor, K. , & Mellor, E. (2001) *ParentCraft: a practical guide to raising children well* (2nd ed.). Sydney, Australia: Finch Publishing.
- Mellor, K. , & Mellor, E. (2004) *Teen stages: How to guide the journey to adulthood*. Sydney, Australia: Finch Publishing.
- Mellor, K. & Schiff, E. (1975). Discounting. *Transactional Analysis Journal*, 5, 295-302.
- Perls, f., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951) *Gestalt therapy: Exitement & growth in human personality*. New York: Julian Press.
- Radin, D. (2006) *Engangled minds: Estranensory experiences in quantum reality*. New York: Paraview.
- Roth, G (2000) Foreword. In S. Maitri, *The spiritual dimension of the enneagram: Nine faces of the soul* (xi-xii). New York: Tarcher/Putnam.

Thomas, J., & Law, G. (2007, Summer). Physis: The ultimate stage beyond dogma. *Transactions*, 6, 57-61.

Underhill, E. (1999). *Mysticism: The nature and development of spiritual consciousness*. Oxford, England: One World Publications. (Work first published 1910)

Wilber, K. (1991). *Grace and grit: Spiritual healing in the life and death of Treya Killam Wilber*. Boston: Shambhala.