

De kracht van archetypen

De kracht van archetypen

Edith Bakker

BRAVE
new
BOOKS

© 2017, Edith Bakker

Overname inhoud alleen na schriftelijke toestemming vooraf

Ontwerp Bas van der Horst

Omslagfoto Kuan Yin, godin van compassie
foto Jennifer Walz | Dreamstime

Foto auteur Luc van der Horst

ISBN 978 94 021 6759 7

www.edithbakker.nl

Inhoud

Inleiding	7
Hoe dit boek te gebruiken	11
De archetypen	13
1 Het Kind	17
2 De Verzorger	42
3 De Strijder	65
4 De Lover	89
5 De Zoeker	112
6 De Onderzoeker	134
7 De Spijbelaar	157
8 De Schepper / Kunstenaar	179
9 De Vernietiger	202
10 De Leider	225
11 De Magiër	251
12 De Wijze	277
Overzicht oefeningen en meditatie	301
Literatuur	304
Dankjewel!	305

Inleiding

Wat zijn archetypen?

De term archetypen is afkomstig van C.G. Jung. Door het bestuderen van dromen en van mythen over de hele wereld ontdekte hij dat daarin universele figuren en thema's te zien zijn. Hij kwam tot de conclusie dat er een collectief onbewuste is van de hele mensheid. Het collectieve onbewuste wordt bevolkt door archetypen. Dit zijn universele psychologische patronen, beelden en energieën die in ieder mens aanwezig zijn.

Ze zijn overal en bestaan sinds mensenheugenis. Iedereen kent de archetypen van de Verzorger, het Kind, de Strijder, de Avonturier en de Magiër. Ze bevolken de verhalen waar kinderen en volwassenen van genieten. De reden dat die verhalen zo geliefd zijn is dat deze figuren resoneren met de archetypen in onze eigen psyche.

Met het ene archetype heb je meer affiniteit dan met het andere. Maar ze zijn allemaal als potentieel in je aanwezig. Sommige meer bewust, andere meer sluimerend. Ze spelen een belangrijke rol in je leven, in je persoonlijke ontwikkeling en je relaties. Zolang je je niet bewust van ze bent is er kans dat ze zich meer van hun schaduwkant zullen laten zien. Door bewust contact met de diverse archetypen in je psyche kunnen ze zich ontwikkelen tot bronnen van rijkdom en kracht.

Subpersonen

Subpersonen zijn innerlijke figuren die afstammen van archetypen. Vaak zijn ze door onze opvoeding en conditionering enigszins vervormd geraakt.

De Verzorger bijvoorbeeld, is een deel van het archetype van de Grote Moeder, of Moeder Aarde.

Door verwachtingen van ouders en omgeving kan deze krachtbron in je psyche vervormd worden tot "ik moet altijd voor iedereen zorgen", een subpersoon die voortdurend met haar voelsprieten aftast of iemand in haar omgeving iets nodig heeft. In plaats van kracht geeft deze figuur uitputting en onderdrukte kwaadheid.

De Leider is een archetype dat we allemaal in ons hebben. Het vertegenwoordigt je vermogen om de leiding te nemen in je eigen leven, en

om je eigen koers te bepalen. Door vroege ervaringen kan een Leider vervormd worden tot een tirannieke, controlerende subpersoon.

Vaak zijn deze subpersonen zich niet of nauwelijks bewust van het bestaan of het belang van andere figuren. Ze leven in een beperkt wereldje, en proberen zo veel mogelijk greep te krijgen op je psyche en je handelen. Door contact kan het licht van het bewustzijn op deze verschillende figuren gaan schijnen, en kunnen ze gaandeweg transformeren.

Door mijn werk als psychosynthese therapeut ben ik vertrouwd met het werken met subpersonen.

Als een cliënt vertelt angstig en onzeker te zijn zal ik hem uitnodigen om in gesprek te gaan met zijn angstige subpersoon. Door dialoog met een subpersoon maak je er verbinding mee, en doorvoel je de emoties en behoeften van dat deel van je. Je gaat dan ook de verborgen kwaliteiten van deze figuur zien. Bij een angstige subpersoon is dat vaak gevoeligheid. In zo'n dialoog ervaar je bovendien dat je niet volledig samenvalt met je subpersoon. Je bent ook degene die observeert, en compassie ontwikkelt.

Uiteindelijk maakt dit proces dat je meer één wordt, en dat je beseft dat je kunt kiezen waarmee je je identificeert.

Van subpersonen naar archetypen

In de afgelopen jaren ben ik de subpersonen, die we als puur persoonlijk ervaren, steeds meer gaan zien als afsplitsingen van archetypen. Hierin ben ik ook geïnspireerd door de boeken van Carol Pearson en Caroline Myss.

Door met archetypen te werken maak je een verbinding tussen je eigen, unieke, ervaringen en kwaliteiten, en het universele.

Ieder van ons heeft eigen ervaringen van het Kind. En ieders proces van ontwikkeling en transformatie van het Kind is een deel van het overkoepelende archetype, en draagt daaraan bij.

Waarom zou je contact maken met archetypen?

Archetypen vormen een verborgen schat in je innerlijke wereld. Ze zijn een deel van je potentieel dat er om vraagt om geleefd en ontwikkeld te

worden. Ieder archetype is een krachtbron die tot je beschikking kan staan.

Als je je niet bewust bent van je innerlijke archetypen manifesteren ze zich vaak in hun schaduwvorm. Een goed geïntegreerde Strijder bijvoorbeeld, vertegenwoordigt kracht, wil, en bescherming van je grenzen. Als je geen connectie hebt met je Strijder kan die zich vervormen tot een vijandige innerlijke criticus. Een Strijder die niet beteugeld wordt door bewustzijn kan de macht overnemen, en agressief en vijandig worden tegen iedereen die het waagt om met hem van mening te verschillen.

Hoe meer de diverse archetypen een deel worden van je bewustzijn, hoe meer ze hulpkrachten worden die je kunt activeren als je dat wilt of nodig hebt. Bovendien zal je dan meer beseffen en ervaren dat de archetypen zowel binnen als buiten jezelf bestaan. Je participeert in het bewustzijnsproces van het archetype.

Daarbij is het heel belangrijk dat de verschillende archetypen in je psyche in balans zijn. Een archetype dat te dominant is gaat steeds meer zijn schaduwvorm aannemen. Een te sterke Verzorger bijvoorbeeld, wordt controlerend en dwingend. Die heeft de ontwikkeling nodig van het Kind, dat blij en onbezorgd kan zijn, en van de Strijder, die je grenzen verdedigt.

In het proces van werken met archetypen versterk je ook je intuïtie. Je voelt aan welk archetype je kan helpen in een bepaalde situatie. En je ziet de archetypen in anderen, en in de samenleving.

Archetypen die verbonden zijn met je bewustzijn ontwikkelen zich tot hun hoogste potentieel.

Het Kind geeft je vrolijkheid en speelsheid.

De Verzorger geeft je stabiliteit, vertrouwen en warmte.

En de Strijder geeft je vuur, doelgerichtheid, moed en bescherming.

In het werken met archetypen ontwikkel je een gevoel van eenheid. Ze gaan een team van helpers vormen, met je Leider of persoonlijke Zelf aan de leiding.

De twaalf archetypen in dit boek

In dit boek behandel ik twaalf archetypen.

Het Kind, de Verzorger, de Strijder, de Lover, de Zoeker, de Onderzoeker, de Spijbelaar, de Schepper / Kunstenaar, de Vernietiger, de Leider, de Magiër, de Wijze.

Deze keuze is sterk beïnvloed door het boek van Carol Pearson, *Awakening the Heroes Within*. Door mijn eigen ervaringen en het werken met anderen heb ik daar een paar wijzigingen in aangebracht.

Deze twaalf archetypen vormen elk een belangrijk stuk om de innerlijke puzzel heel te maken. Het ontwikkelen van al deze archetypen zorgt voor balans in de psyche.

De eerste drie, het Kind, de Verzorger en de Strijder vormen de basis van de persoonlijkheid. De volgende archetypen vormen steeds een stap op onze ontwikkelingsweg.

Alle archetypen kunnen zich zowel in een mannelijke als vrouwelijke vorm voordoen. In het boek duid ik ze afwisselend aan als hij en zij.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor mensen die aan hun eigen ontwikkeling willen werken, en voor therapeuten, coaches en leraren.

Het geeft je inzicht in de kracht van archetypen, en het biedt vele meditaties en oefeningen om hun verschillende aspecten direct te ervaren en te integreren in je persoonlijkheid.

Het doel van dit boek is om de archetypen ervaarbaar te maken als deel van wie je bent.

Ik wens je veel succes en plezier op deze rijke innerlijke reis.

Edith Bakker

Hoe dit boek te gebruiken

In dit boek worden twaalf belangrijke archetypen belicht. Samen vormen zij een sterk team dat vorm geeft aan vele verschillende facetten van ons potentieel. Van ieder archetype worden weer vijf wezenlijke aspecten behandeld, met een uitleg en een oefening of meditatie.

Het Kind bijvoorbeeld, wordt onderverdeeld in het Onschuldige Kind, de Wees, het Speelse Kind, het Boze Kind en het Magische Kind.

Het Kind, de Verzorger en de Strijder vormen de basis voor een stabiele persoonlijkheid.

Ik raad je aan om die hoofdstukken als eerste te lezen, en de meditaties te doen.

Het ontwikkelen van de innerlijke archetypen is een intuïtief proces. Het volstaat niet om er alleen mentaal kennis van te nemen. Door de meditaties ga je ze ook gevoelsmatig leren kennen, en worden ze deel van je energie.

Ieder archetype heeft specifieke kwaliteiten en schaduwkanten. Schaduwkanten zijn de onbewuste, en daardoor soms duistere kanten van een archetype. Die schaduwkanten kunnen excessief zijn: het archetype is te overheersend, en heeft te weinig tegenkrachten in de psyche. Bijvoorbeeld, onschuld zonder onderscheidingsvermogen wordt dan onnozelheid. Als de schaduwkanten deficiënt zijn is het archetype te weinig ontwikkeld in je innerlijke wereld. In plaats van onschuld zie je dan wantrouwen en cynisme.

De volgende hoofdstukken kun je in de gegeven volgorde doen, waar een logische opbouw in zit. Ieder archetype brengt je weer een stapje verder op je ontwikkelingsweg.

Maar je kunt ook per situatie voelen aan welk archetype je op dat moment behoefte hebt, en die meditatie doen.

Het kan ook goed werken om je intuïtie aan te spreken, en met een vraag in gedachten het boek op een willekeurige plek open te slaan. Je zult vaak verbaasd staan hoeveel inzicht je dat geeft.

Als je de archetypen in jezelf wilt ontwikkelen kun je dat met behulp van dit boek zelfstandig doen. Het vergt wel aardig wat discipline. Vaak

is het makkelijker en stimulerender om het met een of meer anderen te doen. Je kunt dan steeds afspreken om een bepaalde meditatie een week lang te doen, en dan je ervaringen uitwisselen.

Er zijn verschillende manieren om de meditaties te doen. Als je het samen doet met iemand kun je om de beurt voorlezen. Als je alleen werkt kun je een meditatie inspreken, of heel langzaam lezen, en steeds de beelden en het gevoel laten opkomen.

Ik zal je vaak uitnodigen om aantekeningen te maken. Het beste werkt het om hier een apart opschrijfboek voor te gebruiken. Dit wordt je werkboek. Neem een boek met blanco pagina's. Je gaat het ook gebruiken om in te tekenen.

Na een meditatie vraag ik je ook vaak om een tekening te maken. Dat verdiept de ervaring, en het geeft je een beeld waarmee je de ervaring terug kunt halen. Het gaat er daarbij niet om dat het een mooie tekening moet zijn, of dat het ergens op moet lijken. Het kunnen ook vlakken zijn of strepen, zolang het jouw ervaring maar weergeeft.

De archetypen

Het Kind

Het Kind brengt je terug naar de kern van je wezen. Je maakt weer contact met de onschuld, de speelsheid en de emoties van het Kind. Daarmee boor je een bron van vitaliteit en creativiteit aan.

De Verzorger

De Verzorger is een deel van je fundament, en van het fundament van de samenleving. Ze koestert, moedigt aan en geeft vertrouwen. Ze zorgt en beschermt, en brengt verbinding tussen mensen.

De Strijder

De Strijder vormt, samen met de Verzorger en het Kind, de basis van je persoonlijkheid. Hij beschermt je grenzen en komt voor je op. Hij is doelgericht, en helpt je om jezelf als overwinnaar te zien.

De Lover

De Lover activeert je liefde, voor andere mensen en voor het leven. Als Eros maakt hij je passie en levenslust wakker.

De Zoeker

De Zoeker is verbonden met je spirit. Ze moedigt je aan om buiten je vertrouwde paden te treden, en stappen te nemen om je rijke potentieel te verwirkelijken.

De Onderzoeker

De Onderzoeker heeft een onstilbare dorst naar weten en begrijpen. Door hem hebben we als mensheid zo'n enorme schat aan kennis en inzicht opgebouwd. Zijn nieuwsgierigheid is een motor voor ontwikkeling en vernieuwing.

De Spijbelaar

De Spijbelaar kan een Saboteur zijn, en je er van weerhouden je meest wezenlijke doelen na te streven. Maar hij kan je ook helpen om paal en perk te stellen aan al het moeten, en zo wat lichter door het leven te gaan.

De Schepper / Kunstenaar

De Schepper / Kunstenaar brengt je in contact met je creatieve bron. Ze helpt je vorm te geven aan je visie, en om inspirerende beelden te creëren.

De Vernietiger

De Vernietiger helpt je om de dood en je eigen vernietigende kracht onder ogen te zien en te kanaliseren. Door de Vernietiger kan je dingen in je leven die niet meer passen afkappen.

De Leider

Door de Leider neem je de leiding in je eigen leven. Het is het archetype van de wil. De Leider helpt je om meer in harmonie te komen met verschillende aspecten van jezelf, en om soeverein en autonoom te handelen.

De Magiër

De Magiër zorgt voor heling en transformatie. Hij bereist het universum door een web van energie. Hij bezit grote creatieve en helende krachten.

De Wijze

De Wijze is de diepe bron van innerlijk weten in je hart. Contact met de Wijze geeft je rust, bevestiging en vertrouwen.

I Het Kind

Kwaliteiten

Levenslust. Onschuld. Openheid. Vreugde. Speelsheid. Puurheid. Creativiteit. Vertrouwen. Nieuwsgierigheid. Vitaliteit. Gevoeligheid. Sensualiteit.

Schaduwkanten

Als schaduwkanten excessief zijn is een archetype te overheersend. Als ze deficiënt zijn is er te weinig van de kwaliteiten van het archetype aanwezig.

Excessief: Onverantwoordelijkheid. Behoeftigheid. Afhankelijkheid. Defensiviteit. Ontkenning.
Deficiënt: Rigiditeit. Gevoelloosheid. Dwang. Hang naar controle.

Het Kind in ons is de kern van ons wezen. Het is en blijft een wezenlijk deel van ons. Met zijn behoeften, emoties, kwaliteiten en potentieel.

Als je kijkt naar de kwaliteiten hierboven wordt meteen duidelijk waarom het belangrijk is om het archetype van het Kind in jezelf te ontwikkelen. Al die kanten van het Kind in ons zijn in potentie krachtbronnen. Zonder bewust contact komen vaak juist de kanten van het Kind omhoog waar we moeite mee hebben: angst, jaloezie, woede.

Dat betekent niet dat het Kind de leiding moet hebben, net zo min als je een feitelijk kind de leiding over het huishouden geeft. Het Kind in ons heeft een sterke en capabele volwassene nodig, die het Kind koestert, stimuleert en beschermt. Die volwassen kanten zie je terug in de Verzorger en de Strijder.

Toegang tot het innerlijke Kind brengt je in contact met een bron van levensvreugde en vitaliteit.

Maatschappelijk

Maatschappelijk is het Kind te zien in kinderen en jongeren, en in vernieuwende krachten. Je ziet het Kind in creativiteit, behoefte aan spel en vertier, en in emotionaliteit en kwetsbaarheid.

De schaduw van het Kind wordt zichtbaar in onverantwoordelijk gedrag en onwetendheid.

In rigide en autoritaire systemen is het Kind onderdrukt. Schrijnende voorbeelden daarvan zie je in landen waar kinderen gemilitariseerd worden.

In de natuur

In de natuur is het archetype van het Kind te zien in geboorte, jeugd, vernieuwing, groei, en afhankelijkheid. Het is de vernieuwende en stimulerende kracht van de lente.

In je eigen lichaam ervaar je het Kind door emoties, zoals kwaadheid, angst, opwinding, vreugde en kwetsbaarheid. Het Kind manifesteert zich in groei, celvernieuwing en heling. In de drang om te bewegen, en het plezier daarin. Soms ook in de drang om je terug te trekken en heel stil te zijn.

Het Kind geeft toegang tot sensualiteit: onbekommerd genieten van lichamelijke en zintuiglijke ervaringen.

Schaduwkanten

De schaduwkanten van een archetype hebben altijd te maken met te weinig bewustzijn. Dan kan het Kind het overnemen, en door onbeheerst gedrag schade aanrichten in je leven en je relaties.

Een Kind dat te veel bepaalt zal maken dat je je onverantwoordelijk gedraagt. Bijvoorbeeld door al je impulsen te volgen, afspraken niet na te komen en slecht voor jezelf te zorgen. Verslavingen liggen dan op de loer. Je voelt je hulpeloos, en hoopt dat er redding van buiten komt.

Als het innerlijke Kind onderdrukt wordt heb je weinig plezier. Je werkt hard en bent kritisch voor jezelf en anderen. Creativiteit past niet in je rigide systeem. Je hebt een weerzin tegen emoties. Of je wordt overheerst door het archetype van de Verzorger, waardoor je wel voor het Kind in

anderen zorgt, maar het Kind in jezelf verkommert.

Door ook de meditaties over de Strijder en de Verzorger te doen kun je dit patroon doorbreken, zodat het Kind tevoorschijn kan komen om je leven op te fleuren.

Stel je voor

Stel je een wereld voor waarin alle kinderen gekoesterd, gerespecteerd en gestimuleerd worden. Ook het innerlijke Kind in volwassenen krijgt de ruimte. Het leven wordt gevierd.

Mensen werken in verbinding met hun hart. In jezelf en om je heen bruist de levenslust. Lichtheid, speelsheid en vernieuwing zijn drijvende krachten. Kwetsbaarheid wordt beschermd en gerespecteerd. Liefde en vertrouwen heersen.

Vijf aspecten van het Kind

In dit hoofdstuk maak je contact met vijf aspecten van het Kind.

Het Onschuldige Kind, in de gedaante van Roodkapje die geen avontuur beleeft. De meditatie voedt de behoefte aan veiligheid en geborgenheid van het innerlijke Kind.

De Wees, het deel van je dat gedesillusioneerd is omdat de eenheid en de veiligheid er niet bleken te zijn. Het deel dat voelt dat het nergens bij hoort. Je gaat dit verborgen deel de erkenning en warmte geven die het nodig heeft, en je openstellen voor de unieke kwaliteiten van deze wees.

Het speelse Kind, dat je weer in contact brengt met je speelsheid en fantasie.

Het boze Kind. Samen met het Kind kwaadheid ontladen helpt je om te ontspannen, en om je vuur te gebruiken voor je hoogste doelen.

En tot slot het magische Kind, met wie je de kracht van je verbeelding en je innerlijke licht ervaart.

De Onschuldige

Kwaliteiten

Onschuld. Vertrouwen. Loyaliteit. Overgave. Geloof in wonderen. Veiligheid. Koestering.

Schaduwkanten

Excessief (te veel): Onnozelheid. Ontkenning. Neiging zich in te graven in het bekende, vertrouwde.

Deficiënt (te weinig): Cynisch. Wantrouwend. Berekenend. Kwaad.

De Onschuldige is het deel van ons dat een diep verlangen heeft naar veiligheid en eenheid. Het paradijs, het veilige ouderlijke huis, de baarmoeder.

Het is ook het deel dat vertrouwen heeft in anderen, en dat gelooft in wonderen.

Omdat de eenheid en veiligheid er vaak niet zijn heeft ze de neiging zich vast te klampen aan illusies. Ze ontkent de feiten die afbreuk doen aan haar geïdealiseerde beeld van de werkelijkheid. Alles is goed in haar wereld, ook al heeft ze daar soms flinke oogkleppen voor nodig.

Het is het aspect van het Kind dat vasthoudt aan illusies en hoop. Ze blijft geloven dat haar ouders het weten en het beste met haar voorhebben, ook als ze slecht behandeld wordt. Als ze maar goed en braaf genoeg is zal ze alle liefde krijgen die ze nodig heeft.

De Onschuldige houdt krampachtig vast aan het geloof dat de autoriteiten weten wat goed is voor haar en voor het geheel.

Ze gelooft in sprookjes. Door magie en hulp van buiten worden je doelen bereikt. Als blijkt dat ze ergens aanhoudend moeite voor moet doen raakt ze gefrustreerd en gedesillusioneerd.

Als het archetype van de Onschuldige sterk in je aanwezig is ga je ervan uit dat er voor je gezorgd zal worden. En vaak is dat ook zo. De Onschuldige kan in anderen de zorgende ouder oproepen.

Het nadeel hiervan is dat je dan je autonomie en je innerlijke autoriteit niet ontwikkelt.

En als Onschuldige kan je ook makkelijk ten prooi vallen aan mensen die het slecht met je voorhebben, zoals we dat zien in het sprookje van Roodkapje en de Boze Wolf.

In de komende meditatie is er geen sprake van slechtheid of gevaren. Het is een dagdroom over de ongerepte wereld van de Onschuldige.

Vragen over jouw relatie met de Onschuldige

Hoe is het met vertrouwen in je leven? In welke mate heb je vertrouwen in jezelf, in anderen, en in de diepere stroom van het leven?

Hoe is het met je gevoel van verbondenheid, met anderen en met het grotere geheel?

Heb je diep in je hart het gevoel dat er voor je gezorgd zal worden?

Sta je open voor ontmoetingen, voor het leven, en voor wonderen?

Vragen over de schaduwkanten van de Onschuldige

Voel je je vaak hulpeloos? Hoop je op redding?

Voor welke dingen in je eigen leven en voor welke kanten van jezelf steek je je kop in het zand omdat ze te bedreigend zijn?

Heb je het gevoel dat je delen van jezelf moet wegstoppen om erbij te horen?

Zie je macht als iets dat buiten jezelf ligt?

Welke rol denk je dat de Onschuldige, met zijn positieve en negatieve kanten, speelt in je leven en in je relaties?

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

De volgende meditatie heeft de vorm van een verhaal. Roodkapje kan ook en jongen zijn met een rode pet.

De meditatie werkt het beste als je hem langzaam tot je neemt.
Je kunt hem laten voorlezen, of hem inspreken.
Je kunt hem ook lezen en na iedere paar regels je ogen dicht doen om het je voor te stellen.
Neem er de tijd voor.

Meditatie

Roodkapje die geen avontuur beleeft

Doe je ogen dicht en adem een paar keer diep in en uit.
Laat je uitademing langer duren dan je inademing.
Laat met iedere uitademing de spanning uit je lichaam wegglijden.
Begin nu op je duim te zuigen, of stel je voor dat je op snoep sabbelt dat je als kind lekker vond, zoals een lolly. Stel je de smaak voor en de sensatie in je mond.
En terwijl je zuigt ga je terug in de tijd, en wordt een kind van een jaar of vijf.
Stel je voor, je woont met je vader en moeder in een gezellig houten huisje aan de rand van een bos.
Je moeder is lief en hartelijk. Ze knuffelt je, zingt met je en maakt 's avonds heerlijk eten klaar. Op een dag naait ze een mooi rood mutsje (of een mooie rode pet) voor je.
Vader is houthakker. Hij is heel blij met je. Hij draagt je op zijn schouders en jullie verkennen samen de tuin en het bos. Vaak neemt hij je op schoot om verhalen te vertellen.
Bij het huisje is een grote tuin met groenten, fruit en bloemen. Vader en moeder zorgen samen voor de tuin, en jij helpt mee. Je mag altijd plukken wat je wil.
Stel je voor hoe je met moeder koekjes gaat bakken. Samen kneden jullie het deeg, en vormen de koekjes op de bakplaat. Even later vul-len de heerlijke geuren het huis.
Daarna mag je met vader mee de tuin in. Samen plukken jullie fram-bozen van de struiken. Die gaan in een mand, en af en toe in je mond. Proef maar de heerlijke smaak.
Op marktdag laden vader en moeder de wagen vol met manden met groenten en fruit. Het paard wordt uit de wei gehaald en ervoor gespannen. Jij mag tussen vader en moeder in op de bok zitten.

Het weggetje gaat langs bos, afgewisseld met weiden en akkers. Alles schittert in het gouden zonlicht.

Dan komen jullie bij het stadje, waar het vol mensen en karren is. Op de markt laden vader en moeder het fruit en de groenten op de kraam. Jij gaat snel naar de stoffenkraam om je vriendje Tom te zoeken. Samen maken jullie een rondje over de markt. Iedereen kent jullie, en begroet jullie hartelijk. Jullie krijgen overal lekkere hapjes. Een plakje kaas, en zakje gebroken koekjes.

Na het rondje gaan jullie naar de kraam van je ouders, waar al aardig wat klanten staan. Tom en jij helpen de groenten inpakken. De mensen lachen naar jullie.

Na een paar uur is alles verkocht, en zit de beurs van je ouders vol geld. Jij en Tom krijgen ook wat geld omdat jullie zo goed geholpen hebben.

Dan gaan jullie terug naar huis. "Tot volgende week!" zeg je tegen Tom.

Samen op de bok zitten jij en je ouders te zingen.

Als jullie thuiskomen doe je je geld in je spaarpot. Wat zit er al veel in!

Moeder begint het eten te maken. Het ruikt heerlijk.

Vader neemt je op schoot en begint een verhaal te vertellen.

Je voelt je veilig en gelukkig.

Laat een beeld opkomen dat een symbool is van dat gevoel.

Maak een tekening van je ervaring.

Manieren om contact te houden met de Onschuldige

Kijk naar je tekening, en haal het gevoel terug.

Vertroetel jezelf. Neem een bad of laat je masseren.

Kook en bak lekker eten. Koop snoep.

Zoek mensen op bij wie je je veilig en prettig voelt.

Geniet van vertrouwde plaatsen en rituelen.

Herlees favoriete kinderboeken.

De Wees

Kwaliteiten

Onder ogen zien van de werkelijkheid. Compassie. Solidariteit, met zelf en anderen. Begin van autonomie. Begin van besef van eigen, unieke kwaliteiten.

Schaduwkanten

Excessief (te veel): Vastzitten in slachtofferrol. Hopeloosheid. Hulpe-loosheid. Zelfhaat.

Deficiënt: (te weinig) In illusies leven. Eigen identiteit opgeven om er bij te horen. Voor anderen zorgen ten koste van jezelf.

Kruimeltje, Assepoester, Het lelijke jonge eendje, het Kind in ons is er dol op.

Waarom kunnen we ons zo goed verplaatsen in de Wees, terwijl de meesten van ons niet op jonge leeftijd wees zijn geworden?

Omdat iets in ons zich verweesd voelt.

De Wees is het gedesillusioneerde deel van ons, de Onschuldige die wakker is geworden uit de droom. Alles is niet in orde. Je bent alleen in een harde, koude wereld. Je voelt je onbegrepen en hopeloos.

Als jong kind heb je voor alles liefde nodig. Afgewezen worden voelt als levensbedreigend.

Dus eigenschappen, gevoelens en gedragingen die de afwijzing van je ouders kunnen oproepen probeer je te onderdrukken. Vaak lukt dat zo goed dat je ze zelf vergeet.

Die vergeten, ontkende delen vormen de innerlijke Wees. De Wees wordt dus dubbel in de steek gelaten. Eerst door de anderen buiten je, en daarna door jezelf.

Maar al deze eigenschappen hebben een waardevolle kern. Als je meer contact gaat maken met dit verdrongen deel zul je merken dat het tot rust komt, en dat het je verrijkt.

Vragen over jouw relatie met de Wees

Ken je het gevoel er niet bij te horen? Laat herinneringen opkomen. Wat voel je op zo'n moment?

Kun je de waarde zien van het buitenstaander zijn? Voor jezelf en voor de samenleving?

Met wie ben je solidair?

Om de winter te doorstaan moest het lelijke jonge eendje heel stil worden en wachten tot het lente werd. Heb je zulke periodes gekend? En wat heeft de lente je toen gebracht?

Aan het eind van het verhaal ontdekt het eendje dat hij bij de zwanen hoort. Wat zou het voor jou betekenen als het tot je doordringt dat je een van de zwanen bent?

Vragen over de schaduwkanten van de Wees

Voel je je vaak onbemind en onbegrepen?

Voel je je vaak machteloos?

Droom je over redding, maar heb je er moeite mee om hulp te vragen?

Denk je dat er nooit iets zal veranderen, en dat de slechten altijd zullen winnen?

Word je kwaad door de suggestie dat je zelf iets aan je situatie zou kunnen veranderen?

Welke rol denk je dat de Wees, met zijn positieve en negatieve aspecten, speelt in je leven en in je relaties?

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

Meditatie De Wees ervaren

Hieronder staat een aantal eigenschappen die je mogelijk onderdrukt hebt, met daarachter hun kernkwaliteiten.

Het schuwe, schuchtere Kind heeft als kernkwaliteit gevoeligheid en subtiliteit.

Het luidruchtige, drukke Kind heeft als kernkwaliteit vitaliteit en expressiviteit.

De flapuit heeft als kernkwaliteit eerlijkheid.

Het boze Kind heeft als kernkwaliteit vuur en kracht.

Het Kind dat de beste wil zijn heeft als kernkwaliteit ambitie en gedrevenheid.

Het dromerige Kind heeft als kernkwaliteit verbeeldingskracht.

Kies voor de meditatie een van de bovenstaande Kinderen uit.

Welk Kind is een beetje verweesd in jouw innerlijke constellatie?

Leg nu een hand op je hart en een op je maag.

Doe je ogen dicht en adem een paar keer rustig en diep in en uit.

Laat een beeld opkomen van het Kind dat je gekozen hebt. Stel het je met al je zintuigen voor. Ook de omgeving waar je dit Kind ontmoet. Het kan je ouderlijk huis van vroeger zijn, maar ook een mooie tuin of een ander landschap.

Stel je voor hoe je als volwassene naar het Kind toe gaat. Kijk eens goed naar dit verweesde deel van je. Wat zie je? Wat roept dit Kind in je op? Hoe oud is het?

Vraag het Kind wat hij graag met je wil doen, of stel zelf iets voor dat bij dit Kind past.

Het schuwe Kind vindt het misschien fijn om samen bellen te blazen of op een schommelbank te zitten.

En het Kind dat de beste wil zijn zal zin hebben in een wedstrijdje hardlopen, verspringen of stoeien.

Laat iets opkomen dat leuk is voor dit Kind. En stel je voor hoe jullie

dat samen doen.

Na jullie activiteit verbeeld je je dat jullie samen op een lekker plekje gaan zitten. Stel je die plek voor met al je zintuigen.

Stuur met je handen warmte naar dit Kind. Laat hem, met of zonder woorden, weten dat je hem waardeert en accepteert.

Voel hoe jij en het Kind verzachten door de warmte van je handen.

Maak contact met de kernkwaliteit van dit Kind.

Glimlach ernaar, verwelkom die kwaliteit. Voel hoe die kwaliteit zich uitbreidt in je lichaam.

Sla dat gevoel op in je hart en in je lichaam.

Ga dan rustig naar een afronding toe. Bedank het Kind, en zeg dat je contact met hem zult houden.

Maak een tekening van jouw Weesje waarin je ook zijn kwaliteiten kunt zien.

Zo'n tekening hoeft nergens op te lijken, het kunnen ook vlakken en kleuren zijn. Als je je handen hun gang laat gaan komt het vanzelf.

Kijk regelmatig naar de tekening, en haal het gevoel weer terug.

Op een later moment kun je de oefening herhalen met een ander verweesd deel van je.

Manieren om contact te houden met de Wees

De enige manier waarop de Wees zich veiliger gaat voelen is als jij er zelf voor gaat zorgen. Als je een vader en moeder voor je innerlijke Kind wordt.

We gaan hier nog uitgebreider op in bij de Verzorgende, de innerlijke Moeder en Vader.

Doe regelmatig de oefening met een hand op je hart en een op je maag, waarbij je het Kind warmte geeft. Je zult merken dat dit rust geeft.

Wees je bewust van alles wat je hebt, en voel je dankbaarheid daarvoor.

Vraag om hulp als je die nodig hebt. En bied anderen hulp aan.

Wees genereus. Geef. Je zult merken hoe goed je je daardoor voelt.

De kracht van archetypen

Wees je bewust van alle kracht die je in je hebt:

Fysieke kracht.

De kracht om dingen in beweging te brengen.

Kracht om vorm te geven.

De kracht van liefde en verbinding.

Mentale kracht, onderscheidingsvermogen.

De kracht van inzicht, het vermogen om het grotere geheel te zien.

Creatieve kracht, ideeën en scheppend vermogen.

Spirituele kracht, contact met het licht in jezelf en anderen.

Glimlach naar al je kracht.

Het speelse Kind

Kwaliteiten

Speelsheid. Vreugde. Levenslust. Verbeeldingskracht. Lichtheid. Creativiteit.

Schaduwkanten

Excessief: Gebrek aan discipline en doorzettingsvermogen. Vluchten in fantasie.

Deficiënt: Rigiditeit. Saaiheid.

Weet je nog hoe het voelde?

Het zand waar je een kuil in groef, de boom waarin je klom, de wereld die je bouwde van blokken?

Het speelse Kind is één bonk levensvreugde en levenskracht.

Het rent, klimt, danst, gilt, fantaseert, geniet en droomt.

Vaak raken we als volwassene het contact met dat Kind een beetje kwijt.

Jammer. Want contact met het speelse Kind is een bron van pure vreugde.

Gelukkig is ergens onder onze volwassen kleren het Kind nog steeds te vinden. Het is een deel van ons wezen. En het verlangt ernaar om weer eens buiten te mogen spelen.

Als het archetype van het speelse Kind sterk in je aanwezig is geniet je van het leven. Je hebt veel energie, en bent onvoorspelbaar. Je laat je leiden door je impulsen. Anderen zijn graag in je gezelschap, want met jou valt er altijd iets te beleven.

Waarschijnlijk heb je ook te maken met de schaduwkanten van het speelse Kind: gebrek aan discipline en doorzettingsvermogen. In werk kan dat een belemmering zijn. Het kan ook zijn dat je de wereld van werk en volwassenheid te ingewikkeld vindt, en je terugtrekt in je fantasie.

Als het speelse Kind in je zo sterk is dat het je leven in een aantal opzichten belemmert heb je een innerlijke tegenkracht nodig. Die vind

je bij de innerlijke Vader en Moeder, en bij de Strijder, die het Kind kan begrenzen.

Het speelse Kind is fijn gezelschap, maar het moet niet de teugels van je leven in handen hebben.

Vragen over je relatie met het speelse Kind

Wat deed je graag als Kind? Doe je het nog wel eens?

Hoe is het met je speelsheid? Hoe komt die tot uiting?

Waar in je leven zou je meer speelsheid kunnen gebruiken?

Kun je volledig opgaan in een activiteit of ervaring?

Heb je mensen om je heen met wie je kan lachen?

Vragen over de schaduwkanten van het speelse Kind

Gebeurt het vaak dat je voornemens niet uitvoert, omdat je er nou eenmaal geen zin in hebt?

Speel je (te) vaak spelletjes op je telefoon of computer?

Vind je het in relaties moeilijk je te verbinden? En om je aan afspraken te houden?

Vind je het moeilijk maat te houden met drinken als je met vrienden bent?

Droom je van leuk en creatief werk, maar kom je er niet toe om concrete stappen te zetten?

Probeer je jezelf en je omgeving onder controle te houden?

Welke rol denk je dat het speelse Kind, met zijn positieve en negatieve kanten, speelt in je leven en in je relaties?

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

In de volgende meditatie ga je het spelende Kind opnieuw ervaren. Ook als je geen fijne herinneringen hebt aan je kindertijd kun je die in je verbeelding creëren. En je brein slaat het op als herinnering. Maar misschien nog belangrijker: het speelse Kind in je wordt weer toegankelijk, en maakt je leven vrolijker en lichter.

Meditatie **Het speelse Kind**

Doe je ogen dicht en voel hoe je zit.
Richt je aandacht op je ademhaling.
Adem een paar keer diep en langzaam in en uit.

Stel je voor dat je langs een riviertje in een bos loopt.
Stel het je met al je zintuigen voor:
Voel de grond onder je voeten en de beweging van het lopen,
Zie de bomen, de struiken en het licht op het bewegende water,
Ruik de geuren,
Hoor het geluid van het stromen van het water.
Na een poosje lopen zie je aan de overkant van het riviertje een zonnige wei.
Je stapt op een paar platte stenen en steekt zo de stroom over, naar de wei.
Daar zie je een enorme zeepbel, die vibreert en glinstert in de zon.
Je loopt ernaartoe, en dan merk je dat je de zeepbel binnen kan gaan.
Hierbinnen is alles en kan alles wat het speelse Kind verlangt.
Word nu het speelse Kind.

Stel je voor hoe je schommelt, samen met een vriendje of vriendinnetje. Voel hoe je hoger en hoger gaat.
Nu spring je, als de schommel op zijn hoogste punt is, met een grote boog naar beneden. Voel je triomf.

Stel je nu voor hoe je hoog in een boom klimt. Geniet ervan.

Stel je voor hoe je op een warme dag op het strand een zandkasteel bouwt. Alleen of samen, net wat je wilt. Stel het je met al je zintuigen voor.