

door Marleen Curvers

Roodborstje

Zo klein, dat ik het in mijn hand zou kunnen meenemen. Roodborstje zit op een tak, kopje naar de zon gewend, bekje wijd opengesperd. Het zit daar frank en vrij te zingen in de stralende zondagochtend. Bij elke nieuwe aanhef gaan de rode borstveertjes licht omhoog. Zo worden steeds - heel even - de zachte lichte veertjes daaronder zichtbaar. Ontroerend, wat een schoonheid. Dit kleine vogeltje zingt zich regelrecht mijn hart binnen. Enkele seconden daarvoor liep ik nog te piekeren over de stapel verslagen die op mijn bureau ligt te wachten.

En nu is er het roodborstje! Het schudt me wakker uit mijn gepieker. Terwijl ik op een bankje zit blijft het roodborstje in mij nazingen. Wat wil het toch daar vanbinnen? Ik kan nu kiezen door te lopen of stil te staan bij deze vraag. Ik kies voor het laatste. En dan komen er meer vragen. Zing ik mijn leven zo voluit? En voor zover dat niet zo is, waardoor laat ik me daar van weerhouden? Waarom doe ik dat? Wat wil ik echt? En wat houdt me tegen om dat te doen? Durf ik me wel over te geven aan mijn diepste verlangen? En wat gaat er dan gebeuren? Heb ik de moed om mijn patroon van hard werken te doorbreken? Ik besluit zittend in de zon om de verslagen op mijn bureau straks in partjes op te delen. Het hoeft niet meteen klaar. Elke dag een half uur. Dat geeft me tijd om vaker hier in het bos te zitten en tot mezelf te komen.

Dagbewustzijn

Als we in het hier en nu aanwezig zijn manifesteert zich 'het leven'. Hier gesymboliseerd in het roodborstje dat mij roept om in het dagbewustzijn te leven. Als ik om me heen kijk ziet het leven er vaak anders uit dan 'een zingend roodborstje'. Onze mentale vermogens draaien sinds de Verlichting op steeds hogere toeren. We leven vaak in beslag genomen door allerlei gewoontes, manieren van overleven in wisselwerking op de buitenwereld. Gewoontes als: presteren, bewijzen, plicht, meerderwaardigheid, minderwaardigheid, verzet of vertier. In mijn praktijk hoor ik vaak het geluid: 'ik word geleefd'. Blijven we bepaalde gewoontes herhalen dan lopen we steeds tegen dezelfde problemen aan. Onwetend hoe dat nu toch kan gebeuren. Terwijl we niet beseffen dat we kunnen kiezen. Ik ontmoet ook mensen die in alle opzichten een succesvol leven leiden maar de zin er niet van inzien. Zich afvragen: is dit het leven? Wat is de zin van wat ik doe en meemaak? Wie ben ik werkelijk?

Symbolen

Deze vragen kunnen ons aanzetten tot een reis naar binnen waar antwoorden liggen. Symbolen zijn op die weg prachtige helpers. Zij spreken immers de taal van ons onbewuste. Het woord 'symbool' in het Grieks: 'sumbolon' is afgeleid van het werkwoord 'sumballo', dat wil zeggen 'bij-een-werpen'. Vrij vertaald: verbinden, heel maken. In de hierboven beschreven ervaring wordt het roodborstje voor mij een persoonlijk symbool voor vrijheid, voor het leven genieten. Het heeft in mij iets aangeraakt, een beweging in gang gezet. Met behulp van symbolen is het mogelijk een stukje van mijn onbewuste wereld te ontsluiten. Iets dat van belang is in mijn leven nu. We mogen symbolen niet verwarren met tekens die wij mensen gebruiken om met elkaar te communiceren. Tekens waaraan bepaalde afspraken ten grondslag liggen.

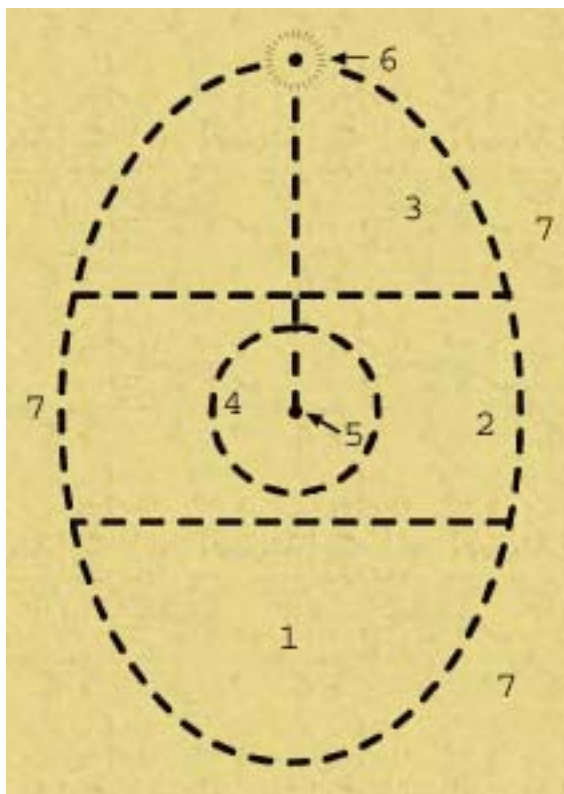
Universele symbolen daarentegen dragen betekenissen in zich die door de hele mensheid herkend en gedeeld worden. Sinds de vroegste mensheid verstonden de mensen elkaar al via symbolen.

Ik neem hier 'de roos' als voorbeeld, een prachtige en eeuwenoud symbool. Blijf in de zomer eens stil

staan bij een roos in de tuin of in het park. Zie de verstilde gratie en ruik de zoete geur. Ze straalt schoonheid en harmonie uit, toont verfijning in het subtiële hart. Ridders in oude tijden brachten hun geliefde een rode roos om haar te bekoren. De rode roos is ook het symbool van de mystieke liefde en de witte roos symboliseert zuiverheid. Deze roos is van oudsher verbonden aan de maagd Maria, de moeder Gods. Dit zien we ook terug in de kunst. Dante heeft in de tiende hemel van het paradijs de gelukzaligen in de sneeuw witte hemelroos geschaard rondom de stralende schoonheid Maria. Zij is in de schilderkunst vaak met een krans van rozen om haar hoofd afgebeeld. Fra Angelico beeldde engelen af met een 'rozenkrans' rond hun hoofd. De roos draagt de tegenstellingen in zich van tijd en eeuwigheid, van leven en dood van onschuld en maagdelijkheid van vruchtbaarheid en zinnelijkheid.

Ei-model van Assagioli

1. Het lagere onbewuste.
2. Het middelste onbewuste.
3. Het hogere onbewuste.
4. Het dagbewustzijn.
5. Het bewuste zelf of lagere zelf.
6. Het hogere Zelf.
7. Het collectieve onbewuste.



Het onbewuste in het ei-model

In het ei van de transpersoonlijke psychologie psychosynthese is ons dagbewustzijn omgeven door onbewuste gebieden. In **het middelste onbewuste** kan de roos een symbool worden voor onze hartstocht en verlangens. Passies die ons in **het dagbewustzijn** tot allerlei wenselijk en onwenselijk gedrag aan kunnen zetten. Gedrag dat zich manifesteert in onze kleine 'ikjes' (in psychosynthese subpersonen genoemd).

In **het hogere onbewuste** leven onze intuïtieve ingevingen. Het geeft - wanneer we ons er aan durven over te geven - inspiraties voor kunstzinnige vormgeving: beeldend, poëtisch, muzikaal of intellectueel. Door ons in stilte een geopende roos voor te stellen kan liefde of schoonheid in ons voelbaar worden. Ervaren we intens de verfijningen, de kracht van de roos in ons zelf. Dan kan het zo maar zijn dat wat psychosynthese **het Hoger Zelf** noemt zich laat voelen van binnen. Zo kan de mystieke roos symbool worden voor het onvergankelijke dat altijd in ons aanwezig is achter of boven al onze dagelijkse beslommeringen, angsten of beperkingen. Maakt de roos zich in onze verbeelding kenbaar met scherpe doorns of een al te vurige kleur dan toont zich mogelijk daarin ons **lager onbewuste**. De moeite waard om aan dit signaal aandacht te geven om te achterhalen, of bepaalde emoties van haat, woede of pijn in ons te weinig ruimte hebben gekregen zich te uiten, zodat ze ons onbewust in de weg zitten.

Het ei-diagram is niet gesloten maar weergegeven door een stippellijn. Dat is heel bewust zo gekozen. Alles wat in ons leeft is altijd in beweging. Dat maakt het ook zo belangrijk om aandacht te hebben voor wat er in ons omgaat. Waar komt dat vandaan? Wat wil ik daarmee? Het zet ons aan tot onderzoek in ons zelf, tot leren onderscheiden en kiezen: Wat doen bepaalde signalen/ situaties met mij? Wat in mij heeft nu aandacht nodig? Wat is wel of juist niet goed voor mij om te doen? Bijzonder is dat Roberto Assagioli door die stippellijn ook laat zien - wat hem ge-inspireerd heeft in zijn levenswerk - dat wij mensen toegankelijk zijn voor krachten uit het collectieve onbewuste. We zijn verbonden met archetypische krachtvelden die duizenden jaren her, in vele generaties en culturen in een bepaalde vorm tot leven zijn gekomen. Het grote geheel kan op momenten in ons voelbaar zijn:

onder een immense sterrenhemel, momenten die ons soms een besef van verbondenheid of nietigheid geven. Wanneer we geraakt kunnen worden door de seizoenen, het ontluikende groen in de lente, een blad in de herfst dat naar beneden dwarrelt. Of door een stroompje water dat eeuwig doorstroomt. Een grote harmonie waarvan wij een klein deeltje zijn. Wat ons in verwondering brengt en wakker schudt met vragen: waar gaat het nu werkelijk om? 'Het Leven' is er altijd in ons en om ons heen ook als we het niet beseffen.

Er "vinden voortdurend processen van psychologische osmose" plaats aldus Assagioli (1888-1974), de Italiaanse arts-psychiater en grondlegger van psychosynthese. Hij is geestverwant van Carl Gustav Jung die in zijn onderzoek naar het onbewuste de archetypische wereld in beeld heeft gebracht. En hij zegt over het collectieve onbewuste: "in tegenstelling tot de persoonlijke psyche kent dit inhouden en gedragswijzen, die overal en in alle individuen min of meer hetzelfde zijn: de archetypen".

Werken met symbolen

Globaal genomen wordt in de psychosynthese op twee manieren met symbolen gewerkt:

- Door symbolen aan te bieden met behulp van een bepaalde techniek;
- Door symbolen die spontaan of door middel van een oefening opkomen uit het onbewuste, te onderzoeken.

Technieken die worden gehanteerd zijn o.a.:

- visualisatie
- geleide meditatie
- mediteren op een afbeelding: bijvoorbeeld de aarstengel Michaël met het zwaard, een bergtop
- aandacht voor enige tijd brengen naar een symbool dat letterlijk aanwezig is bijvoorbeeld een brandende kaars of een bloeiende roos
- mediteren op een evocatief woord bijvoorbeeld liefde - vertrouwen - mildheid - kracht

Positieve symbolen

Het is natuurlijk van belang dat een positief symbool zoals een roos, een boom, een diamant, de zon aangereikt wordt. Het gaat immers om het ontdekken en ervaren van wie je in wezen bent. Assagioli zegt ondubbelzinnig (en met hem vele andere wijsheidsrichtingen): ik ben in wezen een Hoger Zelf. De weerspiegeling daarvan ervaar ik in mijn lager zelf (in het ei, het middelpunt), waar ik uiteindelijk hoop met vallen en opstaan, door alle aarzelingen en ongelof, door alle horten en stoten heen de stille verbondenheid met mijn ziel te ervaren en te gaan zien in anderen. Een positief symbool dat werkt als een soort ontvangstation kan me hierin helpen. Het trekt de energie aan die het verbeeldt. Zo kunnen de verfijnde energieën, die in ons levend aanwezig zijn, geëvoceerd, in beweging gebracht en ervaren worden. We kunnen dan rust, goedheid, warmte, vrede, liefde en tot tranen toe ontroerd zijn ervaren.

Symbolen zetten een proces in werking

De beweging die door symbolen in ons in gang wordt gezet trekt vaak tegelijkertijd andere gevoelens aan. Het kan lang vervlogen herinneringen wakker 'schudden'. Beelden die we toelaten in onze binnenwereld laten een indruk achter. Zij werken in ons als levende krachten die weer andere krachten prikkelen. Zoals emoties of beelden van vergeten ervaringen die we ooit weggestopt hebben omdat ze te pijnlijk waren. Ze lagen opgeslagen in ons onbewuste. Als we zachtheid ervaren in contact met een opengaande roos in ons hart, dan kan er ook pijn of verdriet aangeraakt worden, misschien omdat we beseffen niet altijd zachtzinnig met onszelf te zijn om gegaan. Is het mogelijk om onze ervaring te uiten en te delen dan kunnen weggestopte gevoelens ruimte krijgen. Zo komt er meer ruimte voor kwaliteiten in ons, zoals zachtheid, spontaneïteit of helderheid.

Jaren geleden kwam er een man bij me die net gestopt was met zo'n 60 uur per week werken. De zonoefening raakte hem. Langzaamaan begon hij deze oefening vaker toe te passen. Op den duur ging hij er dagelijks voor zitten. Hij ging geleidelijk rust en warmte ervaren. Een weldaad voor hem. Gaandeweg werd hij zich bewust van de hardheid naar zichzelf waarmee hij een ambitieus leven had geleid. Toen hij het gemis aan liefde ging voelen beseftte hij dat hij altijd de wil van zijn ouders had geleefd. Met behulp van de zon vond hij warmte in zichzelf, zijn bron. Kon beter omgaan met zijn angst om niet te voldoen. Langzaamaan ging hij ruimte maken voor wat echt bij hem past. Dit heeft hem waarachtig zelfrespect doen ervaren.

Wij mensen zijn in staat om stil te staan bij wat we doen. We kunnen persoonlijk als we het moeilijk hebben op een stoel gaan zitten en onszelf in alle mildheid bevragen. We kunnen ook iemand vragen - voor een keer of voor langere tijd - om te luisteren en met ons mee te kijken. Dit helpt om uit een verstarring te komen. We stappen even terzijde in plaats van door te gaan, gedreven door waar we altijd al mee bezig zijn. Zo doende dis-identificeren we ons van ingeslepen gedragspatronen. Mogelijk maakt het ons stil voor een of meerdere momenten. In die momenten komt tevoorschijn wat er werkelijk toe doet. Misschien is het stilte, of een inzicht, of zoals bij deze man: warmte. Een moment om een glimp op te vangen en te ervaren wie ik ben, in mijn zielewereld. Een symbool kan een brug daartoe zijn. Kan me helpen om uit een persoonlijke bevangenheid of verstarring te stappen, zodat ik weer mag ervaren: ik ben blij dat ik besta en dat ik kan kiezen! De mogelijkheid in de mens om te disidentificeren is essentieel in psychoanalyse. Het is een beweging naar de stilte en rust in me-zelf. In het ei-diagram weergegeven door het middelste punt in het dagbewustzijn: "centrum van zuiver bewustzijn en wil".

Symbolen 'op maat'

Een vrouw vertelt een natuurervaring. Ze is in een landschap en ervaart eindeloze ruimte en stilte. Ongereptheid die haar intens raakt. In het onderzoek naderhand komt het besef bij haar binnen: ik geef mijn gevoelens veel te weinig ruimte. Ik houd ze vast. Dit geeft haar een perspectief om te werken rond het terughouden van haar gevoelens in kontakten. De ruimte-ervaring in het landschap helpt haar daarbij totdat zij haar innerlijke ongereptheid durft te beleven en 'de ruimte'zelf leeft in het dagelijks leven. Dan heeft het landschap - als een voor haar persoonlijk belangrijk symbool - 'zijn werk gedaan'.

Zo zien we dat mensen in hun dagelijks leven vaak beelden kiezen die hen aanspreken. Beelden die voor hen symbolische waarde hebben. Daarnaast kunnen symbolen op momenten in een persoonlijk proces worden ingezet om iets te 'bewerkstelligen'. Bijvoorbeeld iemand die slap is kan, door zich elke dag te identificeren met een ridder en de kracht van het zwaard, kalmaan in zichzelf moed en dapperheid gaan ervaren.

Symbolen uit het onbewuste

Symbolen kunnen ons - zoals gezien hiervoor - aangereikt worden van buitenaf. Ook krachten die van binnen leven in onze persoonlijke wereld of uit de archetypische wereld kunnen als symbolen in onze ervaring komen. Niet alleen in dromen maar ook via geleide meditatie kunnen ze voor ons zichtbaar worden. In een geleide meditatie wordt eerst een beeld aangeboden. Zoals een glooiend landschap waarin ruimte is om zelf een symbool op te laten komen, bijvoorbeeld voor je innerlijke gids, of voor iets dat in deze fase van je leven belangrijk voor je is. Dan is het mogelijk dat van binnen uit symbolen boven komen als: een besneeuwde bergtop, een kiezelsteen, een onbevange kind, een ridder, een oude wijze. Zo'n symbool dat we echt toelaten kan dan diepe ontroeringen teweeg brengen. Aanrakingen in onze ziel en in ons besef van verbondenheid over onze verstandelijke en psychische beperktheden heen. Gaan we ons vaker en meer verbinden met zo'n symbool dat zich in onszelf kenbaar maakte dan kan het een baken worden in ons en deuren openen naar ervaringen van vertrouwen en kracht.

Iemand ziet via een geleide meditatie een Griekse tempelvrouw. Een vrouw vol eenvoud en waardigheid. De vrouw die deze tempelvrouw ervaart is in eerste instantie ontdaan en gelooft het niet.

Ze houdt haar buiten zich. Zij kent zichzelf als iemand die zich moet bewijzen en met veel toeters en bellen ervoor moet zorgen dat er plek voor haar is. Al vertellend komen ontroering en verdriet naar boven. De vrouw met eenvoud heeft een snaar in haar aangeraakt die ze kent. In de periode die volgt maakt ze dagelijks contact met de tempelvrouw. Er breekt een tijd aan waarin verdriet in beweging komt en waarin ze toenemende rust en vertrouwen in zichzelf ervaart.

Een geleide meditatie suggereert altijd een positieve wereld. Toch kan daarin uit elk onbewust gebied in ons iets anders zichtbaar worden. Zo kan ook een "negatief" symbool zich melden gekoppeld aan oude onverwerkte ervaringen zoals: een draak of een beul. Deze krachten manifesteren zich vaak ook in subpersonen in ons dagelijks leven bijvoorbeeld in de vorm van een tiran of een feeks. Waardevol om in therapeutische sessies met dit beeld of deze subpersonen te gaan werken om te ontdekken welke pijnlijke gevoelens en ervaringen in ons altijd weggedrukt moesten worden.

Keuze, herhaling en aandacht.

Om symbolen in ons te laten werken en doorwerken hebben we onze wil nodig. We kunnen er voor kiezen om ons voor langere tijd elke dag opnieuw te verbinden met een bepaald symbool in de stilte. Zo kan bijvoorbeeld het symbool van een roos 'ontvangststation' worden voor de in ons levende liefde en schoonheid. Symbolen bundelen ongerichte energie en versterken deze in onze ervaring. Ga ik elke dag zitten om in stilte contact te maken met 'de roos' dan ga ik bijvoorbeeld de liefde en schoonheid in mij hopelijk meer voelen. Totdat deze gevoelens geïntegreerd raken in mijn persoon. Natuurlijk gaat veel vallen en opstaan vooraf aan het vanzelfsprekende leven vanuit schoonheid en liefde in ons. Gelukkig hebben we onze wil, onze mogelijkheid tot kiezen en het steeds opnieuw inzetten van onze aandacht.

Dit is een proces van geduld, tijd, volhouden. Een proces van geloof dat het mogelijk is.

Een proces waarin een appel op mijn wilskracht noodzakelijk is. Niet de harde wil van het moeten en de plicht of het per se willen. Maar de wil van kundigheid, speelsheid en creativiteit. De goede wil met wijsheid van waaruit ik doe wat goed is voor mij en voor de ander. En ook sterke wil van de lange adem.

Door te werken met symbolen oefen ik tegelijkertijd mijn wil. Het geeft mij de ervaring van verantwoordelijkheid over mijn eigen leven: over mijn mogelijkheden en mijn tekorten.

Tenslotte

Met behulp van symbolen kunnen we onze sluimerende kwaliteiten en ook onverwerkte gevoelens meer gaan ervaren. Waardoor we langzaam gaan ontdekken dat we meer zijn dan de gewoontes waarin we geneigd zijn te overleven. Symbolen zijn een schitterende brug naar ons - Zelf. Het wonder van het leven in ieder van ons. Een onzegbaar stille wereld nog voorbij alle symbolen.

Het roodborstje vliegt weg van de tak. Ontroering trekt door mij heen. Met lichte tred loop ik verder en adem de geur van het bos diep naar binnen. Ik ben dankbaar.

Geraadpleegde Literatuur

Assagioli, Roberto, Over de wil - Sturend mechanisme in het menselijk handelen. Uitgeverij Boom, Meppel 1976. Heruitgave Uitgeverij Servire, Cothen 1981; 6e druk 1997.

Assagioli, Roberto, Psychosynthese - Een veelzijdige benadering van heel de mens. Uitgeverij Boom, Meppel 1975. Heruitgave Uitgeverij Servire, Cothen 1982; 6e druk 1998.

Bos, Ben, Je bent het zelf - Psychosynthese in theorie en praktijk. 1e druk Uitgeverij de Horstink, Amersfoort 1982; 2e druk Centrum Psychosynthese Holland, Amersfoort, 1991.

Bos, Ben, Paden van wijsheid - Psychosynthese - de psyche en het Hogere Zelf. Uitgeverij Kairos, Soest 2002; volledig herziene uitgave van Psychosynthese en Eeuwige Wijsheid, gepubliceerd bij El Bloque Boek, La Nucia, Spanje 1996.

Ferrucci, Piero, Heel je leven - Een nieuwe oriëntatie door psychosynthese. 1e druk Uitgeverij De Toorts, Haarlem 1981; 4e druk 1987. Jung, C.G., Archetype en onbewuste, Verzameld werk nr 2. Uitgeverij Lemniscaat, Rotterdam 1985.

Malfiore, Lina, Il simbolo: un ponte tra terra e cielo / The symbol: a bridge between earth and heaven. In: Psicosintesi - Rivista dell'Istituto di Psicosintesi, jrg. 21, nr 4. oktober 2005.

Marleen Curvers (1946) sociaal pedagoog, was meer dan 25 jaar werkzaam in onderwijs, begeleiding en leerplanontwikkeling. Is psychosynthese-gids, opgeleid door Maurits van Nieuwenhuysen en Ben Bos. Is sinds 1992 als trainer verbonden aan het Centrum.

Bron: [Prana](#). April/Mei 2007