



# De spirituele betekenis van innerlijke pijn



## *Ikke*

Ze zeggen altijd – zoek je zelf

Maar ik weet niet wie ik ben

Er wonen mensen diep in mij

Die ik nog nauw'lijks ken

Er leven er belach'lijk veel

Onder die zelfde huid

En als ik zoek naar wie ik ben

Zoek ik de beste uit

*(uit: Alles is heimwee; Toon Hermans)*

Natuurlijke Verbindingen was de titel van mijn scriptie voor het afstuderen aan het Jungiaanse Instituut. Daarin ben ik op zoek gegaan naar de polarisatie van het mannelijke en het vrouwelijke en welke bijdrage deze inzichten kunnen leveren aan het werken met natuurlijke transpersoonlijke processen. Het onderzoek leidde me naar het sjamanisme, taoïsme, gnosticisme, het esoterische christendom, de oosterse bewegingsleer, de chakra's en de Kundalini-energie.

Zielsvragen over de zin van het bestaan komen op in tijden van crisis en zijn belangrijk tijdens het verwerken van onbewuste traumatische ervaringen, om tot spirituele groei te komen en het vertrouwen in het leven te behouden. Spiritualiteit wordt snel zweverig gevonden en wordt geduid als wat buiten de vijf zintuigen waarneembaar is. Spiritualiteit heeft te maken met jezelf zijn, je innerlijke binnenwereld en je ziel. Leven vanuit het hart met een betrokkenheid bij het alledaagse leven. De dingen doen waar je verbinding mee voelt, daar kun je makkelijk interesses voor opbrengen, je raakt daardoor in een flow. Ieder mens heeft een spiritueel of intuïtief bewustzijn maar is zich er niet bewust van hoe dit zich uit waardoor er makkelijk gedragsproblemen kunnen ontstaan. Het probleem manifesteert zich in gedrag en de wortels van de klachten liggen in het onbewuste waar vanuit het probleem zich kan gaan oplossen. Je gaat een reis maken van buiten naar binnen, al wat je buiten jezelf plaatst door projectie en overdracht wordt weer toegeëigend aan jezelf.

Een onbewust trauma kan een innerlijke pijn zijn die zich symptomatisch uit door een depressie, een burn-out, onverklaarbare angsten of een gestagneerde rouw. Overweldigende jeugdervaringen die je persoonlijke groei en zelfregulerend vermogen hebben belemmerd. Het is een emotionele wond die onbewust door het lichaam wordt gedragen. Je raakt afgesloten van je gevoel en lichamelijke reacties waardoor je de verbinding kwijtraakt met jezelf. Je verliest je ziel.

Een diep innerlijke pijn wordt afgeschermd door de innerlijke criticus die zich bemoeit met je doen en laten. Een herhalende innerlijke stem die steeds zegt: je moet, je mag niet, het hoort, het hoort niet, doe maar niet, zou je nou wel? Of: je bent immers toch maar.....Hij kan zich bemoeien met je zijn, je bestaansrecht, bijv.: ik ben niet goed genoeg, ik kan niks, het wordt nooit wat met mij. Dat geeft gevoelens van verslagenheid of schaamte. Wanneer de innerlijke criticus meer macht krijgt, kan hij je behoorlijk verlammen en je een depressie bezorgen. Hoe

meer je de innerlijke criticus wilt negeren of met hem de innerlijke strijd aangaat, word je zijn slachtoffer, dan bevestig je hem in het proces van zelfondermijnende zelfkritiek. Je wordt vastgezet in je oordelen, normen en waarden. Het negatieve, kritische proces is vaak gericht op een kwetsbaar deel, een subpersoonlijkheid die in onze kindertijd vaak werd afgekeurd of bedreigd. Een subpersoonlijkheid die onderdrukt wordt, er niet mag zijn en die niet wordt toegelaten in je bewuste leven. In eerste instantie heeft de innerlijke criticus je geholpen ter bescherming van je innerlijke pijn maar op den duur werkt die ondermijnend, beperkend en verlamdend. Het is een stem die zich heeft ontwikkeld in de kinderjaren die de verwachtingen en kritiek van de mensen om je heen heeft opgenomen. Een innerlijke stem die op een minachtende manier bekritiseert, die je heeft beschermd tegen pijn en schaamte. Deze stem is ontstaan om je kwetsbaarheid van het innerlijk kind te beschermen. Hij komt voort uit onzekerheid en angst en houdt je weg van je natuurlijke gevoelens, behoeften en verlangens. Hij doodt je creativiteit en is de bron van gebrek aan eigenwaarde. De innerlijke criticus wil de pijn uit je kinderjaren niet nog eens meemaken. Voordat je de innerlijke pijn gaat verwerken is het van belang om eerst te leren omgaan met de stem van de innerlijke criticus. Daardoor neem je de verantwoordelijkheid en de zorg als een goede ouder voor je innerlijk kind. Het kwetsbare deel in jezelf. Door de innerlijke dialoog waarin beide stemmen van je innerlijk kind en de criticus serieus worden genomen, wordt hij minder negatief of destructief omdat hij zich veilig voelt. Het innerlijk kind krijgt dan de mogelijkheid om gezien te worden en zich alsnog te gaan ontwikkelen.

Door deze innerlijke dialoog ga jij je opnieuw verhouden tot jezelf. Er ontstaat een observerend zelf, je komt tot werkelijke zelfreflectie. Er ontstaat een innerlijke relatie waardoor de verbinding tussen lichaam, geest en ziel zich kan herstellen. Het lichaam dat meer weet en aanvoelt dan dat je kunt uitdrukken. Door de ontwikkeling van de innerlijke relatie, aandachtig, luisterend en stil aanwezig zijn bij dat wat zich ontvouwt, kan het lichaam zich openen; je richt je op het weten van het lichaam. Een innerlijk gevoelde beleving met de juiste symbolisering door woorden en/of beelden geeft een lichamelijke gevoelde opluchting en meer energie, het geeft een onbehaaglijk gevoel bij een onjuiste symbolisering. De positieve energie kun je voelen in het lichaam, dat zorgt voor een bewustzijnsverruiming verbonden met het spirituele of religieuze.

Een sterk verlangen naar heelheid is een verlangen van de ziel om tot uitdrukking te komen van het Zelf. Het Zelf en Heelheid zijn dezelfde archetypen en vertegenwoordigen de religieuze dimensie in de mens. Carl G. Jung ging er vanuit dat de religieuze functie de sterkste drift in de mens is, een instinctief natuurlijk verschijnsel. Een verstoring of frustratie van de religieuze functie kan tot psychologische problemen leiden, dat kan ontstaan door het dualisme tussen lichaam en geest. Zo is het geloof de ziel gaan verwaarlozen terwijl de ziel de voedingsbodem is van de religieuze beelden vanuit het persoonlijke en collectief onbewuste. Religie betekent dat je in verbinding staat met het numineuze; het heilige. Een archetype is de toegangsweg tot het religieuze. Religere betekent zorgvuldig en gewetensvol beschouwen als een esoterische godsdienst en religare; verbinden met het wezenlijke.

Tijdens de Jungiaanse therapie is het verenigen van deze tegenstellingen een belangrijk onderdeel. Je werkt aan een harmonische samenwerking tussen het mannelijke en vrouwelijke. Het mannelijke staat voor de cognitieve ontwikkeling, het denken dat vasthoudt aan regels, normen en waarden en er worden er grenzen gesteld. Het mannelijke wil controleren, heersen en beheersen waardoor angsten ontstaan. Het vrouwelijke, het gevoel beleef je met je lichaam. Het vrouwelijke gaat uit van de beleving, het gevoel zonder begrenzing. In tijden van het matriarchaat was alles vrouwelijk. Er was een wij-cultuur zonder een ik-besef. Het goddelijke werd van binnenuit beleefd. Het patriarchaat staat voor het mannelijke. Het patriarchaat kwam op tijdens de ijzertijd, er werden pijlen en speren gemaakt waarmee werd gestreden. Er kwam een verandering op gang van het collectieve naar het individuele. God werd buiten de mens geplaatst en niet meer van binnenuit beleefd. Als God buiten jezelf wordt geplaatst, en het vrouwelijke wordt ontkent, ontstaat er een eenzijdige ontwikkeling van het mannelijke denken. Het gevolg is dat je de binding met jezelf verliest, je eigen wijsheid en met het werkelijke gevoel vanuit je lichaam. Het vrouwelijke in jezelf geeft je een diepgaand contact met jezelf. Het gaat om een toestand van zijn en niet over weten. Een diep religieus besef, een godsbesef vanuit het lichaam geeft een stevigheid, een diep geworteld zijn in je eigen bestaan. Het goddelijke in jezelf verbonden met het grotere geheel, deze verbinding is van nature aanwezig in jezelf. Daarmee verandert je godsbeeld, het mensbeeld en je zelfbeeld. Dit vind je terug in het sjamanisme, het taoïsme, de oosterse bewegingsleer, de gnosis en de Jungiaanse Analytische Therapie.

De innerlijke vereniging van het mannelijke en vrouwelijke, binnen en buiten, boven en beneden gebeurt van binnen in jezelf. Om tot heelheid te komen dien je de innerlijke strijd aan te gaan met jezelf, om die verdeeldheid in jezelf te overwinnen. De innerlijke strijd tussen tegenstellingen van dezelfde energie, goed en kwaad, liefde en haat, licht en donker. Jezelf confronteren met je schaduwdelen leidt tot ware zelfkennis, de sleutel tot innerlijke groei of transformatie.

Een transpersoonlijke ervaring kan de aanzet zijn om op zoek te gaan naar je ware zelf. Door het ervaren van een transpersoonlijke ervaring kan er een transformatie op gang komen. Het zijn natuurkrachten die je het beste maar kan laten gebeuren zonder jezelf ermee te identificeren omdat het onbewuste buiten de wil omgaat. Het is heel kwetsbaar als je wordt overweldigd door een transpersoonlijke ervaring omdat de maatschappij waarin we leven hier nog niet klaar voor is. De diagnostiek is gebaseerd op het westerse wetenschappelijk denken. Gedrag wordt van buitenaf beoordeeld. Dat roept angst op om je kwetsbaar op te stellen en met deze ervaringen naar buiten toe te komen. Binnen de Jungiaanse therapie heeft het vrouwelijke, het onbewuste, het lijfelijke voelen en de bovenpersoonlijke processen evenveel waarde als het mannelijke denken. Dat biedt vertrouwen en het werkt versterkend in het proces van zelfacceptatie.

De mens als geestelijk wezen met een goddelijke oorsprong. Ieder mens draagt een goddelijke vonk in zichzelf en bestaat in zijn geheel uit lichaam, ziel en geest bestaat. De geest wordt als mannelijk beschouwd en lichaam als vrouwelijk. Door de verbinding van deze twee tegenstellingen komt de ziel voort. De ziel heeft het vermogen van intuïtie, de fundamentele functie van de ziel, vol met beelden en laat zich zien in beeldtaal. Beeldtaal die tot uitdrukking komt tijdens onze dromen en fantasieën. De ziel heeft een basisstructuur en die wordt gevormd door het Collectief Onbewuste. In het Collectief Onbewuste bevinden zich de archetypen, dat zijn psychische inhouden die kenmerkend zijn voor een gemeenschap, een volk of de mensheid. Dromen kunnen een richting aangeven in de toekomst. De werking van het Collectief Onbewuste is onafhankelijk van het ego en niet rechtstreeks bereikbaar voor het ego, alleen via sprookjes, religieuze beelden, mythen en dromen. De verbinding met het Collectief Onbewuste gaat via de ego-Zelf-as en leer je kennen door het persoonlijk onbewuste.

Je diepe innerlijke pijn en/of schaduwgedelen staan voor het afgescheiden zijn van je ego met het Zelf. Het Zelf oftewel het Christusbewustzijn. Deze afgescheidenheid van de geestelijke wereld met je rationele denken betekent afgesneden zijn van je intuïtie en zingeving. Je diepe innerlijke pijn en/of schaduwgedelen is een weg tot zelfkennis. Een innerlijk proces door het onbewuste te onderzoeken en tot bewustzijn te komen. Het gaat om de verbinding met jezelf en met je essentie.

De geest is het totale Leven of het Zijn, het transcendente Licht. Geest kun je herkennen in de diepste kern van jezelf, de lichtvonk of het goddelijke in jezelf. Archetypische krachten bevinden zich in het gebied van de Geest. Het Zelf is het belangrijkste archetype. Het Zelf is de kern van alles. Psychologisch denken is verbonden met het hart en met de diepte van de ziel. Vanuit het esoterisch Christendom bekeken is het hart de zetel van het Christusbewustzijn en Christus staat voor het archetype van het Zelf. Het symbool van het Zelf betekent de binnenste kern van je persoonlijkheid, je ware zelf of essentie. In het hartchakra ontmoeten mannelijk en vrouwelijk elkaar, hemel en aarde, in het midden, in balans, harmonie en evenwicht. Als mens leef je in dualiteit, deze twee verenigen brengt je in het hart. Het centrum van de universele liefde, is ego-overschrijdend en dat geeft werkelijke verbondenheid.

### **Bronnen:**

- Eijk-Bonte, H., Chakra-ontwikkelingscursus.
- Hermans, T. (1992). Alles is heimwee. Amsterdam: De Boekerij.
- Jung, C.G. (1997). De kleine bibliotheek. Ik en zelf, het ik, het zelf, Christus, een symbool van het Zelf. Rotterdam: Lemniscaat b.v.
- Jung, C.G. (1997). De kleine bibliotheek. Bewust en onbewust, het collectieve onbewuste, anima, integratie van bewust en onbewust. Rotterdam: Lemniscaat b.v.
- Jung, C.G. (1997). De kleine bibliotheek. Oerbeelden, structuur van de ziel, kindarchetype, geest en archetype in het sprookje. Rotterdam: Lemniscaat b.v.
- Kuijpers-Steenbakkers, M.J. (2002). Verlies Verwerken. Heelt de tijd alle wonden? Verliesverwerken; werk voor de counselor? Afstudeerscriptie; opleiding psychosociaalwerk aan het Europees Instituut te Amsterdam.
- Kuijpers-Steenbakkers, M.J. (2005). Het Dialogisch Zelf; Meerstemmigheid. De innerlijke Criticus. Master-scriptie van de ZKM-opleiding, Reflection & Action te Nijmegen.

- Kuijpers-Steenbakkers, M.J. (2014). Natuurlijke Verbindingen. Hoe werkt de polarisatie tussen het mannelijke en vrouwelijke in de Jungiaanse dieptepsychologie? Welke bijdrage kunnen deze inzichten leveren aan het werken met natuurlijke transpersoonlijke processen in de Jungiaanse therapie?
- Leijssen, M. (1995). Gids voor gesprekstherapie. Utrecht: De Tijdstroom.
- Levine, P.A. (2011). De stem van je lichaam. Trauma's helen met je lichaam als gids. Uitgeverij Altamira.
- Rump, H.A.J. (2002). Analytische therapie, de therapiestructuur bij de psychotische organisatie. Nijmegen: Jungiaans Instituut.
- Rump, H.A.J. (2021/2013). Het leven als gedeelde heelheid. Nijmegen: Jungiaans Instituut.
- Slavenburg, J. (1997). Een sleutel tot gnosis, Inzicht in de betekenis van de Nag Hammadi-vondst voor de mens van nu. Deventer: Ankh-Hermes b.v.
- Slavenburg, J. (2006). Inleiding tot het esoterisch christendom, een verborgen geschiedenis. Deventer: Ankh-Hermes b.v.
- Stone, H & S. (1993). De innerlijke Criticus ontmaskerd. Maak van deze vijand een bondgenoot met de voice dialogue methode. Groningen: Uitgeverij De Zaak.

## Contact

T 06-21716811

M [info@marie-joseyourway.nl](mailto:info@marie-joseyourway.nl)

W [www.marie-joseyourway.nl](http://www.marie-joseyourway.nl)



