

TEAL  SWAN

# WHOLE AGAIN



VAN EENZAAMHEID EN AFSCHIEDING NAAR  
**VERBONDENHEID**

*palaysia*

WWW.TEALSWAN.NL

Oorspronkelijke titel: The Anatomy of Loneliness • Copyright © 2018

Teal Swan • English language publication 2018 by Watkins, an imprint of

Watkins Media Limited • *Vertaling*: Diana Meex

*Illustraties*: omslag © Teal Swan eigen collectie, zwaan © iStockphoto/Musri

**Nederlandse editie © 2020 Palaysia Productions, Amstelveen**

**ISBN 978-94-92412-56-0**

**NUR 720**

**eerste druk**

Teal Swan has asserted her right under the Copyright, Design and Patents Act 1988 to be identified as the author of this work.



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.



*Beloof me nu...  
Beloof me altijd  
Dat zelfs als men je neerslaat met golven haat en geweld  
Zelfs als men je verminkt en vernietigt  
Dat niemand jouw vijand kan zijn.  
Alleen liefde heeft waarde  
Onvoorwaardelijke, onoverwinnelijke, eindeloze liefde.  
Op een dag, als je de wereld tegemoet treedt  
Zonder de last van tirannie, angst, haat en hebzucht  
Zal je medemens je zien.  
Dwars door duizend levens en sterven in volle bloei  
Zal je vreugde eeuwig zijn.  
Geen zon of maan die ooit zal schijnen  
Zal haar ooit doen verbleken.*

*Beloof Me Nu –Teal Swan*

# INHOUD

*Doe dit eerst* .....7

## INLEIDING

*De drie pijlers van eenzaamheid*.....9

## DEEL I

*De pijler van afscheiding* ..... 17

## DEEL II

*De pijler van schaamte*.....43

## DEEL III

*De pijler van angst*..... 109

## DEEL IV

*Verbondenheid creëren ..... 153*

## DEEL V

*Verbondenheid in stand houden..... 215*

## CONCLUSIE

*Wees dapper genoeg om lief te hebben.....265*





## DOE DIT EERST

*Surf naar xxxxxx  
of scan de qr-code:*



*Vul daar je e-mailadres in. Je ontvangt een e-mail met daarin een PDF met alle oefeningen in dit boek. Print dit uit.*

*Zoek nu een mooi notitieboek dat je speciaal voor de oefeningen in dit boek gebruikt. Leg de uitgeprintte PDF voor in dit notitieboek.*

*Houd dit notitieboek steeds bij je – niet alleen terwijl je het boek leest, maar juist ook op andere momenten, zodat je steeds aan de oefeningen kunt werken.*

*Wanneer je de oefeningen in het boek doet heb je vijf keer meer effect dan wanneer je het boek alleen leest.*







## DE DRIE PIJLERS VAN EENZAAMHEID

We worden in verbondenheid verwekt. We worden in de zekerheid en warmte van deze verbondenheid gevoed, vanaf het moment dat we voor het eerst in de armen van onze moeder liggen. We kunnen geen onderscheid maken tussen onze moeder en onszelf, dus het is *daar*, in die staat van eenheid, waar we het dichtst bij ons ware zelf zijn. Zo dichtbij dat we zelfs de vraag: ‘Wie ben ik?’ niet stellen. Daar is ook geen reden voor, omdat we niet *afgescheiden* zijn.

In de extase van verbondenheid is er een diepe stilheid van zijn. Onze beweging door het leven wordt niet gemotiveerd door de angst om te moeten verdienen wat ons ontbreekt. ‘Doen’ is dan gewoon een natuurlijke uiting van ‘zijn’. Deze staat van zijn is voor ons het meest natuurlijk. En het is deze staat van verbondenheid in ons die werd beschadigd.

Dit boek legt uit hoe dat gebeurd is – zonder dat we daar schuld aan hebben – en wat je eraan kunt doen. Je verlies van die natuurlijke staat heeft een diepe eenzaamheid en wanhopige pijn tot gevolg gehad, maar je kunt daar doorheen naar een nieuw gevoel van sublieme verbondenheid gaan: per slot van rekening is dat *je geboorterecht*.

### ***De eenzaamheidsepidemie***

We leven met meerdere miljarden mensen op deze aarde, maar toch heeft ieder van ons diep van binnen het gevoel totaal alleen te zijn. In de afgelopen jaren, waarin ik over de wereld reisde, allerlei verschillende mensen les gaf en een spirituele beweging leidde, werd het me pijnlijk duidelijk dat een-

zaamheid een groter probleem vormt dan je in eerste instantie denkt. Voor dit diepe gevoel van isolatie moest er een oplossing komen, maar toen ik me bewust werd van deze epidemie, had ik er nog geen antwoord op. Ik had geen antwoord, omdat ik me exact hetzelfde voelde.

Het woord eenzaamheid lijkt altijd te zwak om de kwelling te beschrijven, als je hunkert naar nabijheid. Ik werd mijn leven lang geplaagd door eenzaamheid. En de bekendheid die mijn carrière met zich meebracht, functioneerde alleen maar als een vergrootglas. Mijn hele leven had ik het gevoel niet gezien, gehoord, begrepen of bemind te worden. Door mijn bekendheid werd het nog moeilijker die nabijheid, waarnaar ik zo hunkerde, te bereiken. Voor de buitenwereld leek iedereen me te waarderen en te willen, maar niets lag verder van de waarheid: men zag, voelde en begreep me nog minder dan voorheen. Ik werd omgeven door mensen, maar ik was niet meer dan hun projectie op mij. De enige waarde die ik voor hen had – en de enige reden dat ze me wilden – lag in wat ze via mij konden bereiken.

Als je op een probleem zonder oplossing stuit, heb je maar één optie: er zélf een te vinden. Ik bleek een pionier te zijn op een terrein dat nog niet in kaart gebracht was. Ik zag heel duidelijk dat eenzaamheid de grootste bron van leed op onze aarde was, en ook wat wij allemaal proberen te vermijden via een veelvoud aan overlevingsstrategieën. Maar je kunt niet iets vermijden en er tegelijkertijd iets over leren. Dus besloot ik het tegenovergestelde te doen. In de oude wereld trokken de spirituele leraren zich in de woestijn of in een grot terug om meer over het universum te leren. Ik wilde het op dezelfde manier doen, maar in plaats van in een grot te verdwijnen, verdween ik in eenzaamheid door een sjamanistische reis door Centraal Amerika te maken: ik besloot de duivel in de ogen te kijken.

Dit bleek een reis van iets meer dan een jaar te worden. Naar eenzaamheid kijken zoals ze was – en haar anatomie – kon ik het tegenovergestelde gaan begrijpen. Door de eenzaamheid helder te zien zag ik ook de verbondenheid helder. En dus dook ik weer in de wereld op, klaar om mensen les te geven over hun eenzaamheid en verbondenheid. En dit boek heb ik geschreven met dit opnieuw gevonden begrip in mijn hart, geest en lichaam.

*Whole again* kwam voort uit een stapel losse notities, sommige doorweekt van tranen. Op elke sjamanistische reis in die periode had ik mijn rugzak vol met papier gestouwd. Het boek schreef zichzelf in feite door mij. Met deze informatie kon ik de eenzaamheid in mijn eigen leven en in dat van elk ander lid van mijn community omzetten in verbondenheid.

Afwezigheid van bewustzijn kan van de ene op de andere generatie overgaan, maar wakker worden kan dat ook. In mijn visie zal de informatie in dit boek zich over de hele wereld verspreiden, totdat we officieel kunnen zeggen dat we met meerdere miljarden mensen op deze aarde leven, en dat niemand van ons zich alleen voelt.

### ***Het trauma van disconnectie***

We hebben allemaal ons eigen verhaal over hoe we dit gevoel van verbondenheid verloren hebben, maar ergens in ons jonge leven zijn we allemaal uit de gratie geraakt – uit dat diepe, instinctieve gevoel van verbondenheid. Daardoor blijven de meesten van ons de rest van hun leven in conflict tussen dat deel van hen dat die verbondenheid wanhopig tegen elke prijs terug wil, en dat deel dat haar tegen elke prijs weg wil duwen.

Het verlies van verbondenheid is het grootste trauma dat we kunnen ervaren. Trauma veroorzaakt fragmentatie en scheiding binnenin ons. Het verandert symmetrie in disorga-

nisatie, kalmte in paniek, harmonie in oorlog, vreugde in leed.

Als we dit trauma ervaren, is het net alsof we een bril met grijsgekleurde glazen opzetten, en de meesten van ons dragen die hun hele leven. We zien de wereld door de pijn van deze lenzen. Daardoor zien we onszelf als geïsoleerd van de dingen en mensen om ons heen. We voelen ons *alleen*...

De pijn in ons mens-zijn ligt in het feit dat we met miljarden op deze aarde leven, maar ons toch allemaal alleen voelen. Het trauma van onze eigen disconnectie zorgt ervoor dat we onszelf geïsoleerd voelen van alles wat we als 'ander' ervaren.

Het zou al genoeg zijn dat *wij* pijn lijden door deze disconnectie, maar het gaat veel verder: die pijn bloedt uit over de hele planeet. Als je echt met iets verbonden bent, kun je dat geen pijn doen zonder ook *jezelf* te kwetsen. Als we onszelf als geïsoleerd ervaren, voelen wij niet meer die stroom van eenheid die onze fundamentele waarheid is. We voelen de impact van al het andere op ons – en die wij op al het andere hebben – niet meer. En als gevolg daarvan kunnen we iets of iemand pijn doen zonder dit zelf te voelen.

### ***Het pijnlijke aan disconnectie***

Het idee dat disconnectie gevaarlijk en pijnlijk is, komt je misschien theoretisch en abstract voor, totdat je beseft dat juist hierdoor veel volkeren in de geschiedenis zich van elkaar afgescheiden hebben. Mensen met een zwarte huid werden uit hun gezin gerukt, tot slaaf gemaakt, verbrand, geslagen en gelyncht. Dit is ook de reden dat er in 1940 concentratiekampen zoals in Auschwitz werden gebouwd om de joden en andere bevolkingsgroepen die zich verzetten tegen de nazi's, uit te roeien. Door disconnectie wierpen de VS in 1945 een atoombom op Hiroshima. Door disconnectie had in 1979 het regime van Pol Pot 21 procent van de Cambodjaanse bevol-

king vernietigd. En tegenwoordig zorgt disconnectie ervoor dat iemand jarenlang traint in het binden van explosieven aan hun lichaam en deze te laten exploderen, om iedereen die hij ook maar als vijand ziet, te terroriseren en vernietigen.

Elke misdaad in de geschiedenis, elke misdaad, werd gepleegd door iemand die zichzelf als afgescheiden en geïsoleerd zag van zijn slachtoffer. En dus is het gevoel van disconnectie niet alleen de bron van het grootste leed in ons leven, het is ook het allergevaarlijkste op deze planeet.

### ***De diepste vorm van isolatie***

Waarom blijven deze wanhopige situaties bestaan in onze zogenaamd verlichte wereld? De oorzaak is een eenzaamheid, die niet simpelweg opgelost kan worden door mensen om je heen te hebben. De pijnlijkste eenzaamheid is in feite die, die zelfs in een volle kamer niet verdwijnt. Deze eenzaamheid, waarbij je zelfs geen verbondenheid kunt voelen als er mensen om je heen zijn, is te vergelijken met de kwelling te verhongeren in een supermarkt. Over deze eenzaamheid gaat dit boek.

Er is een gezegde dat als volgt gaat: “Je weet alleen wat *zwart* is, als je weet wat *wit* is.” We kunnen ons met andere woorden alleen maar door contrast echt bewust worden van een polariteit. En dus kunnen we pas door een duidelijk besef van wat eenzaamheid is, verbondenheid leren kennen.

Hoe we dit boek doorlopen is perfect afgestemd op dit universele bewustzijnsprincipe. Je zult verbondenheid leren kennen, door eerst eenzaamheid te leren kennen. Je zult het proces van herstel van verbondenheid beginnen door eerst eenzaamheid met heldere ogen te zien en met een helder hart te voelen. Je zult verbondenheid begrijpen door een totaal begrip van wat eenzaamheid is.

### *De drie pijlers van eenzaamheid*

Verbondenheid veronderstelt een soort harmonie. Het zou gemakkelijk zijn aan te nemen dat er in eenzaamheid totaal geen harmonie schuilt. Toch is die er wel. Die harmonie is het getal drie, wat voor harmonie staat. Ik bedoel hiermee specifiek het soort harmonie dat twee tegengestelden omvat en verenigt.

De eenheid die door het getal drie gesymboliseerd wordt, wordt niet bereikt door het getal twee (wat staat voor tegenstelling) te elimineren, of de oorzaak van de disharmonie uit te wissen. Het getal drie verbindt juist de chaos van twee, tot een nieuwe entiteit... een entiteit die beide tegenstellingen op harmonieuze wijze omvat. Daarom kan men het getal drie ook wel als het getal van integratie zien.

Het samenbrengen van twee tegengestelden – entiteiten één en twee – vereist een entiteit of gemeenschappelijk doel dat groter is dan deze beide: dat is drie. Je vindt deze vergelijking misschien abstract, maar tijdens het lezen zul je zowel het goddelijke samenspel in dit concept, als zijn belang voor verbondenheid zien.

Stel je voor dat entiteit één voor *goed* staat, en entiteit twee voor *kwaad*. Dit zijn twee tegengestelden. Entiteit drie geeft dan aan wat er nodig is om één en twee te *samen te brengen* tot een gemeenschappelijk doel dat groter is dan zij. Dat doel kun je *eenheid* noemen, de ultieme vorm van verbondenheid.

Het is interessant om op te merken dat eenzaamheid berust op drie pijlers. Deze drie pijlers, bekeken vanuit de intrinsieke kracht van het getal drie, suggereren dat zich in de universele structuur van eenzaamheid het antwoord voor het einde van eenzaamheid bevindt. De oplossing ligt in de structuur van eenzaamheid.

DE DRIE PIJLERS VAN EENZAAMHEID ZIJN:

- 1. Afscheiding**
- 2. Schaamte**
- 3. Angst**

Als je een goed begrip gekregen hebt van deze drie elementen, en van hoe ze in jouw leven werken, vind je in de laatste twee delen van dit boek praktische tips, waarmee je weer verbondenheid in je leven kunt creëren. Met deze verbondenheid kun je je relaties hecht en goed houden.





**DEEL I**  
DE PIJLER  
VAN AFSCHEIDING



*Oorlog schreeuwden we  
Alsof zij niet door onszelf gecreëerd was.  
De menselijke ziel,  
De synagoge van de gewelddadigste gevechten;  
Tussen goed en kwaad.  
Eeuwenlang bloedvergieten tussen deze twee rivalen.  
Elk uit op de ander zijn dood.  
Maar er zal geen lijkrede zijn.  
Er zal geen lijkrede zijn want de een kan niet sterven zonder  
de ander.  
Alleen liefde kan deze oorlog winnen.  
En toch raast ze voort  
Alleen het geluid al  
Is blasfemie  
Blasfemie tegen het heiligdom van het menselijk hart.*

*Afscheiding – Teal Swan*





De eerste pijler van eenzaamheid is afscheiding. Het verhaal van afscheiding neemt ons mee terug naar ver voordat de mens bestond. Om afscheiding te begrijpen, moet ik je vragen om naar de diepte van existentiële waarheid te gaan. Probeer je God, of de Bron, voor te stellen als een eenheid van bewustzijn. Stel je voor dat het alles is wat er is.

Dit is misschien niet zo'n gemakkelijke opdracht voor je, want je hersens zijn ontworpen voor de fysieke wereld, die bestaat uit singulariteit. Ze kunnen het begrip *eenheid* niet begrijpen. Als ze aan *één* denken, denken ze aan een *ding*. Maar zodra je aan een *ding* denkt, denk je aan iets wat afgescheiden is van iets anders. Zelfs als dat alleen maar lucht is. Je kunt dat ding definiëren en het heeft een begin en een einde. Maar ben jij in staat je een bewustzijn voor te stellen dat geen begin of einde heeft? Een bewustzijn dat zo totaal omvattend is, dat niets erbuiten valt?

Misschien helpt dit: stel je dit bewustzijn dan voor als een eindeloze oceaan, die kan denken en voelen, en alles wat er is, bestaat uit druppeltjes in deze oceaan. Jij bent een druppeltje, je beste vriend ook, net als je grootste vijand, als de salontafel, je hond, de wortel die je net op hebt, het woord dat je op deze bladzijde leest en de gedachte in je hoofd.

Alles wat bestaat ziet er misschien verschillend uit, maar dat komt doordat het verschillende uitdrukkingsvormen van dezelfde energie zijn. Het zijn allemaal druppeltjes in diezelfde oceaan en onderdeel van datzelfde bewustzijn. Er is niets wat *niet* God of de Bron is. Dit is de ware betekenis van *eenheid*.

Stel je, voor een nog beter begrip, een tv voor met ruis op het beeldscherm, zoals vroeger als er geen uitzending was. Beschouw deze ruis als potentiële energie. Je kunt het 'potentiële

energie' noemen, omdat de ruis alleen een *potentieel* beeld is. Er is nog geen beeld, maar als het begint te verschijnen, splitst het zich af van de rest van de ruis. We zien dit beeld dan als verschillend van de ruis op de achtergrond, en van de beelden die nog op het scherm kunnen verschijnen. Een gedachte binnen het Bron- of Godsbewustzijn is precies zo. Het is als een deel van de ruis, dat zich verdikt tot een enkelvoudige vorm en zich van de ruis afsplitst. Met betrekking tot de wereld is een fysiek ding zoals jij, een salontafel of een boom slechts een gedachte dat werd gedacht (afgesplitst) door de Bron/God. Het is een gedachte die gevoed is met genoeg focus om zodanig afgesplitst te zijn dat het de fysieke dimensie binnentreedt – de dimensie met de grootste dichtheid. Als we teruggaan naar de analogie, is de fysieke vorm het meest 'afgescheiden' van ruis dat mogelijk is, terwijl het nog steeds is *gemaakt* van ruis. En omdat jij slechts een afgescheiden deel bent van het Bronbewustzijn, ben je daar doordrongen van. Dit betekent dat je een gedachte bent die nieuwe gedachten kan hebben. Vanuit dit oogpunt kun je begrijpen dat de Bron niet méér van zichzelf creëert, omdat het al alles is. In plaats daarvan deelt het zichzelf op. Iedere nieuwe gedachte is een als nieuwe divisie binnen het geheel van het Bronbewustzijn.

Stel je nu voor dat de Bron het volgende denkt: 'Wat ben ik?' Je kunt deze gedachte zien als de geboorte van zelfbewustzijn in de Bron. Deze gedachte creëert vanzelf een afscheiding en is strijdig met *eenheid*. Alleen die ene gedachte doorbrak de universele eenheid. Toen voelde de Bron voor het eerst de kwellung van het feit dat het met niets in relatie stond. Vanaf het moment dat ze een breuk in zichzelf creëerde, voelde ze zich geïsoleerd. Deze eenzaamheid is zo onuitsprekelijk pijnlijk dat er geen woorden voor zijn. Een beetje zoals een cel die zich ongecontroleerd blijft splitsen, begon die gedachte de

eenheid te breken, en die fragmenten werden nieuwe breuken. En al snel begonnen de fragmenten te vergeten waar ze deel van uitmaakten.

Deze illusie van afscheiding vormde het keerpunt, waarna de nieuwe fragmenten binnen die eenheid, zich niet meer gewaar waren van die eenheid. Zij ervoeren slechts 'zelf' en 'ander'. Dit was de geboorte van *ego* – het gevoel een wezen op zichzelf te zijn – en *relatie*. Het was ook de geboorte van *gebechtheid*. Verschillende aspecten van de Bron werden elkaars vijanden. Ze konden zichzelf niet meer als eenheid zien, maar alleen nog als van elkaar losgekoppeld. En dus begonnen ze elkaar te verslinden en te verjagen. Ze begonnen te duwen en te trekken.

Dit idee van de pijn van diepe eenzaamheid, niet door de afwezigheid van iets of iemand 'anders' maar door het verlies van de eenheid in onszelf, heeft grote implicaties op ons als individuen. We zijn niet anders dan de Bron, omdat we fragmenten van Bronbewustzijn zijn. De eerste pijler van eenzaamheid betreft fragmentatie: scheiding in plaats van cohesie, binnen onszelf. De fragmentatie in de wereld om je heen is niets meer dan een afspiegeling van de fragmentatie in jezelf.

### ***Fragmentatie in ieder mens***

De meesten van ons – tenzij we trauma ervaren bij onze verwekking of groei als embryo – worden heel geboren. Deze heilheid is echter maar een kort leven beschoren, want we worden in relationele afhankelijkheid in een gezin geboren, dat ons socialiseert binnen een maatschappij die nog niet volledig ontwikkeld is. En dat voorspelt niet veel goeds. Het komt erop neer dat we leren dat sommige van onze karaktertrekken en eigenschappen acceptabel zijn, en andere niet.

Welke dat zijn, wordt bepaald door het gezin waarin je geboren wordt. Je onacceptabele trekken (zowel goed als slecht) worden door dit gezin afgewezen, of weggeduwd. De aspecten die gezien worden als acceptabel worden niet weggeduwd, maar juist aangemoedigd. In feite krijg je alleen liefde in antwoord op de trekken die de mensen om je heen willen accepteren en in hun leven aanvaarden.

Om te kunnen overleven proberen we als kinderen controle te krijgen op onze omgeving en ons te behoeden voor afkeuring door te doen wat we kunnen om de *afgekeurde* aspecten in ons te verloochenen, ontkennen en onderdrukken, en de aspecten die *goedgekeurd* worden te overdrijven.

In werkelijkheid dissociëren we ons van wat afgekeurd wordt, en daardoor ontstaat er een scheiding in bewustzijn en onderbewustzijn. Dit is de geboorte van de 'persoonlijkheid'. Ironisch genoeg is dit zelfbeschermingsinstinct in feite onze eerste zelfverwerping, of fragmentatie. Het is een afspiegeling van het originele proces binnen de Bron, toen het bedacht zich te definiëren, en verdeeldheid creëerde in plaats van eenheid.

We zien een mens als één persoonlijkheid, vaak met tegengestelde trekken. Maar de waarheid is dat je persoonlijkheid uit meerdere persoonlijkheden bestaat. De meest dominante persoonlijkheden beschermen je tegen pijn, met name die van verwerping, in de omgeving waarin je opgroeit. Je kunt deze persoonlijkheden vergelijken met Siamese tweelingen in jezelf, waar je zelf geen notie van hebt. Ik noem ze onze 'innerlijke tweelingen'. Hoe groot de fragmentatie in jezelf is, wordt bepaald door de ernst van het trauma dat je door dit proces opgelopen hebt. Als je een diepe en continue eenzaamheid voelt, bevind je je aan het zware uiteinde van de schaal.

Je kunt een onbepaalde hoeveelheid van deze innerlijke tweelingen in je dragen, en ze hebben allemaal een doel. Ik



zal hier vaak op terugkomen in dit boek. Het is van essentieel belang dat je dit concept goed begrijpt, en als je het helemaal doorhebt, zal het je wereld veranderen.

### ***Hoe je innerlijke tweelingen zich hebben ontwikkeld***

Stel je een kind voor dat in een gezin geboren wordt waarin het niet oké is boosheid te uiten. Men schaamt zich voor die boosheid en dus gaat het kind deze emotie uit zelfbescherming onderdrukken en ontkennen. Maar deze boosheid gaat niet weg, ze wordt alleen maar bewust door het kind ontkend.

Als volwassene heeft deze persoon er hoogstwaarschijnlijk geen idee van dat hij boosheid in zich geeft. Hij zal en kan zichzelf niet helder zien, omdat hij dit aspect in zichzelf ontkend heeft. Dus als iemand tegen hem zegt: 'Je hebt behoorlijk wat boosheid in je', zal hij hier niets van begrijpen. Hij zal zichzelf waarschijnlijk alleen maar als gemakkelijk in de omgang zien.

Maar als we iets ontkennen, onderdrukken, of verloochenen, *gaat het niet weg*. Het zakt alleen weg uit ons bewustzijn. Als we het moeten erkennen, voelen we dezelfde angst voor afwijzing als vroeger, en dat kan doodsangst tot gevolg hebben. Dat is de reden dat het niet zo gemakkelijk is echt zelfbewustzijn te ontwikkelen.

Iedereen die ooit gesocialiseerd werd – en dat is nagenoeg elk mens – is door hetzelfde ontkenningproces gegaan, waardoor hij opgedeeld is in delen die aanvaard werden, en delen die verloochend werden. Dit soort zelfverwerping is de geboorte van zelfhaat, en de diepe eenzaamheid die we daardoor ervaren, is het gevolg van deze ontbrekende afgekeurde of verworpen delen van onszelf.

Onze ziel wil maar één ding, en dat is ons weer heel maken: whole again. Hiertoe krijgen we in de loop van ons leven

vele kansen, maar om weer heel te worden moeten we de aspecten die we ontkend, verloochend en onderdrukt hebben, accepteren. Dit is pijnlijk.

De grootste verdeling in ons is die in bewustzijn en onderbewustzijn. Maar binnen het grotere onderbewustzijn en het bewustzijn, zijn er nog veel fragmenten. Voor elk deel van iemand's persoonlijkheid dat vergroot is, bestaat in het onderbewustzijn een corresponderende tegenpool. Als kwetsbaarheid bijvoorbeeld in mijn kindertijd als zeer onacceptabele zwakheid gezien werd, en ik er zelfs straf voor kon krijgen, heb ik mezelf gefragmenteerd, zodat dit aspect ver weg van mijn bewustzijn begraven werd. Naar buiten toon ik me juist stevig en sterk: dat is de persoonlijkheid die ik aan de buitenwereld laat zien. Maar het originele *kwetsbare* deel is niet weg, het is alleen maar begraven. En daardoor kan ik zijn behoeftes niet bevredigen. Het gevolg is dat het zich vaak manipulatief en heimelijk doet gelden. In feite ontstaat er een strijd tussen de twee persoonlijkheden over de vraag welke van de twee 'mijn lichaam mag overnemen'. Ik zou zelfs ziek kunnen worden door deze interne strijd, die mij fysiek misschien zelfs *kwetsbaar* maakt, zeer tot ongenoegen van mijn stoere buitenkant. Je moet beseffen dat deze twee persoonlijkheidstrekken niet alleen mijlenver uit elkaar liggen, maar ook in zeer verschillende parallele realiteiten leven.

Normaal gesproken is er alleen sprake van meer persoonlijkheden bij een stoornisdiagnose door een psycholoog, maar de realiteit is dat we allemaal een flink aantal 'innerlijke tweelingen' hebben.

Je moet beseffen dat deze persoonlijkheden zich normaal gesproken niet presenteren als verschillende persoonlijkheden. Ze zijn meer 'gemoedstoestanden' die de leiding overnemen bij bepaalde situaties in de buitenwereld. Een van deze persoon-

lijkheden zou je bijvoorbeeld kunnen voelen *als je plotseling een relatie wilt beëindigen en er in je eentje vandoor wil gaan*, terwijl je eerder op de dag nog de liefde met je partner bedreef en een toekomst met hem of haar plande.

Wees je ervan bewust dat je verloochende en ontkende aspecten voor jou volkomen *onzichtbaar* zijn, maar voor anderen totaal *duidelijk*. Als we een sterke aversie in ons voelen, zullen we dit natuurlijk in het begin niet meteen in onszelf herkennen. En hier is nog een aanwijzing: hoe meer we iets in een ander verwerpen, des te heftiger hebben we dit lang geleden in onszelf verworpen. En het tegenovergestelde is ook waar: hoe meer we *van iets in een ander houden*, des te meer hebben we dit lang geleden *met veel verdriet in onszelf verloochend*. Dus al deze extreem positieve of extreem negatieve reacties op anderen zijn in feite allemaal perfecte kansen om zelfbewustzijn te ontwikkelen.

---

---

## HET FRAGMENTATIEPROCES OMKEREN

Als we het fragmentatieproces willen omkeren, moeten we ermee beginnen alle aspecten van onszelf in ons bewustzijn te verwelkomen. Neem daartoe de volgende stappen:

1. Kijk naar de negatieve trekken die je haat in anderen, vooral in je partner. Wat hindert je in anderen?
2. Ontdek de positieve bedoeling achter *datgene wat je haat*. Waartegen wil die karaktertrek je beschermen? Met welke positieve bedoeling is ze in je leven? Het antwoord zal natuurlijk altijd een vorm zijn van proberen jezelf te beschermen tegen pijn.
3. Vraag jezelf waarom het gevaarlijk was het tegenovergestelde te zijn van deze negatieve karaktertrek?

Als je bijvoorbeeld lui bent, vraag je dan af waarom het gevaarlijk (of niet oké) was om tijdens je opgroeien gedreven en gemotiveerd te zijn.

4. Besef dat, hoe hard je het ook probeert te ontkennen, de negatieve trekken in anderen een afspiegeling zijn van wat je in jezelf hebt verworpen. Hoe meer je jezelf tegen jezelf probeert te beschermen, des te vreemder kijk je aan tegen de aspecten die je haat in anderen. Je moet er niet van opkijken dat je tegen jezelf zegt: 'Zo ben ik helemaal niet'. Het is natuurlijk.
5. Wees bereid kwetsbaar te zijn en open je geest om je er volledig van bewust te worden hoezeer je die negatieve trekken die je haat in anderen – vooral je partner, ouders en kinderen – zelf hebt. Er zijn twee mogelijkheden. Ofwel je hebt die trekken die je in anderen haat, heel duidelijk, ofwel je hebt ze zo diep begraven en verworpen dat je ze *nooit* doet, en je er zelfs een ongezonde aversie tegen gekregen kunt hebben.
6. Als je hiermee worstelt, betrek er dan anderen bij. Dat vereist nederigheid. Een goede aanwijzing dat je iets onderdrukt hebt, is als meerdere mensen je erop aanspreken. Denk dus terug aan dezelfde klachten over jou van meerdere mensen. Je kunt ook de mensen die het dichtst bij je staan, vragen jouw negatieve trekken op te schrijven. Hierbij moet je dan vooral letten op punten die door meerderen genoemd worden. Let vooral op de opmerkingen die jou ergeren wanneer je de lijst leest.
7. Bekijk het nu van de andere kant en stel je vraag nu over de negatieve karaktertrek zelf (en niet over de positievere uit stap 3). Met andere woorden, waarom

was het gevaarlijk of niet oké om die negatieve trekken te vertonen? Waarom was het bijvoorbeeld niet oké om lui te zijn?

8. Begin het positieve te zien in de trekken die je in anderen en in jezelf afwijst, en doe dit in alle eerlijkheid. Je kunt niet zeggen dat je iets leuk vindt wat je niet leuk vindt. Maar misschien zijn er aan die negatieve trekken ook positieve kanten die je wel kunt waarderen. Bijvoorbeeld: iemand die wreed is, geeft totaal niet om wat anderen van hem vinden, en dat op zich is een positieve kant van de negatieve karaktertrek.
  9. Neem de aspecten van anderen die je haat – die onderdrukte aspecten van jezelf zijn – op een goede manier over. Dit betekent niet dat je lui of wreed moet worden. Het betekent dat je een pauze moet inlassen of moet stoppen steeds maar ja te zeggen tegen iedereen. Denk erover na: wat is het positieve aan iemand die lui is? Hij is niet bang om rust te nemen of een pauze voor zichzelf in te lassen. Dus deze onderdrukte trek van jou zou je kunnen accepteren door rust te nemen. Hierdoor kom je dichterbij heelheid en integratie met je innerlijke tweelingen, en kun je voorkomen dat ze zo heftig strijd voeren in je binnenste.
- 
- 

### *Kiezen voor zelfbewustzijn*

Je zult altijd een oordeel hebben over zaken die je in jezelf lang geleden verworpen hebt, maar een oordeel hoeft niet per se slecht te zijn. Je kunt jezelf niet ergens mee laten stoppen door simpelweg tegen jezelf te zeggen dat je moet stoppen. Je kunt

Lees verder – bestel nu via

**[www.palaysia.com/wholeagain](http://www.palaysia.com/wholeagain)**