

Voorwoord door Thomas Moore

Ik groeide op binnen een Iers-katholiek gezin in de jaren 1940. In de 50-er jaren van de vorige eeuw ging ik op dertienjarige leeftijd naar een katholiek seminarie met het idee om priester te worden. Ik ontwikkelde het grootste ‘aardige jongen’-complex dat je je kunt voorstellen. Andrea Mathews weet dit complex, dat zij de *pleaser-identiteit* noemt, opmerkelijk goed te beschrijven. Ze belicht de vele kanten ervan en reikt middelen aan om ermee om te gaan en het te helen. Ze schrijft helder en heeft een bijzonder inzicht in de vele manieren waarop de ‘aardige jongen’-gewoonte een leven kan infecteren. Als inleiding bij haar fantastische en prachtige onderzoek wil ik hier graag vanuit mijn eigen gezichtspunt iets over zeggen.

Met mijn achtergrond in Jungiaanse en archetypische psychologie, beschouw ik het ‘aardige jongen’-complex als een subpersoonlijkheid van de psyche, als een persoon die je vaak overheerst, wiens stem je vaak gebruikt en wiens gewoonten je overneemt zolang je door hem in bezit genomen bent. Want het kan inderdaad soms aanvoelen alsof je door die goede persoon in bezit genomen bent en je er weinig aan kunt doen om hem opzij te duwen.

Het is in mijn ogen goed dat Andrea Mathews al in het begin van haar boek aangeeft dat de nadruk die wij en onze maatschappij leggen op ‘goed doen’, meteen ook duidelijk maakt wat wij als slecht bestempelen. We willen geen slecht mens zijn en door de angst hiervoor ontstaat er een innerlijke splitsing tussen goed en slecht. Ik herinner me dat mijn moeder, een fantastische en liefdevolle vrouw, vaak zei dat ik niet zo ‘brutaal’ moest zijn, een woord dat ze altijd gebruikte wanneer ik zelfverzekerd iets zei of voor mezelf opkwam. Later vond ze dat ze dit niet

had moeten doen en spraken we er vaak op een heel intieme manier over. Dat heeft me echt geholpen. Maar als kind leerde ik dus dat assertieve mensen toch enigszins slecht waren en dat ik me niet zo moest gedragen.

Nu, als psychotherapeut, zie ik hoe mensen zich innerlijk opgesplitst voelen in een goed en een slecht deel. Dit is een teken dat we serieus aan de slag moeten met de emotie die, of het patroon dat deze verdeeldheid veroorzaakt. R. D. Laings eerste boek, *The Divided Self*, onderzocht de extreme emotionele problemen die kunnen ontstaan als gevolg van de scheiding tussen een onecht zelf en een authentiek zelf. C. G. Jung raadt aan om eerst de schaduw, de 'slechte persoon' onder ogen te zien en een manier te vinden om zijn opvattingen – niet letterlijk – in je eigen manier van leven in te passen, waardoor je de kloof tussen goed en slecht overbrugt. Volgens beide pioniers op het gebied van de psychologie, is kijken naar de splitsing tussen goed en slecht een goed startpunt voor een beter leven.

Mijn eigen ervaring is dat het leven zelf me behoorlijk goed heeft leren omgaan met dit complex. Tegelijkertijd besef ik dat dit soort dingen nooit af is. Zo nu en dan bemoeit deze nare persoon zich met mijn zaken en moet ik op mijn hoede zijn. Ik moet hem zeker niet de touwtjes in handen geven zodat hij er een bende van kan maken. Op dit moment in mijn leven is hij een af en toe voorkomende ergernis.

Als iemand me nu zou vragen of ik een goed persoon ben, zou ik zeggen: 'Ik heb geprobeerd om er één te zijn, maar nu wil ik complexer en authentiek zijn.'

Die goede persoon is zo nauw verweven met de kindertijd, iets wat Andrea Mathews heel diepgaand en precies beschrijft, dat het helpt om je te verdiepen in je volwassen zelf. Gebruik meer ontwikkelde taal, put uit je ervaring en opleiding en druk je op een volwassen manier uit. Dit zijn geen oppervlakkige eigenschappen, ze geven juist uiting aan de diepte van je emoties en inzichten.

In mijn eigen woorden gaat dit boek over het Goede Persoon-archetype. Dit is een diepe aanwezigheid van wie de wortels doorgaans in de kindertijd en de familiedynamiek liggen en die het persoonlijke overstijgt. Zo gaat het bekende middeleeuwse epos over de ridder Parzival over een jongeman die een nauwe band heeft met zijn moeder en die

vanuit een kinderlijke onschuld handelt en denkt. Deze figuur bestaat al vanaf het begin van de mensheid en de menselijke cultuur, als een persoonlijkheidszaadje dat altijd kan ontkiemen in het leven, maar alleen tot bloei kan komen binnen een nieuw, authentiek leven waaraan een nieuwe draai is gegeven.

Ik denk dat we dit soort complexen moeten temperen en er tegelijkertijd vriendschap mee moeten sluiten. Het heeft geen zin om te proberen ervan af te komen of ze te overwinnen. Dit zijn vormen van onderdrukking die ze, zoals Andrea Mathews ook schrijft, slechts voor enige tijd onder de duim houden. Door vriendschap te sluiten met het patroon, wordt het meer eigen zonder dat het te dichtbij komt. We kunnen het vormen omdat we het niet weggagen. Bovendien kunnen ook deze vervelende en soms destructieve complexen ons mogelijk iets te bieden hebben. Mijn eigen 'aardige jongen'-complex is tientallen jaren onderdeel van mijn carrière geweest en heeft me geholpen bij het geven van therapie en het schrijven van boeken met een speciale nadruk op een positieve in plaats van een negatieve psychologie. Ik heb heel veel te danken aan al mijn complexen en ik probeer altijd vriendelijk over ze te praten ook al weet ik voor hoeveel problemen ze kunnen zorgen.

De ultieme oplossing voor het goede persoon-patroon is daarom de bedachtzame en creatieve omhelzing ervan. Reageer het niet af en onderdruk het ook niet door het te ontkennen of door te proberen ervan af te komen. Kijk hoe het transformeert in iets interessants en positiefs terwijl je het behoedzaam een plek geeft in je leven. Andrea Mathews brengt ons met haar grondige, heldere aanpak tot een diepe reflectie over dit onderwerp.

Thomas Moore

Inleiding

‘Ik moet wel. Als ik het niet doe voel ik me zo schuldig!’ ‘Ik weet het gewoon niet. Hoe doe ik dit op een goede manier?’ ‘Ik werd boos, maar toen voelde ik me zo schuldig dat ik alles teruggenomen heb wat ik zei.’ ‘Ik ben zo moe, maar ze hebben me nodig. Ik moet er gewoon voor ze zijn.’ ‘Ik voel me altijd schuldig!’ Oppervlakkig gezien lijken dit soort uitspraken niet zo heel problematisch, maar veel van mijn cliënten die dit zeggen, hebben zich zo geïdentificeerd met een-goed-mens-zijn, dat ze niet eens doorhebben dat ze gevangen zitten in een onechte identiteit. Ze beseffen niet dat ze ook op een andere manier kunnen leven, een manier die aansluit bij hun authentieke Zelf. En die manier van leven kon weleens niets te maken hebben met hun huidige streven om maar goed genoeg te zijn, een streven dat hen lijkt te bepalen. Ze weten niet wat ze willen en ze weten niet wat ze nodig hebben. Ze weten niet wat het verschil is tussen een verplichting en oprechte compassie. En als puntje bij paaltje komt, weten ze niet eens wie ze zijn. Ze hebben zich volkomen verloren in de identificatie met het goed doen.

Maar die andere manier bestaat wel. Deze manier heelt, verheft en geeft kracht: de weg van het authentieke Zelf. Dit pad onderscheidt zich doordat de handelingen van het authentieke Zelf voortkomen uit de binnenste kern van de ziel. Dít Zelf is stevig geworteld – als een oeroude eik – en kent geen verlangen naar dat ‘gevoel van volwaardigheid’ dat is gebaseerd op allerlei constructies die voortkomen uit de familiale, sociale, religieuze en culturele wereld. Het authentieke Zelf functioneert organisch vanaf de wortels omhoog en niet vanaf de kroon naar beneden. Als het geeft aan een ander is dat het gevolg van een natuurlijk en innerlijk proces. Door erachter te komen wat onze ware

natuur is en deze te integreren in ons gedrag, wordt het mogelijk om vanuit onze eigen, natuurlijke, organische en innerlijke processen te leven. Dan geven we antwoord op het leven vanuit onze echte kern: het authentieke Zelf. Dit boek wil je helpen bij je bewustwording van de kracht en aanwezigheid van dit Zelf.

Mijn verhaal

Als praktiserend psychotherapeut (met meer dan dertig jaar ervaring op het gebied van geestelijke gezondheidszorg) heb ik met heel veel mensen gewerkt die hun hele leven hun best hebben gedaan om een goed mens te zijn met als doel om vooral niet minderwaardig gevonden te worden. Deze mensen komen uit een familie, een religieus milieu, een samenleving en cultuur waarin ze is aangeleerd om een goed mens te zijn. Goed zijn voelt voor hen als een verplichting en vaak is dat voor hen zelf niet heel gezond. Ze moeten koste wat kost goed zijn en betalen daarvoor vaak een hoge prijs.

Al vroeg in mijn werkzame leven vielen dit soort cliënten mij op. Ze waren met zovelen, dat ik me gedwongen voelde om de psychologische en spirituele elementen van hun dynamische interactie met goedheid te bestuderen. Het eerste wat me duidelijk werd, was dat zij uit verstoorde gezinssituaties kwamen die oppervlakkig gezien zo goed leken te functioneren dat hun situatie soms zelfs heel gezond leek. Daarom begreep ik in het begin niet goed waarom ze zich zo diep hadden geïdentificeerd met goed-zijn en dat ze ervan overtuigd waren geraakt dat goed-zijn voor hen een noodzaak was om te overleven. Maar doordat na verloop van tijd steeds meer cliënten de innerlijke diepte van hun worsteling kenbaar maakten, kreeg het verhaal van de *pleaser-identiteit* steeds vastere vorm. Tijdens het verdere verloop van de therapie begonnen mijn cliënten en ikzelf te beseffen dat de sleutel voor het helen van deze identiteit is gelegen in het je eigen maken van het authentieke Zelf.

De pleaser-identiteit vormt zich vroeg in het leven als een kind zich inprent dat goed-zijn een overlevingsstrategie is. De pleaser kan zowel een man als een vrouw zijn (in dit boek verwijs ik steeds naar beide

seksen), maar ongeacht de sekse blokkeert de pleaser-identiteit het authentieke Zelf, waardoor dit buiten het bewustzijn blijft. De pleaser ziet zichzelf als een goed persoon die altijd zijn best doet om een nog beter mens te worden, dit wordt het centrale levensthema van zo iemand. Al het andere is ondergeschikt aan dit centrale thema. Ze moet goed zijn en anderen moeten haar als een goed persoon beschouwen. Die identiteit is een masker en een kostuum waarvan veel mensen geen idee hebben dat ze dit dragen. Iemand is zich er dus vaak niet van bewust dat dit haar belangrijkste motivatie is in het leven. Die identiteit, inclusief de precieze manier waarop deze zich heeft gevormd en het soort gedachten, emoties en gedrag dat ermee samenhangt, worden duidelijk uitgelegd en verduidelijkt in de hoofdstukken in dit boek.

Door de jaren heen heb ik regelmatig deel uit mogen maken van het ontwakingsproces dat zich voordoet wanneer een cliënt beseft dat er een groot verschil is tussen echt jezelf zijn en je identificeren met goed-zijn. Het is een voorrecht om te zien dat het authentieke Zelf van een bepaalde cliënt de kamer binnenkomt en zich in het gesprek mengt. Ik ben getuige geweest van de enorme levensverandering die zich voltrekt als iemand helemaal ontwaakt en vanuit het Zelf gaat denken, voelen en handelen.

Ik heb ook mijn eigen diepgewortelde associaties met het idee van goed-zijn, die er mede voor hebben gezorgd dat ik dit concept beter ben gaan begrijpen. Voor mij persoonlijk was religie ooit de weg om een volwaardig mens te worden. Het gevoel van minderwaardigheid dat me in mijn jonge jaren achtervolgde, zou – dacht ik ooit – verdwijnen als ik uiteindelijk goed en deugdzaam genoeg was om me een volwaardig mens te voelen. Uiteindelijk bleek het worden van een echt mens – mijn authentieke Zelf – de heling te zijn waarnaar ik altijd had gezocht.

Tijdens mijn eigen persoonlijke en professionele ontwikkeling praatte ik veel met vrienden en familie over goed-zijn. Ik ging begrijpen dat iedereen zijn eigen associaties met goed-zijn heeft. Iedereen wordt opgevoed om een goed mens te worden en goed te doen. Maar als we in de wereld om ons heen kijken, kunnen we zien dat sommige mensen

zich er zo sterk mee identificeren dat ze gevangen raken in diepgewortelde en pijnlijke schuldgevoelens. Daardoor nemen ze beslissingen waarmee ze zichzelf verloochenen of zelfs vernederen. In mijn eigen praktijk heb ik veel van zulke mensen ontmoet en het werd me duidelijk dat er een boek specifiek voor hen moest komen. Een boek dat het probleem van de identificatie met goed-zijn blootlegt en dat ook een weg naar heling biedt. Dit is dat boek.

Hoe dit boek kan helpen

Het is lastig om te praten over de identificatie met goed-zijn alsof het een probleem is, omdat goed-zijn – nou ja – goed is. Als we het over de problemen in de wereld hebben, is goed-zijn niet het eerste waar je aan denkt. Juist daarom moet dit gesprek worden gevoerd: de ware aard van het probleem en de gevolgen ervan worden dan blootgelegd en we kunnen beginnen met helen en oplossen. In latere hoofdstukken zullen we de pleaser-identiteit diepgaand onderzoeken, maar voor nu is het goed om te beseffen dat identificatie een manier is om iets te worden. Dit moet ons helpen overleven in een wereld die lijkt te eisen dat we een identiteit aannemen waarmee we ons op een psychologische (en soms ook lichamelijke) manier veilig kunnen voelen. Voor de pleaser-identiteit betekent dit dat je de goedheid zelf moet worden.

Als we nadenken over wat goed-zijn werkelijk betekent, moeten we toegeven dat er geen duidelijke, objectieve definitie is die voor alle landen, culturen, religies en families geldt. Wat volgens de ene groepering goed is, is volgens de andere slecht. Dit betekent dus dat iemand die zich identificeert met goed-zijn, zich alleen maar kan identificeren met die versie van goedheid waarmee hij is opgegroeid. Dit maakt de identificatie met goed-zijn behoorlijk lastig want kinderen krijgen allerlei verschillende dingen mee. Al helemaal wanneer je denkt aan de zaken die binnen een verstoord gezin als goed kunnen worden beschouwd. Als je vervolgens bedenkt dat zo'n verwrongen definitie van goedheid ook daadwerkelijk iemands identiteit wordt, besef je al snel dat dienstbaarheid en opoffering aan anderen de primaire manier van denken, voelen en handelen wordt voor veel mensen die zich identifi-

ceren met goed-zijn. Voor een pleaser zijn dienstbaarheid en opoffering de primaire manier van denken, voelen en handelen. Voor hem is goed willen doen het ultieme bewijs dat hij op een fundamenteel niveau een volwaardig mens is.

De kern van het probleem is echter: wanneer al iemands gedachten, emoties en handelingen draaien om de zorg voor anderen wordt het vermogen doorgaans uitgeschakeld om authentieke gedachten, emoties en handelingen te herkennen. Hierdoor wordt het makkelijker om zo iemand voor de gek te houden, te manipuleren, te gebruiken of zelfs te misbruiken. Zoals we zullen zien is het lastig om wakker te worden en te zien wat er echt aan de hand is voor iemand die probeert om het beeld van goedheid te belichamen.

Juist het vermogen om authentieke gedachten, emoties en gedrag te herkennen en als uitgangspunt te nemen, wordt uiteindelijk de bron van heling voor de pleaser-identiteit. Maar voor iemand deze kan herkennen, moet hij eerst in staat zijn om de authentieke gedachten, emoties en handelingen te onderscheiden van de soorten gedachten, emoties en handelingen die voortkomen uit een onechte identificatie met goedheid. Dit boek legt het verschil tussen het onechte en echte helder uit en heelt de onechte identificatie doordat het de lezer wekt voor het authentieke Zelf.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Dit boek kan een echte hulp voor je zijn als je het tijdens het lezen de kans geeft om je innerlijke proces aan te wakkeren. Het begin van dit proces wordt beschreven in Deel I. Hier leer je wat het betekent om een authentiek mens te worden en kom je erachter waar de behoefte vandaan komt om je te identificeren met goed-zijn. Vervolgens leer je begrijpen hoe je een identiteit ontwikkelt met behulp van de psychologische mechanismen van projectie (het onbewust toeschrijven van eigen onderdrukte gedachten, emoties, overtuigingen en houding aan anderen als een verdedigings- of verwerkingsmechanisme) en introjectie (het onbewust overnemen van ideeën, overtuigingen, emoties en houdingen van anderen). We ontdekken hoe een familieverband er

soms voor kan zorgen dat een kind zich (bewust of onbewust) identificeert met goedheid en leren de gedachten, emoties en het gedrag kennen die ten grondslag liggen aan deze identificatie. Ook leren we hoe empathie en de subtiele emotionele kracht van onderhandelen een rol spelen bij het levenslang onderhouden van deze identiteit. Ten slotte maken we in hoofdstuk 4 van Deel I kennis met het Zelfverwerkelijgingsproces. Dit is een ontwikkeling waarbij iemand echt in het moment gaat leven met en gemotiveerd wordt door het authentieke Zelf en andere condities die samengaan met het Zelfverwerkelijgingsproces. Deze ontwikkeling zal uiteindelijk de wonden helen die de oorzaak zijn van de behoefte aan goedheid.

Deel II draait om inzicht in de verschillende onwaarheden die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Deze worden gezien als een bastion van waarheid maar blijken uiteindelijk onwaar te zijn. We zaten vele eeuwen vastgeklonken aan het goed-slechtparadigma. Daardoor werd het waar-onwaarparadigma grotendeels over het hoofd gezien. Omdat we het goed-slechtparadigma doorgaans niet in twijfel trekken, bezitten deze onwaarheden de kracht om een hypnotiserend mantra te worden van de pleaser-identiteit. Hierdoor gaat iemand geloven dat hij een pleaser is omdat hij het pad van deze onwaarheden volgt. Tijdens dit deel van het proces ontwaakt ons waar-onwaarparadigma zodat we de waarheid herkennen binnen ons authentieke Zelf. De reis van de onechte identiteit naar het authentieke Zelf is een diepgaande reis van ontwaken waardoor we intens geraakt worden en die enkel en alleen gericht is op de waarheid van het Zelf. Die waarheid zoeken we in dit boek.

Als we eenmaal beseffen dat we zijn misleid en daarom ook onszelf hebben misleid, kunnen we begrijpen hoe we tot de waarheid (het authentieke in onszelf) kunnen komen. Een helder pad naar het authentieke Zelf loopt door onze emoties. Sommige emoties worden echter als 'negatief' bestempeld en geassocieerd met een zwak, onbekwaam, zelfmedelijdend en zelfs slecht persoon. We zullen inzien dat deze vervelende emoties in werkelijkheid onderdeel uitmaken van ons systeem van innerlijke leiding en dat ze tot echte heling kunnen leiden.

Deel III van het boek kan ontwakken van het authentieke Zelf bespoe- digen. Het laat zien hoe we zowel gehoor kunnen geven aan innerlijke leiding als aan het verlichte inzicht die beide uit deze vervelende emoties kunnen ontstaan.

Zodra we eenmaal doorhebben hoe vervelende emoties ons kunnen wekken, kunnen we ons bewust worden van onze eigen persoonlijke krachten. Alle drie de hoofdstukken in Deel IV onthullen en onderzoeken een bepaalde persoonlijke kracht: intuïtie, onderscheidingsvermogen en verlangen. Alle drie zijn ze op een bepaald moment in ons verleden verbannen, enkel en alleen omdat ze voortkomen uit ons eigen innerlijk en niet in de buitenwereld zijn ontstaan. Eeuwenlang is ons verteld dat al onze kennis en inzichten over het leven van buitenaf moeten komen, vanuit de wereld waarin leraren, ouders, religieuze leiders en autoriteiten de grootste invloed uitoefenen. Maar inmiddels beseffen we dat alleen de krachten van het systeem van innerlijke leiding ons bekrachtigen zodat we de authentieke weg kunnen gaan. Voeling krijgen met, en leven vanuit deze krachten brengt heling aan iedereen die zich identificeert met een pleaser.

Deel V geeft een realistisch zicht op wat je kunt verwachten van het helingsproces. Garanties voor eeuwige gelukzaligheid voor de rest van je leven worden hier niet gegeven, maar deze hoofdstukken maken wel duidelijk welke processen een natuurlijk onderdeel uitmaken van het ontwakken aan het authentieke Zelf en aan heelheid. We maken onderscheid tussen onwaarheden en waarheid en integreren de waarheid van onze meest authentieke aard. Hierdoor ontdekken we de krachten die inherent zijn aan het Ik Ben, ofwel het authentieke Zelf. Hier wordt duidelijk dat al deze specifieke krachten onderdeel zijn van het ontwakingsproces en van een authentiek leven. Door het hele boek worden bepaalde termen uitgelicht. Dit zijn termen die in hoofdstuk 30 'De beoefening wordt de weg' verder worden uitgewerkt. Iedere term staat voor een oefening die je in je dagelijks leven kunt integreren en die uiteindelijk een vanzelfsprekend onderdeel van de ontwikkelingsweg naar het authentieke Zelf zal worden. Ten slotte zul je in het laatste hoofdstuk de kracht van de vrede leren kennen. Deze leidt je naar de

waarheid van het authentieke Zelf. Deze vrede bestaat niet uit een onbekommerde houding zonder zorgen. Zij is eerder een krachtige, 'life-changing' vrede die over ons komt als we een diepe innerlijke waarheid ontdekken. En zoals we zullen zien, wordt vrede ook onze ultieme levensgids.

DEEL I

Waarom we moeten stoppen met pleasen en authentiek moeten worden

Terwijl we zo ons best deden om goede mensen te zijn, is ons geheel ontgaan dat goed-zijn niet hetzelfde is als authentiek zijn. Goedheid valt niet eens in dezelfde categorie als authenticiteit. Deel I diept deze gedachtegang verder uit, belicht de schade die door deze onwetendheid veroorzaakt kan worden en stelt vast dat authenticiteit de schade kan helen.

1

Authentiek worden

Het authentieke Zelf, dat wat je echt bent, drukt zich uit via oprechtheid. Het bestaat uit gedachten, emoties, verbale expressie, lichaamstaal en gedrag, allemaal afkomstig uit de diepste essentiële kern van wie je bent. Door congruentie van gedachten, emoties, woorden en daden komen handelingen en emoties volledig met elkaar overeen. Alle aspecten van je wezen werken harmonieus samen wanneer je authentiek bent. Dit is geen masker of kostuum, maar de authenticiteit van de ziel – het essentiële, authentieke Zelf – die tot uiting komt in gedachten, emoties en handelingen.

Velen van ons beseffen echter niet dat dit essentiële Zelf vaak buitengesloten wordt tijdens onze dagelijkse interacties met anderen, het leven en ook met onszelf. Dat gebeurt óók als we onze uiterste best doen om een goed mens te zijn. Heel erg je best doen om een goed mens te zijn, kan authenticiteit zelfs in de weg staan. Maar velen van ons weten dit niet, of zijn er niet van op de hoogte dat er een verschil bestaat tussen authentiek zijn en proberen om een goed persoon te zijn. De meesten van ons hebben een beeld van hoe we denken dat we moeten zijn en proberen hiernaar te leven. Tot het moment dat we dit niet langer volhouden en plots uitbarsten. Dan laten we gedrag zien waarvan we later zeggen dat het helemaal niet bij ons past, waarna we weer gaan leven naar het beeld van hoe we denken dat we moeten zijn. Soms bestaat het leven slechts uit zich repeterende, automatische reacties. Je doet wat je doet omdat je nu eenmaal moet blijven doen wat je doet. Authenticiteit is daarentegen iets heel anders. Het is vervuld leven, het leven ervaren op zijn diepste en meest betekenisvolle lagen. We zijn hier om de belichaming te worden van een authentiek hart, een authentieke-

ke ziel en geest. Om vanuit deze diepe en krachtige impulsen te leven als een daadwerkelijk authentiek wezen.

De volgende gelijkenis illustreert het verschil tussen leven vanuit het authentieke Zelf en leven in de identificatie met goed-zijn. Stel dat een eikel aan de tak van een eik naar zijn buurman de den kijkt en wenst dat hij later ook van die kleine, coole, stekelige dennenappeltjes kan maken. *Waarom, in hemelsnaam, kan ik niet ook van die dennenappeltjes maken?! Wat kan ik doen om een betere boom te worden zodat ik wel dennenappels kan produceren in plaats van nog meer van die kleine, belachelijke eikels?* Natuurlijk is dit een grappige vergelijking, want wij zijn geen bomen, toch? Maar we zijn wel, net als bomen, natuurlijke organismen – natuurlijke wezens – ook al nemen we in het leven vaak een onnatuurlijke houding aan om maar het idee te hebben dat we een volwaardig en goed mens zijn. Maar, net als een boom, hoeven we onszelf helemaal niet te beoordelen op volwaardigheid, we hoeven ons alleen maar te ontwikkelen tot wie we werkelijk zijn.

Maar hoe komen we erachter wie we werkelijk zijn als de wereld, onze cultuur en familieverbanden er van jongs af aan op hameren dat we ons identificeren met goed-zijn, zodat we bijdragen aan het functionerende systeem? En wat gebeurt er wanneer we ineens authentiek worden binnen die wereld, die cultuur en dat familieverband en waarin aanpassen aan de heersende doelstellingen, waarden en normen nodig lijkt om te overleven? Dit boek wil antwoord geven op deze twee essentiële vragen.

Het verschil tussen goedheid en authenticiteit

De meesten van ons zijn opgevoed om een ‘goed mens’ te zijn, waarbij vage, maar snel overgenomen idealen moeten bepalen wat goed is (hoe dit gaat, wordt later in het boek duidelijk). De meeste mensen hebben inderdaad geleerd dat goed-zijn het hoogst haalbare is in dit bestaan. ‘Zijn’ zonder goed te zijn staat gelijk aan minderwaardig zijn, in ieder geval tot op zekere hoogte. Dit idee over goed-zijn is zo diep ingesleten dat het bijna lijkt alsof het essentieel is voor ons bestaan. Hierdoor beseffen de meeste mensen niet hoe ernstig dat idee van goed-zijn is of

hoe zwaar de last ervan op onze schouders drukt. De meesten van ons beschouwen goed-zijn als een voorwaarde voor ons welzijn. Maar met goedheid komt ook altijd de keerzijde ervan, slechtheid of kwaadaardigheid. Je kunt niet in termen van goedheid denken zonder ook de keerzijde in ogenschouw te nemen. Op een bepaalde manier strijdt goedheid tegen slechtheid, want zolang je goed doet, vermijd je het kwaad. Daarom is goed willen zijn doorgaans – in meer of mindere mate – een strijd. We moeten ons best doen om goed te zijn, want als we dit niet zijn, zijn we misschien wel slecht en als we slecht zijn, zijn we minderwaardig.

Maar de meesten van ons is geleerd dat goed zijn een positief streven is dat je karakter vormt en waardoor je een beter mens wordt. In werkelijkheid richt onze psychische energie zich steeds meer op die innerlijke krachtmeting tussen goed en slecht naarmate we ons meer identificeren met goed-zijn. Na verloop van tijd raakt onze psychische energie steeds minder gericht op authenticiteit. We moeten ons dus niet alleen voortdurend gedragen als goede mensen, maar dit moeten we bovendien doen terwijl we nauwelijks contact hebben met onze diepste authenticiteit. Vaak vormen zich op jonge leeftijd reeds allerlei diepgewortelde associaties met de beloningen en consequenties van goedheid en slechtheid. Zulke associaties kunnen ons een leven lang bijblijven, zelfs als we ons ervan bewust zijn dat ze lang niet altijd opgaan en vaak zelfs onzin zijn. We hechten heel veel waarde aan onze gedachten over wat goed en wat slecht is. Dit zijn concepten waarvan we net doen alsof ze een concrete werkelijkheid zijn, maar goedheid en slechtheid zijn geen dingen die we kunnen meten. Als we om ons heen kijken, is goed te zien dat wat als ‘goed’ wordt gezien binnen het ene gezin (cultuur, samenleving) binnen het andere als ‘slecht’ kan worden beschouwd. Maar we zullen zien dat veel mensen hun gevoel van eigenwaarde baseren op deze onmeetbare en veranderlijke concepten. De concepten ‘goedheid’ en zijn tegenpool ‘slechtheid’ zijn niet meetbaar en kunnen niet eenduidig worden gedefinieerd. Het zijn slechts constructies van de geest die we voor waar hebben aangenomen en die in stand worden gehouden door sociale motieven.

Wanneer we leven alsof deze termen wél vastomlijnd zijn gedefinieerd, bestaat het gevaar dat we onszelf isoleren van andere delen van onszelf. Als ik bijvoorbeeld denk dat vriendelijk zijn inhoudt dat ik nooit tegen een ander mag zeggen wat ik voel wanneer diegene iedere week als ik hem tegenkom weer op mijn tenen gaat staan, dan blijf ik het gedrag van de ander tolereren en onderdruk ik al mijn oprechte gevoelens hierover, want ik wil vriendelijk blijven. Dan vertel ik mezelf dat het ongeleefd of onaardig is om er iets van te zeggen, omdat ik hem daarmee kwets. Hoe blijf je vriendelijk maar ben je tegelijkertijd ook assertief? Veel mensen die menen dat goed-zijn (vriendelijk in dit geval) hun belangrijkste eigenschap hoort te zijn, hebben geen idee hoe ze kalm en assertief tegelijk kunnen zijn. Deze mensen hebben zich zo geïdentificeerd met goedheid dat hun authenticiteit wordt buitengesloten.

Zo'n manier van denken veroorzaakt een splitsing in het bewustzijn. Als gevolg daarvan worden die delen van onszelf die we als slecht beschouwen naar het onderbewustzijn verwezen. Hier kunnen ze etteren en schimmelen om later stinkend en onder de zweren weer naar boven te komen. Maar dat negeren we natuurlijk of schrijven het toe aan een of ander slecht deel van onszelf dat nog goed moet worden. En dus onderdrukken we het zogenaamd slechte deel opnieuw. Tot het op een gegeven moment weer omhoogkomt en we het opnieuw moeten onderdrukken.

De meesten van ons schamen zich (het gevoel waardeloos te zijn) in meer of mindere mate als we ons niet hebben gedragen naar het aangeleerde idee van wat goed is. Wat doen we met die schaamte? We zijn geneigd om die te onderdrukken en gaan nog harder streven om te leven naar ons beeld van goed-zijn. Sommige religies hebben zuiveringsrituelen of gebeden die gebruikt kunnen worden om van schaamtegevoelens af te komen. Maar deze rituelen en gebeden zorgen vaak alleen maar voor een nog grotere verdringing. Het doel en resultaat van authenticiteit is integratie. Dit maakt ons heel terwijl onderdrukken ons alleen maar opsplijst.

Als we opgesplitst zijn, is er sprake van een bewust en een onbewust

deel in ons. Het onbewuste stuk bestaat (in ieder geval deels) uit bedacht of onderdrukt materiaal of uit dingen die we niet beschouwen als zijnde goed. Daarom leven we een half leven want je ene helft leeft vanuit het onderbewustzijn en je andere helft leeft in de bewuste wereld. Maar zelfs in de bewuste wereld zijn we niet trouw aan wie we werkelijk zijn. Dit zou namelijk betekenen dat alles wat we onderdrukken ook beschouwen als een onderdeel van onszelf. We nemen daarentegen een identiteit aan die (met behulp van een masker en kostuum) naadloos past bij de eisen die onze familie en sociale omgeving stellen. We beseffen niet dat we de kracht van onze eigen, authentieke emoties ook kunnen gebruiken als boodschappen aan ons, voor ons en over ons. Bovendien zijn we niet in staat om vanuit onze essentiële en van nature aanwezige compassie te handelen. Mogelijk ervaren we wel iets van mededogen, maar we laten ons toch voornamelijk sturen door schuldgevoelens. Dus gedragen we ons aan de hand van een lijst verplichtingen en methoden en hopen ooit van onze schuldgevoelens verlost te worden.

Goedheid werkt in eerste instantie via het streven om goed te zijn. Goedheid bedient zich van familiale en sociale constructies en keert niet naar binnen op zoek naar authenticiteit. Maar als je authentiek bent, keer je eerst naar binnen en luister je naar de authenticiteit die je daar aantreft. Als het vervolgens op handelen aankomt, doe je gewoon wat er van binnenuit aangereikt wordt. Authenticiteit is het vermogen om voorbij die lijst met verplichtingen te kijken, zodat het hart, de geest en de ziel kunnen spreken, gehoord worden en er dienovereenkomstig gehandeld kan worden. Als we authentiek zijn, dwingen we onszelf niet om die hindernisbaan van goed-zijn te nemen om aan onszelf te bewijzen dat we volwaardig mens zijn. Dan weten we dat vanwege het simpele feit dat we bestaan. Dit boek zal je helpen om verder te kijken dan de bedenksels, strategieën, samenzweringen en identificaties die het denken construeert, zodat je deze natuurlijke, organische authenticiteit kunt leren kennen.