

## **Huilende spiegels**

Waarom positief denken

Niet altijd positief is.

*Jungiaanse psychologie*

*Voor de leek vertaald.*

Threes Brouwers

# **HUILENDE SPIEGELS**

Waarom positief denken  
niet altijd positief is.

# INHOUD

Voorwoord	8
Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1: Té positief is negatief</b>	17
Tegenstellingen alom	22
Eenheid van binnen	25
Groeien móét	28
Wat is bewustwording?	32
<b>Hoofdstuk 2: De donkere kamer</b>	40
Je bent met z'n tweeën	44
Over projectie	51
Terugnemen van projecties	55
<b>Hoofdstuk 3: Maakbaarheid</b>	59
Mannelijk en vrouwelijk	61
Strijd en overgave	66
Het huilende kind	69
Perfect is vreselijk!	72
Over ontlading	74
Conclusie	78
<b>Hoofdstuk 4: Over paradoxen</b>	79
We blijven maar gehoorzamen	81
Herhalingen	85
Wat we nodig hebben is er al lang!	89
Hoe groter geest, hoe groter beest	93

<b>Hoofdstuk 5: Onzeker, nou en?</b>	97
Onzeker als gevolg van oud zeer	98
Onzeker als gevolg van eenzijdigheid	102
Onzeker over het uiterlijk	107
Onzekerheid vermomd als schuldgevoel	114
Onzeker als gevolg van overgevoeligheid	118
Gezonde onzekerheid	124
<b>Hoofdstuk 6: Goed en kwaad</b>	127
Verschillende levensfasen	130
Ontdekking van je schaduw	133
De schaduw in relaties	136
Verzoening met je schaduw	146
En daarna?	152
<b>Hoofdstuk 7: De symbolentaal                   van het onbewuste</b>	157
Over sprookjes	160
Het angstige kind	162
De mandala	166
<b>Hoofdstuk 8: De aanpak</b>	170
Werken met symbolen	171
Het risico	175
Het creatieve proces	177
Werken met je dromen	182
De betekenis achterhalen	191
De gecombineerde benadering	193
Lichaamswerk	198
Nawoord	202
Literatuur	208

## Voorwoord

Dit boek gaat over mensen en hoe zij zijn. Over waarom ze zo zijn en hoe dat tot uiting komt in hun conflicten en hun relaties, niet in de laatste plaats in de relatie tot zichzelf. Het gaat dus over jou en mij en over psychologie. Ik denk namelijk dat heel veel verschijnselen en problemen door de psychologie van de mens worden bepaald en alleen op dat niveau kunnen worden begrepen en aangepakt. Ik vermoed dat als we de juiste verbanden leren zien, we ook problemen op grote schaal beter begrijpen en aankunnen.

Maar daarom schrijf ik dit boek niet, ik pretendeer niet in staat te zijn de grote problemen van de wereld te helpen oplossen. Ik wil het klein houden en laten zien dat elk groot probleem in het klein begint en op persoonlijk niveau kan worden herkend en aangepakt. Ik wil ook aantonen dat het vinden van antwoorden op de vraag waarom iets je overkomt, veel eenvoudiger kan zijn dan je denkt. Tenminste als je daar de rol van het onbewuste bij betreft en bovendien in staat en bereid bent open te staan voor het idee dat alles wat je raakt iets over jezelf zegt. Met dit boek wil ik uitleggen hoe dat werkt, waarom dat zo is, hoe je die verbanden kunt herkennen en wat je daar mee kunt doen.

Natuurlijk moet je dan wel geïnteresseerd zijn in persoonlijke groei en ontwikkeling en daartoe zelfonderzoek en zelfconfrontatie niet schuwen.

Mijn visie is gebaseerd op de ideeën uit de psychologie van C.G. Jung, waarover ik al tientallen jaren cursussen geef. Ook beheer ik een praktijk waarin ik cliënten vanuit deze invalshoek begeleid.

Ik heb dit boek in eerste instantie geschreven voor mijn leerlingen en mijn klanten. Vooral voor hen die zo moe zijn van het alsmaar blijven streven naar of vechten voor het hogere

terwijl ze door het lagere van achteren worden ingehaald. Van achteren omdat het je opeens in de rug springt. Het zijn de problemen waarmee veel cliënten naar mijn praktijk komen.

Ik heb geprobeerd de tekst zo toegankelijk mogelijk te maken met veel voorbeelden waar iedereen zichzelf in kan herkennen, zodat ook niet-leerlingen iets aan dit boek kunnen hebben. Daarom ga ik in dit boek niet de hele theorie van de Jungiaanse psychologie uitleggen.

Dat is ook niet nodig, want dat is al voldoende gedaan door Karen Hamaker-Zondag bij wie ik ben opgeleid. Ik ben haar veel dank verschuldigd voor haar bezielende boeken, lessen en lezingen. Voor wie haar boeken bestudeert, zal duidelijk zijn dat Hamakers interpretatie van de Jungiaanse psychologie, de leidraad is geweest voor de weg die ik hierin vond. Ik wil haar boeken dan ook van harte aanbevelen voor de lezer die dieper in deze materie wil duiken en verwijs daarvoor graag naar de literatuurlijst.



#### Noot

Ik heb er moeite mee om, zoals in onze taal gebruikelijk is, bij alle verwijzingen en bezittelijk voornaamwoorden voor de mannelijke variant te kiezen. Maar ik wil ook veel onleesbare hij/zij formuleringen zien te voorkomen. Daarom heb ik ervoor gekozen dit af te wisselen. Je treft dus in de tekst dan weer een verwijzing naar vrouwelijke personen aan en dan weer naar mannelijke. Die keuze is meestal vrij willekeurig gemaakt. Dat betekent dat als je hij en zij en zijn en haar omdraait de bewering even waar is. Waar dat niet zo is wordt dat erbij vermeld. Ik hoop dat dit tegelijkertijd recht doet aan de gelijkwaardigheid die ik nastreef, als ook aan de leesbaarheid van dit boek.

## Inleiding

Als we psychologie gebruiken omdat we willen weten hoe mensen zijn, rijst onmiddellijk de vraag welke psychologische visie we dan moeten hebben. Er zijn enorm veel namen met eigen opvattingen over hoe mensen zijn, en evenveel scholen en stromingen die het niet altijd met elkaar eens zijn. Dat is natuurlijk begrijpelijk als je realiseert dat de psyche van de mens in wezen onkenbaar is voor ons. Onder psyche versta ik het totale psychische systeem. Dus alles wat je denkt, voelt, ziet, ervaart. Iets kennen doen we met ons bewustzijn, maar de totale psyche omvat zoveel meer dan alleen dat bewustzijn. Het is onmogelijk om met dat beperkte bewustzijn die hele psyche waar te nemen. Door deze beperking is de psychologie omgeven met onzekerheid en vraagtekens. Vandaar al die verschillende opvattingen.

In de huidige wetenschap wordt bij onderzoek geprobeerd om alle onzekere factoren buiten te sluiten. Dat houdt in dat in de wetenschappelijke psychologie alleen het meetbare wordt onderzocht. De rest wordt achterwege gelaten. Omdat alleen het gedrag van mensen meetbaar is, is psychologie mijns inziens gereduceerd tot gedragswetenschap zonder diepgang. Ik beschouw dat als een enorme verarming en verschraling van dit boeiende vakgebied. Er is mijns inziens geen wezenlijk begrip voor hoe de psyche werkt, omdat geen rekening wordt gehouden met het bestaan van het onbewuste. Dat is immers bij uitstek onmeetbaar en onzeker, zodat met diens werking en functie niet of nauwelijks rekening wordt gehouden.

Uitzondering hierop vormt de psychologie van Carl Gustav Jung, een Zwitsers psychiater die leefde van 1875 tot 1961. Hij bood een invalshoek waarin de rol van het onbewuste bijzonder belangrijk is. In dit boek zullen we zien dat van daaruit veel van het concreet waarneembare verklaard en geduid kan worden.

Vaak wordt mij gevraagd waarom ik mij bezig houd met de psychologie van een man die al een eeuw geleden schreef en werkte. Is dat dan onderhand niet achterhaald? Er zijn inderdaad best een aantal ideeën in dit gedachtegoed die wat oubollig aandoen in deze tijd. Maar het gaat in dit boek niet over Jung en zijn psychologie. Het gaat over de concrete en praktische toepassing van een paar ideeën uit dit gedachtegoed. Ideeën die bijzonder actueel zijn en prima te gebruiken zijn voor de moderne mens die zichzelf en anderen beter wil begrijpen.

Ik moet er daarbij wel op wijzen dat ten aanzien van dit gedachtegoed ieder haar eigen interpretatie heeft. Jung heeft zijn psychologie zo abstract (en soms zelfs tegenstrijdig) omschreven, dat je hem onmogelijk kunt betrappen op één enkele waarheid die voor iedereen geldt. Het zou mij niets verbazen als daar wat hem betreft opzet achter zit. Want hij was wars van dogma's en werd nooit moe te benadrukken dat waarheid en antwoorden in jezelf te vinden zijn en niet bij hem of bij andere psychologen. Daarom blijft deze psychologie altijd actueel. De discussie over wat hij wel of niet bedoelde -waaraan ik mijzelf in het verleden ook vaak schuldig heb gemaakt- acht ik tegenwoordig dan ook volkomen zinloos. Eigenlijk kunnen wij alleen van binnenuit begrijpen wat hij bedoelt. Een dode theorie valt niet van binnenuit te bevatten, maar voor wie zich geraakt voelt, wordt de dode theorie een levend idee dat van binnenuit herkend kan worden. Dan wordt niet iets nieuws van buitenaf aangenomen, maar een innerlijke werkelijkheid ontdekt. Dat is wat ik steeds zie bij mijn leerlingen die de cursus Jungiaanse psychologie volgen en er iets mee kunnen. Er wordt een innerlijk proces geactiveerd en waargenomen. Vanuit die beleving ontstaat, in combinatie met de bestudering van zijn werk, de eigen interpretatie van Jungs gedachtegoed.

Jungiaanse psychologie is dus niet zaligmakend en verkondigt geen algehele waarheden. Je moet dus niet kritiekloos geloven wat ik schrijf. In de huidige tijdsgeest werkt dat niet meer. Geloof is te vaak gebaseerd op een aanname van buitenaf. We leven in een tijd die er om vraagt van binnenuit te bepalen wat belangrijk is. Ieder heeft zijn eigen waarheid en dit boek wil handvatten aanreiken om die te herkennen. Want dat geeft heel veel rust en houvast. Maar het lost niet alle problemen als sneeuw voor de zon op, het garandeert geen eeuwige liefde en geluk. Maar het kan wel inzicht geven in de zin van wat er gebeurt, en dat is denk ik ook heel veel waard.

We leven in een tijd waarin veel behoefte is aan nieuwe geestelijke waarden, aan groei en ontwikkeling, wijsheid en inzicht. Daar wordt ook heel veel over geschreven. De esoterische boekhandels puilen ervan uit. Toch denk ik daar nog iets aan toe te moeten voegen. Ik ervaar het aangeboden heel vaak als te eenzijdig is, of het wordt te eenzijdig geïnterpreteerd.

Bij bewustwording en spirituele ontwikkeling gaat het volgens mij niet om positief denken en liefde voelen als bewuste keuze, als besluit van het bewustzijn, maar om het samenspel van bewustzijn en onbewuste. Dat kan tot heel veel liefde en positiviteit leiden, maar pas nádat we hebben leren omgaan met situaties van niet-liefde en negatief denken. Die nare gedachten en gevoelens worden in de praktijk heel vaak weggestopt en verdrongen door affirmaties van liefde en licht. (Affirmaties zijn spreuken waarop gemediteerd wordt). Ook wordt gezegd dat je al die negativiteit gewoon los moet laten en dat wordt vreselijk hard, maar vaak tevergeefs geprobeerd. Soms lijkt het wel even te lukken, maar vervolgens worden ze in de omgeving opnieuw ontmoet in de vorm van projectie.



Dat verklaart waarom zoveel mensen die zich bezig houden met wat ik in het kort maar als spiritualiteit omschrijf, zo worstelen met allerlei conflicten in hun omgeving. Het kan ook de vorm aannemen van een groeiend aantal fysieke klachten, last van overgevoeligheid voor negatieve energie, zich onbegrepen voelen et cetera. In ieder geval niet de vorm van liefde en licht waarnaar zo naarstig wordt gezocht. Oké, er zijn mensen bij wie het wel werkt. Ook zijn er situaties waar deze benadering het meest verkieslijk is. Maar velen mediteren of affirmeren zich rot en ervaren alleen maar steeds grotere problemen.



We doen vaak teveel ons best en proberen alles onder controle te houden. Vreemd genoeg is het zo dat je juist meer greep op jezelf krijgt en op alles wat je overkomt, als je die greep laat varen. Het is met ons bewustzijn dat we de touwtjes in handen willen houden en het onbewuste laat zien waar we die controle missen. Door steeds alles in de hand te willen houden blokkeren we de voedende werking van het onbewuste. Het idee dat ultieme controle goed is en dus nagestreefd dient te worden is mijns inziens een collectief probleem in onze westerse samenleving. Dat heeft te maken met onze geschiedenis. In vroeger tijden waren we overgeleverd aan de natuur en haar wetmatigheden. De medische kennis stelde nog niet veel voor. Armoede, gebrek en schaarste waren voor velen schering en inslag. Door de opkomst van de industriële revolutie is daarin een kentering gekomen. We zijn nu veel minder aan die natuur overgeleverd en daar waar we er nog wel last van hebben, wordt gesuggereerd dat het slechts een

kwestie van tijd is. Nog even en de wetenschap is zo ver dat alle armoede, gebrek en lijden uit de wereld zijn gebannen, zo wordt ons voorgehouden. Dat is echter een illusie volgens mij. We zijn daarin te ver doorgeschoten. Het is goed en fijn dat we zoveel meer begrijpen en daardoor zoveel minder aan de natuur zijn overgeleverd, maar er zullen altijd factoren blijven bestaan die zich aan onze greep onttrekken en dat is maar goed ook, want daardoor kan aandacht voor het onbewuste worden gewekt.

Daar schuilt talent, passie en hartstocht, antwoorden op je vragen, een inspiratiebron voor creativiteit en inventiviteit. Maar vaak zitten die verborgen onder de negatieve emoties die het gevolg zijn van onverwerkte ervaringen of onontwikkelde mogelijkheden. En hierin schuilt het grootste probleem: je kunt pas uit de rijkdom van het onbewuste putten als je al die rommel eerst hebt opgeruimd. Dat is een lastig en zeer confronterend proces, waar de zoekende mens niet onderuit kan komen, want deze zelfconfrontatie is voorwaarde voor psychische groei. In die zin is de toepassing van de Jungiaanse psychologie niet de weg der minste weerstand. Maar gedurende dit opruimingsproces komt langzaam maar zeker de innerlijke kracht bloot te liggen die je (misschien onbewust) zocht en dan wordt het toch een stuk gemakkelijker!

(Tekst achterkant)

# HUILENDE SPIEGELS

‘Huilende spiegels’ is geschreven voor de moderne mens die zoekt naar positieve waardes als liefde en licht, maar daarbij vaak het tegendeel in de omgeving ontmoet. In dit boek wordt uitgelegd hoe dat komt. Het gaat niet om positief denken en voelen, maar om het evenwicht tussen licht en donker. Dit wordt beschreven vanuit de inzichten uit de Jungiaanse psychologie, maar het wordt zeer toegankelijk gebracht. Dus zonder veel moeilijke begrippen en onnodige uitweidingen. Bovendien is het aangevuld met talloze oefeningen en praktische aanwijzingen om concreet met deze ideeën aan de slag te gaan. Want wie in de spiegel van het leven de eigen emoties herkent, krijgt goud in handen om het lot te keren.