

## De weg van wij naar **IK**

Baby/Kind

de richting is ik, bij ik is te halen

ik maak een wij, ik maak me (te lang) afhankelijk van de ander, van jij



Ik ben afhankelijk als baby, kind. Als ik dit in mijn volwassen leven doe maak ik me langer afhankelijk dan nodig en gezond is. Ik blijf in een wij i.p.v. ik te worden.

Jij moet mij voeden, jij moet mij dragen, jij moet mij liefhebben, jij moet mij aanvoelen, jij moet weten en geven wat ik nodig heb, jij weet het voor mij en jij bent bij machte, jij kunt dat, jij bent

groot en volwassen, jij moet voor mij zorgen, jij moet mij warmte geven, jij moet mij beschermen, jij moet mijn leven vervullen, jij bent verantwoordelijk voor mijn geluk, de actie komt van jou, mijn welzijn hangt af van jou.

Ik kan nog niet voor mij zorgen, ik ben nog baby en kind. Als jij mij niet voedt, mij niet lief hebt, mij niet aanvoelt, niet weet wat ik nodig heb, niet voor mij zorgt, mij niet beschermt, mij geen warmte geeft, als jij je niet om mij bekommert overleef ik het niet. Dan ga ik dood of sterven er delen in mij. Ik kan me niet los maken, ik kan niet zelfstandig zijn, dat heb ik nog niet in huis. Als autonoom mensenkind kan ik niet overleven. Ik hang aan jou, ik heb je nodig om te overleven.

Dit is een positie van wij, van samen, van afhankelijkheid.

Als baby/kind ben je ook afhankelijk van de situatie waarin je verkeerd en als kind ben je ook 'mogelijk' slachtoffer van de situatie, je bent niet bij machte. Je hebt je te schikken, te ondergaan en de situatie te nemen zoals deze is, je bent immers nog klein. Je kunt nog niet overleven als autonome ik.

Deze afhankelijke positie is van toepassing in je baby/kind/pubertijd/jongeren tijd. Van toepassing in de ouder/opvoeder- kind relatie. Na mate je meer volwassen wordt is het gezond dat deze afhankelijke positie steeds meer groeit naar zelfstandige positie. Vanaf je geboorte doe je steeds stappen naar een zelfstandig ik.



Het hoopvolle, en mogelijk ook spannende, aan volwassen zijn

*Volwassenen ik*

*de richting is ik, de mogelijkheden liggen bij ik worden*

Ik maak me los, ik maak me los van de ander, daarmee wordt ik ik en jij jij. Ik maak/ben ik en daarmee verschil ik van jou. Ik ben autonoom en zelfstandig. Ik ben een eigen mens, met eigen gevoelens en behoeftes en mogelijkheden. Als ik ik ben kan ik authentiek zijn, kan ik werkelijk zijn wie ik ben.

Ik richt mijn leven in, en ben daarmee verantwoordelijk hoe ik dat doe en ook hoe ik dat niet doe of laat.

Ik ben eerlijk en duidelijk in mijn behoeftes, verlangens en grenzen in contact met mijn omgeving. Ik ben daar zichtbaar in, neem hier verantwoordelijkheid voor en ben hier op aanspreekbaar. Dat kan met moeite en al, dit heeft geen voorwaarde.

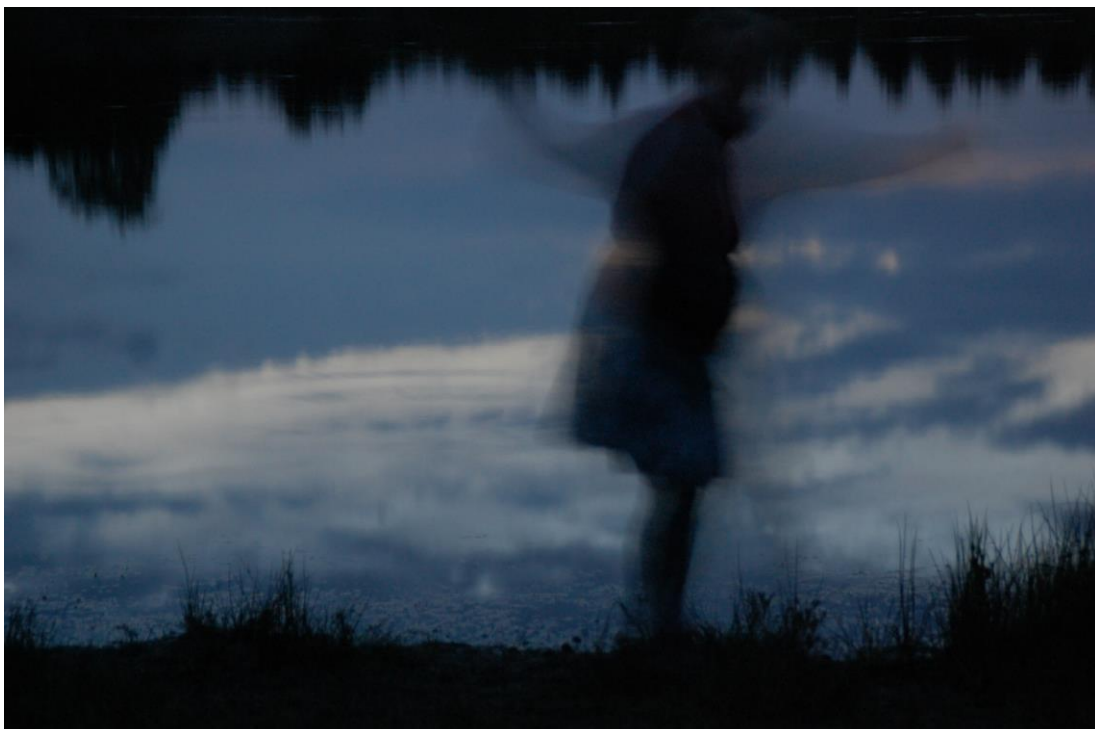
Ik zet mogelijkheden in om wie ik werkelijk ben in de wereld te zetten. Ik creëer/geef vorm aan mijn eigen leven. Ik neem actie voor het vervullen van mijn behoefte.

Ik neem verantwoordelijkheid voor hetgeen ik heb opgelopen; ik breng mijn pijn, boos, angst in contact met degene waar ik dit heb opgelopen. Ik maak schoon schip. Ik maak van mijn stront, mest.

De paradox is dat als je ik wordt, je nu net wel kunt gaan halen in contact wat jij nodig hebt waardoor er gelijkwaardige verbindingen ontstaan. Verbindingen vanuit autonomieit, vanuit het verschil. Dan kan er een ontmoeting plaatsvinden waarin beide authentiek kunnen zijn.

Of

Ik ben bang, voor mijn eigen benen, voor mijn los en voor mijn eigen kracht en blijf in de afhankelijkheid.



Soms ben je je als volwassene niet bewust van de richting die je maakt. Je zit dan nog in je afhankelijke baby/kind positie zonder dat je je dit bewust bent. Je blijft hangen, je fixeert. Je doet jouw volwassene, verantwoordelijkheid, jouw zelfstandigheid, kracht, emoties, wijsheid, ervaring, grond weg. Voor dit 'blijven hangen' kun jij goede en gegronde redenen hebben. Je weet niet anders of beter en/of je maakt je angst groter dan je opwinding voor het nieuwe.

Je kunt blijven hangen in: Je geeft me niet wat ik nodig heb, jij doet me dit allemaal aan, waarom doe je me dit allemaal aan, waarom voedt jij me niet in mijn behoeftes, waarom geef je me niet wat ik nodig heb, waarom voel je me niet aan, als jij nu maar .....doet dan zou ik me beter en gelukkig voelen. Of jij doet steeds ..... en daardoor kan ik niet mijn ruimte innemen.

Ook kun je je boos voelen, omdat je leiding mist. Ik ben boos als jij niet zegt hoe het moet of hoort. Ik voel me onthand als jij niet zegt wat je van mij verwacht en hoe ik moet doen. Jij moet mij toestemming geven, jij moet mij zeggen of ik het goed of fout doe, of in welke richting ik het moet zoeken. Jij moet mij redden. Ik wil dat jij verantwoordelijk bent voor mijn doen en laten. Onder mijn verwijt en boos (naar mijn ouders, opvoeders, docenten, partner, opleiders) zit angst en/of pijn.

Mijn richting is jij. Ik lever me over, net zoals ik dat ken uit mijn baby/kind tijd. Ik voel me overgeleverd, afhankelijk, kwetsbaar, niet bij machte en slachtoffer. Ik maak me afhankelijk, ik maak me machteloos en slachtoffer. Ik geef jou alle macht en ik pas me hierin aan. Ik maak geen of weinig onderscheid tussen mij en de ander. Ik kom niet met wat er werkelijk is voor mij. Ik ga niet staan voor mij.

Zolang ik me afhankelijk blijf maken van jou, zolang ik een wij blijf maken, kan ik blijven zitten waar ik zit, ik hoef dan niets, ik kan dan in mijn baby/kind positie blijven zitten. Dat is vertrouwd en veilig.

Of het ook groeizaam is en of het je gelukkig maakt, is een andere vraag.

Ik kan er ook voor kiezen om eerlijk te worden en trouw aan mij te zijn en met ik te komen in contact. Zonder risico geen groei.





Jouw benen, jouw grond, jouw mogelijkheden, jouw sturen, jouw bepalen, jouw leiden

Ik leg ze niet langer in mijn omgeving maar (h)erken en maak ze tot van mij; ik maak mij bij machte, verantwoordelijk en volwassen. Ik geef mij handen en voeten en kan mij in de wereld zetten en mijn werkelijke behoefte vervullen. Spannend. Daarmee ben ik ook op mijn doen en laten aan te spreken.

Dit proces van baby/kind naar volwassenheid is **universeel**.

Ieder mens komt uit wij. Je ontstaat uit je vader en moeder. Je groeit in je moeder en bent helemaal verweven met haar. Er is geen grens tussen ik en jij. Jij bent ik en ik ben jij. Zonder wij overleef je niet.

Ieder mens staat in haar leven voor dit proces naar volwassenheid. Iedereen bereikt dit ogenschijnlijk. Je wordt toch gewoon volwassen. Toch zijn er veel volwassenen die emotioneel en in contact nog steeds kind zijn, kind van hun ouders/opvoeders. Die de ouder in zich dragen in wat wel en niet is toegestaan, in wat wel en niet hoort. Die zich niet los, zelfstandig en vrij hebben gemaakt. Sterker nog die dit hele proces naar volwassen worden en zijn helemaal ontgaat.

Zoek jij als volwassene nog steeds goedkeurig en toestemming in je omgeving? Of geef jij jouw goedkeuring, toestemming. Keur of stem jij jou goed, sta jij jou toe, erken jij jou, zie jij jou?

Ik kies ervoor om mij toe te staan, mij goed te keuren. Mijn stem ligt in mij.

Geregeld krijg ik te horen, dat er zoveel ik-gericht is, zoveel egoïsme, egocentrisme is en dat je dit eigenlijk niet moet willen.

Als ik geen ik maakt kan ik niet leren en ontdekken wie ik ben. Wie ben ik? Wie ben ik in wezen? Wie ben ik in mijn natuur? Welke sensaties voel ik in mijn lijf, welke emoties voel ik, waar voel ik opwinding, waar blokkeer ik, welke behoeftes en verlangens voel ik, waar voel ik grens of sluiten, waar open ik me, waar voel ik me gesteund, waar vertrapt, wat voedt me, wat hongert me uit, waar maak ik mij helder, waar vervuil ik..... Via je lijf wordt je jouw gewaar. Het is op zich al een heel proces om voeling en verbinding te hebben met je lijf. Vaak zitten we veel in ons hoofd.

Als ik ben, kun je mij ontmoeten. Als jij bent, zie ik jou, kan ik jou ontmoeten en kom ik je echt tegen. Als ik ben en jij bent kan ik verbinding voelen met jou. Als jij bent is er mogelijk veel om van te houden.

Het mooie aan onze tijd is dat er ruimte is voor ik. Die ruimte is er nog niet eerder geweest in de geschiedenis van de mens. We hadden de ander veel te hard nodig om te overleven. Nu kunnen we stil staan bij wie ben ik. Stil staan bij jou voelen, bij jouw hart, bij jouw liefde, bij jouw bewustzijn, bij jouw verantwoordelijkheid, bij jou betekenis geven. Als je jou voelen en hart van binnen kent, echt kent, staat dit nooit los van het contact met de ander. Als je vrede in jou hebt, kun je ook meer vrede voelen en brengen in contact met de ander en met de wereld. Hiermee draag je naar mijn inziens bij aan een wereld met meer hart. Dat is verre van egoïstisch/egocentrisch.





Irene van der Wolf beeldend kunstenaar, Gestalt-Art therapeut/opleider, auteur

[www.olflo.com](http://www.olflo.com) [www.kunstwolf.nl](http://www.kunstwolf.nl)

2017