

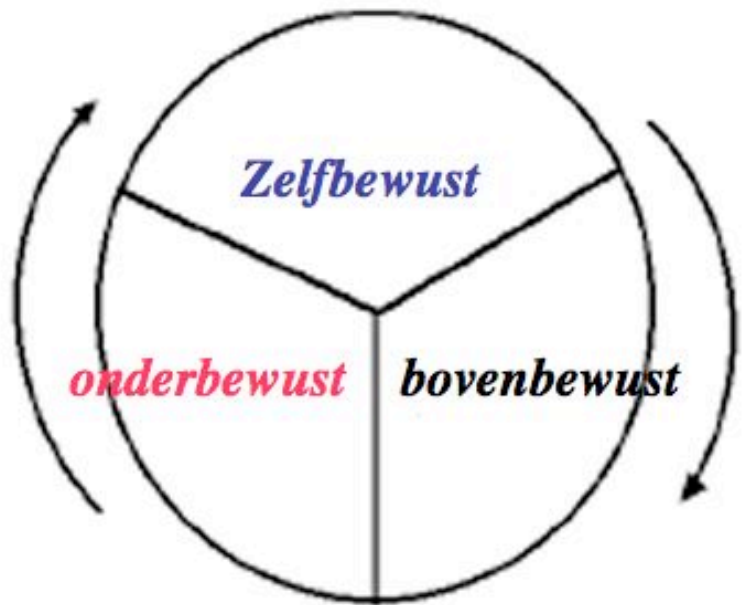
DIFFERENTIATIE (2)

Integratie lichaam en geest

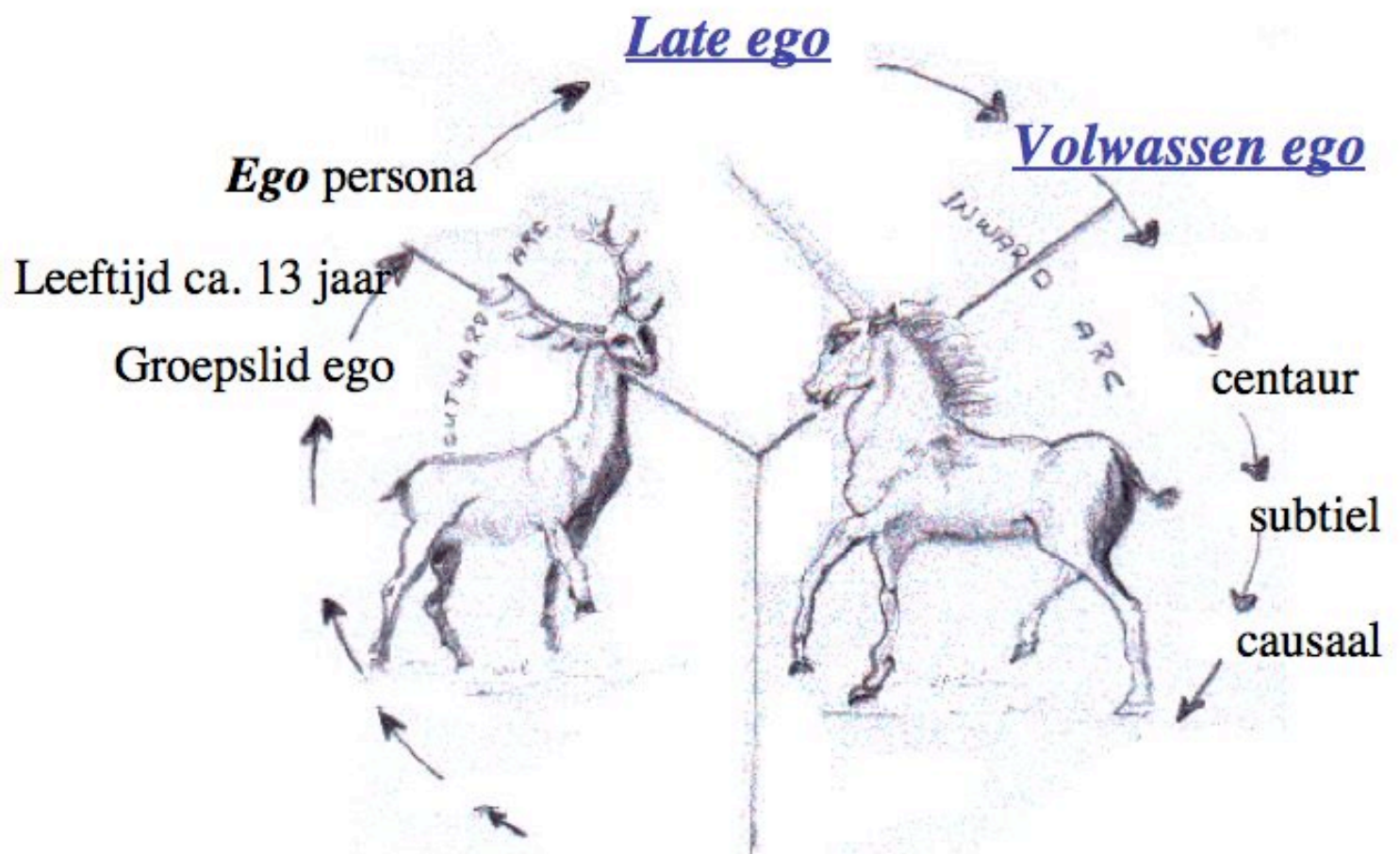


Deel 1: de ontwikkeling van (1e) EGO & PERSONA,
het onderbewuste of prepersoonlijke.

Deel 2 behandelt het zelfbewustzijn: Voorbij het
EGO naar de CENTAUR



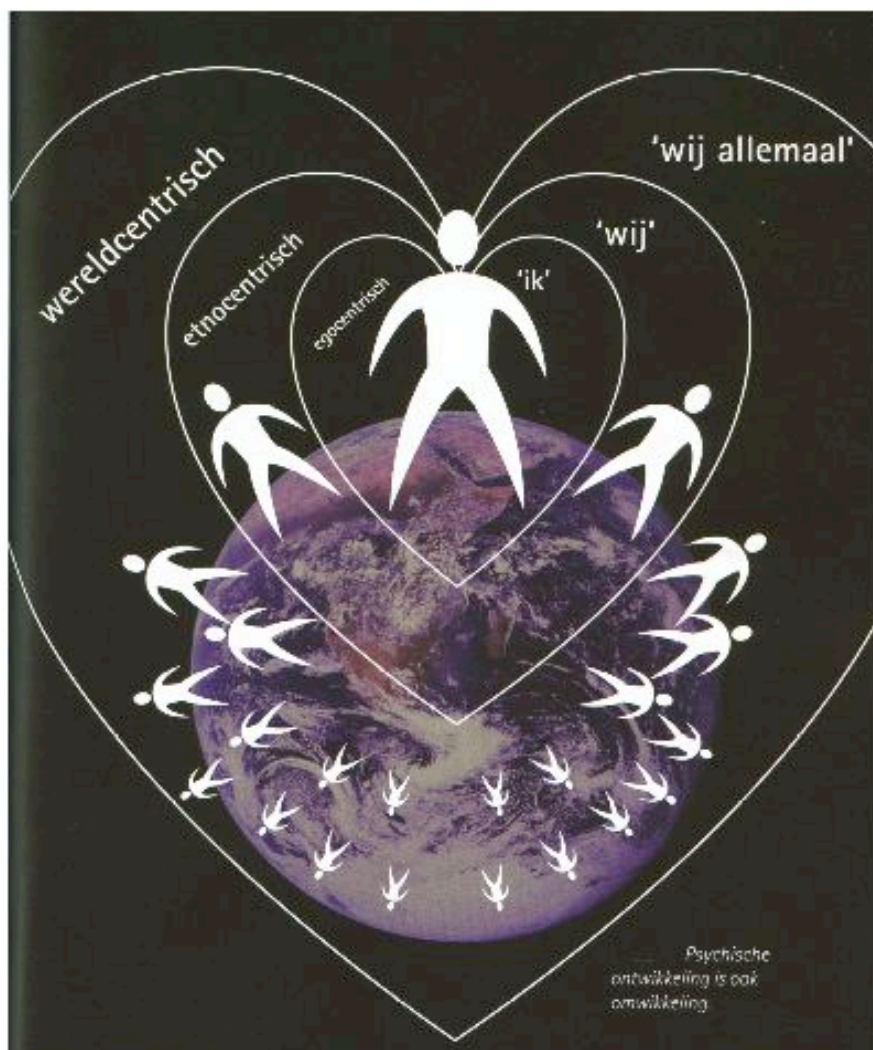
De complete levenscyclus, een overzicht



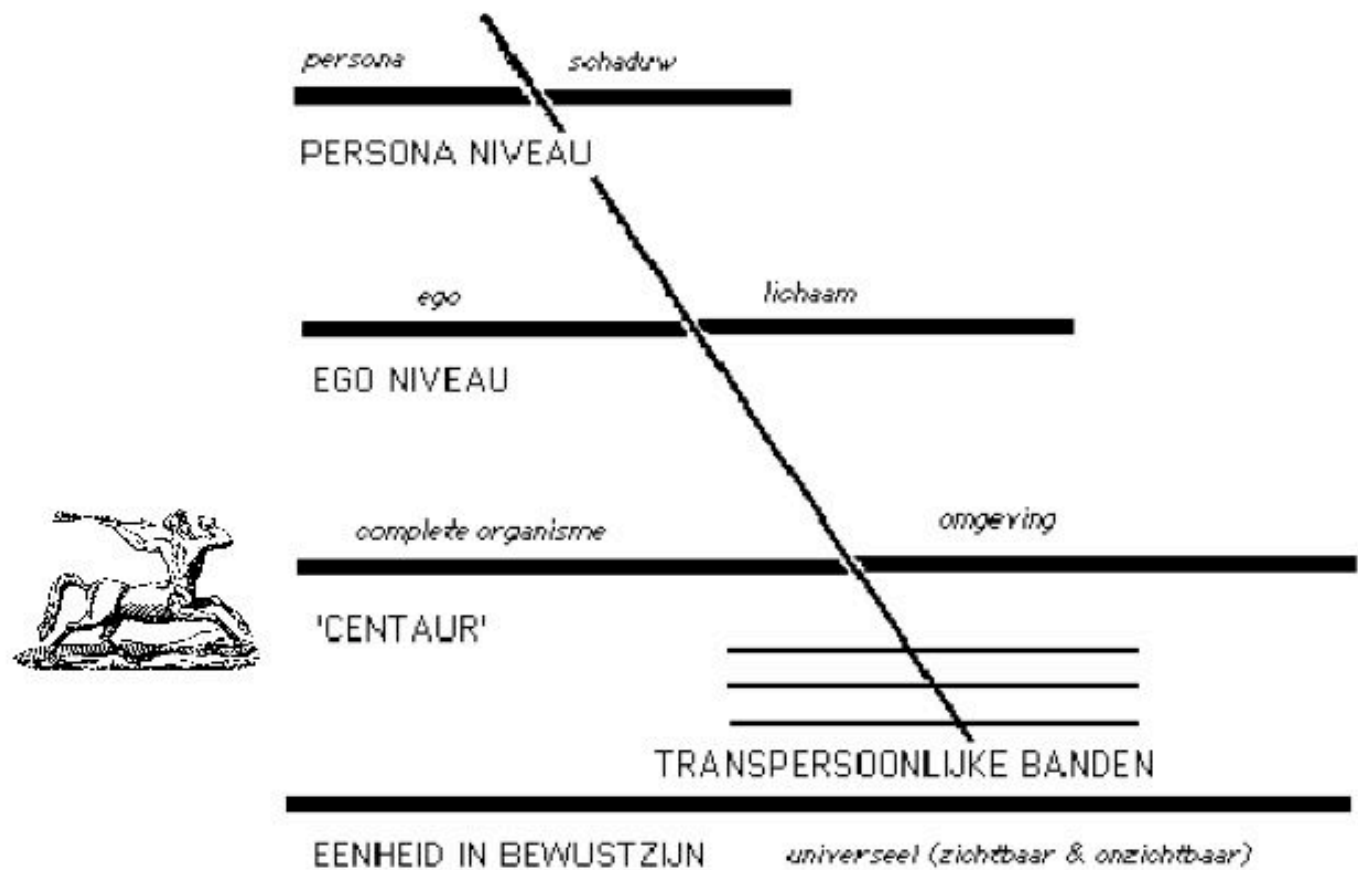
Naar Wilber.

...”Want mannen en vrouwen zijn niet onvrij om hun wrede daden of onderdrukkende instituten, maar omdat ze deze vormen van onvrijheid zelf creëren als vervanging voor transcendentie. Mannen en vrouwen willen de wereld omdat zij in werkelijkheid de wereld zijn en ze willen onsterfelijkheid omdat ze feitelijk onsterfelijk zijn. Maar in plaats van hun grenzen in waarheid te overschrijden, proberen ze die te breken en naar hun wensen te veranderen, en gevangen in dit *Atman project* om hun aarde in een vervangende hemel te maken, vernietigen ze niet alleen de enige aarde die ze hebben, maar verspelen ze de enige hemel die ze anders zouden kunnen omarmen.”

Ken wilber, Up from Eden



Spectrum van bewustzijn



(naar K. Wilber 'No boundary')

Het EGO treft iemand anders aan: het ZELF

Harville Hendrix maakt een onderscheid in verschillende delen van de zelf. Hij zegt dat *de oorspronkelijke heelheid, de liefhebbende, één geheel vormende aard waarmee je werd geboren, is versplinterd* en bestaat uit drie verschillende entiteiten:

- 1 Je ‘verloren zelf’, die delen van je wezen die je op grond van de eisen van de maatschappij hebt onderdrukt (schaduw).***
- 2 Je ‘onechte zelf, de façade die je hebt opgetrokken om de leemte op te vullen die door deze onderdrukking en het gebrek aan de juiste voeding in het leven is geroepen (persona).***
- 3 Je ‘afgewezen zelf’, de negatieve delen van je onechte zelf die werden afgekeurd en die je daarom hebt ontkend (schaduw).***

DISSOCIATIE & DE SCHADUW:

De valkuilen in de ontwikkeling

identificatie



differentiatie



(integratie)



dissociatie

*Verdringing
Ontkenning
Projectie..*



Verdringing - buiten het bewustzijn houden van (pijnlijke) ervaringen, het belangrijkste afweermechanisme ?!(“vergeten“).

Ontkenning - van de werkelijkheid treedt op als een pijnlijke situatie als niet reëel wordt erkend, of zelfs **niet wordt waargenomen**.

Intellectualisering - is een te sterk functioneren van het ego, dat bepaalde gevaarlijk geachte impulsen tracht te bezweren en onder controle te brengen met logische redelijke en bewuste overwegingen.

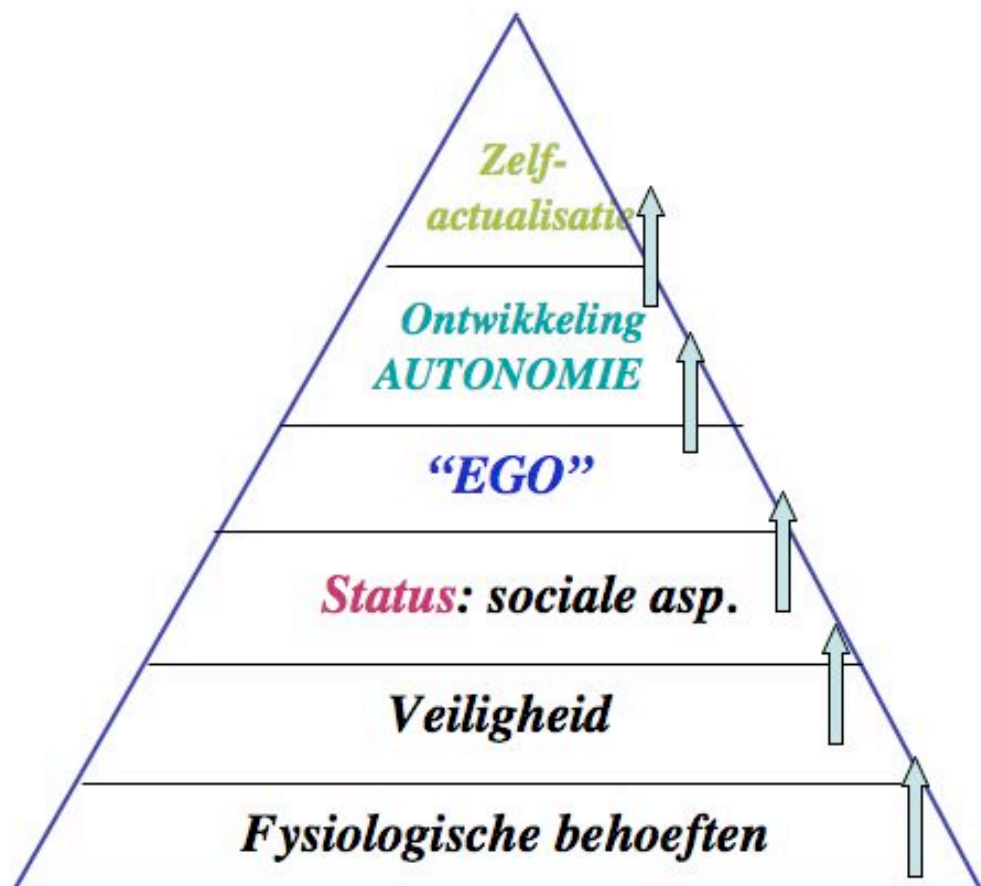
Zoals: **rationalisering** (rechtvaardiging) van impulsief gedrag gericht op vermijden van schuldgevoelens.

Regressie - het terugvallen op een eerdere ontwikkelingsfase, kan optreden wanneer we voor een ‘onmogelijke’ taak staan.

Projectie - is het afweermechanisme met behulp waarvan bedreigende gevoelens, driften of ideeën niet worden ‘**terug verwezen**’ naar het onbewuste, maar aan **een ander worden toegeschreven**.



Het EGO is de 'poortwachter' voor doorgroei....



De innerlijke hiërarchie van behoeften: A. Maslow

Enkele representatieve theoretici vlg. K. Wilber

individueel

- *interpretief*
 - *hermeneutisch*
 - *bewustzijn*
- Freud*
Jung
Piaget

collectief

Thomas Kuhn
Max Weber

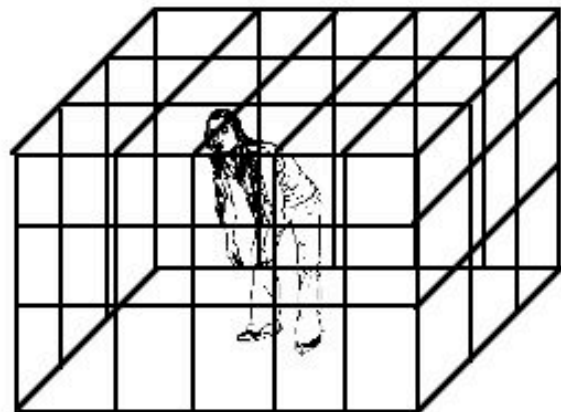
intersubjectief

Differentiatie:

Omgaan met je eigen schaduwkanten betekent gebruik maken van de complementariteit van je eigen mogelijkheden.

Om energie op te wekken heb je een plus- en minpool nodig en beweging.

De psychische gevangenis



“Als je leeft zonder het creatieve potentieel van je eigen destructiviteit ben je een engel van bordpapier.”

Sheldon B. Kopp

-----schaduw-----

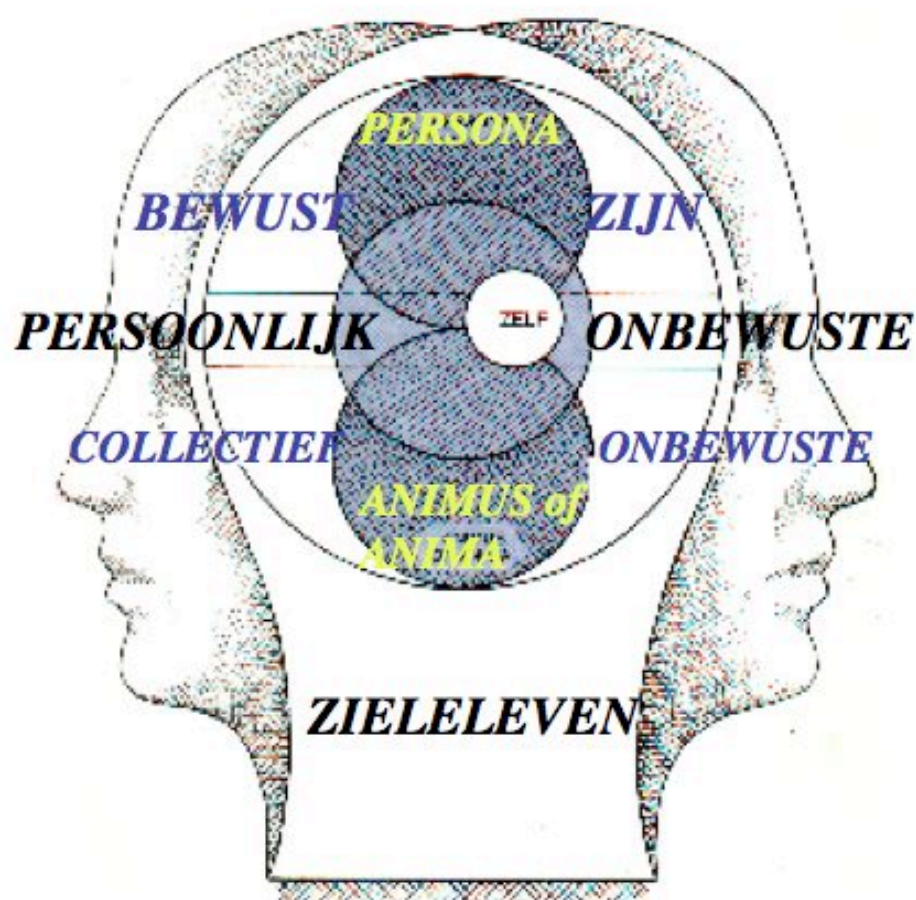
✕Inzicht in onze eigen duistere kanten, is de beste methode om te kunnen omgaan met de duistere kanten van anderen. ✕

C.G. Jung

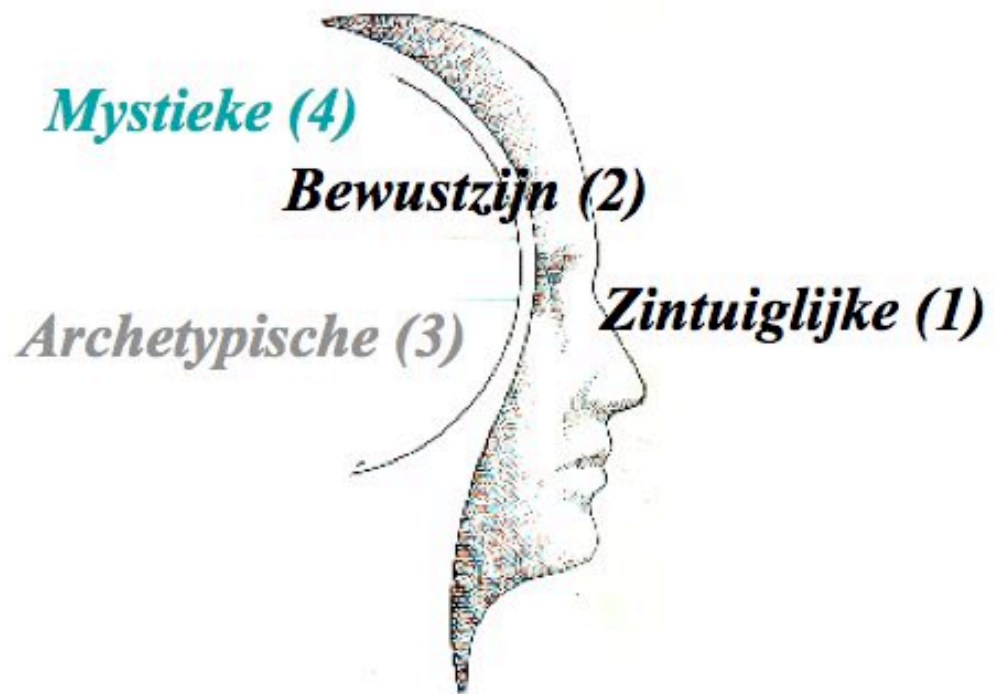
✕Om een meer of minder accuraat zelfbeeld te ontwikkelen.. volstaat het om je eenvoudigweg bewust te worden van die facetten van jezelf waarvan je niet wist dat ze bestonden. En die facetten zijn gemakkelijk te herkennen, want het zijn je symptomen. ✕

Ken Wilber

DYNAMISCHE EENHEDEN VAN JUNG



4 niveaus vlg. Jung:



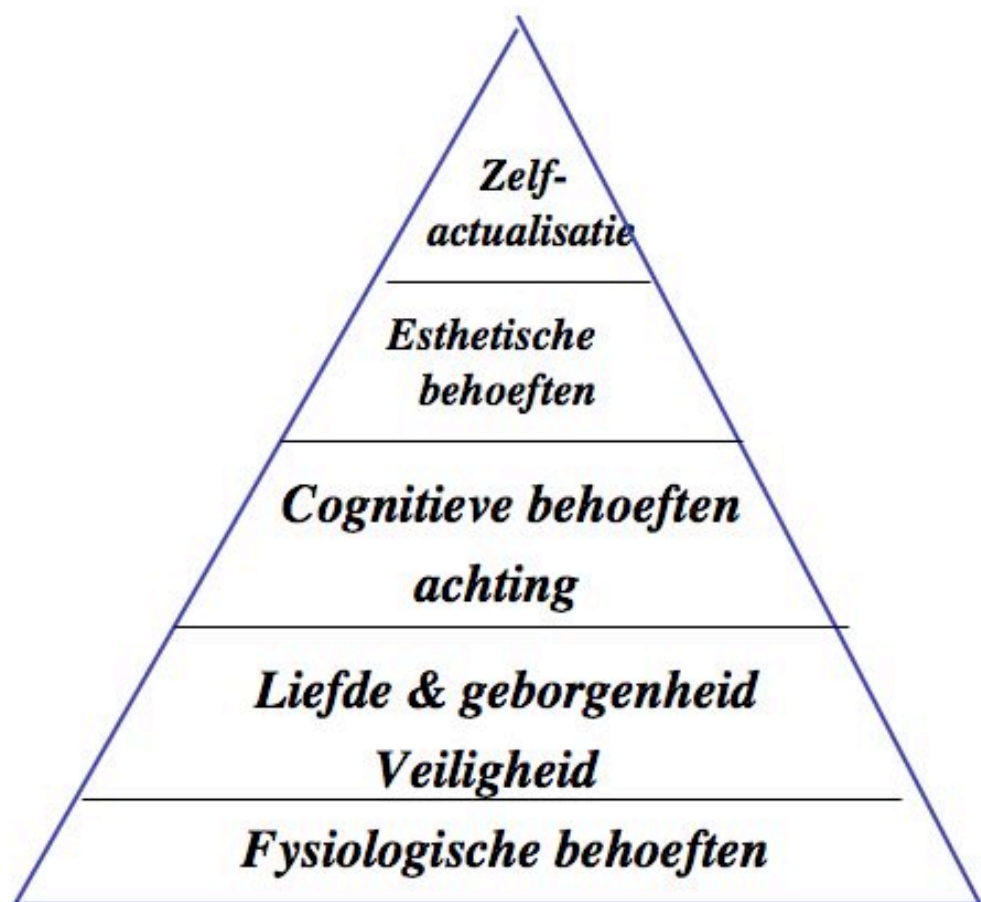
Twee rationale functies: denken & voelen

Twee irrationele functies: waarneming & intuïtie

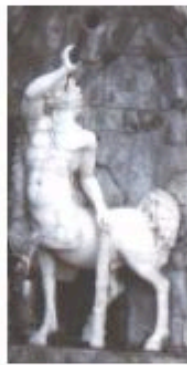


figuur 4: functies, mensbeeld & kunstvorm, bron Rازenberg

De innerlijke behoeftenhiërarchie van A. Maslow



Integratie van EGO en lichaam: de CENTAUR



*Is de transcendente, “ bovenbewuste” fase of zelfactualisatie.
Zie hiervoor presentatie: CreaSandwich
Voor toelichting op de Vier kwadranten,
zie presentatie IkwijsHet.ppt*

