



Op reis in je innerlijke sprookje

De nog onontdekte schatkamer van je onbewuste

Je onbewuste is een wereld bevolkt door beelden en symbolen. Het is een wereld vol potentie, schaduwen en zaken die onzichtbaar aanwezig zijn. Het onbewuste bevat een onuitputtelijke bron van informatie en inzichten, van zowel persoonlijke als collectieve aard. Eigenlijk zou je het onbewuste kunnen zien als een schatkamer die door veel mensen nog niet ontdekt is. En dat is jammer! Daarom neem ik je in dit artikel mee in een verkenning van het onbewuste en handvatten hoe je op onderzoek kunt gaan in je eigen schatkamer.

Persoonlijk en collectief

Het onbewuste bevat persoonlijke schatten: kwaliteiten die je verdrongen hebt of mooie eigenschappen die je nog nooit van jezelf hebt geweten. Maar, zoals de verhalen ons leren: waar een

Interactief sprookje – zelf doen

Een prachtige manier van ons onbewuste om ons mee op reis te nemen en te laten zien wat gezien moet worden, is actieve imaginatie. Het lijkt op dromen, maar in dit geval ben je wakker.

Jij bent de hoofdpersoon

Je laat beelden uit je onbewuste opkomen en volgt deze beelden, alsof je in een interactief sprookje zit. Je hoeft niets te bedenken, maar je hebt wel een actieve rol. Je kunt in het verhaal dat zich ontvouwt allerlei handelingen verrichten. Jij bent de hoofdpersoon, dus het is handig om initiatief te nemen, door bijvoorbeeld de figuren in je imaginatie aan te spreken, op pad te gaan etc.

Stilte opzoeken

Een actieve imaginatie kan op verschillende manieren ontstaan: je kunt opeens een beeld voorbij zien flitsen, dat vastpakken en ermee aan de slag gaan. Je kunt er ook bewust voor gaan zitten, de stilte opzoeken en in gedachten naar een favoriete plek gaan en kijken welke beelden er opkomen. Als laatste kun je ook besluiten een actieve imaginatie met een bepaald persoon te doen – bijvoorbeeld een figuur uit een droom die je hebt gehad, een film of van een schilderij dat je raakte.

Allemaal van jou

Weet hierbij wel dat alle figuranten die in je imaginatie voorkomen staan voor delen van jouw persoonlijkheid. Het is jouw innerlijke sprookje met personages die je misschien al lang kent of wellicht nog nooit gezien hebt. Mocht je ze niet kennen, vraag ze dan gerust wie ze zijn en welke rol zij hebben.

Soms doen personen zich voor als mensen die je kent. Het is dan goed om voor ogen te houden dat het niet gaat om deze persoon, maar dat deze persoon in jouw imaginatie staat voor iets waar jij hem/haar mee associeert op dat moment. Ook in dit geval geldt: alle personages drukken een deel van jou uit.

schat is, is een draak. In het onbewuste zijn ook zaken aanwezig die je misschien liever niet van jezelf zou weten (je schaduw), maar om een compleet beeld van jezelf te krijgen is het noodzakelijk dat je ook dat gaat zien. Het onbewuste streeft namelijk naar heelheid, een ervaring van eenheid. Inzicht in jezelf en acceptatie van jezelf zijn onontbeerlijk om dit te ervaren. Dat lukt niet als je bepaalde aspecten van jezelf niet onder ogen wilt of kunt zien. De schatkamer bevat ook collectieve schatten en schaduwen: zaken uit iemands familiesysteem, uit de cultuur waarin iemand opgroeit en van de hele mensheid. Zo bezien leeft iedereen op een onuitputtelijke bron van kennis, ervaring en wijsheid.

Meer begrijpen

Helaas weten veel van ons niet eens dat deze schatkamer bestaat, laat staan dat hij zo dichtbij is, binnen handbereik zelfs. We leven vanuit ons bewustzijn en denken soms dat dat alles is wat er is,

terwijl we ergens ook heel goed weten dat we niet altijd rationeel reageren en sommige zaken gewoon niet kunnen verklaren. Het is nu eenmaal zo dat we een groot deel van onze tijd aangestuurd worden door onbewuste processen die we naderhand logisch proberen te verklaren; we bedenken er een verhaal bij dat goed klinkt. Wanneer we op ontdekkingsreis gaan naar onze schatkamer gaan we meer van onszelf begrijpen; zaken die voorheen onbewust verliepen, worden nu bewust. Je bewustzijn vergroot, het inzicht in jezelf vergroot en oude wonden kunnen worden geheeld. Dat maakt dat je anders in het leven staat.

Beelden en symbolen

Het onbewuste geeft zijn schatten op verschillende manieren prijs en geeft ons regelmatig signalen. Dromen, beelden die je raken, mensen aan wie je je ergert of die je juist fantastisch vindt... het zijn allemaal signalen van het onbewuste dat iets duidelijk wil maken.

Een paar tips voor actieve imaginatie

- Zorg dat je ontspannen bent en dat je niet gestoord wordt door andere mensen, je telefoon of binnenkomende e-mail. Vind je het spannend, zorg dan voor een (professionele) achterwacht.
- Probeer niet af te dwalen of in slaap te vallen; gebeurt het wel, ga dan weer terug naar waar je gebleven was. Oefening baart kunst.
- Forceer niets, laat beelden, gedachten, gevoelens komen zoals ze komen. Oordeel niet en interpreteer niet tijdens je imaginatie. Na afloop kun je je imaginatie opschrijven en deze duiden.
- Wees vriendelijk en beleefd tegen alle figuren die je tegenkomt; je hoeft het niet altijd met ze eens te zijn en dat kun je ook gewoon zeggen op een nette manier. Ook als je nare gevoelens krijgt bij een persoon kun je dat gewoon aangeven. Is het onmogelijk om te praten met iemand, dan kun je ook in contact komen door iemand iets te geven, iemand aan te raken etc.
- Alles kan in je imaginatie, het is net als in een sprookje. Bomen kunnen praten, jij kunt vliegen en tijd bestaat niet.



De vraag is echter of we deze signalen verstaan. Het onbewuste spreekt een andere taal dan we gewend zijn. Het spreekt in symbolen en beelden en dus is het van groot belang om deze beelden te leren begrijpen, om ze te vertalen. Wat zeggen ze ons? De vertaling is meestal een persoonlijke aangelegenheid. Om een voorbeeld te geven: een beeld van sneeuw zal bij mijn man positieve associaties oproepen, terwijl bij mij het omgekeerde het geval is. Het is dus van groot belang dat iedereen zijn eigen vertaling maakt. Algemene duidingen van symbolen en beelden kunnen ervoor zorgen dat je de verkeerde kant opgaat.

Werk aan de winkel

Het is fascinerend om mee te maken op welke reizen je onbewuste je meeneemt en wat het je laat zien. Het maakt dat je er een heel nieuwe dimensie verkrijgt. Weet echter dat wanneer je met actieve imaginatie begint, dit ook iets van je vraagt in het dagelijks leven. Wanneer je meer inzicht hebt gekregen in waarom je bepaalde dingen doet, dan verwacht het onbewuste dat je daar ook daadwerkelijk mee aan de slag gaat. Het onbewuste geeft je deze informatie om je te helpen en wil daarin graag serieus genomen worden. Maar hé, je zou wel gek zijn als je niets doet met de schatten die je ontdekt!

Veel plezier op de zoektocht naar je schatten en schaduwen!

© 2016 Lisanne van de Weerdhof
www.lelixor.nl

Wil je dit artikel geheel of gedeeltelijk overnemen, dan mag dat met bronvermelding. En ik zou het leuk vinden als je mij ervan op de hoogte stelt.