

Ons innerlijk kasteel

Ons innerlijk leven als kasteel

John Welwood gebruikt in zijn boek *De psychologie van de ontwaking* een prachtige metafoer.

de wereld binnen ons kan je vergelijken met een enorm kasteel met lange gangen en duizenden kamertjes. Ieder kamertje vertegenwoordigt een bepaald aspect van jezelf en vormt een geïntegreerd deel van het complete kasteel. Als kind zijn we van nature nieuwsgierig en doorzoeken we zonder schaamte of oordeel elke centimeter van het kasteel. Iedere kamer was uniek en vol verwondering keek je rond. Maar op een dag kwam er iemand in je kasteel (bijv. een ouder) en vertelde je dat één kamertje toch niet goed was, eigenlijk niet in jouw kasteel thuishoorde. Als kind ben je afhankelijk en zoek je liefde en acceptatie, dus sloot je snel dat kamertje af. De tijd verstreek en er kwamen steeds meer mensen naar je kasteel (familie, onderwijzers, dominees, enz.). Zij gaven allemaal een mening over welke kamers leuk en goed waren en welke niet. En langzaam maar zeker sloot je steeds meer deuren af omdat je bang werd dat een kamer te overdadig was of omdat een kamer in een ander kasteel niet voorkwam. Tenslotte begin je zelfs te vermoeden dat bepaalde ruimtes niet deugen, ongeacht of iemand er ooit commentaar op had geleverd. De dagen waarin je kasteel eindeloos en vol avontuur scheen, waren voorbij. Kamers waar je eerst trots op was, wilde je nu laten verdwijnen. Iedereen gaf je verschillende boodschappen over hoe het kasteel eruit zou moeten zien en het werd gemakkelijker naar hen te luisteren dan te vertrouwen op jezelf. Het afsplitsen van kamers gaf een veilig gevoel en op een dag als volwassene leef je nog maar in een paar kamertjes met wat achterstallig onderhoud en ben je helemaal vergeten dat je ooit een kasteel bent geweest!

Artikel uit: Non-duale therapie