

Vrouwelijk versus Mannelijk principe

Sinds aloude tijden staat de maan symbool voor het vrouwelijke. Ze is cyclisch en altijd veranderend, en omgeven door een waas van mysterie. Haar licht is koel, bespiegelend en diffuus in tegenstelling tot het heldere krachtige en indringende licht van de zon, die vaak geassocieerd wordt met het mannelijke principe.

In onze cultuur hechten we meer waarde aan zonneschijn, daglicht en de zomer dan aan maanlicht, de nacht en de winter. We stellen vast of de zon is opgekomen of ondergegaan, of het een zonnige of een bewolkte dag wordt, maar we besteden weinig aandacht aan de maan en haar fasen.

Op overeenkomstige wijze waarderen we vooral de mannelijke principes van directe actie, rechtlijnigheid, helder en logisch denken, doelgericht en wedijverend gedrag, lineaire wetenschap, productiviteit en prestatie. We kunnen niet zo goed overweg met de vrouwelijke eigenschappen van stilte, ambiguïteit en emoties. We raken ongeduldig bij coöperatieve, op verbondenheid gerichte gedragingen en we zien esthetiek, intuïtie, koestering en aardsheid als ondergeschikt belang en meer iets voor de vrije tijd.

INNERLIJKE FAMILIE

Veel traditionele culturen erkennen de noodzaak van zowel mannelijke als vrouwelijke aspecten in het hele leven. Dit verhaal herinnert ons eraan dat er een tijd was dat maanlicht van wezenlijk belang werd geacht voor ons overleven. Vrouwelijke eigenschappen werden erkend en gewaardeerd. Er was ooit een tijd dat voelen net zo belangrijk werd gevonden als denken, dat met intuïtie evenveel rekening werd gehouden als met logica, dat 'ZIJN' even waardevol was als 'DOEN' en dat de reis net zo belangrijk was als de bestemming.

Vanuit het model van de Innerlijke Familie waarin de innerlijke man en vrouw beide een belangrijke plaats hebben wordt heel zichtbaar welke problemen ontstaan zodra een van de innerlijke familieleden buiten spel wordt gezet. In dit model wordt het vrouwelijke principe verbeeld door het innerlijke meisje en de innerlijke vrouw. Het mannelijke principe vind je terug in het innerlijke jongetje en de innerlijke man.

De innerlijke man heeft bij vrijwel iedereen die worstelt met eetproblemen een vooraanstaande plek ingenomen met als gevolg dat DOEN verandert in dwangmatig handelen en DENKEN verandert in oordelen, afwijzing en kritiek. De innerlijke vrouw in onszelf staat voor compassie, acceptatie, draagkracht, wijsheid, zelfzorg en realiteitszin. De innerlijke man staat voor doelgerichtheid, focus, discipline, controle en resultaat. De innerlijke vrouw weet wat nodig is en de innerlijke man weet hoe hier vervolgens vorm aan te geven. Ze hebben elkaar dus nodig.

Het innerlijke meisje en jongetje in jezelf vormen samen je aard, hoe je in elkaar zit. Het meisje staat voor je gevoeligheid en je behoefte aan veiligheid, harmonie en verbinding. Het jongetje staat voor de dingen die je graag wilt en je behoefte aan autonomie, vrijheid en creativiteit. Je ziet al dat het innerlijk meisje en jongetje behoorlijk tegenovergestelde behoeften kunnen hebben en in conflict kunnen raken. Je jongetje wil nieuwe dingen ervaren en je meisje schrikt zich een hoedje en trapt op de rem. Of je meisje wil gewoon even rust in de natuur en je jongetje verveelt zich gelijk te pletter.

Ongemerkt kan het gebeuren dat je meer focus legt bij je innerlijk meisje dat zoveel voelt en je jongetje dat steeds nieuwe dingen wil uitproberen aan banden legt. Of misschien net andersom, je innerlijke meisje voelt zoveel en is zo vaak overweldigd dat je niets meer wilt voelen en als een kip zonder kop zorgt dat je bezig blijft. Wederom geldt dat geen van beide beter is dan de ander, ze zijn beide nodig. Zonder de energie van je jongetje kun je behoorlijk somber worden. En zonder de gevoeligheid van je meisje wordt genieten en ontspannen onmogelijk.

Heb je moeite om eigenschappen van jezelf of anderen te accepteren? Durf je geen keuzes te maken? Kun je moeilijk of helemaal niet ontspannen? Zorg je goed voor anderen, maar niet voor jezelf? Dit zijn allemaal voorbeelden van disbalans in het mannelijke en vrouwelijke principe. Waarschijnlijk herken je de meeste wel in jezelf of niet?

YIN & YANG

Volgens Oosterse filosofieën is alles in het universum gebaseerd op de polariteiten van Yin (vrouwelijk/ontvankelijk) en Yang (mannelijk/actief). Yin is open, meegaand, verbonden. Het belichaamt de intuïtieve, invoelende, diepe wijsheid die van binnenuit komt. Dit is de vrouwelijke kracht die verbonden is met de subtiele en schijnbaar onzichtbare ritmes van de natuur. Yin kan gesymboliseerd worden door cirkels, spiralen of labyrinthen die geen begin en geen einde hebben.

Yang is actief, onafhankelijk en direct. Het is een logische, intellectuele energie die kennis vergaart en naar overheersing streeft. De kracht hiervan komt uit doen en regelen. Yang wordt geassocieerd met afscheiding, identiteit, autonomie en individualiteit. Het kan worden gesymboliseerd door een pijl die naar buiten en naar boven schiet.

DE GEVALLEN MAAN

Het verhaal van de gevallen maan waarschuwt voor het gevaar dat de samenleving bedreigt als het evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke verstoord raakt, niet gerespecteerd wordt. Als de eigenschappen van het vrouwelijke worden begraven en genegeerd en de eigenschappen van het mannelijke als belangrijker worden gezien dan die van het vrouwelijke. We kunnen een enorme technische vooruitgang boeken maar als de vrouwelijke nadruk op gevoel, relaties en harmonie wordt genegeerd kan veel geweld en leed het gevolg zijn.

Het verhaal spreekt ook onze psyche aan en waarschuwt voor de gevaren van veronachtzaming van het vrouwelijke in onszelf. Te veel focus op het mannelijke veroorzaakt disbalans in ons lichaam, het leidt tot hormonale verstoringen en ziekte. De vrouwelijke geestkracht in ons bevordert voedende ondersteunende relaties. De mannelijke bevordert autonomie en individualiteit. Geen van beide eigenschappen is goed of verkeerd. Geen van beide zijn ze beter of waardevoller dan de andere. Problemen ontstaan pas als de ene domineert over de ander of als de een meer gewaardeerd wordt dan de andere.

Als je met een eetprobleem te maken hebt lukt het vaak niet meer om gevoelens te beleven en tot uitdrukking te brengen. Je hebt geleerd je gevoelens te verwerpen en te onderdrukken omdat ze irrationeel zijn. In plaats van je dromen en intuïtie te respecteren neger je ze of drijf je er de spot mee, omdat ze niet logisch zijn. In plaats van op je lichaam te vertrouwen dat je precies duidelijk maakt wanneer je voeding nodig hebt houd je je aan ingewikkelde diëten en rigide lichaams oefeningen. Je kijkt naar feiten en cijfers en veronachtzaamt de reacties van je ingewanden en lichamelijke signalen.

ONDERSCHIED MANNELIJK EN VROUWELIJK

Als we onze vrouwelijke kant ontwikkelen en niet onze mannelijke kant raken we gevangen in relaties waarin we ons richten op het zorgen voor anderen zonder grenzen te stellen, waardoor we ons zelfgevoel kwijtraken.

Als we alleen het mannelijke ontwikkelen lopen we vast in een prestatiegerichte machtsstrijd waarbij controle en sturing voortdurende drijfveren zijn. We ervaren een indringend gevoel van vervreemding dat ontstaat als we niet op een innige manier met anderen verbonden zijn. Ons leven wordt weinig meer dan een genadeloze jacht op carrières en uiterlijkheden.

Iemand die het grote plaatje kan zien en ontvankelijk is voor haar of zijn innerlijke leiding, maar geen actie kan nemen, kan evenveel moeilijkheden ervaren als iemand die een en al actie en impuls is zonder innerlijk richtinggevoel of doel in zijn of haar leven.

Het vrouwelijke in ons is die wijze, intuïtieve stem die de waarheid ziet. Het is de open en ontvankelijke kant die informatie van binnenuit en buitenaf ontvangt en deze begrijpt op een diepe, wetende manier. Haar taak bestaat erin een vat te zijn dat onze waarheid, onze visie, onze essentie bevat.

Het mannelijke in ons is dat deel dat actie onderneemt. Het is zeer wilskrachtig en doelgericht. Het is de intellectuele, rationele kant die onze gevoelens en gedachten logisch verklaart en organiseert. De mannelijke taak is een voertuig te zijn dat onze waarheid kan uitdragen in de wereld op een rechtstreekse duidelijke manier.

DYNAMISCHE BALANS

Als er evenwicht is en deze twee kanten met elkaar in harmonie zijn ontstaat een dynamische balans. Mannelijk en vrouwelijk werken in afstemming samen.

Voorbeelden hiervan:

- Het vrouwelijke zegt: ik ben eenzaam. De mannelijke kant gaat zitten en schrijft een brief aan een vriend of een vriendin.
- Het vrouwelijke brengt een droom voort. Het mannelijke vertaalt en organiseert het.
- Het vrouwelijke is van streek als een vriend iets doet dat kwetst. Het mannelijke brengt de gevoelens onder woorden en kan uitleggen waarom het kwetste.
- Het vrouwelijke zegt: ik heb honger. Het mannelijke reageert door voedsel te halen en te bereiden of door te vragen is het fysieke of emotionele honger?

Hoe gaat het vaak als je met eet of angstproblemen worstelt?

- Als je innerlijke vrouwelijkheid zegt: ik ben eenzaam, dan besluit het mannelijke dat je geen reden hebt om je zo te voelen.
- Als je een diepzinnige droom hebt lacht je mannelijke kant je uit of doet het af als 'maar een droom'.
- Als je ontdaan bent over het gedrag van een vriend of vriendin dan zeg je tegen jezelf dat je veel te gevoelig bent.
- Als je honger hebt dan zeg je tegen jezelf dat je veel te veel eet of dat je te dik bent.

VERBAND MET EETSTOORNISSEN

Eetproblemen hebben een duidelijke samenhang met het onevenwicht tussen het vrouwelijke en mannelijke in jezelf en in onze samenleving. Heel vaak ben je vastgelopen in een schoolsysteem waar je je niet thuis voelde en waar jouw gevoeligheid geen plek had of je komt uit een gezin waar geen ruimte was voor gevoelens, spiritualiteit, intuïtie of simpelweg voor anders zijn en denken.

Veel meisjes en vrouwen hebben hun eigen sensitiviteit en vrouwelijke geaardheid verworpen omdat het niet paste of zelfs onveilig was. Door je vrouwelijke stem steeds weer te ontkennen loop je het gevaar haar helemaal kwijt te raken of tref je haar begraven in de modder aan, zoals de mensen in dit verhaal.

Als je niet meer luistert naar je gevoel en intuïtie wordt je psyche in een duisternis gestort die angstaanjagend kan zijn. In die duisternis verworden je gevoelens, je honger en je verlangens tot geheimzinnige destructieve krachten die erop uit zijn je lichaam en geest te ondermijnen.

SAMENVATTING

De meeste meisjes en vrouwen met een eetprobleem kampen heel vaak met een overmatig dominant innerlijk mannelijk aspect dat voortdurend probeert het vrouwelijke te overheersen. Je mannelijke kant is meedogenloos kritisch, zelfs vijandig tegenover je vrouwelijke kant. Als gevolg hiervan is je leven gevuld met activiteiten, huishoudelijke klussen en eindeloze lijsten met dingen die gedaan moeten worden.

Momenten van wegdromen, ontspanning of stilte worden veroordeeld als 'tijdsverspilling' of vermeden omdat er gevoelens of verlangens naar boven zouden

kunnen komen die op een of andere manier je ambities of doelstellingen ter discussie zouden kunnen stellen.

Vooraf de nacht wordt verraderlijk omdat zonder het heen en weer gieren om van alles en nog wat te doen een angstwekkende drang om te eten kan oproepen. Eten dat de ruimte moet opvullen dat niet leeg en stil mag zijn.

Als het mannelijke het vrouwelijke overheerst hebben we een heleboel actie zonder betekenis. Je eet dwangmatig of je telt als een bezetene calorieën in plaats van je af te stemmen op je lichaam die het feilloos kan aangeven. Je vertrouwen in je lichaam is verdwenen en je wilt alleen nog maar controle. Je speelt het spel van de kilo's op de weegschaal om te bepalen hoe het met je gaat. Je neemt deel aan een eindeloze cyclus van diëten waarbij je probeert je innerlijke verlangens en begeerten te onderdrukken in plaats van ze te respecteren en onderzoeken.

Je vrouwenlichaam probeer je zo te vervormen dat het meer lineair en hoekig is en zo min mogelijk rondingen vertoont. Je bent gaan geloven dat ingespannen volharding de beste aanpak van alles is en dat het hebben van wilskracht en discipline het ultieme compliment is. Immers de weegschaal laat weer een getal lager zien. Je probeert je gevoelens en instincten te onderdrukken door de opname van voedsel te beperken. Het is behoorlijk lastig naar andere gevoelens te luisteren als je honger hebt. En als je innerlijke vrouwelijkheid begint op te spelen beschuldig je haar er gewoon van dat ze irrationeel is, overgevoelig en onbeheerst.

HERSTEL

Genezing van eetproblemen vraagt om een weloverwogen bewuste poging je vrouwelijke kant weer op te eisen, er ruimte aan te geven. Je lichaam weer een plek te geven en de bereidheid te willen luisteren naar wat het je te vertellen heeft. Het lichaam weet de weg en herinnert zich alles nog. Door te luisteren kunnen verhalen verteld, oude pijn geheeld en miskenning getransformeerd worden. Je vrouwelijke kant in ere herstellen herstelt de balans in jezelf, je komt in evenwicht. Je kunt regie pakken, paradoxaal genoeg ervaar je dan pas echte controle en veiligheid.

Vraag het maar aan jezelf, aan jouw innerlijke vrouw: hoe breng je de maan terug?