



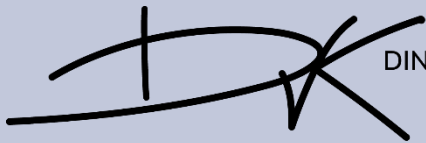
DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Masterclass: **ACHSA-terugkomdag**
Onderwerp: **Dabrowski**

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES

Persoonlijke ontwikkeling



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Slapend
bewustzijn /
luiheid



Zo hoort het!
Zo moet het!

Sluimerend
bewustzijn /
luiheid



Hoort het zo?
Moet het zo?

Ontwakend
bewustzijn /
discipline



Wie ben ik?
Wat wil ik?

LIEFDE
LIEFDE

Synchroniciteit
Serendipiteit

Wakker
bewustzijn /
discipline

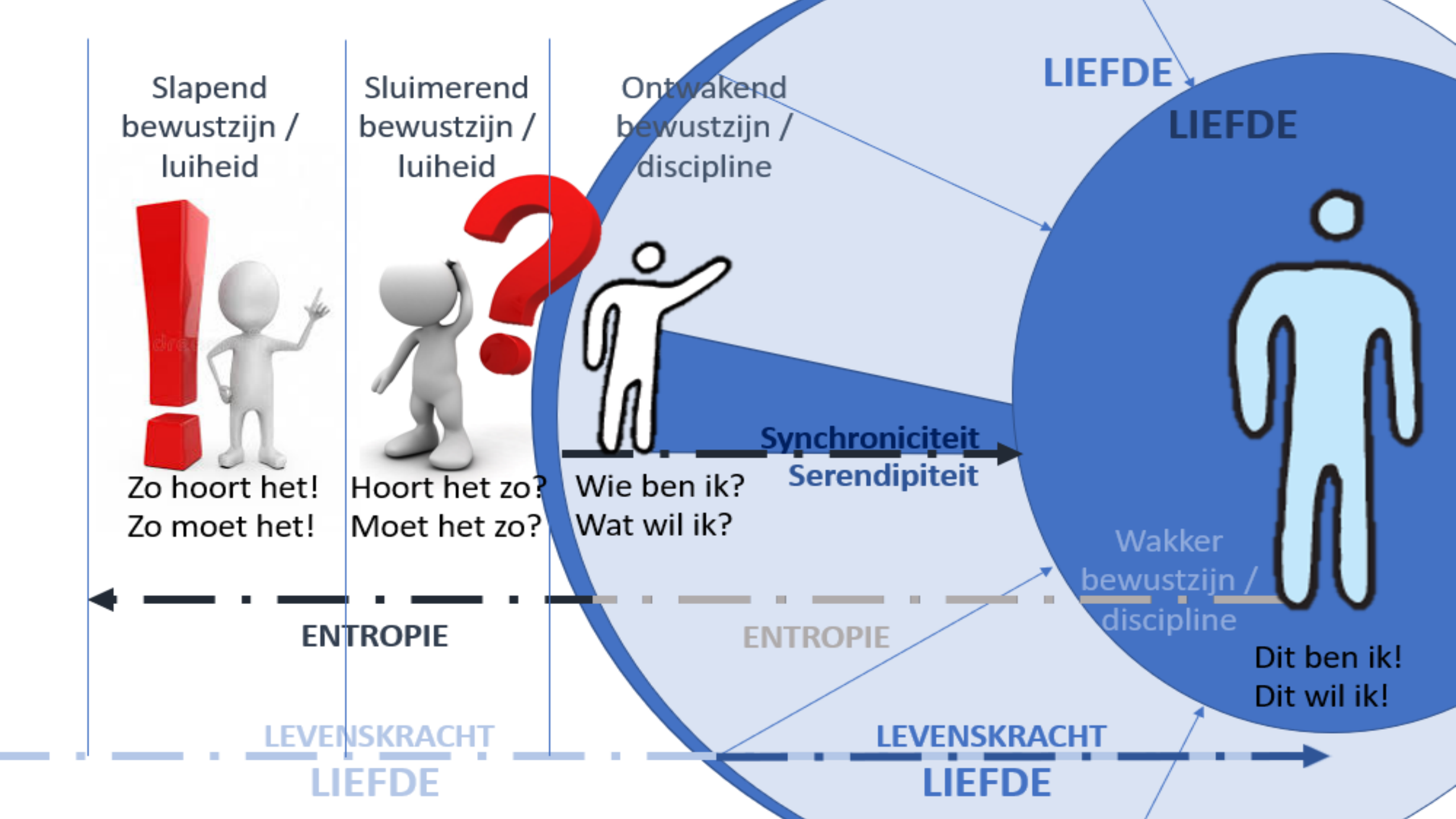
Dit ben ik!
Dit wil ik!

ENTROPIE

ENTROPIE

LEVENSKRACHT
LIEFDE

LEVENSKRACHT
LIEFDE



conceptie

geboorte



23+

ERVARINGEN

BEELDEN

WOORDEN

BLAUWDruk

– de tekening van mijn leven wordt gemaakt

- 9 maanden

0

5 - 9

SCHADUWWERK

– de blauwdruk van mijn leven ontdekken en helen/herstellen

1 - Primaire Integratie

Niveau 1: Primary Integration

- Egocentrisme overheerst.
 - geen zelfreflectie
 - geen eigen verantwoordelijkheid als het fout loopt.
 - Innerlijk conflict is niet aanwezig
 - Innerlijk conflict wordt als hinderlijk en ongewenst beschouwd.
 - Conflict met anderen
 - Geen of weinig vermogen tot empathie.
 - Conformiteit en zich aanpassen is erg belangrijk en wordt voortdurend nagestreefd.
- Huis-boompje-beestje
 - Vormgeven uiterlijk contract
 - Statisch
 - Monogaam
 - Voor altijd
 - Ander moet veranderen
 - Vast rituelen



2 - Unilevel Disintegration

Niveau 2: Unilevel Disintegration

Dit is het eerste niveau dat gekenmerkt wordt door desintegratie.

- innerlijk conflict aanwezig maar het blijft oppervlakkig (unilevel) en richtingloos.
- Innerlijke conflicten veruiterlijken zich in de vorm van humeurschommelingen, depressieve gevoelens, onrustgevoelens, psychosomatische klachten, angsten, fobieën enz. maar geven nog geen aanleiding tot het ontstaan van een eigen waarden- en normensysteem.
- Aanvaarding door de peergroep en doen "wat hoort" blijft het individu sterk beïnvloeden bij het maken van keuzes.
- denken heeft een circulair karakter,
- keuzes maken is moeilijk, men wordt heen en weer gesleurd tussen verschillende richtingen en waarden die allemaal als gelijkwaardig aanvoeld worden.
- veel emotionele ambivalentie.



2 - Unilevel Disintegration



Niveau 2: Unilevel Disintegration

- Onvrede
- Uiterlijk-innerlijk
- Depressie; angst
- Scheuren
- Homoseksualiteit – bewustworden, maar niet uit de kast komen
- Proberen gevoelens te negeren

3 - Spontaneous Multilevel Disintegration

- Innerlijk conflict is veelvuldig aanwezig. Het gebeurt nog spontaan maar het krijgt richting en het geeft nu wél aanleiding tot emotioneel groeien.
- Het gedrag wordt meer en meer gestuurd door een zich ontwikkelend, waarden-en normensysteem dat gebaseerd is op eigen emotionele en cognitieve ervaringen.
- Men maakt zich meer en meer los van "wat hoort" zoals voorgeschreven door de goegemeente. Dabrowski noemt dit "positive maladjustment", wat zoveel betekent als positieve onaangepastheid.
- Men streeft ernaar om "een beter mens" te worden. Er is constant conflict tussen "hoe ik ben" en "hoe ik kan en wil zijn".
- Daardoor zijn er gevoelens van ontevredenheid met zichzelf, existentiële angst en intense morele conflicten.

Dit niveau is cruciaal voor een positieve persoonlijkheidstransformatie en eens dit niveau bereikt is kan men niet meer terugglijden naar niveau 2 of 1.

- Schuren aan elkaar
- Relatietherapie – uit elkaar
- Hoe de relatie is wil en kan zijn
- Conflict
- inspanning



4 - Spontane Multilevel Disintegratie

- De persoonlijkheidsontwikkeling via innerlijk conflict wordt nu bewust gestuurd door het individu (organised).
 - autonoom waarden- en normensysteem wordt sterker en beter afgelijnd.
 - Zijn persoonlijkheidsideaal wordt duidelijker en meer bereikbaar.
 - Men wordt rustiger en er is een sterke toename in het vermogen tot empathie.
 - Het individu vertoont een sterk verantwoordelijkheidsgevoel,
 - authenticiteit,
 - zelfbewustzijn,
 - autonomie in praten en handelen en
 - zelfreflectie.
- Zelfperfectie is een stuwende kracht hier.

- Gelijkwaardig
- Onafhankelijk
- Groeit aan elkaar
- Elk neemt zijn eigen aandeel
- Dynamiek
- Niets staat vast
- Meerdere relaties mogelijk



5 - Secundaire integratie

- Innerlijke conflicten verdwijnen door het bereiken van het persoonlijkheidsideaal (wat ik kan en wil zijn).
- integratie van de eigen waarden en normen in het zijn en in het alledaagse leven.
- Cognitieve en emotionele structuren (denken en voelen) zijn met elkaar versmolten in een harmonieus en flexibel geheel.
- Empathie en altruïsme zijn prominent aanwezig.

- Non-dualiteit
- Polygamie?
- In alles liefde



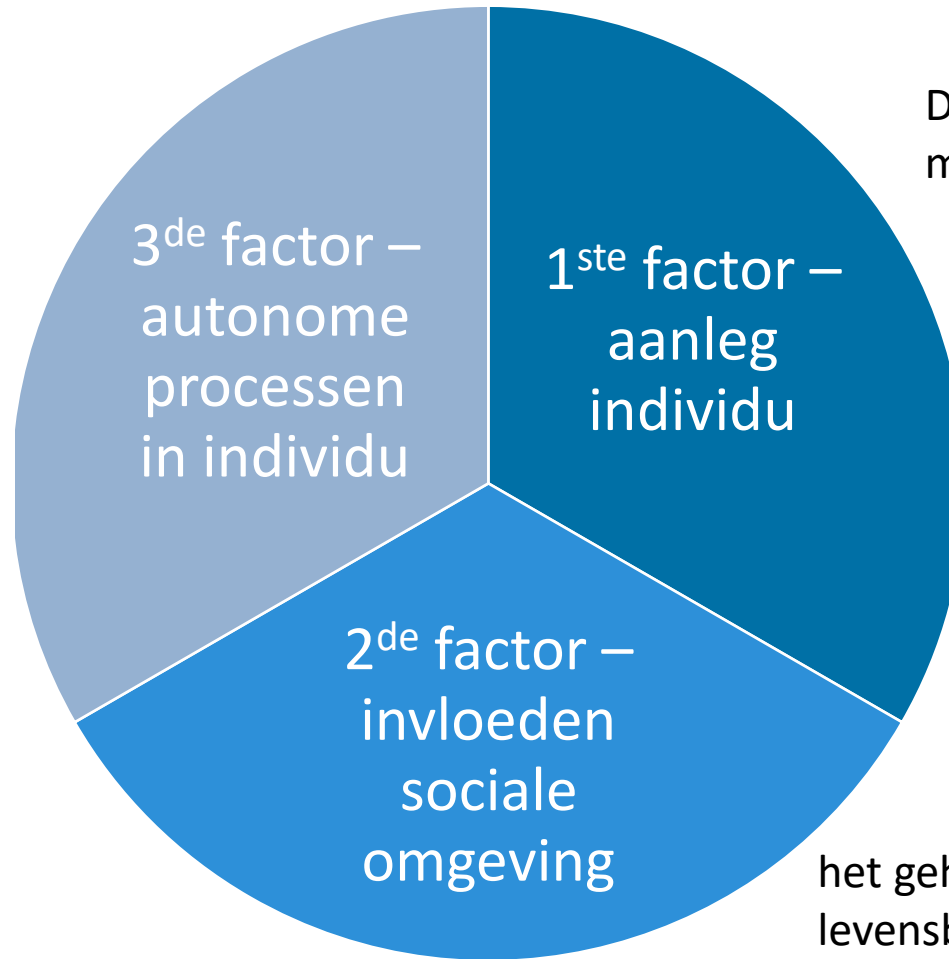
1. Primaire integratie (egocentrisme)	Onbeweeglijke, standvastige	<ul style="list-style-type: none"> • ‘de ander heeft het gedaan’ • Weinig empathie • Geen zelfreflectie • Groot zelfbelang, weinig zelfbewustzijn • Geen interne problemen <p>65% van de mensen bevindt zich op dit niveau</p>
2. Unilevel desintegratie	Naar alle kanten getrokken	<ul style="list-style-type: none"> • Stemmingen wisselen, tegenstrijdige gevoelens • Innerlijke en uiterlijke conflicten: crises • Nog geen innerlijke basis voor eigen beslissingen: externe waarden • Veel emotionele onzekerheid, stress, burn-out • Psychosomatische klachten, onrust, angsten, depressie <p>Overgangsniveau: volgende stap is vooruit of terug</p>
3. Spontane multilevel desintegratie	Evalueren van het zelf	<ul style="list-style-type: none"> • Nieuwe hiërarchie van waarden • Het ideale zelf, het ideale gedrag begint zich te ontvouwen • Existentiële depressie / morele conflicten kunnen voor neuroses worden gehouden • De 3^{de} factor ontvouwt zich: zelfsturing • Positieve conflicten: hoe ben ik en hoe wil ik zijn? • Positief niet-aanpassen: los van ‘wat hoort’ • Intense morele conflicten

4. Georganiseerde multilevel desintegratie	Wat eigenlijk moet, zal zijn	<ul style="list-style-type: none"> • Je weet nu wat je wilt, authenticiteit, meer empathie • Universele waarden een aanleidingen voor gedrag worden zorgvuldig gekozen • Toename van autonomie, authenticiteit, sociale rechtvaardigheid • Focus op externe problemen, verantwoordelijkheid leidt tot zorg • Zelf-onderwijzen, zelfcorrectie, autotherapie, zelfperfectie
5. Secondaire integratie	Voorbij de tegenstellingen: compassie	<ul style="list-style-type: none"> • Het persoonlijkheidsideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten • Innerlijke harmonie en vrede door het persoonlijke ideaal te doorleven • Niet-statische perfectie • De eigen waarden-hiërarchie is gids • Authenticiteit, autonomie, empathie, altruïsme (Met respect voor het eigen zelf het voordeel van mijn inspanningen onvoorwaardelijk ten goede laten zijn van de ander.)

Krachten die een rol spelen

Bestaat uit de bewuste, autonome, processen in het individu waarbij hij bewust kiest om aangeboren kenmerken (first factor) en invloeden van de sociale omgeving (second factor) te accepteren en te versterken of te verwerpen en te beperken. Het gaat hier dus om de wil om te veranderen en het individu is er actief en bewust mee bezig. Deze factor wordt gevormd door de interactie van de eerste 2 factoren en kan evolueren over het leven.

Factor 3 speelt in de ontwikkeling mee vanaf de hogere lagen van niveau 3 en is een sterke stuwende kracht op niveau 4 en 5.



De aangeboren kenmerken, mogelijkheden en capaciteiten.

het geheel van sociale, culturele en levensbeschouwelijke factoren dat van invloed is op het menselijk gedrag

Hyper-prikkelbaarheid / Over-excitabilities

Hyperprikkelbaarheid/ Overexcitabilities (Piechowski/Dabrowski)



Persoonlijke ontwikkeling (Dabrowski)

Bewustzijns niveaus (Reinoud Eleveld)

0-7 jaar	Zo hoort het! Zo moet het!	Psychose	oordeel en lading Laag bewustzijn
7-14 jaar	Hoort het zo? Moet het zo?	Verwarring	
14-21 jaar	Wie ben ik?	Specialisme	Hoog bewustzijn oordeellos en ladingsvrij
21-28 jaar	Dit ben ik!	Wijsheid	
28-35 jaar	In het geheel ben ik!	Realisatie	

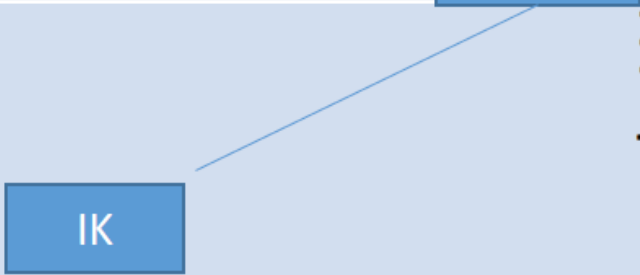
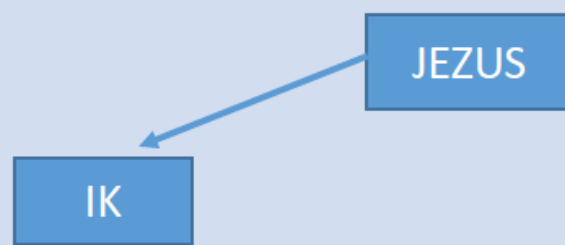
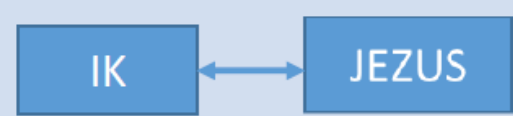
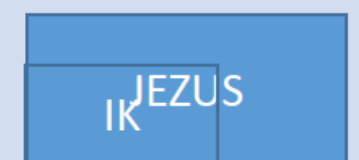
EGYPTE

WOESTIJN

KANAAN

7 transities van de persoonlijke ontwikkeling

zijn	gaan	komen	zijn	gaan	komen	zijn
430 jaar	Schelfzee/ Dode zee ±1 jaar	3 maanden	1 jaar + 9 mnd	Jordaan 38 jaar	7 jaar	
<ul style="list-style-type: none">➤ Slavernij➤ Stenen <p>Joséfus schrijft in de Joodse Historie, II boek, 6e hfd. Nr 96: "De Israëlieten togen uit Egypte in de maand Xantikus of Nisan de 15e der maand 430 jaar nadat onze vader Abraham in 't land Kanaän kwam en 215 jaar sedert dat Jacob voet in Egypte had gezet."</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Mozes roeping (1474 vChr)➤ 10 plagen➤ pascha <p>Als we gemiddeld voor elke plaag 2 weken + tussenruimte rekenen, Ex. 7:25, kunnen de 10 plagen ong. sept. -Joods nieuwjaar- begonnen zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Miriams lofzang➤ Water➤ Manna➤ kwakkels➤ Strijd Amalekieten (Refidim)➤ Jethro	<ul style="list-style-type: none">➤ Sinäi➤ Gouden kalf➤ 10 wetten➤ Tabernakel➤ Tabernakel klaar (1472 vChr)➤ Opstelling	<ul style="list-style-type: none">➤ Vlees➤ 70 wijzen➤ Miriam➤ dorst➤ Slang verhoogt➤ 12 verspieders➤ Opstand Korach➤ Balak Bileam➤ Mozes dood (1433 vChr)	<ul style="list-style-type: none">➤ Binnenkomst (1433 vChr)➤ Jericho➤ Bethel➤ Ai / Achor➤ Gibeon➤ Zuidelijke veroveringen➤ Noordelijke veroveringen	<ul style="list-style-type: none">➤ Waterbronnen (Kaleb)➤ Jozua's dood➤ Jubeljaar (1424 vChr)

EGYPTE			WOESTIJN		KANAAAN	
zijn	gaan	komen	zijn	gaan	komen	zijn
Verhalen over/van JEZUS			AANGERAAKT door JEZUS		WORDEN als JEZUS	ZIJN als JEZUS
						
Eenrichting verkeer / toeschouwer EXTERN <i>- doen</i>			en het Leven. contact maken INTERN <i>- ervaren</i>		hechten Avondmaal Gethsemane Veroordeling Golgotha Opstanding Wonden laten zien	intimiteit Genezend in de wereld staan; De Vader zichtbaar makend in doen en laten; Vervuld van de Geest woorden spreken.
-> momenten van "Goede Herder" ervaringen.			JEZUS is de Weg; de Waarheid;			
© Dineke van Kooten						

EGYPTE

WOESTIJN

KANAAN

zijn

gaan

komen

zijn

gaan

komen

zijn

DE ANDER

vertelt mij wat ik moet doen;
ik vertel de ander wat hij moet doen.

⇒ In verbinding met ander buiten
mijzelf (een richtingsverkeer)

stevige buitenkant (wetten en regels) –
wankele binnenkant ('lege' ik)

Angst voor liefde
(bezit; hopeloosheid; liefdeloosheid
(ander gebruiken); verveling
(controle/geen verrassingen);
machteloosheid (angstbeheersing)

GOD

Nodigt mij uit om de beweging van buiten
naar binnen te maken en brengt mij bij mijzelf
door allerlei ervaringen en rituelen.

⇒ In mij

aandacht voor binnenkant,
betekenis van buitenkant

Wetten zijn handvatten om de illusies los te
laten en het pad naar autonomie te gaan
(volle verantwoordelijkheid leren nemen voor
het eigen gedrag)

SPIEGEL:

Mijn lichaam spiegelt mijn triggers en
daardoor kan ik mijn projecties
ontdekken en loslaten.

Mijn lichaam spiegelt mij in wat ik
mijzelf vertel in contact met de ander
⇒ In mij verbinding met ander maar
bij mijzelf – lemniscaat

wankele buitenkant (niets is zeker) –
stevige binnenkant (gevulde 'ik')

Liefde omarmen
- Tegen krachten zijn groot
(Is leven in vrijheid; ten volle risico's
lopen – in contact komen met je eigen
eenzaamheid)

EGYPTE

WOESTIJN

KANAAN

7 transities van de persoonlijke ontwikkeling

ZIJN

GAAN

KOMEN

ZIJN

GAAN

KOMEN

ZIJN

Paul Tillich

De angst voor
het noodlot en dood
-> de moed om (dood) te
gaan

De angst voor
leegte en zinloosheid
-> de moed om zichzelf te ontdekken

De angst voor
schuld en oordeel
-> de moed om zichzelf te
zijn EN te participeren

Dr.Kazimierz
Dabrowski

Niveau 1:
Primary
Integration

**Niveau 1:
Egocentrisme:**

- De ander heeft "het" gedaan, weinig empathie
- Geen zelfreflectie; innerlijk conflict ongewenst
- Leven naar gegeven regels, aanpassen

Niveau 2: Unilevel
Disintegration

**Niveau 2:
(Innerlijke) Desintegratie:**

- Veel emotionele ambivalentie en onzekerheid
- Psychosomatische klachten, onrust, angsten

Niveau 3:
Spontaneous Multilevel
Disintegration

Niveau 3: Begin eigen normen- en waardensysteem:

- Positieve conflicten: "Hoe ben ik en hoe wil ik zijn?"
- Positief niet-aanpassen: los van 'wat hoort'
- Existentiële angst en intense morele conflicten

Niveau 4:
Organised
Multilevel
Disintegration

Niveau 4: Autonom waardensysteem:

- Je weet nu wat je wilt, authenticiteit, meer empathie
- Je streeft naar perfectie binnen de menselijke maat; rustiger

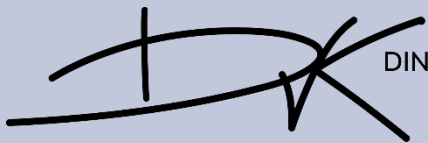
Niveau 5:
Secondary
Integration

**Niveau 5:
Geïntegreerd**

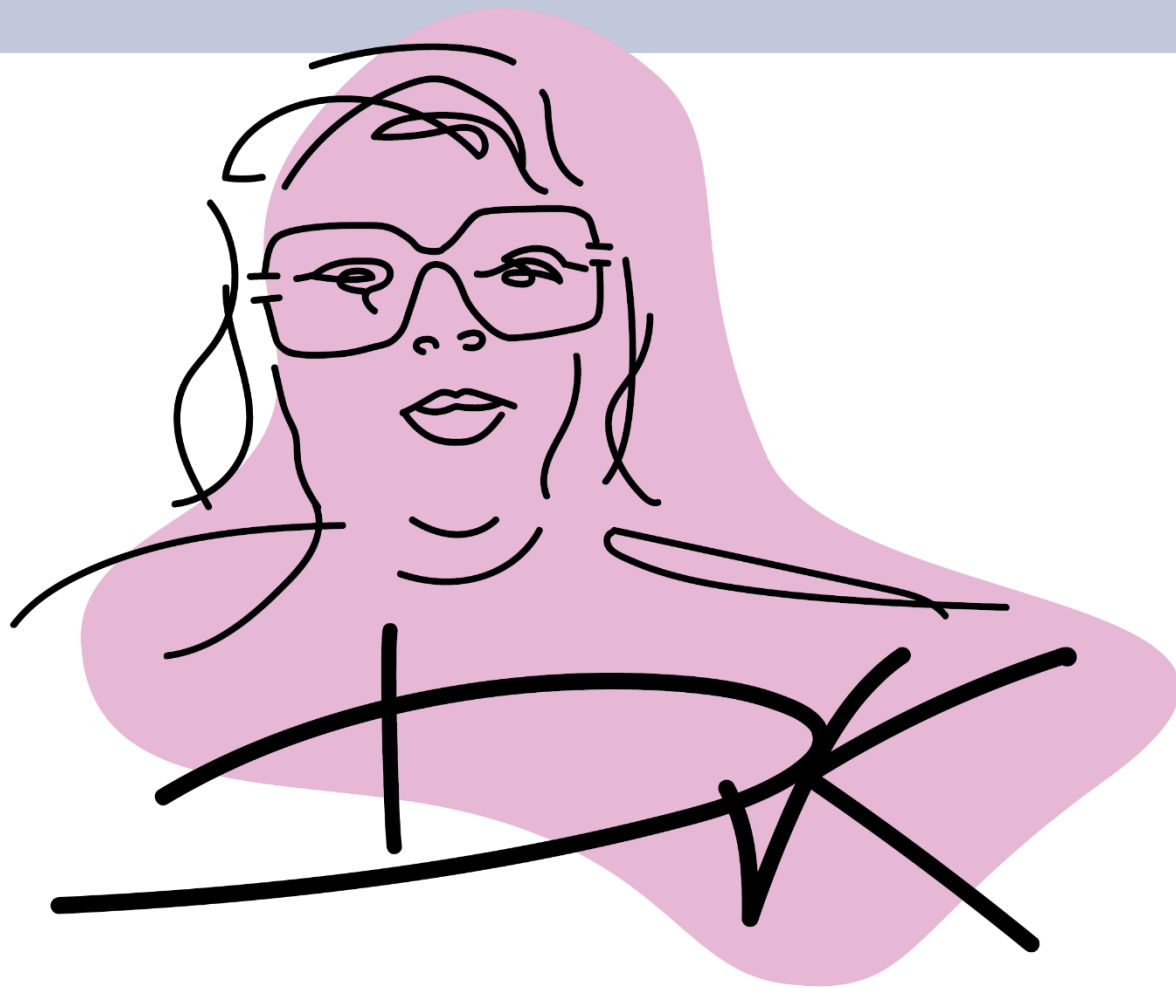
waardensysteem:

- Persoonlijkheids-ideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten

VRAGEN?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

<https://www.dinekevankooten.nl/?s=dabrowski>