

Over

*het mannelijke
in de **vrouw***

&

*het vrouwelijke
in de **man***

Uitgeverij
Symbolon[®]

Karen M. Hamaker-Zondag

Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man

Jungs theorie over animus en anima in de praktijk

auteur: Karen M. Hamaker-Zondag

ISBN 9789074899833;

1 oktober 2009;

Uitgeverij Symbolon

256 pagina's

MAN

VROUW

bewust

bewust

onbewust

onbewust

mannelijke

vrouwelijke

+

-

+

-

+

-

+

-

anima

animus

Uit boek Karen Hamaker-Zondag 'Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man'

MAN

VROUW

bewust

bewust

onbewust

onbewust

Geen/onvoldoende
schaduwwerk gedaan =>
karakter mede gekenmerkt
door negatieve anima/animus
kenmerken

Wel schaduwwerk gedaan =>
karakter mede aangevuld met
positieve anima/animus
kenmerken

mannelijke

vrouwelijke

+

-

+

-

+

-

+

-

anima

animus

Uit boek Karen Hamaker-Zondag 'Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man'

POSITIEF vrouwelijk:

- Ontvankelijk en ontvangend
- Groot vermogen dingen de op haar pad komen aan te gaan.
- Vermogen om in vertrouwen af te wachten
- Liefde voor het leven in stand houden
- Haar kracht is verbinden en voeden
- Ze zal proberen met de gegeven middelen er iets van te maken
- Ze kan meegeven en tijdelijke problemen accepteren zoals ze zijn.
- Pijn en tegenslagen horen bij het leven, net als vreugde
- Ze zoekt naar heelheid en compleetheid, waardoor nachtkant een natuurlijke plek krijgt.

VROUW

bewust

onbewust

vrouwelijke

+

-

+

-

animus

Uit boek Karen Hamaker-Zondag 'Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man'

NEGATIEF vrouwelijk:

- Meegeven en iets maken van moeilijke omstandigheden wordt excuus om geen noodzakelijke knopen door te hakken en te veranderen.
- Het ontvangende wordt nu wachten tot je gezien wordt, ipv duidelijk laten zien wat je kunt en wie je bent. Risico: niet of onvoldoende gezien worden en dus ook niet of onvoldoende gewaardeerd worden.
- Verbinden en voeden wordt het voeden van anderen ten koste van jezelf
- Pijn en tegenslag in het bedrijfsleven worden sneller als vanzelfsprekend gezien dan nodig is.
- Het negatief vrouwelijk trekt zich alles sneller persoonlijk aan en vervalst ook sneller in zelfafwijzing.
- Negatief vrouwelijke blijft passiever, afwachtender en teruggetrokkener dan nodig is, en is daardoor nog onduidelijker.
- Heeft last van een gebrek aan zelfvertrouwen waardoor ze ook minder goed uit de verf komt, ongeacht haar grote kennis van zaken.
- Vat dingen te persoonlijk op; voelt zich snel afgewezen.

VROUW

bewust

vrouwelijke

onbewust

+

-

+

-

animus

Uit boek Karen Hamaker-Zondag 'Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man'

POSITIEF animus-uitingen:

- De vrouw kan warmte en verbondenheid uitstralen en tegelijkertijd heel capabel en duidelijk overkomen.
- Ze kan het persoonlijke en het zakelijke uit elkaar houden.
- Ze is in staat tot een bezonnen oordeel; ze kan heel goed de hoofd- van de bijzaken onderscheiden
- Ze laat zich niet afleiden, kan doelgericht aan de slag en haar focus houden, waardoor ze geen duizend en één losse einden heeft.
- Ze heeft een groot vermogen tot overwegen
- Ze heeft diepgang in denken en analyseren.
- Ze kan goed met kritiek omgaan en kan zelf opbouwende kritiek geven.
- Ze heeft moed om nieuwe stappen in het leven te nemen
- Ze heeft kracht gepaard aan mildheid
- Ze is niet bang om er niet bij te horen of afgewezen te worden, omdat ze vertrouwen genoeg heeft in zichzelf om elke 'nee' als een nieuwe kans te zien.

VROUW

bewust

onbewust

vrouwelijke

+

-

+

-

animus

Uit boek Karen Hamaker-Zondag 'Over het mannelijke in de vrouw en het vrouwelijke in de man'

NEGATIEF animus-uitingen:

- De vrouw wordt gelijkhebberig
- Ze is snijdend en castrerend in discussies
- Negatief mannelijke gebruikt veel dooddoeners die elke discussie smoren ('iedereen heeft wel eens wat')
- Negatief mannelijk is bevooroordeeld en gebruikt krantenkoppen en dergelijke om haar gelijk te bewijzen, zelfs als het overduidelijk onlogisch is
- Scherpslijperij in discussies
- Buigt niet
- Wordt humorloos
- Weet een eindeloze reeks op te dissen waarin de ander 'altijd' fout is geweest en 'nooit' een belofte is nagekomen of 'nooit' iets begrijpt e.d.
- Sterke perfectionistische drang
- Legt de lat voor zichzelf erg hoog
- Kan niet makkelijk ontspannen
- Vertoont overdreven sterk gedrag dat niet gefundeerd is



MAN

bewust

onbewust

mannelijke



anima

POSITIEF mannelijk:

- De man betekent initiatief, actie en bereidheid risico's te nemen; het accent ligt op DOEN.
- Doelgericht, vastberaden, besluitvaardig
- Competitief, heeft ambitie, wil zich bewijzen
- Wil greep op het eigen leven; macht zoeken
- Hij kijkt verder dan de eigen omgeving, de energie die ons met buiten in contact brengt
- De noodzakelijke stoot om het kind uit te dagen tot iets nieuws of zelf krachtdadig nieuwe stappen te zetten
- Mannelijke energie vergeeft en vraagt om een verandering
- Onderscheidend vermogen, behoefte aan duidelijkheid en helderheid
- De kunst zonder angst de dingen bij de naam te noemen
- Krijger: debatten, creatief ruziemaken
- Liefde voor de waarheid
- Scheppend

MAN

bewust

onbewust

mannelijke

+

-

+

-

anima

NEGATIEF mannelijk:

- De man neemt initiatief zonder rekening te houden met gevolgen voor sfeer en voor de gevoelens van anderen
- De krijger wordt een strijder voor een niet spiritueel doch egoïstisch doel
- Competitie betekent de ander volledig uitschakelen, met alle middelen, geoorloofd en ongeoorloofd
- Het onderscheidend vermogen kan alleen denken in termen van beter en slechter en hoger en lager
- De ander is altijd de mindere en die wordt zonder pardon ook als zodanig behandeld
- Hij kan een 'over lijken' mentaliteit krijgen.
- Ambitie wordt niets ontziend
- Degenen die opbouwende kritiek hebben worden als afvalligen gezien en de wacht aangezegd.
- Liefde voor waarheid wordt liefde voor uiterlijk vertoon
- Hij wordt overmatig ijdel en protserig
- Hij krijgt een gebrek aan daadkracht

MAN

bewust

onbewust

mannelijke

+

-

+

-

anima

VROUWELIJKE kenmerken (anima) in de man:

- Niet op het pad van innerlijke groei: het onbewuste is boos en het vrouwelijke manifesteert zich negatief.
- Hoe meer hij groeit en verwerkt, des te positiever worden de manifestaties van het vrouwelijk, én de man wordt op een veel evenwichtiger en steunender manier mannelijk.

MAN

bewust

onbewust

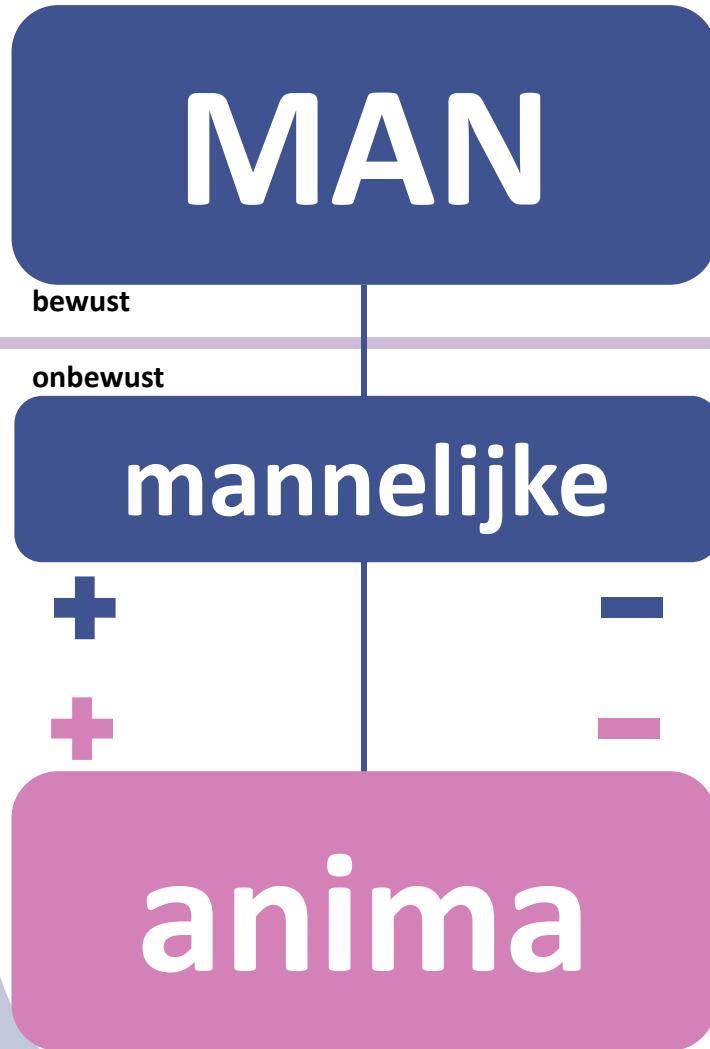
mannelijke



anima

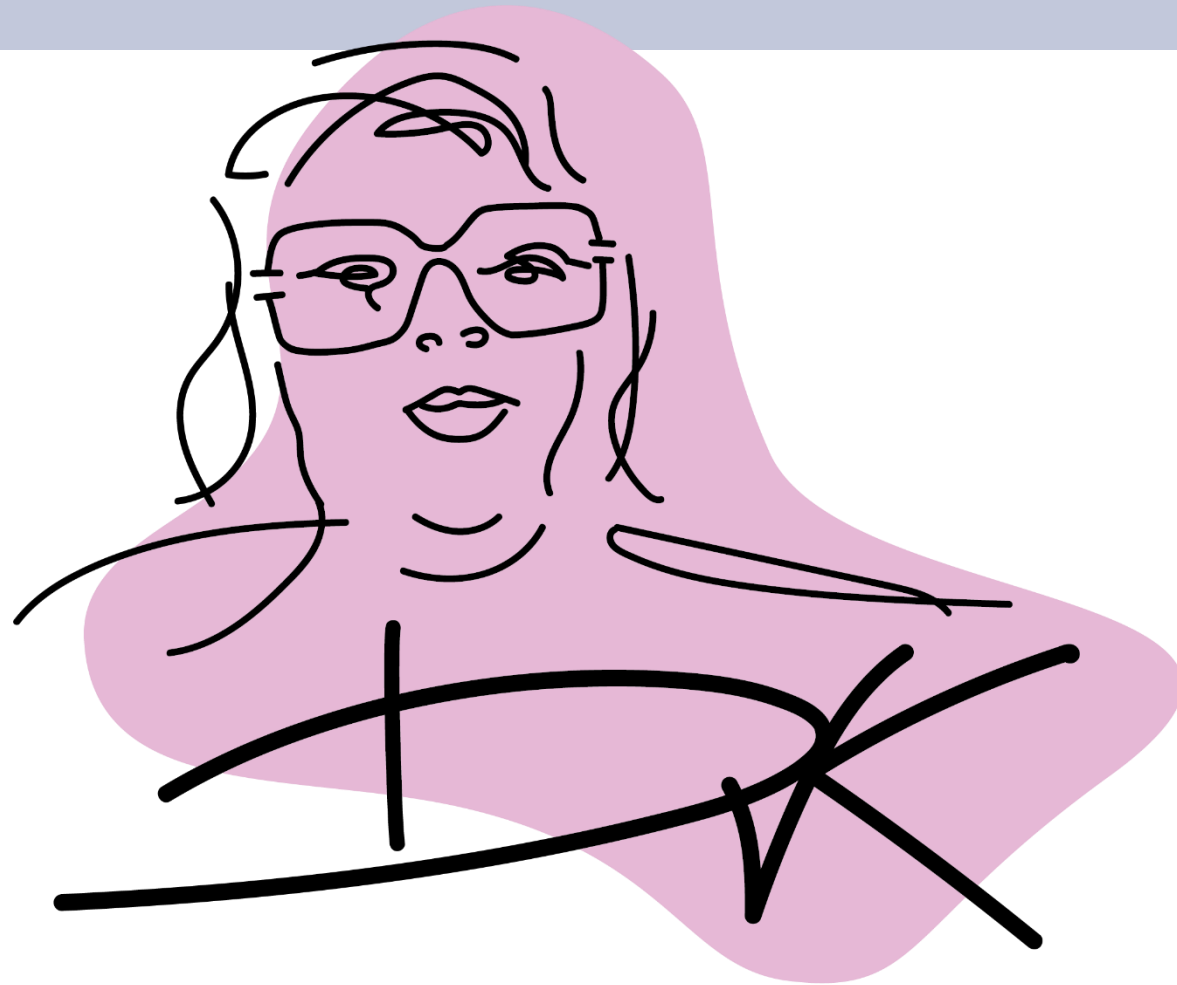
POSITIEVE anima kenmerken in de man:

- De man staat open voor anderen
- Hij relateert aan anderen en durft zich daadwerkelijk gevoelsmatig te verbinden
- Hij staat gevoelens toe
- Hij staat open voor subtielere gevoelens als aanvoelend vermogen, dromen, etc. die ons zinnige signalen uit de wereld van het irrationele kunnen geven.
- Hij houdt rekening met de gevoelens en de belangen van andere mensen, ipv alleen naar de zakelijke kant te kijken.
- Hij heeft een gevoel van verantwoordelijkheid om voor de ander en voor de aarde te zorgen.
- De man kan beter accepteren wat er op zijn pad komt.
- Hij accepteert dat niet alles in het elven te sturen is, en dat de nachtkant, verdriet en pijn ook bij het leven horen.
- Hij kan meer in het hier en nu leven
- Hij kan genieten zonder dat daar prestatie of gezag mee verbonden hoeft te zijn.



NEGATIEVE anima kenmerken in de man:

- De man neemt elke kritiek persoonlijk en kan het persoonlijke en zakelijke niet meer van elkaar onderscheiden
- Als hij geen gelijk krijgt, zal hij niet kijken of er iets met hem zelf niet klopt, maar zal in plaats van de bal de man gaan spelen en de tegenstander zwart maken, de omgeving manipuleren, etc.
- Kan moeilijk ongelijk bekennen en staat daardoor verandering in de weg.
- Hij wordt kinderlijk eisend en dwingend
- Hij trekt op een kinderlijk onvolwassen manier aandacht
- Hij is bijzonder ijdel en snel op zijn teentjes getrapt.
- Verwacht bediend, verzorgd en bemoederd te worden en is kwaad als dat niet gebeurt.
- Hij stelt anderen (vooral zijn vrouw) verantwoordelijk voor zijn gevoel.
- Hij heeft humeurige en luimige buien die onvoorspelbaar zijn en waarin hij heel onredelijk is.
- Hij loopt alsmat te mopperen en anderen zijn altijd de schuld
- Hij heeft een houding die de sfeer niet ten goed komt, of doet uitlatingen die de sfeer bederven.
- Hij ondermijnt het gevoel van de ander, en zal die ander gerust 'te kijk zetten' ten overstaan van anderen, zonder stil te staan bij de emotionele gevolgen voor de ander.
- Hij heeft een minachting voor 'soft gedoe', het irrationele, 'vrouwelijke logica' en meer van dat soort vooroordelen.
- In ruzies met zijn vrouw zal hij bijzonder minachtend tegen haar doen.
- Hij zal de ander zich de minderen willen laten voelen.



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING