



DE MASKER GIDS

GERALD GARY.

Geboren 1990 is een leerling van het leven en ervaringsdeskundige in het transformeren van het Zelf.

Via @schaduwspiegel deelt hij de blauwdruk van zijn eigen weg terug naar de kern en leven vanuit intuïtie.

*Deze gids is het vertrekpunt voor iedereen die klaar is met overleven en wil beginnen met **Zijn**.*



Welkom bij de MASKERGIDS

GG'S SPIEGEL.

Mijn leven was jarenlang een zoektoch naar een externe versie van 'goed genoeg'.

Opgegroeid zonder veilige basis, leerde ik al vroeg dat mijn eigen kern geen plek was om te verblijven. Mijn gevoeligheid als kind werd als zwakte bestempeld. Het pesten op school dwong me tot verharderen om te overleven. Ik bouwde een pantser ondringbaar. Ik vluchtte in middelen, in de goedkeuring van de ander en in de romantiek van een ideaal dat nooit de mijne was.

Ik heb de diepe dalen van het menselijk bestaan van dichtbij gezien: de verlamrende greep van verslaving, destructieve relaties tot de zwarte leegte waarin ik mezelf volledig kwijt was. Ik heb op plekken in mijn eigen ziel gestaan waar geen licht meer bij kwam en ik heb gevochten tegen demonen die ik zelf had gevoeld door mijn pijn te negeren. Waar reguliere therapie mij slechts leerde praten over mijn patronen, leerde het leven mij er dwars doorheen te gaan.

Het echte werk begon pas toen ik stopte met zoeken in de buitenwereld en begon te bouwen vanuit mijn eigen intuïtie. De drugs, de afleidingen en de obsessie met materie waren niets meer dan barricades die ik om mijn kern had gebouwd

We stoppen met praten; we gaan **ONT-MASKEREN**.

GG.



SCHADUW 2PIEGEL

Ik ben geen expert op een voetstuk, maar een leerling van het leven die de afgrond in keek, zich heeft omgedraaid en de weg terug naar binnen heeft gevonden. De gezichten zijn de blauwdruk van mijn overleving en de weg naar mijn bevrijding. Ik houd de spiegel jou voor, niet om te vertellen wie je bent, maar om te tonen dat de reis die je nu maakt, er een is die ik al heb afgelegd. Lees deze gids niet om jezelf te veroordelen, maar om je gedrag te herkennen.

DE 4 GEZICHTEN VAN HET MASKER

DE PLEASER

DE ONTKENNER

DE PERFECTIONIST

DE STERKE



DE PLEASER.

DE EEUWIGE GEVER



Dit is het gezicht van de Pleaser.

Je bent degene die de sfeer in de groep regelt, terwijl je jezelf wegcijfert. Je glimlacht naar buiten toe, terwijl je vanbinnen je eigen wensen vergeet. Je bent continu bezig met de bevestiging van anderen, in de hoop dat als je maar genoeg geeft, je eindelijk gezien wordt als mens in plaats van als iemand die alleen maar levert.

DE LICHT ZIJDE

De Pleaser is de verbindende kracht in elke groep of relatie. De gave ligt in een uitzonderlijk empathisch vermogen: het talent om de emotionele lading in een ruimte feilloos aan te voelen. Waar anderen signalen over het hoofd zien, ziet de Pleaser wat de ander nodig heeft.

Deze gevoeligheid is een krachtig middel voor harmonie. Het stelt de Pleaser in staat om verbinding tussen mensen op te zoeken, waarbij de focus ligt op het welzijn van het geheel zonder jezelf kwijt te raken. Het is de kracht van oprechte zorgzaamheid, in verbinding met jezelf en de wereld.

Wanneer de Pleaser vanuit deze eigenheid handelt, ontstaat er een natuurlijke gastvrijheid. Je ziet de ander volledig, zonder jezelf daarin te verliezen. Dit is de ware kracht van de Pleaser: je hebt niets meer nodig van buitenaf, omdat je in jezelf al de erkenning hebt gevonden die je zocht.



JE WERD DE EEUWIGE GEVER

DE OORSPRONG

Het gezicht van de Pleaser ontstond in een omgeving waar harmonie belangrijker was dan expressie. Je leerde al vroeg dat je veilig was zolang je de sfeer goed hield en de gevoelens van de mensen om je heen geruststelde.

Je werd de hoeder van de vrede: omdat onenigheid voor jou te spannend was, heb je geleerd om je eigen wensen weg te cijferen; je overleving hing simpelweg af van hoe goed je voor de ander zorgde.

DE SCHADUW ZIJDE

Het leven als Pleaser is een verdediging tegen afwijzing; een voortdurende strijd tegen jezelf tekort doen. Pleasen dient als een onbewuste strategie om je eigen behoeften te negeren.

De stem die zegt: 'Je bent alleen waardevol als je er voor de ander bent.' Je hebt het gevoel dat je de sfeer moet bewaken en de ander tevreden moet houden, uit angst dat deze zich anders van je afkeert.

Hierdoor ontstaat een belemmerend patroon; vanuit de overtuiging dat je de behoeften en het geluk van de ander moet dragen. Je eigen behoeften worden automatisch als een gevaar voor de verbinding gezien, waardoor je jezelf wegcijfert in de hoop erbij te horen.

Je wordt een expert in het lezen van de ruimte, maar verliest daarin de verbinding met jezelf. Uiteindelijk is het gezicht van de Pleaser een onbewuste verloochening van de eigen kern: je geeft de regie uit handen in de hoop dat de wereld biedt wat je jezelf niet durft te gunnen: **onvoorwaardelijke zelfacceptatie**.

DE KEERZIJD

Je doet ontzettend je best om het iedereen naar de zin te maken, in de hoop dat ze je aardig vinden. Maar door jezelf weg te cijferen, word je voor anderen onzichtbaar. Je wilt juist dichtbij zijn, maar door je zo aan te passen, houd je de ander juist op afstand.

DE SPELREGELS



Je zegt 'ja' terwijl je nee voelt.

Je stemt je mening af op de ander.

Je scant de sfeer feilloos en past je aan.

Je negeert je eigen behoeften voor harmonie.

Je eigen grenzen aangeven is lastig.



DE PRIJS VAN DE EEUWIGE GEVER

ONT-MASKERD

HET VERLANGEN

Achter het gezicht van de Pleaser schuilt het verlangen naar echte liefde: gewaardeerd worden om wie je bent, niet om wat je doet. Je probeert dit verlangen te sussen door jezelf onmisbaar te maken, in de hoop dat je zo nooit verlaten zult worden.

Het is een eenzame zoektocht, want door steeds de behoeften van de ander voorop te stellen, verlies je langzaam het contact met jezelf.

Je bent zo druk met het zorgen voor anderen, dat je bent vergeten hoe het voelt om simpelweg te rusten in wie jij bent.

HET INZICHT

Je hebt ooit geleerd dat liefde niet voor het oprapen lag en dat je je moest aanpassen om erbij te horen. Daardoor ben je jezelf gaan wegcijferen, zelfs als dat ten koste ging van jouw eigen geluk, omdat je onbewust geloofde dat jij verantwoordelijk was voor het welzijn van de ander.

Vanbinnen weet je echter beter: ware bevestiging komt uit jezelf. Het recht om er te zijn, heb je simpelweg omdat je bestaat.

De weg naar jouw vrijheid vraagt daarom om oprechtheid: het durven loslaten van die 'vrede' om eindelijk weer contact te maken met jouw eigen waarheid.

“

Mijn compassie is geen ruilmiddel voor liefde, maar mijn natuurlijke staat van zijn. Ik breng de verloren energie van mijn zorgzaamheid terug naar mijn eigen hart en rust in mijn eigen kern.

DE PERFECTIONIST.

PRESTEREN OM TE OVERLEVEN



Dit is het gezicht van de Perfectionist.

Je regelt alles tot in de puntjes om die kritische stem vanbinnen te sussen. Je bent gericht op het voorkomen van fouten, omdat je denkt dat je alleen veilig bent als alles vlekkeloos verloopt. Je jaagt op erkenning via je prestaties, gedreven door de angst dat je alleen waardevol bent als het resultaat perfect is.

DE LICHT ZIJDE

De Perfectionist zoekt in elk proces naar de meest pure vorm van schoonheid. De gave ligt in een uitzonderlijk oog voor precisie: het talent om details te laten glanzen en naar een hoger niveau te tillen. Waar anderen genoeg nemen met het bekende, ziet de Perfectionist de pure potentie van wat er mogelijk is.

Deze scherpste is een krachtig middel voor groei. Het stelt de Perfectionist in staat om met aandacht te bouwen, waarbij de focus ligt op het verfijnen van details in balans met het uiteindelijke resultaat. Het is de kracht van bewuste vormgeving, in verbinding met jezelf en de wereld.

Wanneer de Perfectionist vanuit deze eigenheid handelt, ontstaat er een bewuste impact. Je brengt het beste in alles naar boven, zonder jezelf daarbij uit het oog te verliezen. Dit is de ware kracht van de Perfectionist: je hoeft jezelf niet meer te bewijzen, omdat je de waarde van je eigen visie volledig erkent.



DE SCHADUW ZIJDE

Het leven als Perfectionist is een verdediging tegen 'niet goed genoeg zijn'; een voortdurende strijd tegen de hoge eisen aan jezelf. Perfectie dient als een onbewuste strategie om kritiek te vermijden.

De stem die zegt: 'Je bent alleen waardevol als je presteert en foutloos bent.' Je hebt het gevoel dat je de lat altijd hoog moet houden om de ander te overtuigen, uit angst dat deze zich anders van je afkeert.

Hierdoor ontstaat een belemmerend patroon; vanuit de overtuiging dat alleen foutloosheid je veiligheid garandeert. Je eigen behoeften worden automatisch als een bedreiging voor je controle gezien, waardoor je jezelf wegcijfert om aan een onhaalbaar ideaalbeeld te voldoen.

Je wordt een expert in het perfectioneren van details, maar verliest daarin de verbinding met je eigen koers. Uiteindelijk is het gezicht van de Perfectionist een onbewuste onderdrukking van de eigen kern: je geeft de regie uit handen in de hoop dat de wereld biedt wat je jezelf niet durft te gunnen: **onvoorwaardelijke eigenwaarde**.

JE WERD DE PRESTEERDER VAN OVERLEVING

DE OORSPRONG

Het gezicht van de Perfectionist ontstond in een omgeving waar waardering voorwaardelijk was en gekoppeld aan prestatie. Je leerde al vroeg dat fouten maken onveilig was; kritiek voelde als een directe aanval op wie je bent.

Je werd de architect van controle: omdat de wereld om je heen onvoorspelbaar aanvoelde, dwong je jezelf tot perfectie; je legde de lat onhaalbaar hoog in de hoop dat je op die manier nooit meer afgewezen zou worden.

DE KEERZIJDE

Je bouwt alles op aan de buitenkant: status, titels en de perfecte prestatie. Je denkt dat dit de weg is naar waardering. Maar omdat je zo hard werkt aan je imago, word je een lege huls voor jezelf. Hoe meer je buiten jezelf bouwt om gezien te worden, hoe minder je nog weet wie er werkelijk binnenin woont.

DE SPELREGELS



Je legt de lat conitnu hoog.

Je presteert om je waarde te bewijzen.

Je buitenkant is gepolijst en onder controle.

Je identiteit hangt aan titels en status.

Fouten maken voelen als falen.



DE PRIJS VAN PRESTEREN OM TE OVERLEVEN

ONT-MASKERD

HET VERLANGEN

Achter het gezicht van de Perfectionist schuilt het verlangen naar acceptatie: de diepe rust van 'goed genoeg zijn'. Je probeert dit verlangen te sussen door foutloosheid te claimen, in de hoop dat kritiek zo onmogelijk wordt.

Het is een eindeloze zoektocht, want door steeds de lat hoger te leggen, verlies je langzaam het contact met jezelf.

Je bent zo druk met presteren en het opbouwen van status, dat je bent vergeten hoe het voelt om te rusten in je eigen menselijkheid.

HET INZICHT

Je hebt ooit geleerd dat er geen ruimte was voor fouten en dat je moest presteren om gezien te worden. Daardoor ben je je waarde gaan koppelen aan resultaten, zelfs als dat ten koste ging van jezelf, omdat je onbewust geloofde dat je bestaansrecht afhing van je succes.

Vanbinnen weet je echter beter: ware eigenwaarde hangt niet af van wat je buiten jezelf bereikt. Het recht om er te zijn, heb je simpelweg omdat je bestaat.

De weg naar jouw vrijheid vraagt daarom om acceptatie: het durven omarmen van jouw imperfectie om eindelijk weer contact te maken met jouw eigenwaarde.

“

Mijn creatiekracht is niet afhankelijk van resultaat, maar stroomt vanuit mijn innerlijke heelheid. Ik breng de verloren energie van mijn toewijding terug naar mijn eigen ziel en laat de behoefte aan controle los.

DE STERKE.

HET PANTSER VAN STAAL



Dit is het gezicht van de Sterke.

*Je laat iedereen geloven dat je alles alleen kunt dragen, terwijl je vanbinnen rust wilt.
Je houdt je harnas vast omdat je denkt dat kwetsbaarheid onveilig is en hulp vragen
zwakte. Je bent er altijd voor anderen, maar door jezelf zo groot te houden, raak je het
contact met wie je zelf bent volledig kwijt.*

DE LICHT ZIJDE

De Sterke is de rotsvaste basis in elke omgeving. De gave ligt in een uitzonderlijk incasseringsvermogen: het talent om standvastig te blijven en de last te dragen wanneer de druk oploopt. Waar anderen in twijfel raken, ziet de Sterke de weg vooruit en biedt de nodige houvast.

Deze standvastigheid is een krachtig middel voor stabiliteit. Het stelt de Sterke in staat om rust en overzicht te bewaken, waarbij de focus ligt op het bieden van houvast aan degenen die op jouw kracht vertrouwen. Het is de kracht van oprechte dragende aanwezigheid, in verbinding met jezelf en de wereld.

Wanneer de Sterke vanuit deze eigenheid handelt, ontstaat er een natuurlijke kalmte. Je blijft staan voor de ander, zonder jezelf daarin te harden. Dit is de ware kracht van de Sterke: je hoeft de wereld niet meer op je schouders te dragen, omdat je weet dat je kwetsbaarheid juist je meest stabiele fundament is.



JE WERD HET PANTSER VAN STAAL

DE OORSPRONG

Het gezicht van de Sterke ontstond in een omgeving waar emoties en tranen als zwakte werden gezien. Om te overleven, leerde je jezelf emotioneel af te sluiten; je onderdrukte wat je voelde om de rust te bewaren.

Je werd de stille drager van alles: omdat je leerde dat jouw eigen kracht het enige was waarop je kon bouwen, trok je een ondoordringbaar harnas aan; dit was destijds de enige manier om je binnenwereld veilig te houden.

DE SCHADUW ZIJDE

Het leven als de Sterke is een verdediging tegen kwetsbaarheid; een voortdurende strijd om je eigen pijn niet te hoeven voelen. Onkwetsbaarheid dient als onbewuste strategie om je binnenwereld af te sluiten.

De stem die zegt: 'Je bent sterk en onverwoestbaar als je alles alleen draagt.' Je hebt het gevoel dat je voor iedereen een rots moet zijn uit angst dat je eigen kwetsbaarheid wordt gezien als zwakte.

Hierdoor ontstaat een belemmerend patroon; vanuit de overtuiging dat eigen emoties gevaarlijk zijn en de last van anderen een veiligheid vormen. Je eigen kwetsbaarheid wordt automatisch als een bedreiging voor je overleving gezien, waardoor je jezelf negeert om je harnas in stand te houden.

Je wordt een expert in het dragen van lasten, maar verliest daarin de verbinding met je eigen hart. Uiteindelijk is het gezicht van de Sterke een onbewuste uitsluiting van de eigen kern: je geeft de regie uit handen in de hoop dat de wereld biedt wat je jezelf niet durft te gunnen: **onvoorwaardelijke kwetsbaarheid**.

DE KEERZIJDE

Je houdt je groot om jezelf te beschermen tegen pijn of teleurstelling. Maar dat harnas dat je ooit aantrok voor je veiligheid, is nu een gevangenis geworden. Het houdt niet alleen de pijn buiten, het houdt ook de verbinding met de wereld en met jezelf tegen.

DE SPELREGELS



Je houdt vol dat het goed gaat.

Je negeert de signalen van je lichaam

Hulp vragen voelt als zwakte.

Stilvalen voelt onveilig; doorgaan is alles.

Je schermt je binnenwereld af.



DE PRIJS VAN HET PANTSER VAN STAAL

ONT-MASKERD

HET VERLANGEN

Achter het gezicht van de Sterke schuilt het verlangen naar intimiteit: de veiligheid van 'niet alleen' zijn. Je probeert dit verlangen te sussen door geen kwetsbaarheid te tonen, in de hoop dat je zo nooit meer afhankelijk zult zijn.

Het is een zware zoektocht, want door alles zelf te moeten dragen, verlies je langzaam het contact met jezelf.

Je bent zo druk met het bewijzen van je eigen kracht, dat je bent vergeten hoe het voelt om te rusten in de aanwezigheid van een ander.

HET INZICHT

Je hebt ooit geleerd dat kwetsbaarheid niet veilig was en dat je er alleen voor stond. Daardoor ben je je waarde gaan koppelen aan onafhankelijkheid, zelfs als dat ten koste ging van jezelf, omdat je onbewust geloofde dat veiligheid alleen in zelfredzaamheid bestond.

Vanbinnen weet je echter beter: ware kracht zit niet in het negeren van je menselijkheid. Het recht om gesteund te worden, heb je simpelweg omdat je bestaat.

De weg naar jouw vrijheid vraagt daarom om vertrouwem: het durven afleggen van je harnas om eindelijk weer contact te maken met jouw eigen kwetsbaarheid.

“

Mijn ware kracht ligt niet in mijn harnas, maar in de moed om mijn zachtheid te tonen. Ik breng de verloren energie van mijn kwetsbaarheid terug naar mijn kern en sta toe dat ik gedragen word door het leven.

DE ONTKENNER.

MEESTER VAN DE VLUCHT



Dit is het gezicht van de Ontkenner.

Je kijkt weg zodra de werkelijkheid pijnlijk of ingewikkeld wordt.

Je maakt de wereld voor jezelf overzichtelijk door alles wat lastig is simpelweg niet te zien. Je houdt jezelf veilig door alles wat te veel is te verdoven en je aandacht steeds te verleggen naar de buitenwereld.

DE LICHT ZIJDE

De Ontkenner is het rustpunt in situaties van extreme chaos. De gave ligt in een uitzonderlijk observatievermogen: het talent om de emotionele ruis weg te filteren en objectief naar de kern van de oplossing te kijken. Waar de omgeving vastloopt in paniek, ziet de Ontkenner de weg naar de uitkomst.

Deze nuchterheid is een krachtig middel voor helderheid. Het stelt de Ontkenner in staat om de feiten van een situatie te doorzien, waarbij de focus ligt op het zetten van de juiste stappen in plaats van te verdwalen in emotie. Het is de kracht van koelbloedig overzicht, in verbinding met jezelf en de wereld.

Wanneer de Ontkenner vanuit deze eigenheid handelt, ontstaat er een structuur. Je erkent de realiteit zoals die is, zonder jezelf daarvoor af te sluiten. Dit is de ware kracht van de Ontkenner: je hoeft de wereld niet meer buiten te sluiten, omdat je de rust hebt gevonden om volledig aanwezig te zijn in wat er speelt.



JE WERD DE MEESTER VAN DE VLUCHT

DE OORSPRONG

Het gezicht van de Ontkenner ontstond in een omgeving waar de werkelijkheid te pijnlijk of chaotisch was om toe te laten. Je leerde al vroeg dat stilstaan bij wat je voelde, alleen maar tot meer onrust leidde.

Je werd een meester in weggijken: als de druk te hoog werd, trok je je direct terug in je eigen hoofd; het uitschakelen van je eigen beleving werd voor jou de enige manier om de realiteit te overleven.

DE SCHADUW ZIJDE

Het leven als Ontkenner is een verdediging tegen de realiteit; een voortdurende strijd tegen de confrontatie met jezelf. Verdoving en afleiding dienen als een onbewuste strategie om de interne leegte te vermijden.

De stem die zegt: 'Je bent alleen veilig als je de realiteit dempt.' Je hebt het gevoel dat je afleiding moet opzoeken, uit angst om werkelijk aanwezig te zijn bij wat er is.

Hierdoor ontstaat een belemmerend patroon; vanuit de overtuiging dat de rauwe waarheid niet te verdragen is. Rust en aanwezigheid worden automatisch als een gevaar gezien, waardoor je jezelf wegduwt en vlucht in de veiligheid van afleiding.

Je wordt een expert in het creëren van afstand, maar verliest daarin de verbinding met je eigen leven. Uiteindelijk is het gezicht van de Ontkenner een onbewuste ontkenning van de eigen kern: je geeft de regie uit handen in de hoop dat de wereld biedt wat je jezelf niet durft te gunnen: **onvoorwaardelijke aanwezigheid**.

DE KEERZIJDE

Je schakelt je gevoel uit om de lastige dingen niet te hoeven dragen. Maar door de pijn niet toe te laten, blokkeer je ook de echte levendigheid: de vreugde, de passie en de diepe verbinding met jezelf. Je kiest voor de rust van het niet-voelen, maar daarmee haal je ook de kleur uit je eigen bestaan.

DE SPELREGELS



Pijn of ongemak wuif je weg.

Je vlucht in afleiding zodra de dag vertraagt.

Emoties voelen als bedreiging.

Je verstand is een muur tegen je gevoel.

Wat je niet benoemt, bestaat voor jou niet.



DE PRIJS VAN DE MEESTER VAN DE VLUCHT

ONT-MASKERD

HET VERLANGEN

Achter het gezicht van de Ontkenner schuilt het verlangen naar emotionele veiligheid: de geborgenheid van echt mogen zijn. Je probeert dit verlangen te sussen door pijn en behoeften buiten te sluiten, in de hoop dat je zo nooit meer overweldigd zult worden.

Het is een lege zoektocht, want door alles weg te duwen, verlies je langzaam het contact met jezelf.

Je bent zo druk met het bewaken van je gevoelsloze rust, dat je bent vergeten hoe het voelt om geraakt te worden door het leven.

HET INZICHT

Je hebt ooit geleerd dat voelen gevaarlijk was en dat verdoven de enige uitweg bood. Daardoor ben je je waarde gaan koppelen aan onverstoorbaarheid, zelfs als dat betekende dat je jezelf afsloot van het leven, omdat je onbewust geloofde dat je alleen veilig was als je niets toeliet.

Vanbinnen weet je echter beter: echt leven zit niet in het negeren van de werkelijkheid. Het recht om te voelen, heb je simpelweg omdat je bestaat.

De weg naar jouw vrijheid vraagt daarom om moed: het durven doorbreken van die roes om eindelijk weer contact te maken met jouw werkelijke behoeften.

“

*Elk gevoel is een levensadem
die door mij heen wil stromen. Ik
breng de verloren energie van
mijn levenskracht terug naar mijn
lichaam en verwelkom de volledige
ervaring van mijn mens-zijn.*



Elk van deze gezichten zijn ooit ontstaan vanuit een verlangen om je te beschermen. Het pantser dat je toen nodig had om te overleven, beperkt je nu om werkelijk te leven. Je hebt de herkenning gevoeld, maar hoe doorbreek je die diepgewortelde patronen en ga je de confrontatie met jezelf aan?

Dat is geen makkelijke weg. Het vraagt om de moed om door je schaduw heen te kijken, waar vaak verdriet, angst en oude pijn liggen opgeslagen. Het is een proces van laag voor laag afpellen, en je hoeft dit niet alleen te doen.

Wees trots op jezelf dat je dit hebt gelezen en dat je bent waar je nu bent; het is de eerste, dapperste stap in het aankijken van je eigen gedrag en het werken aan je persoonlijke groei. Wil je deze weg verder verkennen of heb je behoefte aan begeleiding bij de volgende stap? Kijk dan op mijn website [\[Link\]](#) voor de verdiepende spiegels of stuur me een bericht. Laten we samen kijken wat er nodig is om jouw masker te laten zakken.