



Constructieve
Zelfbegeleiding
als basis voor
hedendaagse
Spiritualiteit

door Chris Kersten

Colofon

Auteur: Chris Kersten

Uitgave: Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist

Lay-out: MOOZ grafisch ontwerp

© Centrum Zijnsoriëntatie



This being human is a guest house

"This being human is a guest house. Every morning is a new arrival. A joy, a depression, a meanness, some momentary awareness comes as an unexpected visitor... Welcome and entertain them all. Treat each guest honorably. The dark thought, the shame, the malice, meet them at the door laughing, and invite them in. Be grateful for whoever comes, because each has been sent as a guide from beyond."

- Rumi -

Het belang van constructieve zelfbegeleiding

Een centraal uitgangspunt bij al het zijnsgeoriënteerde werk in het Centrum, individueel of groepsmatig, is dat we ons richten op het versterken van het vermogen van student of cliënt om zichzelf op een constructieve manier te begeleiden. In de langere trainingen en vooral in de coachopleiding leren de deelnemers behalve zichzelf ook elkaar te begeleiden. Van elkaar begeleiden, leer je ook weer veel over hoe je jezelf op een verstandige manier kunt begeleiden. Daarmee is alles er op gericht om mensen vanaf het eerste moment meer greep op zichzelf te geven en zo min mogelijk afhankelijk te laten zijn van ons als trainers of begeleiders.

Het is een open deur om te zeggen dat de manier waarop er door anderen met je omgegaan wordt van grote invloed is op je geluk. Dat voor je geluk minstens zo bepalend is, hoe je met jezelf omgaat, is minder een open deur. Daarin schuilt een volgende doorslaggevende reden om aandacht te geven aan de bewustwording van de gebruikelijke manier waarop je jezelf begeleidt. We kunnen helaas, zonder dat in de gaten te hebben, zelf onze meest intieme vijand zijn. Aan die vijandschap kunnen we, zonder dat te beseffen, lijden. We kunnen lijden dan aan de strijd met onszelf. Zicht krijgen hierop en leren jezelf liefdevol en constructief te begeleiden is een van de hoekstenen van het werk in het Centrum.

Ieder mens hanteert dus als vanzelf bepaalde manieren om zichzelf te begeleiden. Deze vormen van zelfbegeleiding kunnen constructief, maar ook nogal destructief en zelfondermijnend zijn en zeker niet altijd zo zelfondersteunend als mogelijk.

Door de vanzelfsprekendheid hebben we vaak helemaal geen besef van deze niet zo opbouwende manier waarop we met onszelf omgaan. Dat, ongeveer op dezelfde manier als we soms ook niet in de gaten hebben hoe we omgaan met een ander. We beseffen soms niet wat de kleur is van onze bejegening van een ander.

Als je er op gaat letten, zul je merken dat je in de manier waarop een ander jou benadert, vooral in de stem en het woordgebruik, je een bepaalde ondertoon kunt proeven. Je merkt daarmee hoe iemand in het leven staat, zich basaal met zichzelf en anderen verhoudt. Dat kan gaan over iets dat je pas de laatste tijd, uren, dagen, weken maanden proeft. Dat kan op een basaler niveau ook iets chronisch zijn.

Het 'zelf'

Om het belang van constructieve zelfbegeleiding te begrijpen is het goed om er van uit te gaan dat er in ons een 'ik' is dat wel of niet op een constructieve manier met een 'zelf' (zichzelf) omgaat. Dat 'zelf' toont zich in de vorm van allerlei emoties, gedachten en lichaamssensaties, die dat 'ik' vervolgens

ongeveer net zo benadert als ware het dingen uit de buitenwereld. Wat je bevalt, haal je naar je toe en wat je niet bevalt probeer je uit de buurt te houden.

Wonderlijk genoeg is dat 'zelf' net een mens en zoals ieder mens stelt dat 'zelf' een primair respectvolle benadering ook tegenover zijn eigen lastige dingen zeer op prijs. Door zo'n soort houding kenmerken zich in de buitenwereld je echte vrienden. Dat 'zelf' lijdt aan een niet respectvolle omgang met zichzelf vooral juist als het gaat om de houding tegenover de eigen moeilijke dingen.

Omgaan met het 'zelf'

De manier van omgaan met dat 'zelf' is dus niet vrijblijvend. Je kunt dat 'zelf' niet ongestraft eindeloos manipuleren, exploiteren als een soort gebruiksvoorwerp of als slaaf behandelen. Ofwel je persoonlijke geluk wordt in hoge mate bepaald door de manier waarop je met jezelf omgaat.

Gelukkig kunnen we ons geleidelijk bewust worden van onze gebruikelijke reflexmatige manier van omgaan met onszelf. We kunnen gaan herkennen waar we wel of niet constructief en vriendelijk naar onszelf zijn en bijvoorbeeld onszelf in een mal proberen te dwingen. We kunnen vervolgens leren onszelf net als in het gedicht van Rumi een vriendelijke herberg aan te bieden waarin geleidelijk al die reacties op wat er zich in ons voordoet kunnen ontspannen.

De drie 'zelve'

Daarmee zijn er dan als het ware drie 'zelve' die we kunnen onderscheiden. In de eerste plaats is er een primair zelf dat zich

uit in allerlei lichaamssensaties, bewegingen, woorden, gedachten, emoties enz. Dat is de kern van wat er zich in ons voordoet.

Vervolgens is er een tweede zelf dat bestaat uit allerlei reacties op deze uitingen van dat eerste zelf. Dat zelf blijkt allerlei oordelen te hebben en vaak gewend te zijn die primaire uitingen te censureren en te manipuleren. Dit is in eerste instantie een compleet onbewust en reflexmatig gebeuren. Vaak gaan we dit zelf opmerken doordat we ons geleidelijk bewust worden van een voortdurende innerlijke dialoog.

Wat nodig is, is een derde zelf dat zich bewust kan gaan worden van de tweede laag. Er is een derde zelf mogelijk dat vriendelijk en niet afwijzend kan leren staan tegenover al dat innerlijk gebeuren en in zijn manier van doen een kalmerende werking er op heeft.

In het Centrum zijn vele oefeningen ontwikkeld om dat te bewerkstelligen, om te laten zijn wat er zich voordoet en daarmee hebben we een van de meest primaire definities van zijsoriëntatie vastgesteld. Geleidelijk gaan we ons daardoor meer identificeren met het bewustzijn dat de andere lagen kan zien, daardoor niet uit evenwicht raakt of geïntimideerd wordt, maar in staat is alles wat er zich voordoet als het ware een zetel aan te bieden om in te ontspannen. Als dat lukt, kun je werkelijk jezelf zijn en voelen dat je jezelf bent.

Waar een 'zelf' op een of andere manier tekort komt, pijn heeft of op een of andere manier het moeilijk heeft, gaat dat 'zelf' een oplossing daarvoor zoeken in de wereld. Op

zich is daar niks mis mee behalve dan dat je dat enorm afhankelijk maakt van je omgeving. Dat is lastig, aangezien die omgeving zeker niet altijd biedt wat jij wilt en dat leidt dan weer zoals bekend tot teleurstellingen. Omdat zowel jij als jouw 'zelf' net zoiets als mensen zijn, kun je ook jezelf heel veel bieden en daarin schuilt een volgende belangrijke reden voor onderzoek en optimalisatie van zelfbegeleiding. Constructieve zelfbegeleiding maakt je minder afhankelijk van je omgeving in de zin dat je er minder kwetsbaar voor bent, maar het maakt je ook minder afhankelijk van je omgeving als oplossing van jouw problemen.

Bovendien is het zo dat een constructieve, rustige, fijnzinnige, frisse manier van zelfbejegening leidt tot zo'n zelfde manier van omgaan met anderen. Uiteindelijk manifesteert die ander zich immers vooral in jou. Wanneer je uit de voeten kunt met wat de ander teweeg brengt in jou, kun je uit de voeten met de ander.

Bewuste zelfbegeleiding

Bewuste zelfbegeleiding is er op gericht dat je consequent op een positieve manier in contact blijft met jezelf en met de signalen waarmee zich dat kenbaar maakt. Daardoor merk je bijvoorbeeld dat jouw 'zelf' ergens behoefte aan heeft. Hoe beter je dat weet hoe beter je voor jezelf kunt zorgen of door de buitenwereld kunt laten verzorgen.

Vaak is het echter zo dat je voor die zelfzorg de buitenwereld helemaal niet nodig hebt. Wanneer je geleerd hebt jezelf goed te begeleiden zal blijken dat je jezelf misschien wel veel meer kunt bieden dan iemand uit de buitenwereld dat kan. Wat geleidelijk blijkt is dat dat 'zelf' er het meest blij van wordt

als jij je zelf open kunt stellen voor wat er in dat 'zelf' omgaat. Dat 'zelf' wil heel graag begrepen worden en daarmee voelen dat jij voor hem of haar gaat. Daarmee alleen al lossen veel problemen op. Heel vaak is er wonderlijk genoeg niet meer nodig dan dat. Ons 'zelf' wacht vooral op onszelf. Het kan teleurgesteld zijn in onszelf, maar het 'zelf' kan ook in blijde verwachting zijn van onszelf.

Hoe leer je jezelf constructief te begeleiden?

Je destructieve stijl van omgaan met jezelf transformeren naar een constructieve vorm van zelfbegeleiding vraagt veel aandacht en daarom in de eerste plaats veel motivatie. Belangrijk is te begrijpen dat je voor je geluk volstrekt afhankelijk bent van de vrede in jezelf, dat die vrede niet vanzelfsprekend is en veel inzicht en toewijding vraagt.

Alle spirituele tradities leren ons dat wie zichzelf op een hoger plan wil brengen hieraan dagelijks aandacht moet besteden en alle tradities maken daarbij gebruik van persoonlijke beoefening. Religies bestaan bij gratie van het inherente, menselijke verlangen om zichzelf op een hoger plan te brengen en daar ontlenen beoefenaars ook hun motivatie aan die zich uit in dagelijkse beoefening.

Beoefening

Je kunt twee soorten persoonlijke beoefening onderscheiden. Er zijn kortere of langere dagelijkse periodes waar je je helemaal richt op zelfobservatie en met oefeningen je richt op de ontwikkeling van een constructieve vorm van zelfbegeleiding. Dat is dan de hoofdzaak.



Daarnaast is er de praktijkbeoefening. Daarbij gaat het om de zelfobservatie tijdens allerlei bezigheden en verder gebruik je oefeningen die je daarbij kunt toepassen. De gedachte is dat dagelijkse geconcentreerde beoefening vanzelf effect heeft op je praktijkbeoefening waardoor beoefening

“ Bewust en met
aandacht handelen is
een van de hoekstenen.”

zich verspreid naar de rest van je leven. Qua opzet sluiten we daarmee aan bij de spirituele tradities. Iets als bidden doe je bijvoorbeeld in de Christelijke traditie bepaalde momenten van de dag heel geconcentreerd en vervolgens probeer je ook tijdens je bezigheden van de dag jezelf spiritueel te begeleiden. In het Boeddhisme gaat het vooral om meditatie en bijvoorbeeld het reciteren van mantra's. Bewust en met aandacht handelen is een van de hoekstenen van de Boeddhistische maar evenzeer van de Christelijke benadering.

In alle spirituele tradities streeft men naar dagelijkse persoonlijke beoefening en wisselt dat af met regelmatige groepsgewijze beoefening onder leiding van een leraar. Dat laatste dient dan weer om het eerste te bevorderen.

Deze benadering verschilt nogal van de gebruikelijke psychotherapeutische benadering die toch sterk geïnspireerd is door het medische model. Daar spreken we van een behandeling, die je ondergaat. Deze

dient bij voorkeur zo kort mogelijk te duren. Verder speelt de deskundigheid van de hulpverlener en zijn methodieken een centrale rol, al groeit ook hier het inzicht in het belang van zelfzorg en het vermogen daartoe.

Dagelijkse beoefening

Dat er dagelijkse beoefening nodig is, heeft veel te maken met het gegeven dat het heel wat vraagt om je gewoontepatronen te overwinnen. Alleen door consequente, positief gerichte beoefening en geconcentreerde aandacht kun je patronen herkennen en deze geleidelijk loslaten. Pas als we oefeningen gaan doen gericht op vriendelijkheid voor jezelf, ga je merken hoe gewend je bent geraakt aan onvriendelijkheid voor jezelf. Als je bijvoorbeeld dagelijks met veel aandacht een buiging gaat maken voor jezelf en voor het leven precies zoals je dat op dat moment ervaart, ga je merken hoeveel reflexmatig verzet daar tegen is en hoe je daarmee jezelf en het leven zoals dat zich in jou aandient dwars kunt zitten.

Het verschil

Het belangrijkste verschil tussen de klassieke en onze moderne spirituele benadering is dat we niet eerst sommige dingen afkeuren om tot iets te komen dat we kunnen goedkeuren. Er hoeft niks fout, verkeerd of zondig verklaard te worden. Dat is juist wat we dienen te leren om **niet** te doen! Niets hoeft onderdrukt of weggewerkt te worden. Wat de psychologie ons leert, is dat dat eigenlijk ook onmogelijk is en waar we dat toch doen dat vroeg of laat versterkt terugkomt. Iets wat je in jezelf afwijst, houd je juist daardoor in stand.

Het gaat er om de diepere achtergrond te begrijpen en de daarmee samenhangende pijn te doorvoelen waardoor er vanzelf transformatie plaats vindt. Een van de grootste uitdagingen blijkt juist die wegwerkstijl te herkennen en los te laten. Het gaat er om jezelf steeds meer met alles er op en er aan, zonder opsmuk, in de spiegel te kunnen kijken zonder daarbij iets te hoeven veroordelen. Dat wat raar is en onnatuurlijk verdwijnt vanzelf als het mag bestaan en omarmd wordt.

Oordelen

Het gebruik om oordelend te zijn over jezelf (en daardoor heel vaak over anderen) is helaas gemeengoed in alle Oosterse en Westerse religieuze tradities. Dat doet men overigens met de beste intenties en is gebaseerd op een misverstand. Men wil immers bereiken dat we tot een mooiere, liefdevollere versie komen van onszelf en men gaat er van uit dat je dit met kracht of geweld kunt bewerkstelligen. Dat is helaas of gelukkig een onmogelijkheid.

De manier waarop men een op zich mooi doel probeert te bereiken met de gepropageerde bijbehorende destructieve stijl van zelfbegeleiding is vermoedelijk een van de belangrijkste oorzaken voor de drastisch teruggelopen belangstelling voor religie in het Westen. We zijn zelf de bron van de religieuze ervaring en daarom is het belangrijk buitengewoon zorgvuldig met deze bron om te gaan en deze niet fout te maken.

Met de teloorgang van de aantrekkingskracht van religies dreigt ook het mooie dat zij in zich dragen verloren te gaan. Er is een

mooiere versie van onszelf mogelijk, maar die versie ligt verborgen in onszelf. Die ontstaat door zelfacceptatie, zelfverzoening en zelfomarming. De meeste mensen treffen een mooiere versie van zichzelf aan in hun vakantie. Mensen worden mooier zoals we allemaal weten, wanneer ze kunnen ontspannen. De vraag is dus hoe we kunnen ontspannen ook in ons normale, gebruikelijke bestaan.

Vergissing

Er is een andere vergissing die men in de religieuze tradities gewend is te maken en die ook van belang is voor ons bij onze zelfbegeleiding. Men is niet gewend onderscheid te maken tussen gevoelens en gedragingen en dat onderscheid is heel wezenlijk.

Er is immers een groot verschil tussen bijvoorbeeld boze gevoelens en boze gedragingen. Van boze gevoelens bijvoorbeeld hebben anderen niet veel last, wel kan dat het geval zijn van boze gedragingen. Waar je dus misschien een beetje op moet letten is je gedrag. Daar heb je ook invloed op. Dat heb je niet of nauwelijks op je gevoelens en je gedachten.

Invloed

De belangrijkste en meest nuttige invloed die je hebt op je gevoelens en je gedachten is dat je kunt proberen om ze niet af te keuren bijvoorbeeld en ze de ruimte te bieden. Dat is de belangrijkste invloed die je kunt hebben. Hoe meer dat lukt, hoe constructiever als vanzelf je gedrag wordt. Zelfonderdrukking, zelfgeweld, zelfhaat werken niet. Er is geen wezenlijke reden voor het zelfwantrouwen en

de zelfachterdocht die gebruikelijk zijn in de religieuze tradities. Er is juist heel veel reden voor zelfinteresse en zelfcompassie, al was het alleen al omdat dit als vanzelf tot mooie vormen van expressie leiden.

Beperkende opvoedingsstijlen en zelfbegeleiding

Als het gaat om zicht krijgen op je gewoontelijke stijl van zelfbegeleiding is het goed om naar je verleden te kijken. De beperkingen in de omgangsstijl met onszelf zijn vaak rechtstreeks terug te voeren op de beperkingen die we ervaren hebben in de begeleiding door ouders, leraren en andere sleutelfiguren in onze jeugd. De meeste indruk maken daarbij natuurlijk vooral de periodes waarop die begeleiders op hun zwakst waren, al moet je het belang van positieve hoogtepunten daarin niet onderschatten. Eén echt goed moment kan vooral achteraf veel moeilijke momenten goed maken.

Onze stijl van zelfbegeleiding is normaalgesproken dus in eerste instantie een kopie van de stijl van begeleiding die we van onze ouders gekregen hebben die op zich weer uitdrukking is van de manier waarop zij met zichzelf omgingen. Soms is onze stijl een reactie daarop, maar ook dat wil niet altijd een fundamentele verbetering zijn. Omdat er geen perfecte ouders bestaan, hebben we dus ook altijd te maken met een imperfecte, minder of meer gebrekkige stijl van omgaan met onszelf. Er is dus altijd groei en ontwikkeling en verfijning mogelijk en het is bijzonder waardevol om daar in te investeren.

We kunnen heel grofweg de volgende beperkende stijlen van begeleiding door ouders onderscheiden en daarmee samenhangend de onbewust stijlen van zelfbegeleiding. Al die stijlen kunnen uiteraard en klein beetje of in sterke mate van toepassing zijn.

- Er kan sprake zijn van een nogal, strenge, onderdrukkende stijl van opvoeden en zelfbegeleiding. Deze is uiteindelijk terug te voeren tot een groot wantrouwen naar de spontane ontvouwing van het leven. Het kan ook gaan om machtsproblematiek.
- Een variant op de voorgaande is de manipulatieve stijl. Ook dan zijn er vele normen waaraan iemand moet voldoen, maar de gebruikte methoden lijken vriendelijker, zijn indirecter en minder zichtbaar onderdrukkend. De manipulatieve stijl is complexer en moeilijker in zijn destructiviteit herkenbaar.
- Dan is er de omgekeerde stijl en wel van verwaarlozing. Er is heel veel vrijheid, maar weinig betrokkenheid en support. Er kan sprake zijn van totale verwaarlozing, vaak is er sprake van emotionele verwaarlozing. Soms is er sprake van kilheid of van lange periodes van expliciet of impliciet negeren of buiten sluiten. Ook dat kan natuurlijk weer minder of meer subtiel zijn.
- Een bijzondere vorm van verwaarlozing is verwenning. Dan is er ook geen echte interesse en ontbreekt het vooral aan grenzen en afbakening. Dat is de moeilijkst herkenbare negatieve stijl van (zelf)begeleiding.

Er zijn maar heel weinig ouders die er niet op gericht zijn om hun kinderen het beste te bieden wat ze ter beschikking staat.



Juist in relatie met kinderen worden ouders echter alsnog geconfronteerd met wat zij in negatieve zin meegekregen hebben van hun ouders. Zonder geleerd te hebben deze stijl te herkennen en jezelf te begeleiden in je onverwerkte verwondingen, kan het niet anders dan dat er veel herhaling van gelijksoortig lijden zal zijn.

“ Wie weinig vertrouwen en betrokkenheid gekregen heeft, zal niet goed in staat zijn deze te geven.”

Meestal zijn negatieve begeleidingsvormen van ouders naar kinderen niet terug te voeren op gebrek aan positieve intentie. Het gaat meestal om vergissingen in de liefde, in gebrekkig inzicht in wat nodig is voor kinderen en vaardigheid om ze dat te bieden. Schuldgevoelens en angsten kunnen een belangrijke rol spelen. Wie weinig vertrouwen en betrokkenheid gekregen heeft, zal niet goed in staat zijn deze te geven.

Het is belangrijk en behulpzaam de positieve intentie van onze ouders te herkennen in hun begeleiding en ook in onze minder constructieve vormen van zelfbegeleiding die daarvan afgeleid zijn. Het gaat er om te zien dat het gaat om vergissingen van de liefde. Op onze weg van zelfbevrijding is het nodig te begrijpen dat negatieve vormen van zelfbegeleiding alleen door erkenning en begrip geleidelijk transformeren. Erkenning

en begrip voor de positieve intentie is even belangrijk als begrip en erkenning van de pijnlijke consequenties en maken dat laatste beter mogelijk. Ons bewustzijn van de positieve intentie van onze ouders en onze gebruikelijke zelfbegeleiding helpt ons de daardoor opgelopen pijn, teleurstelling en eventueel boosheid te voelen.

Van onbewust naar bewust

In eerste instantie zijn we ons van de negatieve vormen van zelfbegeleiding volstrekt niet bewust. In onze trainingen zullen we ons er in de eerste plaats op richten om het belang van een reëel positieve benadering van jezelf onder ogen te brengen. We zullen als eerste oefeningen aanreiken waarmee we een vriendelijke, open houding naar onszelf en naar wat er zich in onszelf afspeelt, kunnen ontwikkelen. Deze oefeningen gaan als het ware tegen de negatieve tendens in en vragen daarom zeker op de wat langere termijn inzet en doorzettingsvermogen. Een negatieve houding is op een bepaalde manier verslavend. Juist door de constructieve, positieve benadering die ten grondslag ligt aan de oefeningen, gaan we geleidelijk de beperkingen in onze aangeleerde stijl van zelfbegeleiding ontdekken en transformeren

Tijdens deze oefeningen zullen ook, juist door hun positieve insteek, geleidelijk de geautomatiseerde negatieve tendensen helderder worden. Later zullen we in toenemende mate meer gevorderde oefeningen aanbieden die op een meer directe manier inzicht geven in deze negatieve krachten in onszelf.

Vanuit de veranderde houding naar onszelf zullen we geleidelijk als vanzelf de manier

waarop we ons leven concreet inrichten qua werk, wonen, relaties e.d. onder de loep nemen. We gaan ons leidinggevend vermogen, gebaseerd op onze zelfbegeleiding, aanwenden om dat in ons leven in te brengen wat écht goed is voor ons. Dat vermogen noemen we zelfleiderschap.

Het belang van contact met gevoelens

Wie dicht bij zichzelf wil zijn, zal zich bewust dienen te zijn van zijn of haar gevoelens. Wie dicht bij een ander wil zijn, zal in staat moeten zijn gevoelens te delen. Daarom is de omgang met gevoelens een cruciaal onderdeel bij de ontwikkeling van constructieve zelfbegeleiding.

Gevoelens zijn dicht bij je kern dan gedachten. Ze zijn ook meer privé en het vraagt vertrouwen in de eerste plaats in je zelf en daarmee moed om ze bewust te worden en kenbaar te maken zelfs aan jezelf, laat staan aan een ander of anderen. Wie begint met desnoods oppervlakkige gevoelens te delen met anderen zal op een dieper niveau in contact komen met zichzelf en met anderen.

Informatie

Gevoelens geven heel veel informatie over hoe je een situatie beleeft. Wie geen of weinig contact heeft met gevoelens en zich beperkt tot gedachten, als resultaat van de op zich waardevolle ratio, mist daardoor veel fijnzinnige stuurinformatie. Met deze informatie kun je situaties beïnvloeden zodanig dat ze meer passen bij jou en jou goed doen.

Fysiek bewust

Om je bewust te worden van je gevoelens is het goed om je als eerste te richten op je fysieke gevoelens en sensaties. Daarmee haal je jezelf uit fase 0 dat is de fase van het afgeleid zijn van jezelf, wat onze gebruikelijke staat is, en breng je jezelf in fase 1, wat we de voelende staat noemen.

De overgang van fase 0 naar fase 1 is een heel grote stap waar we ons eigenlijk ieder moment van de dag in kunnen trainen. Wat helpt daarbij is de gevoelens die je aantreft onder woorden te brengen.

Vervolgens komen meestal als vanzelf in fase 2 meer emotionele gevoelens, vaak lastige zoals onzekerheid of bijvoorbeeld weerstand of irritatie, aan bod. Bij het ervaren van emoties is het belangrijk om ook de lichamelijke locatie en bijbehorende sensaties (felt sense) te blijven ervaren en zo mogelijk te benoemen.

Eventueel worden daarna in fase 3 de zogenaamde Zijnskwaliteiten zoals rust, zachtheid, kracht, vreugde enz. voelbaar en vallen de lichamelijke sensaties soms min of meer weg. Zijnskwaliteiten gaan altijd gepaard met een besef van rust en van thuis komen. Aan die rust kun je herkennen dat je bent "aangeland" in wat we noemen de "vrije staat". Dit is onze oorspronkelijke staat, onze ware aard, onze basis waarvan we ons steeds weer vervreemden.

Voorwaarden voor het ontstaan van Zijnskwaliteiten zijn: de opkomende emoties (waartoe ook gevoelens zoals saaiheid, leegte, moeheid, en weerstand behoren) in hun volle omvang te laten bestaan en in te nemen en de verleiding te weerstaan om door handelen de emotie weg te werken.

Juist door niet te handelen en juist te voelen en te ervaren, transformeert de emotie in een Zijnskwaliteit die precies dat brengt waar de situatie om vraagt. Boosheid transformeert bij voorbeeld vaak in kracht, kwetsbaarheid in tederheid, angst in helderheid. Die transformatie vindt alleen plaats wanneer we af kunnen zien van het standaard bij de emotie horende gedrag, de actie gericht op ontlading of wegwerken van de emotie.

Woorden geven aan gevoelens

Gevoelens komen, gezien vanuit ons dagelijks bewustzijn, uit het onbewuste of voorbewuste. Ze bevatten buitengewoon veel informatie over jezelf en over je omgeving. Ze vormen daarmee de basis van onze intuïtieve, sociale en emotionele intelligentie. Bij een louter mentale, rationele houding worden deze bronnen niet benut.

“ Bewustzijn van gevoelens geeft diepte aan onze ervaring en daarmee aan onze contacten. ”

Verder betekent het niet bewustzijn van gevoelens natuurlijk niet dat ze niet bestaan en geen invloed hebben. Het tegendeel is eigenlijk het geval. Hoe minder iemand zich van zijn gevoelens bewust is, hoe meer effect ze hebben op hemzelf en op de omgeving. Het zijn bijvoorbeeld

juist de niet benoemde en vaak niet bewuste angsten en kwetsingen van ouders die van generatie op generatie worden overgedragen en zeer bepalend zijn voor de staat van welbevinden van kinderen.

Bewustzijn van gevoelens veronderstelt dat we die gevoelens kunnen dragen, dat er een ontvangstruimte voor is in ons, wat vooral bij emoties moeilijk is. Waar dat lukt, weten we dat we niet vast hoeven zitten aan de bij de emotie behorende actie. Dat geeft heel veel ruimte aan jezelf en aan de ander om dat te voelen wat er te voelen is en eventueel ook te vertellen dat er dat is.

Bewustzijn van gevoelens geeft diepte aan onze ervaring en daarmee aan onze contacten. Belangrijk daarbij is te bedenken dat de kwaliteit van een relatie met een ander volledig afhankelijk is van de kwaliteit van je relatie met jezelf en de kwaliteit van de relatie van de ander met zichzelf. Als je in staat en bereid bent te dealen met wat een ander bij jou oproept, kun je basaal met ieder ander in vrede leven.

Alle reguliere vormen van psychotherapie zijn niet voor niets gebaseerd op woorden geven aan gevoelens. Gevoelens de kans geven zich in woorden uit te drukken, kun je zien als communiceren en wel in de eerste plaats als luisteren naar en in relatie zijn met jezelf, ook wanneer je praat met een ander. Het is alsof iets in jou vooral begrepen, erkend en herkend wil en kan worden door jou zelf. Een goed gesprek helpt je om jezelf beter te begrijpen. Daarin kunnen we vooral groeien door onze gevoelens de kans te geven woorden te krijgen, wat eigenlijk iets anders is dan dat wij woorden geven aan onze gevoelens, al helpt dat ook. Het gaat erom te leren ons met ons primaire zelf te laten praten.



Woorden geven of laten ontstaan

Woorden geven of beter laten ontstaan, betekent aan de ene kant dat je jezelf nabij moet zijn. Je moet contact hebben met jezelf, wil dat mogelijk zijn. Het vraagt inleven in jezelf en juist daar wordt dat “zelf” rustig en blij van. Het kan zelfs zijn dat daardoor die twee of meer zelden helemaal samenvallen en op een bepaalde manier oplossen. Dat geeft heel veel blijheid en ontroering als dat gebeurt.

Aan de andere kant moet je ook afstand nemen van jezelf, gevoelens de ruimte geven om woorden te kunnen laten ontstaan. Door woorden te geven objectiveer jezelf en breng je jezelf in de wereld zelfs al ben je alleen met jezelf. Daardoor krijg je (en eventueel de ander met wie je in contact bent) kennis van jezelf en voelt je ‘zelf’ zich gekend. Belangrijk is te beseffen dat wij buitengewoon fundamenteel communicatieve wezens zijn.

Woorden geven aan gevoelens vraagt dus tegelijkertijd nabijheid en distantie. Precies dat wat goed is. Net als in contact met een ander is nabijheid, interesse en een zekere vereenzelviging nodig om je begrepen te voelen. Nabijheid is een uitdrukking van liefde, afstand is een blijk van respect. Afstand geeft respect naar jezelf en naar de ander. Het helpt om je niet mee te laten slepen en vast te zitten aan de actie. Afstand geeft rust en stimuleert het vermogen jezelf van uit een hoger perspectief te bezien en te begeleiden. In contact met een ander helpt het om nog steeds jezelf te voelen, hoe dicht je ook bij de ander bent.

Vanwege de distantie werken we in onze oefeningen met zinnetjes als: “Er is een gevoel van ...”, en niet: “Ik heb een gevoel van ...”.

We zijn als het ware reporter, alsof we met een blinde door een park lopen en objectief verslag doen van wat we zien en van de subjectieve gevoelens die het geziene oproept. Juist dat is wat het gevoel geeft van begrepen worden.

De kunst is om op een rustgevende, bewuste, aandachtsvolle, krachtige maar toch vriendelijke manier woorden te geven aan je gevoelens. Hoe meer dat lukt, hoe gemakkelijker ze transformeren. De kunst is om je niet door je eigen emoties te laten intimideren, maar ze eerder te zien als een natuurlijk verschijnsel, wat leidt tot afgestemde zelfzorg.

Woorden op papier

Behalve in het hier en nu jezelf mondeling te uiten, helpt het ook zeker om te schrijven. Heel veel schrijvers benoemen het schrijven van een boek als een vorm van therapie.

Het mooie van schrijven is dat je zicht krijgt op je geschiedenis omdat je terug kunt lezen. Schrijven vraagt een grotere distantie dan mondeling vertellen en geeft daarvoor op een andere manier zicht.

Het is buitengewoon behulpzaam als je de rode draad in je proces gaat zien en dat inzicht ontstaat gemakkelijker oor schrijven. Vanuit een spiritueel perspectief is een mens een voortdurende ontvouwing welke geleid wordt door een heel bijzondere wijsheid. Het is zeer behulpzaam om zicht te krijgen op die grote intelligentie die er achter je proces schuil gaat. Vooral wanneer we gaan zien dat dit een positieve, constructieve intelligentie is, gaan we ons meer gedragen voelen. Er komt meer afstand van de emoties en juist van daaruit kunnen we er beter mee in contact zijn en ze verwerken.

Authenticiteit en gevoelens

In ons dagelijks leven worden de meesten van ons sterk bepaald door het vermoede effect van onze woorden of handelingen op derden. Wat we denken dat anderen zullen denken of vinden van onze woorden of gedrag, bepaalt wat we kenbaar maken en hoe we dat doen. Ons denken en doen is (meer of minder) strategisch. Het wordt minder of meer bepaald door het effect dat we denken dat ons gedrag heeft op het beeld dat anderen van ons hebben. Ons idee over a. imagowinst en imagoverlies en daarmee b. op de kansen op relatiebehoud en relatieverlies en daarmee c. op het soort bejegening dat we van de ander op basis daarvan mogen verwachten, spelen een belangrijke rol.

“ Als jij jouw innerlijke waarheid uitspreekt, stimuleer je de ander hetzelfde te doen. ”

Dat is de reden dat vaak een veel groter deel van onze aandacht uitgaat naar de ander dan naar onszelf. We leven dan als het ware via de ander en zorgen voor onszelf via de ander. Zonder of met weinig directe aandacht aan en bij onszelf is het echter moeilijk om voor onszelf te zorgen. Logisch dat we ons af en toe helemaal moeten terugtrekken om ons te hervinden.

Geschiedenis

Bij dit alles zijn we sterk bepaald door onze geschiedenis. Onze vroegere ervaringen bepalen in hoeverre we ons vrij voelen om ons kenbaar te maken en in hoeverre dat kenbaar maken en de selectiviteit daarvan bijvoorbeeld in het teken staat van zorg of angst voor de ander om eventueel te verwachten negatieve reacties. In het algemeen zijn we ons dat volstrekt niet bewust. Het is ook een beetje ontluisterend om dat te ontdekken en vooral natuurlijk om dat weer aan anderen kenbaar te maken.

Dit gegeven manifesteert zich zo gauw we woorden willen geven aan gevoelens in de vorm van algehele of selectieve weerstand. Tijdens een trainingsdag laten de meesten van ons zich daardoor niet bepalen. We doen braaf ons best om, als we niet oppassen, die weerstand te negeren vanuit diezelfde onbewuste strategische intentie. Terwijl die weerstand juist erg interessant is. Blootleggen en benoemen van deze weerstand helpt ons om onze ooit verloren natuurlijke spontaniteit te herwinnen en tevoorschijn te treden als authentieke wezens die als vanzelf een constructieve bijdrage hebben. Onder weerstand gaat altijd authenticiteit schuil en we kunnen deze beschikbaar krijgen door ons niet te laten bepalen door de weerstand, maar er in te ontspannen. Niet vechten. Niet vluchten. Het is dus zeer behulpzaam om steeds als eerste die weerstand bewust te worden, proberen te voelen en woorden te geven. Om die reden vraagt het nogal wat om deze basisoefening op eigen kracht consequent thuis te doen, maar wordt ook meteen het belang er van helder. Ook thuis is het goed om de oefening hardop te doen alsof je de oefening met een ander doet.

Oefening

Om minder hinder te hebben van die strategische tendens vragen we bij de meeste oefeningen om te beginnen met gesloten ogen. Daardoor is het gemakkelijker om bij jezelf te zijn en je minder te laten bepalen door de ander. We vragen ook vaak om goed op te letten wat er gebeurt als we later tijdens de oefening de ogen open doen. Dat geeft ons inzicht in onze specifieke strategische patronen bij interactie. Soms vragen we met hetzelfde doel om als we de ogen open doen eerst naar de grond te kijken, dan naar bijvoorbeeld de mond van de ander en daarna de ander in de ogen te kijken. Ondertussen letten we op wat er gebeurt. Noteer je inzichten over je patronen en stel er eventueel vragen over.

Vriendelijkheid, waarachtigheid en kracht

Vriendelijkheid, waarachtigheid en kracht zijn de drie belangrijkste ingrediënten bij de zelfbegeleiding.

Vriendelijkheid

Van uit vriendelijkheid naar jezelf laat je alles in jou in stand. Je manipuleert jezelf niet. Dat is misschien ook wel de meest primaire betekenis van zijnsoriëntatie. Zeker als het gaat om je emoties laat je alles groeien en bloeien. Dit alles van uit het besef dat alles van nature gericht is op gezondheid. Alles wat misschien ook objectief gezien een beetje vreemd is, hoeft alleen maar aangekeken te worden om te veranderen.

Problemen los je op door ze te laten bestaan, niet door ze weg te werken. Je wint bijvoorbeeld eerder aan authenticiteit door je verlangen naar waardering door anderen te laten bestaan en doorvoelen dan deze tendens weg te werken.

Waarachtigheid

Waarachtigheid is in zekere zin een variant op vriendelijkheid. Waarachtigheid gaat over het jezelf bloot geven aan jezelf en aan anderen precies zoals het bij jou is. Bloot voelt vooral bloot als je bang bent voor afkeuring en daarmee heb je naast een oordeel over de ander vooral een oordeel over jezelf. Alsof wat er in jou is afkeurenswaardig is. Het werk bestaat er grotendeels uit om werkelijk te gaan ervaren dat **niets** in jouw emotionele leven afkeurenswaardig is. Het gaat om de bereidheid het helemaal met jezelf te doen, zelfs met dat waarvan je denkt dat je het slecht getroffen hebt.

Waarachtigheid is ook nodig om gedrag in je leven onder ogen te zien dat niet constructief is voor jezelf en/of je omgeving. Wil je daar verandering in aanbrengen is vaak weer vriendelijkheid nodig en in ieder geval behulpzaam om te begrijpen waar dat gedrag vandaan komt. Vaak gaat het daarbij om achterliggende emoties die we nog niet gastvrij in onze ontvangstruimte hebben kunnen onthalen en die daardoor nog niet getransformeerd zijn.

Kracht

Kracht is nodig om consequent te doen wat klopt en waarvan je weet dat het goed is voor jou. Dat vraagt dus weer om vriendelijke waarachtigheid. Anders verval je in strengheid. Kracht is nodig voor de discipline van vriendelijkheid en waarachtigheid.

Bewustwording en zelfinzicht

Het pad dat we volgen is een pad van groeiende bewustwording en van toenemend zelfinzicht.

Zelfbegeleiding

Zelfbegeleiding in de vorm van persoonlijke beoefening leidt tot groeiend bewustzijn. Groeiend bewustzijn gaat gepaard met groeiende autonomie, verbindende aanwezigheid of presentie. Eigenlijk bestaan we echt, in de mate dat we onszelf bewust zijn en kunnen ontspannen in onszelf.

Dat groeiende bewustzijn gaat gepaard met groeiend zelfinzicht. We gaan steeds meer ontdekken over onszelf. De kunst is om dat groeiende zelfinzicht constructief aan te wenden en niet te gebruiken om jezelf af te keuren of onder uit te halen. Nagenoeg iedereen heeft last van een soort van paranoia of achterdocht naar zichzelf.

Het is juist ons bewustzijn, onze wijsheid, die die tendens langzamerhand kan gaan herkennen.

Het is een grote stap als we de stem van onze wijsheid kunnen onderscheiden van de stem van de innerlijke criticus. De innerlijke criticus is het resultaat van de aangeleerde zelfbegeleiding. Onze wijsheid is hetgeen dat in ons de destructieve aspecten van gezonde tendensen kan onderscheiden. Het is ook onze wijsheid die kan zien dat willen we die destructieve tendensen op kunnen lossen, we noodzakelijkerwijs de liefde die ook hier per definitie aan ten grondslag ligt, dienen te gaan begrijpen en erkennen.

Uiteindelijk is onze zelfbegeleiding er op gericht om onszelf zoveel mogelijk met rust te laten. Voorlopig zullen we ons er echter nog mee moeten bemoeien om de destructieve tendensen te herkennen, te erkennen en geleidelijk los te laten.

Chris Kersten

Centrum Zijnsoriëntatie
Utrechtseweg 133
3702 AC Zeist
030 262 1487
centrum@zijn.nu

