

# Rusten in Zijn

## Doen wat je écht wilt



# Rusten in Zijn

## Doen wat je écht wilt

door Chris Kersten

Verslag Basisjaar van  
de training Zijnsoriëntatie en  
van de Coach Opleiding Zijnsoriëntatie

## Colofon

Auteur: Chris Kersten

Uitgave: Centrum Zijnsoriëntatie

Lay-out: MOOZ grafisch ontwerp

ISBN: 978-90-825866-0-2

Centrum Zijnsoriëntatie

Utrechtseweg 133, 3702 AC Zeist

[info@zijn.nu](mailto:info@zijn.nu)

[www.zijn.nu](http://www.zijn.nu)

030-2621487

vierde druk 2019

© Centrum Zijnsoriëntatie, Zeist, 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Voorwoord</b>                                                                             | <b>11</b> |
| <b>DAG 1    Introductie en kennismaking</b>                                                  | <b>14</b> |
| 1.1    Openingsmeditatie                                                                     | 14        |
| 1.2    Voorstelrondje                                                                        | 14        |
| 1.3    Oefening neutrale zelfwaarneming en benoemen gevoelens                                | 16        |
| 1.3.1    Inleiding oefening                                                                  | 16        |
| 1.4    Nabespreking oefening                                                                 | 17        |
| 1.5    Voorbespreking emotionele gevoelens en Zijnskwaliteiten                               | 19        |
| 1.5.1    Zijnskwaliteiten                                                                    | 20        |
| 1.6    Oefening lichaamswerk                                                                 | 20        |
| 1.7    Nabespreking emotionele gevoelens en Zijnskwaliteiten                                 | 20        |
| 1.7.1    Bespreken van de map                                                                | 21        |
| 1.8    Waar gaat het eigenlijk om in je leven?                                               | 21        |
| 1.9    Nabespreking                                                                          | 21        |
| 1.10    Afsluiting                                                                           | 21        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 1</b>                                                             | <b>22</b> |
| <b>DAG 2    Vriendelijkheid voor jezelf</b>                                                  | <b>23</b> |
| 2.1    Theorie: Training Zijnsoriëntatie is gericht op optimalisering van de zelfbegeleiding | 23        |
| 2.1.1    Het belang van contact met gevoelens                                                | 23        |
| 2.2.2    Woorden geven aan gevoelens                                                         | 23        |
| 2.2.3    Authenticiteit en gevoelens                                                         | 24        |
| 2.2.4    Vriendelijkheid, waarachtigheid en kracht                                           | 25        |
| 2.2    Meditatie                                                                             | 25        |
| 2.2.1    Nabespreking meditatie                                                              | 25        |
| 2.3    Welkomstoefening in tweetallen                                                        | 26        |
| 2.3.1    Nabespreking oefening                                                               | 27        |
| 2.3.2    Werkvorm 'open onderzoek'                                                           | 27        |
| 2.3.3    Ruimte innemen voor jezelf                                                          | 28        |
| 2.4    Het weeskinderenmodel                                                                 | 30        |
| 2.5    Lichaamswerk                                                                          | 30        |
| 2.6    Aandachtsmeditatie                                                                    | 31        |
| 2.6.1    Nabespreking aandachtsmeditatie                                                     | 31        |
| 2.6.2    Het begrip actietendensen                                                           | 31        |
| 2.7    Inleiding over onvriendelijkheid voor jezelf                                          | 32        |
| 2.8    Repeterende vraagoefening                                                             | 33        |
| 2.8.1    Nabespreking oefening                                                               | 33        |
| 2.9    Casus: Boosheid                                                                       | 34        |
| 2.9.1    Nabespreking boosheid                                                               | 35        |
| 2.10    Het nut van het levensverhaal                                                        | 35        |
| 2.11    Het begrip holding                                                                   | 36        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 2</b>                                                             | <b>37</b> |
| <b>DAG 3    Holding en Visualisatie van Huis van Zijn</b>                                    | <b>38</b> |
| 3.1    Theorie: Open Onderzoek, Visualisatie en Identificatie                                | 38        |
| 3.1.1    Open Onderzoek, wijsheidsgeest en innerlijke gids                                   | 38        |
| 3.1.2    Identificatie en identiteit                                                         | 38        |
| 3.1.3    De paradox rond identiteit                                                          | 39        |
| 3.1.4    Visualisatie en identificatie                                                       | 39        |
| 3.1.5    Visualisatie en Open Onderzoek                                                      | 39        |
| 3.1.6    Bewuste en onbewuste identificatie                                                  | 40        |
| 3.2    Openingsmeditatie                                                                     | 40        |
| 3.2.1    Tong Len                                                                            | 40        |



|       |                                               |           |
|-------|-----------------------------------------------|-----------|
| 3.3   | Welkom-oefening in drietallen                 | 41        |
| 3.3.1 | Instructies oefening                          | 41        |
| 3.4   | Nabespreking welkom-oefening                  | 41        |
| 3.4.1 | Het kind-model                                | 41        |
| 3.4.2 | Ramp                                          | 42        |
| 3.4.3 | Regressie                                     | 42        |
| 3.4.4 | Springers en Eilanders                        | 43        |
| 3.5   | Open onderzoek over veiligheid                | 44        |
| 3.5.1 | Vragen voor de oefening:                      | 44        |
| 3.5.2 | Holding                                       | 44        |
| 3.6   | Nabespreking oefening veiligheid/onveiligheid | 44        |
| 3.7   | Lichaamswerk                                  | 47        |
| 3.7.1 | Nabespreking lichaamswerk                     | 47        |
| 3.8   | Inleiding op Visualisatie                     | 47        |
| 3.9   | Visualisatie Huis van Zijn                    | 48        |
|       | <b>Bijlage: oefeningen dag 3</b>              | <b>50</b> |

|              |                                          |           |
|--------------|------------------------------------------|-----------|
| <b>DAG 4</b> | <b>Visualisatie en Identificatie</b>     | <b>51</b> |
| 4.1          | Openingsmeditatie en Visualisatie        | 51        |
| 4.2          | Nabespreking visualisaties               | 51        |
| 4.2.1        | Het paard                                | 53        |
| 4.2.2        | Uitstapje naar coaching                  | 55        |
| 4.2.3        | Niksheid                                 | 56        |
| 4.3          | Voorbespreking oefening met visualisatie | 59        |
| 4.4          | Tussendoor: bespreking oefengroepje      | 60        |
| 4.5          | Nabespreking oefening visualisatie       | 60        |
| 4.6          | Afsluiting                               | 60        |
|              | <b>Bijlage: oefeningen dag 4</b>         | <b>62</b> |

|              |                                                                              |           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DAG 5</b> | <b>Zijnsoriëntatie en Lichaamsoriëntatie</b>                                 | <b>63</b> |
| 5.1          | Theorie: Zijnsoriëntatie en Lichaamsoriëntatie                               | 63        |
| 5.1.1        | Dissociatie                                                                  | 63        |
| 5.1.2        | Gevolgen Dissociatie                                                         | 63        |
| 5.1.3        | Associatie                                                                   | 63        |
| 5.1.4        | Lichaam biedt holding                                                        | 64        |
| 5.1.5        | Lichaamswerk                                                                 | 64        |
| 5.2          | De innerlijke massageoefening                                                | 64        |
| 5.3          | Opening en Innerlijke Massage Oefening                                       | 65        |
| 5.3.1        | Korte variant van de innerlijke massage-oefening                             | 65        |
| 5.3.2        | Lange variant van de innerlijke massage-oefening                             | 66        |
| 5.3.3        | Nabespreking in groepen                                                      | 67        |
| 5.3.4        | De innerlijke massage oefening                                               | 67        |
| 5.3.5        | Compleet open meditatie                                                      | 68        |
| 5.4          | Uitleg over repeterende vraag: holding in tweetal                            | 69        |
| 5.4.1        | Holding, support en veiligheid                                               | 70        |
| 5.4.2        | Draagvermogen                                                                | 70        |
| 5.4.3        | Support                                                                      | 71        |
| 5.4.4        | De tussenvraag                                                               | 71        |
| 5.5          | Nabespreking repeterende vraag support                                       | 71        |
| 5.5.1        | Als je wereld instort                                                        | 72        |
| 5.5.2        | Comfort zone                                                                 | 72        |
| 5.5.3        | Hoe zou ik meer support in mijn leven kunnen organiseren?                    | 73        |
| 5.5.4        | Support en autonomie                                                         | 74        |
| 5.6          | Nabespreking oefening visualisatie in drietal: werker, begeleider, supporter | 75        |
| 5.6.1        | Identificatie                                                                | 76        |
| 5.6.2        | Zwartheid en leegte                                                          | 77        |
| 5.6.3        | Transformatie en Haat                                                        | 78        |
|              | <b>Bijlage: oefeningen dag 5</b>                                             | <b>80</b> |

|              |                                                                               |            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>DAG 6</b> | <b>Innerlijke Massage, Begeleiding Visualisatie en Werken met Verlangen</b>   | <b>82</b>  |
| 6.1          | Theorie: Fundamentele stijlen in het relateren met anderen                    | 82         |
| 6.1.1        | Het 'Als ik voor jou zorg, dan zorg jij voor mij' paradigma                   | 83         |
| 6.2          | Opening en Innerlijke Massage Oefening                                        | 84         |
| 6.2.1        | Nabespreking Innerlijke Massage Oefening in drietal                           | 84         |
| 6.3          | Mentor-pupil contacten                                                        | 87         |
| 6.3.1        | Nabespreking mentor-pupil oefening                                            | 87         |
| 6.3.2        | Het begrip pacificeren                                                        | 88         |
| 6.4          | Lichaamswerk met bewegingen en gebaren in twee- en drietalen                  | 88         |
| 6.4.1        | Nabespreking lichaamswerk met gebaren                                         | 88         |
| 6.4.2        | Thema Religie                                                                 | 89         |
| 6.5          | Begeleidingsoefening in Visualisatie                                          | 90         |
| 6.5.1        | Smettelosheid: voorbij goed en fout                                           | 90         |
| 6.5.2        | Ontmoeting met Gestalte                                                       | 91         |
| 6.5.3        | Nabespreking visualisatiebegeleiding                                          | 91         |
| 6.6          | Lichaamswerk: Dansen en oefening in Werken met Verlangen                      | 92         |
| 6.6.1        | Nabespreking Werken met Verlangen                                             | 92         |
| 6.6.2        | Ontspannen in ons verlangen                                                   | 92         |
|              | <b>Bijlage: oefeningen dag 6</b>                                              | <b>97</b>  |
| <b>DAG 7</b> | <b>Angst, Relatie met je lichaam, Springers en eilanders</b>                  | <b>98</b>  |
| 7.1          | Theorie Emotie en Motivatie                                                   | 98         |
| 7.1.1        | Emoties en het verlies van vrijheid van handelen                              | 98         |
| 7.1.2        | Negatieve effecten van emoties                                                | 98         |
| 7.1.3        | Motivatatie en emotie                                                         | 99         |
| 7.1.4        | Werken met emoties                                                            | 99         |
| 7.1.5        | Emoties en bewustzijn                                                         | 100        |
| 7.1.6        | Tekst Sogyal Rinpoche                                                         | 100        |
| 7.2          | Openingsmeditatie                                                             | 100        |
| 7.3          | Casus Angst                                                                   | 101        |
| 7.4          | Nabespreking                                                                  | 101        |
| 7.4.1        | Godverdomme therapie                                                          | 101        |
| 7.4.2        | Liefdevol wezen                                                               | 102        |
| 7.4.3        | Studente                                                                      | 102        |
| 7.5          | Relatie met je lichaam                                                        | 103        |
| 7.5.1        | De leegte in ons                                                              | 104        |
| 7.5.2        | Dichter bij de ramp                                                           | 104        |
| 7.5.3        | Bewustzijn                                                                    | 105        |
| 7.5.4        | Gun jezelf verlangens                                                         | 105        |
| 7.5.5        | Omgaan met zelfhaat                                                           | 106        |
| 7.6          | Lichaamswerk                                                                  | 108        |
| 7.7          | Springers en eilanders                                                        | 108        |
| 7.8          | Begeleidingsoefening Visualisatie in drietal                                  | 108        |
| 7.9          | Verslagen en afsluiting                                                       | 109        |
|              | <b>Bijlage: oefeningen dag 7</b>                                              | <b>110</b> |
| <b>DAG 8</b> | <b>Het leven mag moeilijk zijn, familie en liefde, zelfvergevingsoefening</b> | <b>112</b> |
| 8.1          | Theorie Emotie en Motivatie                                                   | 112        |
| 8.1.1        | Emoties en het verlies van vrijheid van handelen                              | 112        |
| 8.1.2        | Negatieve effecten van emoties                                                | 112        |
| 8.1.3        | Motivatatie en emotie                                                         | 113        |
| 8.1.4        | Werken met emoties                                                            | 113        |
| 8.1.5        | Emoties en bewustzijn                                                         | 114        |
| 8.2          | Openingsmeditatie: de intieme partner                                         | 114        |
| 8.3          | Hoe gaat het met jullie?                                                      | 115        |
| 8.3.1        | Familie: sociaal zelf en individueel zelf                                     | 115        |
| 8.3.2        | Nieuw in de groep                                                             | 117        |
| 8.3.3        | Boosheid en frustratie                                                        | 117        |
| 8.3.4        | Liefde: geven en nemen                                                        | 117        |

|       |                                                                                   |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8.3.5 | Nogmaals: sociaal zelf en individueel zelf                                        | 118 |
| 8.4   | Dropbox                                                                           | 119 |
| 8.5   | Nabespreking begeleidingsoefening visualisatie in drietallen                      | 119 |
| 8.6   | Ademhalingsoefeningen                                                             | 122 |
| 8.6.1 | Kum Nye oefening                                                                  | 122 |
| 8.6.2 | Prosternatie-oefening                                                             | 122 |
| 8.7   | Moeilijkheden van het leven: oefening 10 en 11 voor de oefengroepjes              | 123 |
| 8.8   | Weeskinderen, introductie zelfvergevingsoefening                                  | 124 |
| 8.9   | Demonstratie van de begeleiding bij de zelfvergevingsoefening                     | 125 |
| 8.10  | Nabespreking van de demonstratie van de begeleiding bij de zelfvergevingsoefening | 127 |
| 8.11  | Nabespreking van de vergevingsoefening in drietallen.                             | 128 |

## **Bijlage: oefeningen dag 8** **130**

## **DAG 9 Loslaten, boosheid en compassie** **131**

|       |                                                                     |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 9.1   | Theorie                                                             | 131 |
| 9.1.1 | Ideale zelf en authentieke zelf                                     | 131 |
| 9.1.2 | De prins op het witte paard                                         | 131 |
| 9.1.3 | Achtergronden                                                       | 131 |
| 9.1.4 | Een essentiële benadering van authenticiteit                        | 132 |
| 9.1.5 | Kiezen voor waarachtigheid is onderzoek naar onwaarachtigheid       | 133 |
| 9.1.6 | Onze reële idealen en onze neurotische idealen                      | 133 |
| 9.1.7 | Interactietoefening rond loslaten                                   | 134 |
| 9.2   | Nabespreking interactietoefening rond loslaten                      | 134 |
| 9.2.1 | Hiërarchie in het weeshuis                                          | 135 |
| 9.3   | Interactietoefening Angst en Boosheid                               | 136 |
| 9.4   | Nabespreking interactietoefening Angst en Boosheid                  | 136 |
| 9.4.1 | In contact staan met je woede                                       | 137 |
| 9.4.2 | Drie universele weeskinderen: Angst, Boosheid en Hebberigheid       | 138 |
| 9.5   | Oefening repeterende vragen over Moeilijkheden (Compassietoefening) | 139 |
| 9.5.1 | Uitleg oefening moeilijkheden                                       | 139 |
| 9.6   | Nabespreking oefening repeterende vragen over Moeilijkheden         | 140 |
| 9.6.1 | Emotie en de tegenliggende emotie                                   | 140 |
| 9.6.2 | De weeskinderen Boosheid en Liefde in relatie tot onze ouders       | 141 |
| 9.6.3 | Hebberigheid en Behoeftigheid                                       | 141 |
| 9.7   | Checklist Evaluatie van je Leven                                    | 142 |

## **Bijlage: oefeningen dag 9** **143**

## **DAG 10 Weeskinderen. Verlangens en behoeftes.** **144**

|        |                                                                  |     |
|--------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 10.1   | Theorie: Doen wat je écht wilt, over Idealen, dromen, verlangens | 144 |
| 10.1.1 | Idealen                                                          | 144 |
| 10.2   | Openingsmeditatie                                                | 145 |
| 10.3   | Weeskinderen                                                     | 145 |
| 10.3.1 | Boosheid                                                         | 145 |
| 10.3.2 | Angst                                                            | 145 |
| 10.3.3 | In de steek gelaten voelen                                       | 146 |
| 10.3.4 | Machteloosheid                                                   | 146 |
| 10.3.5 | Ontdekken van het ware zelf                                      | 146 |
| 10.3.6 | Spanning en boosheid                                             | 147 |
| 10.3.7 | Gevoelens binnen laten                                           | 148 |
| 10.3.8 | De weg naar authenticiteit                                       | 149 |
| 10.4   | Combinatie-oefening zelfvergevingsoefening en weeskinderenmodel  | 150 |
| 10.4.1 | Zelfvergevingsoefening op basis van lichaamssensaties            | 150 |
| 10.4.2 | Vervolgens de zelfvergevingsoefening                             | 151 |
| 10.5   | Nabespreking van de oefening                                     | 151 |
| 10.5.1 | Buigen van de nek                                                | 152 |
| 10.5.2 | Lichaam als poort naar bewustzijn                                | 153 |
| 10.5.3 | Meditatie is meer dan mindfulness                                | 153 |
| 10.5.4 | Kracht van uiten van je gevoel                                   | 153 |
| 10.5.6 | Angst om alleen gelaten te worden                                | 153 |

|                                                                             |                                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10.5.7                                                                      | Voice dialogue etc.                                                             | 154        |
| 10.5.8                                                                      | De apenrots                                                                     | 155        |
| 10.6                                                                        | Oefening weeskinderen                                                           | 156        |
| 10.7                                                                        | Nabespreking oefening verlangens en behoeftes                                   | 156        |
| 10.7.1                                                                      | Kleine zelfstandige                                                             | 156        |
| 10.7.2                                                                      | Fundamenteel loyaliteitsconflict                                                | 156        |
| 10.8                                                                        | Nabespreking oefening rond dromen, verlangens en idealen                        | 157        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 10</b>                                           |                                                                                 | <b>158</b> |
| <b>DAG 11 De liefdesladder</b>                                              |                                                                                 | <b>159</b> |
| 11.1                                                                        | Theorie De liefdesladder                                                        | 159        |
| 11.2                                                                        | Openingsmeditatie                                                               | 160        |
| 11.3                                                                        | Invloedsuitoefening in tweetal                                                  | 161        |
| 11.4                                                                        | Nabespreking Visualisatie                                                       | 162        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 11</b>                                           |                                                                                 | <b>165</b> |
| <b>DAG 12 Ideaalbeelden</b>                                                 |                                                                                 | <b>166</b> |
| 12.1                                                                        | Toelichting Open Onderzoek Ideaalbeelden                                        | 166        |
| 12.1.1                                                                      | Innerlijke Wijsheidsoefening                                                    | 166        |
| 12.2                                                                        | Bespreking gewrichtsoefening                                                    | 166        |
| 12.3                                                                        | Innerlijke Wijsheidsoefening: Repeterende vraag over Jouw Idealen               | 167        |
| 12.3.1                                                                      | Nabespreking oefening 'de ideale partner', 'de ideale wereld', 'de ideale zelf' | 167        |
| 12.5                                                                        | Afsluiting                                                                      | 169        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 12</b>                                           |                                                                                 | <b>170</b> |
| <b>DAG 13 Stiltedag</b>                                                     |                                                                                 | <b>171</b> |
| 13.1                                                                        | Nabespreking Innerlijke massage- / onteigeningsoefening                         | 171        |
| 13.1.1                                                                      | Ervaringen van de groep                                                         | 171        |
| 13.1.2                                                                      | Invloed uitoefenen en loslaten                                                  | 172        |
| 13.1.3                                                                      | Discussie                                                                       | 173        |
| 13.2                                                                        | Artikel Compensatieproject                                                      | 174        |
| 13.3                                                                        | Schaamte en gezien worden                                                       | 174        |
| 13.4                                                                        | Nabespreking werk met student                                                   | 175        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 13</b>                                           |                                                                                 | <b>177</b> |
| <b>DAG 14 Presentie, Individualiteit, Zichtbaar zijn</b>                    |                                                                                 | <b>178</b> |
| 14.1                                                                        | Theorie: Presentie                                                              | 178        |
| 14.1.1                                                                      | Presentie                                                                       | 178        |
| 14.1.2                                                                      | Individualiteit                                                                 | 178        |
| 14.1.3                                                                      | De drie contactposities                                                         | 179        |
| 14.1.4                                                                      | Detached positie                                                                | 179        |
| 14.1.5                                                                      | Attached                                                                        | 179        |
| 14.1.6                                                                      | Fysieke manifestatie van de drie posities en onderlinge wisselwerking           | 180        |
| 14.1.7                                                                      | Authenticiteit, Strategisch en Teruggetrokken Zelf                              | 180        |
| 14.2                                                                        | Opening                                                                         | 181        |
| 14.3                                                                        | Welkomsoefening                                                                 | 182        |
| 14.3.1                                                                      | Verwelcoming van jezelf met gebaar                                              | 182        |
| 14.3.2                                                                      | Verwelcoming met gebaar en woorden                                              | 182        |
| 14.4                                                                        | Nabespreking van de Verwelcomingsoefening                                       | 183        |
| 14.5                                                                        | Nabespreking oefening attached, detached en contactpositie                      | 187        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 14</b>                                           |                                                                                 | <b>192</b> |
| <b>DAG 15 Invloed en overgave, Presentie en Identificatie met Edelsteen</b> |                                                                                 | <b>193</b> |
| 15.1                                                                        | Theorie Invloed en Overgave                                                     | 193        |
| 15.1.1                                                                      | Het gebed van de AA                                                             | 193        |
| 15.1.2                                                                      | Het leven begint en eindigt met overgave                                        | 193        |
| 15.1.3                                                                      | Invloed                                                                         | 193        |



|                                   |                                                     |            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 15.1.4                            | De imperfectie                                      | 193        |
| 15.1.5                            | Frustratie in beheer nemen                          | 194        |
| 15.1.6                            | Wat is overgave?                                    | 194        |
| 15.1.7                            | Opvoeding en wil                                    | 195        |
| 15.1.8                            | Natuurlijke autoriteit                              | 195        |
| 15.1.9                            | Trauma                                              | 196        |
| 15.1.10                           | Vorm en leegte                                      | 196        |
| 15.2                              | Openingsmeditatie                                   | 196        |
| 15.2.1                            | Buigen voor jezelf                                  | 197        |
| 15.2.2                            | Authenticiteit                                      | 197        |
| 15.3                              | Nabespreking 1 <sup>e</sup> deel Presentie-oefening | 198        |
| 15.4                              | Begeleide visualisatie Edelsteen                    | 199        |
| 15.5                              | Nabespreking visualisatie edelsteen                 | 200        |
| 15.6                              | Identificatie-oefening Edelsteen in drietal         | 200        |
| 15.7                              | Nabespreking Identificatie-oefening Edelsteen       | 201        |
| 15.7.1                            | Positieve en negatieve ramp                         | 201        |
| 15.7.2                            | Natuurlijke schoonheid                              | 202        |
| 15.8                              | Afsluiting                                          | 203        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 15</b> |                                                     | <b>204</b> |

|                                   |                                                 |            |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|------------|
| <b>DAG 16</b>                     | <b>Liefde en Waarheid</b>                       | <b>205</b> |
| 16.1                              | Introductie van de waarheid en de liefde        | 205        |
| 16.1.1                            | Liefdesmensen                                   | 205        |
| 16.1.2                            | Waarheidsmensen                                 | 206        |
| 16.1.3                            | Mensen met liefde en waarheid in compartimenten | 207        |
| 16.1.4                            | Afstemmen op Waarheid en Liefde                 | 209        |
| 16.1.5                            | Verdere bespreking Liefde en Waarheid           | 209        |
| 16.2                              | Feedbackoefening Liefde en Waarheid             | 211        |
| 16.3                              | Nabespreking                                    | 211        |
| 16.4                              | Bespreking theorie superegocomplex              | 213        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 16</b> |                                                 | <b>216</b> |

|                                   |                                                       |            |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>DAG 17</b>                     | <b>Superegocomplex</b>                                | <b>217</b> |
| 17.1                              | Theorie: Zelfbegeleiding en het Superegocomplex       | 217        |
| 17.1.1                            | Het model van Freud                                   | 217        |
| 17.1.2                            | Freud en het fundamentele loyaliteitsconflict         | 218        |
| 17.1.3                            | Wijsheid en vier beperkende subpersonen of instanties | 218        |
| 17.1.4                            | De Innerlijke Criticus                                | 219        |
| 17.1.5                            | Innerlijke Criticus, schaamte en schuld               | 219        |
| 17.1.6                            | De Criticus en onze vrijheid                          | 220        |
| 17.1.7                            | De Kwetsbare Instantie                                | 221        |
| 17.1.8                            | De Rebel en de Gekwetste Instantie                    | 221        |
| 17.1.9                            | De vier instanties en de liefde en de waarheid        | 222        |
| 17.2                              | Opening                                               | 223        |
| 17.3                              | Onderzoek superegocomplex een van de ouders           | 223        |
| 17.4                              | Nabespreking                                          | 223        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 17</b> |                                                       | <b>227</b> |

|               |                                                                            |            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>DAG 18</b> | <b>Kwetsing als Kans</b>                                                   | <b>228</b> |
| 18.1          | Theorie: Kwetsing als Kans                                                 | 228        |
| 18.1.1        | Achtergronden van kwetsing en teleurstelling in relaties: de Basiskwetsing | 228        |
| 18.1.2        | Invloed en Overgave                                                        | 229        |
| 18.1.3        | Er is Lijden                                                               | 229        |
| 18.1.4        | Het fundamentele kenmerk van kwetsing                                      | 230        |
| 18.1.5        | Fundamentele Twijfel                                                       | 231        |
| 18.1.6        | Relaties en het beklimmen van de Levensladder                              | 232        |
| 18.1.7        | Zuivering van commitment en stijgen op de liefdesladder                    | 232        |
| 18.1.8        | Relatiebegeleiding en het stijgen op de relatieladder                      | 233        |

|                                   |                                                                          |            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| 18.1.9                            | Het nieuwe relatie-ideaal                                                | 233        |
| 18.1.10                           | Relatieafspraken rond kwetsing                                           | 234        |
| 18.1.11                           | De twee grote uitdagingen rond kwetsing                                  | 234        |
| 18.1.12                           | De praktijk: uitgangspunten voor het gezamenlijk oplossen van conflicten | 236        |
| 18.1.13                           | De Praktijk: samenvatting van acties                                     | 237        |
| 18.1.14                           | Afspraken over gedrag                                                    | 238        |
| 18.1.15                           | Andere mogelijkheden voor oefening                                       | 238        |
| 18.1.16                           | Supporter zijn voor een gekwetste                                        | 238        |
| 18.1.17                           | Kwetsing en zelfbegeleiding                                              | 239        |
| 18.1.18                           | Zelfvergevingsoefening bij kwetsing                                      | 239        |
| 18.1.19                           | Werken met de positieve ramp bij kwetsing                                | 240        |
| 18.1.20                           | Ten slotte nogmaals kwetsing als kans                                    | 240        |
| 18.2                              | Kwetsingoefening met supporter in drietal                                | 240        |
| 18.2.1                            | Voorbespreking met demonstratie                                          | 240        |
| 18.2.2                            | Demonstratie Gekwetste en Kwetser                                        | 242        |
| 18.3                              | Nabespreking na 1 <sup>e</sup> kwetsingoefening                          | 245        |
| 18.3.1                            | Werken met representanten                                                | 245        |
| 18.4                              | Nabespreking na 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> kwetsingoefening        | 246        |
| 18.4.1                            | Kwetsing als oefening in de zelfbegeleiding                              | 247        |
| 18.5                              | Besluitvormingsoefening in drietal                                       | 248        |
| 18.5.1                            | Voorbespreking                                                           | 248        |
| 18.6                              | Nabespreking besluitvormingsoefening                                     | 248        |
| <b>Bijlage: oefeningen dag 18</b> |                                                                          | <b>250</b> |

## **DAG 19 Liefde en Waarheid 253**

|        |                                       |     |
|--------|---------------------------------------|-----|
| 19.1   | Introductiemeditatie                  | 253 |
| 19.1.1 | Aandacht vragen                       | 253 |
| 19.2   | Tweede jaar training Zijnsoriëntatie  | 253 |
| 19.2.1 | Thema's met vier blokken              | 254 |
| 19.2.2 | Wat is goed voor mij?                 | 254 |
| 19.3   | Oefening Repeterende vragen           | 255 |
| 19.4   | Zijns gesprek in tweetal              | 255 |
| 19.5   | Nabespreking Zijns gesprek in tweetal | 256 |
| 19.6   | Oefening                              | 257 |
| 19.7   | Nabespreking Casus                    | 258 |
| 19.8   | Schoningsoefening                     | 259 |
| 19.8.1 | Nabespreking                          | 260 |

### **Bijlage: oefeningen dag 19 261**

## **DAG 20 Afscheid en essentiële waarneming 262**

|         |                                            |     |
|---------|--------------------------------------------|-----|
| 20.1    | Openingsmeditatie                          | 262 |
| 20.2    | Oefening: er is een gevoel van...          | 262 |
| 20.3    | Ritueel: Oefening in essentiële waarneming | 263 |
| 20.3.1  | Student 1                                  | 263 |
| 20.3.2  | Student 2                                  | 264 |
| 20.3.3  | Student 3                                  | 265 |
| 20.3.4  | Student 4                                  | 267 |
| 20.3.5  | Student 5                                  | 268 |
| 20.3.6  | Student 6                                  | 269 |
| 20.3.7  | Student 7                                  | 271 |
| 20.3.8  | Student 8                                  | 272 |
| 20.3.9  | Student 9                                  | 274 |
| 20.3.10 | Student 10                                 | 276 |

## **Informatie 278**



A large, mature tree with a thick, dark trunk and a dense canopy of white blossoms, likely cherry blossoms, is shown against a clear, vibrant blue sky. The tree's branches spread out across the upper half of the frame, with the blossoms appearing as a soft, white cloud. The lower half of the image is a solid, light pink background where the text is located.

# Rusten in Zijn

# Doen wat je écht wilt

Het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie vormt de basis en daarmee het eerste jaar voor zowel de Training Zijnsoriëntatie als voor de Coachopleiding Zijnsoriëntatie.





## Voorwoord

De Training Zijnsoriëntatie is een meerjarig traject gericht op persoonlijke ontwikkeling. De Coachopleiding Zijnsoriëntatie is bovendien een beroepsopleiding waarin geleerd wordt anderen op de zijnsgeoriënteerde manier te begeleiden en om een zijnsgeoriënteerde praktijk op te zetten.

Dit boek vormt de neerslag van een jaar toewijding van een groep studenten van het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie. 20 Trainingsdagen, 20 bijeenkomsten met een oefengroep, 20 gesprekken met een mentor, 20 gesprekken met een pupil, vier evaluatiegesprekken met de nodige voorbereiding en vooral niet te vergeten 20 audioverslagen van trainingsdagen, die door de deelnemers werden uitgewerkt tot dit boek. Buiten-ge-woon veel inzet voor de goede zaak.

Dat allemaal om inzicht te krijgen in de Kunst van Vriendelijkheid, want zo kunnen we een van de belangrijke rode draden door deze opleiding wel noemen. Vaardig worden in allerlei manieren van zelfbegeleiding, die de praktische toepassing vormen van deze kunst van vriendelijkheid. Vaardig worden in relateren en communiceren en het oplossen van knelpunten daarin vormt een andere rode draad in de opleiding. Verder gaat het om zicht krijgen op de wetten van het Leven en het vermogen om ook door een Zijnsbril naar het leven te kijken en het leven van daaruit te ervaren.

In de eerste plaats is dit boek bedoeld als naslagwerk voor de deelnemers van dit Basisjaar. Daarnaast is het ook als 'state of the art' interessant voor alle mensen die het Basisjaar in het verleden hebben gevolgd. Zij kunnen kennis nemen van nieuwe oefeningen en nieuw geschreven theoretische achtergronden. Daardoor zal het ook bruikbaar zijn voor de deelnemers van het vervolg van de Training Zijnsoriëntatie, voor deelnemers van de Coachopleiding Zijnsoriëntatie, voor oefengroepen van oud studenten en voor collega's.

Voor mensen die de Opleiding Zijnsoriëntatie overwegen kan het boek zicht geven op de opleiding en daarmee de besluitvorming daarover vergemakkelijken.

Moge het helpen bij de zorg voor onze ziel, voeding zijn voor de geest, het hart verblijden en daarmee bijdragen aan vrede in de wereld.

Ik wens je veel inspiratie.

*Chris Kersten*

Zeist, 20 maart 2019



# Introductie en kennismaking

## 1.1 Openingsmeditatie

[ OGEN GESLOTEN OF OPEN ]

Kun je de grond onder je benen voelen? Kijk eens hoeveel het vraagt die grond te voelen. Voelt deze hard of zacht aan? Kun je het kussentje, het bankje voelen? Stel dat je je aandacht niet op de grond zou richten, waar zou die aandacht dan naartoe gaan? Kijk of je je onderlichaam/rug kunt voelen, je schouders, je armen, je hoofd.

Meestal is het druk in je hoofd. Kijk hoe het is met de gesteldheid van het hoofd. Voel je borst, je buik. Kijk eens hoe het voor je lichaam is om hier te zijn. Er is dus een mogelijkheid je lichaam te observeren. Hetgeen betekent dat er iets los is van de reactie. Hoe is het om in een nieuwe groep te zijn? Stel je voor dat je je lichaam helemaal z'n eigen gang zou laten gaan. Daarover zonder oordeel te zijn. Dat er een welkom is voor alles wat zich aandient. De doelstelling van de training is alles wat er zich in jou voordoet te laten zijn. Jezelf helemaal met rust te laten, zodat je het gevoel hebt helemaal jezelf te kunnen zijn. Laten we dit afsluiten met een buiging.

## 1.2 Voorstelrondje

Om de beurt vertellen de studenten wie ze zijn en wat hun doelstellingen en verwachtingen zijn. Chris luistert en reageert af en toe op wat een student zegt en maakt daarbij een bruggetje naar de theorie.

**Student** *Ik ben getrouwd. We hebben 2 kinderen. Ik ben hier gekomen via internet. Het voelde zo goed wat ik las, ik wist niet dat je op die manier kunt coachen. Mijn doelstellingen zijn: van mijn verlegenheid afkomen, mensen helpen en dichterbij mijn ware zelf komen.*

**Chris** St zegt dat ze hoopt van haar verlegenheid af te komen. In die doelstelling zitten niveaus. Dat je ziet dat je last hebt van verlegenheid is een vorm van compassie voor jezelf. Je gunt jezelf meer expressie, meer vrijheid. Iets in jou voelt zich verlegen en dat heeft altijd een reden en het heeft ook altijd een kans. Dus het zou heel jammer zijn als we dat weg zouden werken. Integendeel, de grote kunst is het tot bloei te laten komen.

Er is een optie om met die gevoeligheid open, spontaan aanwezig te zijn. De kunst is om jezelf daarin te begeleiden. Het vraagt vriendelijkheid en interesse naar dat deel dat zo verlegen is. Als je dat deel erkent en begrepen is dan ben je vrij. Dat is de weg. Op geestelijk gebied kun je niets wegwerken, je kunt alleen iets erkennen. En door het te erkennen transformeert het zichzelf.

**Student** *In mijn leven is een aantal dingen gebeurd die een aantal zaken op z'n kop heeft gezet. En dat betekende dat ik me heel erg teruggeworpen voelde op mezelf. Het doel is dan ook dichterbij mezelf te komen om dingen achter me te laten en een nieuwe koers uit te zetten. Het risico is dat je blijft hangen in wat erg is, verdrietig, pech, dat je het niet verdient etc. Een ding wist ik zeker dat ik het heel dichtbij mezelf moest zoeken. Ik heb al verschillende vormen van psychotherapie gedaan maar wilde dat niet weer doen. Het voelt aan als een soort existentiële crisis en ik vond psychotherapie daar niet de weg voor. Wel de spirituele weg. Ik ben via internet hier gekomen.*

**Student** *Ik heb 2 volwassen zonen en sinds kort een kleinkind. Mijn man heeft Zijsoriëntatie gedaan en dat sprak mij heel erg aan. Ik zie ook bij anderen wat het met ze gedaan heeft. Ik ben 58 jaar. Wat wil ik met mijn werk? Ik wil meer ruimte geven aan een soort creativiteit wat met theater te maken heeft. Ik hoop daar dit jaar meer richting in te voelen. Verder wil ik leren omgaan met ziekte en dood. Daar heb ik een aantal keren mee te maken gehad en ik vind dat worstelingen en tegelijkertijd wil ik mij ermee verzoenen.*

**Chris** Het lijkt me dat je lijdt aan het feit dat mensen sterfelijke wezens zijn. Het is mooi om daarin geïnteresseerd te zijn. De reguliere psychologie zou de rouw willen wegwerken of zeggen dat er ook nog leuke dingen zijn in het leven. Wij zeggen: 'Wees geïnteresseerd in dat wat lijdt en het moeilijk vindt'. Dat is niet makkelijk maar door het gevoel te erkennen komt er iets moois tevoorschijn. Er zou geen rouw zijn als er geen liefde was. Er is een liefdesladder, we kunnen groeien in de liefde. Achter de liefde gaat vaak een soort hebbigheid schuil. Dat geldt ook voor rouw. Daar moet je doorheen werken.

**Student** *Ik ben heel blij dat ik hier ben. Ik heb een heel hectisch en zwaar leven achter de rug. De laatste 4 jaar ben ik bezig het lijden een plek te geven. Ik heb een echtgenoot en een kind verloren. Ik heb nog 2 andere kinderen. Ik ben werkzaam in de gezondheidszorg. Ik heb een aantal trainingen gedaan en ik neem deel aan een aantal vrouwengroepen. Ik ben bezig mezelf te leren kennen. Ik ben het afgelopen jaar erg gelukkig. Ik heb een goed contact met mijn kinderen. Ik ben hier om mijn leven op een hoger plan te brengen omdat ik heel veel te bieden heb aan mensen als het gaat om levensvragen zoals hoe je omgaat met rouw. Ik ben hier gekomen door een advertentie in Inzicht. Ik zocht iets waarin ik bepaalde dingen kon samenvoegen om daarnaast met mensen te werken.*

**Student** Ik ben 30 jaar en doe al 2,5 jaar aan Zen meditatie. Dat heeft een belangrijke plek in mijn leven ingenomen. Ik ervaar een sterke wil om te ontwikkelen en ik ben ervan overtuigd dat dit de juiste plek is. Ik werk bij het Ministerie van Sociale zaken sinds kort. Het werk is prettig maar complete voldoening geeft het me niet. Dit jaar wil ik bekijken welke betekenis ik kan geven aan mijn werk. Daar zal dit pad mij vast bij helpen. Ergens voel ik wel waar ik heen wil. Het lijkt me mooi om mensen te kunnen helpen om dichterbij zichzelf te komen.

**Student** Wat wil ik eigenlijk zeggen? Ik had vanochtend echt een feestgevoel. Ben dit weekend bruid/meisje maar er is meer. Ik wil eigenlijk op dit moment helemaal niet delen wat mij in het verleden is overkomen. Ik wil even niet naar het verleden kijken. Ik wil graag met jullie kijken hoe ik mijn verleden achter mij kan laten. Ik stel hoge eisen aan mijzelf en ook wel eens aan andere mensen wat niet altijd reëel is. Ik heb er veel zin in. Hoop er ook voor jullie te zijn, dat we van elkaar kunnen leren.

**Student** Hoe meer mensen aan het woord, hoe meer herkenning. Ik zit ook in een hectische periode van mijn leven. Ik vind mezelf eigenlijk nog te jong om hier te zijn. Ik heb de afgelopen 4 jaar een moeilijke tijd gehad. Vier jaar geleden hoorde ik dat ik een progressieve oogaandoening heb waarvan het eindresultaat onvoorspelbaar is. Hierdoor ben ik mezelf erg tegengekomen. Enerzijds zit ik in een acceptatieproces, anderzijds zit ik ook in een overlevingsstrategie door het te verbloemen. Er is veel angst en onzekerheid in mij. Ik kan gezichten moeilijk herkennen, maar kan wel goed bewegen. Mijn les is om hulp te vragen. Ik ben zoekende naar wat ik zelf kan en waar het ophoudt. Deze training geef ik mezelf cadeau.

**Student** Ik ben een aantal jaren geleden met Zijnsoriëntatie in contact gekomen. Bij Chris een workshop gevolgd 'Het werk dat je echt wilt'. Heb 20 jaar als orthopedagoog gewerkt maar vond het werk steeds meer een kantoortaan. Ik wil graag met mensen werken en wil de Coach Opleiding doen. Ik werk nu als supervisor en als coach maar ik wil het meer verbreden. N.a.v. de workshop kwam ik erachter dat ik mezelf ook heel erg aan het bewijzen ben geweest en nog een beetje doe. Wilde graag de jaartraining doen maar was bang dat ik aan verwachtingen moest voldoen. Ik vind het heel spannend om daar naar te kijken het komende jaar. Ik wil meer van mezelf laten zien, mezelf goed genoeg vinden. Ik weet het allemaal wel, maar het voelt nog niet zo. Dus dichterbij mezelf komen, wat echt van mij is en daarmee in contact blijven. Dat wil ik graag met jullie samen doen.

**Chris** Dit onderwerp loopt als een rode draad door de trainingsdagen. Er is een mentaal niveau waar je kunt zien dat het moeilijk is bij jezelf te blijven. En op dat niveau is het ook goed te zien dat je dat anders

wilt. Maar hoe krijg je dat anders? Om in dit gevoel in contact te zijn met het verlangen naar de bevestiging van de ander. Dat verlangen te laten bestaan, want voor je het weet gaan we dat verlangen fout maken. Dat is jammer want daar zit veel energie in en bovendien werkt het niet want je kunt iets in jezelf niet leegmaken. Belangrijk is alle emoties, alle verlangen te laten bestaan, ermee in contact te zijn. Dan is er vrijheid in de zin dat je er minder door bepaald wordt.

Dus:

**Stap 1:** Zie wat er in jezelf leeft.

**Stap 2:** Erken wat er in jezelf leeft.

Doe dit zonder oordeel aangezien er altijd een reden is voor datgene dat zich in jezelf manifesteert.

**Stap 3:** Kies of je wel of niet ingaat op wat er in jezelf leeft. Deze keuzevrijheid betekent transformatie: wijsheid gaat je koers bepalen.

**Student** Kom uit Hongkong. Ik heb kunstgeschiedenis gestudeerd. Heb een half jaar psychologie gestudeerd maar had weinig affiniteit met de leerstof. Heb naast mijn werk als beleidsmedewerker er altijd veel naast georganiseerd. Groepen opgezet. Wil me nu meer op het individuele gaan richten. Ben ook weer teruggegaan naar mijn Chinese roots. Vanuit huis ben ik niet religieus opgevoed maar mijn moeder en oma waren boedhistisch. Ik merk dat ik die kant opga. Via internet ben ik bij deze opleiding terechtgekomen. De combinatie van begeleiden en spiritualiteit ligt heel erg in het verlengde met waar ik mee bezig ben.

**Student** Ik ben bijna 52 jaar. Zes jaar geleden is mijn partner overleden en dat was het startschot om te kijken wie ik nu zelf ben. Ben toen ook in psychotherapie gegaan (lichaamsgerichte therapie). Daarnaast diverse opleidingen gedaan en zo bracht mijn zoektocht mij bij deze opleiding. Voor mij komen een aantal dingen samen en vanuit deze visie wil ik graag gaan coachen. Heb naast mijn werk in het mbo onderwijs een kleine praktijk waar ik met name adolescenten coach. Belangrijk voor mij is loslaten en dingen voor mezelf durven neerzetten. En hoe kan ik in lastige situaties boosheid, geïrriteerdheid zonder lading kenbaar maken.

**Student** Ik ben getrouwd. Ik ben op zoek naar mezelf, ik kan iedereen zijn. Kan makkelijk allerlei situaties aan (overlevingsstrategie) maar wie ben ik nu zelf? Dat doet pijn. M'n partner en ik hebben soms veel kunnen realiseren, we hebben heel veel bereikt, materieel, maar daar werd ik nooit zo gelukkig van. Het was altijd maar groter, meer. De komende 4 jaar wil ik me gaan richten op Zijn en gaan voelen. Het is fijn om dat met jullie te delen.

**Student** Ik wil graag leren tot rust te komen. En als je tot rust bent gekomen wat doe je daar dan mee? Of doe je daar misschien niets mee. En in die rust meer verdieping krijgen.

**Student** Ik leid mijn leven al een hele tijd zoals het valt en ik ben daar al langere tijd niet tevreden over. Ik wil mij de visie van de Zijnsoriëntatie weer herinneren. Ik wil anders in het leven gaan staan en doen waar ik zin in heb en wat belangrijk voor mij is. Heb ook wel last van weerstand. Ik vind het lastig om een plekje te vinden in de groep. Dat vind ik angstig. Verder is mijn weerstand niet zo duidelijk en ik probeer het maar te laten zijn. Er is iets dat weg zou willen.

**Chris** Er is iets dat weg zou willen.

**Student** En er is iets wat verder zou willen.

**Chris** Interessant dat je het tweede gaat zeggen nadat ik het eerste heb gezegd. Het helpt als je zegt: 'Er is iets wat hier helemaal niet wil zijn.' Dan erken je het deel wat er helemaal niet wil zijn.

**Student** Sinds ik mij realiseer dat ik daar last van heb wordt het ook minder. Want ik had me opgegeven en ik kreeg er last van.

**Chris** Je bent helemaal welkom met al je weerstand. Al kom je er zestig keer op terug in die twintig trainingsdagen. Op den duur is het belangrijk dat je het niet iedere keer tegen de wereld hoeft te zeggen. Als je het maar voldoende tegen jezelf kunt zeggen. Desnoods tegen iemand in de groep: 'Met jou wil ik helemaal niet zijn.' We krijgen hopelijk een klimaat waarin dat gezegd mag worden. Dan worden we daar niet meer zo opgewonden van. Simpelweg daarover mijmeren, denken helpt. Interessant is hoe je dat in je lichaam constateert. Dan ben je dicht bij jezelf.

**Ass.** Ik ga Chris samen met G. assisteren dit jaar. Ik heb iets met voorstelrondjes, ik krijg daar helemaal de zenuwen van. Met dit ben ik hier nu. Ken Chris al heel lang en heb bij hem relatietraining gevolgd met mijn partner. Ben toen naar de School voor Zijnsoriëntatie gegaan. En elders nog een Coach Opleiding gedaan. Ik heb een eigen praktijk. Geef ook meditatielessen. Ben getrouwd en heb een dochter van 15 jaar en een hond. Heb heel veel zin dit jaar iets gezamenlijks te doen. Doe veel in m'n eentje. Ik hoop veel te leren van Chris, G. en jullie.

**Ass.** Ik assisteer Chris ook. Ben nieuwsgierig naar wat ik ga zeggen. Ik heb meer gedreven op de verhalen van jullie, nieuwsgierigheid. Ben 52 jaar en heb ook het nodige meegemaakt. Ben lang met zijnswork bezig geweest, vanaf 1983. M'n zoektocht is lang. Vanaf mijn 7<sup>de</sup> op zoek naar spiritualiteit, op m'n 12<sup>de</sup> met yoga begonnen. Yogaleraar geweest. Heb ook een zakelijke kant, heb een eigen bedrijf. Maar heb dat meer losgelaten en ruimte gemaakt om op een andere manier te zijn. Wat het wil. Jarenlang in India geweest. Ik ben benieuwd wat zich gaat ontfouten. Jullie maken dat ik er nog meer zin in heb.

**Chris** Training geven is training krijgen. Geen training is hetzelfde. Ik stem mij af op de groep en in die zin ontfout het zich. Ik ben heel erg blij met het vertrouwen dat ik van jullie krijg en dat E. en G. erbij zijn. Een kansrijk, gezegende situatie. Het is bijzonder te zijn met een groep die zoveel wil investeren in de goede zaak, wil ontwikkelen, dicht bij jezelf komen. Een inherent verlangen jezelf op een hoger plan te brengen. Om een goed mens te zijn. Dat is een verlangen in ieder mens. Zo niet, dan zit er iets echt fout. Er is een pad, een visie, er is veel te creëren, een bodem waaruit alles kan ontfouten.

## 1.3 Oefening neutrale zelfwaarneming en benoemen gevoelens

### 1.3.1 Inleiding oefening

**Chris** Zoek maar een partner met wie je de volgende oefening zou willen doen. Kom maar tegenover degene staan, binnen gehoorsafstand. Sluit maar je ogen... En kijk hoe je jezelf aantreft... Deze training is in hoge mate een bewustzijnstraining d.w.z. dat het een training is in het vermogen naar jezelf te kijken, met jezelf in contact te zijn. Er is iets in jou, een gevoel in jou, vervolgens kan er iets zijn dat vindt dat het het behoorlijk getroffen heeft met dat gevoel of iets dat vindt dat dat niet zo leuk is, wat er is. En wat er dan dus per definitie is, is iets wat dat constateert, iets wat dat kan zien. En dat noemen we bewustzijn. De weg die wij gebruiken naar jezelf is een weg via het lichaam. Dus wat ons betreft is het lichaam daarin heel belangrijk. Dus wat ons betreft is het zo dat wie bij zichzelf wil zijn moet in contact zijn met zijn of haar lichaam. Er is een gevoel van ...

**Chris** Wat we gaan doen is benoemen wat je in dat lichaam aantreft. Dat kan spectaculair zijn en dat kan ook volstrekt niet spectaculair zijn. Dat maakt niet uit. Je kiest uit dat geheel van lichaamssensaties iets uit, je benoemt hebt en kijkt vervolgens ook nog of het effect heeft dat je dat benoemt. We werken met een zinnetje, ieder op de beurt: 'Er is een gevoel van dat of dat of dat.' Bijvoorbeeld: 'Er is een gevoel van spanning in mijn buik.' Of 'Er is een gevoel van kriebel aan mijn rechter voet.' En dat betekent dat we daarmee leren om zonder censuur ten opzichte van die ander te benoemen wat er zich bij jou voordoet. 'Er is een gevoel van ...'. Ga je gang. **Er is een gevoel van ... en het is makkelijk/moeilijk te laten zijn**

**Chris** We gaan een volgende stap maken. Een hele eenvoudige definitie van Zijnsoriëntatie zou kunnen zijn 'Er is wat er is'. Oftewel, je hebt net geconstateerd dat er allerlei gevoelens in jezelf zijn. De volgende stap die we gaan maken is wat onze reactie is op deze gevoelens. De grote kunst is om alles wat er is ook te laten zijn. Het interessante is namelijk dat wij als mensen iets in onszelf kunnen aantreffen en dat moeilijk

kunnen vinden om te laten zijn, helemaal niet willen laten zijn of prettig vinden om te laten zijn. Dat is belangrijk om te constateren. Op de weg om te laten zijn want daar zullen we het toch mee moeten doen. Is het behulpzaam om te onderzoeken of je het lastig vindt om iets te laten zijn of dat je het makkelijk of prettig vindt om iets te laten zijn. Dat is het commentaar dat we toe gaan voegen. “er is een gevoel van dat of dat of dat en dat vind ik lastig/prettig om te laten zijn. Te voelen: eigenlijk is het er maar kan ik het ook laten zijn. Hoe is dat voor mij?

#### **Ogen openen en merken wat het effect ervan is**

We werken nu met de ogen dicht. Straks als ik dat aangeef gaan we dat doen met de ogen open. We doen precies hetzelfde, maar met de ogen open. Probeer te ervaren wat voor effect dat heeft.

#### **Wat ik bij jou denk te zien is... en bij mij voel ik...**

We gaan een soort combi doen. De eerste zin is ‘Wat ik bij jou denk te zien is ... Bij mij voel ik ...’. En richt je maar weer op het fysieke.

#### **Wat ik ervan leer**

Het laatste onderdeel: ‘Wat ik uit deze oefening leer is ...’. Laat je verrassen door wat er in je opkomt. Gebruik de zinnen van de ander als inspiratie. ‘En wat ik met deze oefening de komende tijd zou kunnen doen...’ Neem even de tijd om wat dingen voor jezelf op te schrijven.

### **1.4 Nabespreking oefening**

**Chris** Oké, wie wil er iets delen over de oefening of er een vraag over stellen?

**Student:** Ik merk dat als ik mijn ogen dicht heb dat het me toch makkelijker afgaat dan wanneer ik mijn ogen open heb. Dan merk ik toch dat ik bekeken word. Dat is heel voelbaar dat verschil.

**Chris** Vind je het prettig om bekeken te worden?

**Student** Nou, dat vind ik best wel lastig. Dat vind ik in het oogcontact lastig. Omdat je dan in jezelf voelt: die ander heeft een oordeel over mij.

**Chris** Iets in jou vindt het moeilijk zich voor te stellen dat die ander geen negatief oordeel heeft over jou. Kan niet anders betekenen dan dat je ooit geconfronteerd bent geweest met negatieve oordelen over jou. ... Wat heel belangrijk is, Waar je jezelf heel erg mee helpt is jezelf dat gevoel te gunnen en de oefening te gebruiken om dat ook uit te spreken. B.v. door te zeggen “er is een gevoel in mij dat jij een oordeel over mij hebt of dat jij mij niet ziet zitten”. En wat heel behulpzaam is, is dat we een sfeer in de groep hebben waar die ruimte er is. Dat er dus ruimte is voor de projecties. Snap je? Er zijn projecties die wij op die ander projecteren, wat we een beetje van die ander maken, maar juist door dat te laten zijn word je er vrij van. Niet door het weg te werken. Want daardoor wordt het alleen maar sterker.

**Student** Met ook dat als je er tegen gaat verzetten, ik krijg dan het gevoel dat ik uit het contact wil. Mijn lichaam wil zelfs ook weg ervan.

**Chris** Zo is het. Ook dat weer je zelf het te gunnen. We hebben heel veel te maken in ons zelf met actietendenzen. In dit geval is er een actietendens om weg te willen. Eigenlijk is iedere emotie een actietendens. En de kunst is om vrij te blijven: iets in jou wil weg maar misschien zegt jouw wijsheid wel “het is goed om te blijven”. Dus als iemand compleet bepaald wordt door al die actietendenzen, dat is eigenlijk het verschil tussen een psychiatrische cliënt en ons. Want die is compleet bepaald door die actietendenzen. Wat heel droevig is en heel pijnlijk is. Dus gezonde mensen hebben nog een stukje vrijheid. En wat we in deze training proberen is die vrijheid te vergroten. Juist door alles te laten bestaan. De normale tendens is om dat te manipuleren. Daar druk op te zetten. Dat is een logische tendens. In de materiële wereld pak ik dat bankje op en zet het ergens anders neer. In de geestelijke wereld is het precies andersom.

**Student** Kunnen we in de oefening reageren op wat de ander zegt?

**Chris** Wat het handigste is in dit soort oefeningen is de reactie in jou te benoemen die de opmerking bij jou teweegbrengt. Dat is het mooiste, dan blijf je in die vrijheid. Dus je gunt jezelf de reactie die de ander bij je oproept en die reactie benoem je. Dat helpt om die reactie te onderkennen. In het gewone leven gaat het er niet om alles wat bij je opkomt uit te spreken. Maar wat wel heel erg helpt is om dat in jezelf te erkennen.

**Student** Daarmee reageer je dus niet op wat een ander zegt, maar je reageert op wat het bij jou teweegbrengt.

**Chris** Exact. Dus je laat de reactie bestaan. Kun je het voorstellen? B.v. in een partnerrelatie, want dat geeft heel veel vrijheid, heel veel ruimte.

**Student** Ik merk dat ik het wel moeilijk vind, dat ik de neiging heb te reageren op wat de ander zegt.

**Chris** Dat klopt, dat is ons gewone patroon. Ik zeg niet dat dat verkeerd is, maar de oefeningen zijn bedoeld om bij jezelf te blijven.

**Student** Maar die oefening, die ene zegt iets, dat roept iets in je op, maar in die oefening moet je dan eerst zeggen: ik meen bij jou dat te zien en dan moet je weer terug om bij je zelf te voelen dat...

**Chris** Nee, dat laatste stukje oefening was als volgt bedoeld: je ziet wat aan de overkant en je onderzoekt bij je zelf wat er dan is, wat er dan gebeurt. Dus je hoeft niet terug naar wat je daarvoor voelde maar naar wat er op dat moment is. Dat is een situatie waar we in het gewone leven veel mee te maken hebben.

**Student** Wat ik heel erg lastig vind, is het moment dat je je ogen weer opent. Met mijn ogen dicht kan ik echt heel goed bij mezelf blijven. Dan kan ik goed voelen



en het in de wereld zetten, maar wanneer ik mijn ogen open doe voel ik mezelf meteen in een rol gezet.

**Chris** Oké, en heb je enig idee in wat voor rol je gezet wordt? Je bent niet de enige bij wie dit speelt..

**Student** Het niet echt de plek kunnen vinden tussen daar staan en echt te doen waar het om ging, bij mezelf te blijven en kijken wat de reactie is, maar om meteen me te verhouden ten opzichte van iemand.

**Chris** Wat interessant is, is om dan onderzoek te doen, naar wat dan in dit geval jouw actietendens is. Dat kan bijvoorbeeld zijn, zoals bij ... is er een, je zou kunnen zeggen een vluchtendens. Bij sommige mensen is er een zorgtendens. Om meteen voor de ander te zorgen. Tendensen zijn vaak terug te voeren b.v. op de primaire relatie met je moeder. Bv Had die veel oordeel of deed die juist een beroep op jouw zorg, dan is dat vaak een patroon geworden waar je last van kunt hebben. Dus daar zicht op krijgen helpt om daar bij te komen en doordat je daar bij komt...kijk het mooie op geestelijk gebied is dat het alleen maar erkent hoeft te worden en dan transformeert het. Dat neemt niet weg dat het niet altijd zo makkelijk is. Maar toch, je hoeft er niet hard voor te werken.

**Student** Ik voelde echt een zorgtendens. Toen ik mijn ogen open deed was ik helemaal bij hem en wilde ik helpen en aansturen en was ik helemaal weg bij mezelf. Dat kost heel veel energie.

**Chris** Dat kost heel veel energie.

**Student** Bovendien is dat ook niet de manier om te helpen.

**Chris** Nee, maar erken die neiging in je om dat te doen. Natuurlijk er is een niveau waarin je kunt zien dat het eigenlijk een beetje wonderlijk is die tendens in jou, maar kijk, het is jouw liefde waar dit uit voortkomt. Dus het is super belangrijk om dat niet fout te maken. Dus door die behoefte aan die harmonie, die liefdevolle relatie, dat die ander het goed heeft, dat is prachtig. Het is meer dat er een soort vaste route is ontstaan die lang niet altijd effectief is. Dat zie je goed. Dus doordat we hier een sfeer van "laten zijn" creëren, zou het wel eens kunnen zijn dat je meer helpt dan door vreselijk je best te doen. Want daarvoor ontstaat ruimte dat alles er mag zijn. En dat geeft rust en vrijheid.

**Student** Mag ik daar op reageren? Ik heb de andere kant., Terwijl ik tegenover haar stond, was ik continue aan het proberen het ijs te breken. Ik was non-stop grappjes aan het maken. Totdat ik merkte dat we elkaar vooral afleidden. Dat heb ik ook uitgesproken. Toen voelde ik me erg opgelaten dat we elkaar zaten af te leiden. Maar het is wel grappig want op het moment dat zij het zelf uitsprak dat ze enorm de behoefte had om zorg voor mij te voelen op dat moment voelde ik me rustig en dacht ik hoe niet de clown uit te hangen, ik hoe niet altijd iedereen gerust te stellen en dan pas een gesprek beginnen. Dus het is wel

grappig dat ik dan opeens die rol heb, ik merk dat ik ook wel vlucht maar in die zin dat ik altijd grappjes probeer te maken, ik heb de neiging om iedereen gerust te stellen.

**Chris** Ja, dus in jouw geval kan het dus betekenen, dat is wat je vaak ziet, ook in partner relaties, dat jij het moeilijk vindt die zorg aan de overkant te verdragen. En dat wil je dan neutraliseren. Dus in jouw geval is het alweer een stapje verder. Stel dat het altijd zo zou zijn dan kan dat bij jou op een gegeven moment irritatie oproepen. Irritatie is eigenlijk iets dichter bij jezelf dan die clowntendens. Kun je dat zien? Dus dat zijn stapjes daarin. En nog mooier zou zijn wanneer je kunt zeggen: 'Er is bij mij een gevoel dat jij voor mij wilt zorgen en dat vind ik lastig'. Dat is nog dichter bij jezelf. En dan in de hoop dat die ander dat kan verdragen en dat je niet gelijk een mep krijgt.

**Student** Ja, dat gebeurt natuurlijk wel in het dagelijks leven, vooral met familie en zo. Ik had gisteren nog zoiets met mijn zus. Met bepaalde mensen kun je dat gewoon niet doen. En het is fijn om dat hier te doen, dat ervaar ik weer, maar je moet wel oppassen tegen wie je het doet.

**Chris** Dat is ook zo. Maar daarnaast speelt een hele belangrijke rol of er ontvangstruimte in jou is voor dat gevoel. B.v. als S.5 kan erkennen dat er bij haar een zorgtendens is, komt er rust bij S.6.

**Student** Maar daar heb je er 2 voor nodig.

**Chris** Nee, het mooie is dat wanneer zij dat in zichzelf erkent, komt er bij haar rust. Zij ontvangt dat in haar zelf en dat brengt ook rust bij S.6. In ieder geval is het zo, ik zeg niet dat het in het gewone leven altijd zo kan, maar het is wel zo, naar mate iets in jou werkelijk kan bestaan en het meer geuit wordt als een constatering, des te minder zal die ander het gevoel hebben dat hij fout is of dat iets anders moet. Daarom is het belangrijk om ruimte in je zelf te hebben voor alles wat er in jou is.

**Student** Het is wel verwarrend, ik voel de druk van die zorgzaamheid, het is dan enerzijds nodig om een soort grens te behouden voor jezelf, dat je jezelf daarin niet verliest of dat je bij jezelf die ruimte moet creëren om het bij jezelf toe te staan. Kijk, de wereld bestaat uit gevers en nemers, en natuurlijk zijn gevers populairder maar wat mij betreft hebben ze allebei een probleem. Het klinkt alsof jij eerder een gever bent. Dus wat belangrijk is dat jij in jezelf die geef tendens helemaal de ruimte kunt geven, IN JEZELF. En dat geeft ruimte om je gevoelens niet te Doen. Het is belangrijk om onderscheid te maken, een streep te trekken tussen gevoel en gedrag. Je kunt die buurman wel vermoorden, maar je doet het niet. Dus er is een verschil tussen het gevoel voelen en het doen. Hoe meer je het gevoel de ruimte geeft hoe minder je het gevoel doet.

**Student** En is het meer dan alleen maar erkennen dat het er is?

**Chris** Ja, het is meer dan alleen maar erkennen dat het er is. Kijk we werken niet voor niets met het lichaam. Het betekent in het gevoel gaan, afdalen in dat gevoel. We hebben nu gewerkt met het zinnetje: dat vind ik moeilijk of prettig om te laten zijn. Dat geeft eigenlijk al aan dat wij als mensen worden geconfronteerd met van alles en nog wat, laten we zeggen het is vandaag een bepaald soort weer en dat is gewoon de barre realiteit. Je kunt op je kop gaan staan maar dat verandert niet onmiddellijk. En zo zijn er ook allerlei gevoelens. Die zijn er gewoon maar desalniettemin onderhandelen we daarmee. Daar doen we van alles mee. Waar we naartoe op weg zijn is dat we dat kunnen laten zijn. Maar het eerste wat we proberen te laten zijn is het oordeel wat we hebben over dat gevoel. Dat geeft al ruimte. Dat is een iets genuanceerdere vorm van zelfbegeleiding. Je kunt zeggen dat in een schema de buitenste ring de vrije ruimte is. Vanuit die vrije ruimte kun je bereiken dat je bv kunt zien dat er oordelen zijn. Dat is een groot verschil, om te kunnen zien dat er oordelen zijn of dat je helemaal gevangen zit in dat oordeel. Dat geeft alweer een stuk vrijheid. Dat is waar we mee leren werken. Die ruimte dat is in de eerste plaats het vermogen dat we kunnen kijken. Daar begint het mee, dat we iets kunnen zien, kunnen waarnemen, dat we waarachtig kunnen zijn, helder. Het tweede is dat we er werkelijk mee in contact kunnen zijn. Je kunt dat vergelijken met hoe je met kinderen omgaat. Bv een kind kan woedend zijn, angstig zijn, of helemaal op zijn kop staan van opwinding, dan kun je het gevoel compleet laten bestaan wat er bij het kind is en het tegelijkertijd holding bieden.

**Student** Maar holding is dan niet anders dan waarachtige acceptatie.

**Chris** Wat mij betreft nog meer dan dat.

**Student** Wat kan er meer zijn dan dat?

**Chris** Bijvoorbeeld. Als ik mij tot jou richt en stel dat er waarachtige acceptatie van mij uit naar jou is, dan is dat niet verkeerd maar volgens mij is er meer mogelijk. Ik kan me echt proberen te verdiepen in jou, ik kan me echt proberen te verbinden met jou.

**Student** Het ligt wel heel dicht bij elkaar.

**Chris** Er is een hele weg in acceptatie. Het begint er vaak mee dat je zegt, oké, het is er, je mag er zijn. Waar het vooral ook over gaat, dat stel dat ik moeite zou hebben met jou dan is dat niet fout maar a) interessant en b) wat is daar dan precies aan de hand. Mag dat bestaan, kan ik dat de ruimte geven. Dat betekent dat er wel acceptatie en interesse is op een hoger niveau. Vanuit die interesse kan er verdieping in mezelf ontstaan en vandaar uit meer vrijheid naar jou toe, stel dat de situatie zo zou zijn.

**Student** Wat me opvalt is dat het benoemen belangrijk is, dat je je ervoor interesseert: wat is het nou eigenlijk precies en daarmee geef je het al een soort

holding zonder dat je verdwijnt in het gevoel. Door het te benoemen is er al een soort afstand, een soort holding. Ik merk dat het opeens goed kan vallen als je het op de goede manier benoemt.

**Chris** Een van de redenen waarom we met het benoemen van gevoelens werken is dat je daarmee gedwongen wordt om bij je gevoel te zijn. Puur het benoemen van gevoelens helpt. Het is een erkennen van iets in jezelf. Dus hoe dichter je er bij kunt zijn, hoe preciezer. Dan kom je bij heelheid, wijsheid.

**Student** Hoe breng je deze oefening in het dagelijks leven in de praktijk, wanneer de situatie niet zo gekaderd is als hier. Dat lijkt me veel moeilijker.

**Chris** Dat is ook veel moeilijker. Dus hier kleden we het heel erg uit. Met standaard zinnetjes etc. Dat is de enige manier om helder te krijgen wat de actietendenzen zijn. Gelukkig is het zo dat het vanzelf ook gaat uitwerken in je dagelijks leven. Wat helpt is wanneer je bv in je meditatie hardop te benoemen wat je in jezelf aantreft. En je houding t.o.v. die gevoelens te onderzoeken. En van daaruit in het dagelijks leven stil te staan bij wat zich in jouw lichaam afspeelt.

## 1.5 Voorbespreking emotionele gevoelens en Zijnskwaliteiten

**Chris** Er is een vrije ruimte. Onze waarneming wordt beïnvloed door onze geschiedenis (projecties). Dat neemt niet weg dat er voor een deel ook nog helderheid is, dat we een heleboel dingen kunnen zien zoals ze zijn. We hebben voor een deel vrije ruimte in ons maar zijn ook voor een deel geïsoleerd van de kern. Het werk gaat over het vinden van de weg naar die kern nl wie wij eigenlijk zijn en daarbij maken we gebruik van de mate waarin we onszelf zijn, die vrijheid. We nemen afstand om ergens nabij te komen. Dat is paradoxaal. Er is een gevoel van i.p.v. ik heb een gevoel van. Door te zeggen "er is" neem je als het ware afstand, maar juist door er afstand van te nemen kun je beter zien. Dat is een heel wonderlijk verschijnsel. Je kunt je er dan beter mee verbinden. Dus om je te verbinden is er een zekere afstand nodig. Ruimte. De weg naar het Zijn verloopt als volgt:

**Laag 1:** Vrije ruimte.

**Laag 2:** Denken (we treffen onszelf denkend aan), handelen.

**Laag 3:** Het lichaam.

Het lichaam helpt enorm bij die weg naar de kern. Het lichaam waarnemen is een vorm van voelen, wat iets anders is dan denken. Door het lichaam te gaan voelen en in contact te komen met het lichaam heb je de kans dat je ook in contact komt met de emoties. 'Gevoelens' is een veel ruimer begrip dan emoties. Emoties hebben veel meer te maken met die actie-

tendensen (zorgen voor, vluchten, vechten etc.). In die zin hebben we ook een hele brede definitie van emoties. Wanneer het lukt om bij die emoties te komen dan kan het zijn dat je door de laag van emoties heen komt op de laag van het Zijn. Dan spreken we van ??

### 1.5.1 Zijnskwaliteiten

En de eerste zijnskwaliteit die altijd komt is 'rust'. Het grootste kenmerk van emoties en neuroses is onrust. Er is altijd wel een zekere mate van gejaagdheid of gedrevenheid in ons. Dat is onrust. Uit rust kunnen andere Zijnskwaliteiten te voorschijn komen zoals liefde, kracht, mededogen, vreugde. Die zijn ook te voelen. Wat helpt om je daar compleet mee te verbinden is die kwaliteiten te zijn. Stel, er komt een gevoel van liefde op en je realiseert je dat je die liefde bent. Dan zal die staat zich verdiepen. En daar maken we gebruik van. We werken dan bijvoorbeeld met het zinnetje: 'Er is een gevoel van ruimte ... en als ik mij realiseer dat ik die ruimte ben, dan merk ik ...' Belangrijk is dat de weg naar het Zijn met een hoofdletter gaat via de weg van het zijn met een kleine letter. Je moet je verbinden met dat wat er is. Zodra je doelgericht naar het Zijn gaat met een hoofdletter en je denkt zijn met een kleine letter te kunnen overslaan dan zul je er nooit komen.

## 1.6 Oefening lichaamswerk

De keuze van de lichaams oefeningen is dat jullie de oefeningen makkelijk kunnen onthouden en thuis kunnen herhalen. En dat werkt goed. Lichaamswerk is ook een middel om jouw aandacht te mobiliseren. Doordat je gedwongen wordt woorden te geven kom je dieper bij jezelf dus is lichaamswerk ook een druk om aandachtig te worden naar jezelf toe. Door dingen te bewegen kun je er makkelijker bij aanwezig zijn. We staan en beginnen met rekken en strekken. We doen het met aandacht bij de bewegingen. Waar ik jullie in begeleid is dat er rust in je komt en dat je dat automatisch gaat ervaren. Vervolgens kunnen er andere kwaliteiten komen. Het gaat erom je met de dingen te verbinden. De diepste vorm van verbinden is iemand of iets te zijn. Als ik mij realiseer dat ik die rust ben of als ik er vanuit ga dat rust eigenlijk mijn wezen is dan geeft dat een gevoel van thuiskomen, jezelf zijn. Dat is buitengewoon krachtig. Dan blijkt dat wij eigenlijk een voortdurende bron zijn van Zijnskwaliteit. Deze zijnskwaliteiten zijn in het verdomhoekje geraakt. Het is mooi ze te hervinden. Voor ouders was het niet altijd makkelijk de Zijnskwaliteiten van het kind te verdragen. Als kind kun je je dan heel angstig voelen. Toch hebben die kwaliteiten genoeg kracht in zich om weer onderdeel van jou te gaan uitmaken.

### 1.7 Nabespreking emotionele gevoelens en Zijnskwaliteiten

**Chris** Wat hebben jullie tijdens de oefening ervaren?

**Student** Aan het einde van de oefening voelde ik me afgeleid,

*er trad een verandering op en ik ging die verandering veroordelen.*

**Chris** Goed gezien. Jezelf zijn is buitengewoon verslavend. Want hoe meer je van 'jezelf zijn' geproefd hebt des te frustrerender als je erbij weggaat.

**Student** *Het was ineens weg, heel abrupt, ik voelde het ook in mijn lichaam.*

**Chris** Dat is pijnlijk als dat gebeurt. Belangrijk is dat we gaan begrijpen waarom het zo moeilijk is. **Student** Maar ik kon ook weer makkelijk terug.

**Chris** Prachtig. Zijn voelt dan als een genade.

**Student** *Het ging in de lichaams oefening stukken beter om bij mezelf te blijven met open ogen dan vanmorgen*

**Chris** Ik sluit niet uit dat meerdere mensen deze ervaring hebben.

**Student** *Normaal gesproken vind ik het moeilijk mij bloot te stellen, maar door die lichaams oefening komt het heel natuurlijk, als vanzelf.*

**Chris** We doen vaak dingen die we 's avonds niet kunnen navertellen. We doen gewoon gekke dingen. Maar die zijn heel erg bevrijdend. Vanuit een deel van ons is dat ongepast, maar daardoor krijg je vrijheid. Lichaamswerk kent een heleboel ingangen.

**Student** *Het naar woorden zoeken vind ik storend werken.*

**Chris** Op enig moment ontstaat er woordeloosheid. Gun jezelf dat ook. De grote kunst is je niet teveel van mij aan te trekken en je eigen spoor te trekken.

[ STILTE ]

**Student** Wat valt er nog te zeggen?

**Chris** Het is ook mooi als het af en toe stil is.

[ STILTE ]

**Student** *Ik merkte dat ik steeds bij hetzelfde gevoel uitkwam en dat dat tegenovergesteld is van wat ik dagelijks in het leven voel. Dus het was voor mij een verrassing*

**Chris** Dat het vrij gemakkelijk tevoorschijn komt, zoals bij jou de 'grootseid', noemen we de 'positieve ramp'. Vaak is het voor een deel ook een ramp. De hechting aan jouw 'kleinheid' is een patroon. Dus jouw identificatie met 'grootseid' is een ramp voor die hechting. We zijn dus erg geïdentificeerd met onze beperktheid. En dat is een drempel om te zijn. Om in die 'grootseid' te komen moet je vaak door de pijn van de kleinering heen. Een heroïsche weg. Visualisatie helpt om de Zijnskwaliteiten weer tot leven te brengen. Dan kun je een steeds completer geïntegreerd mens worden. Het is veelbelovend maar het vraagt inzet.

**Student** *Ik had het gevoel dat ik één was met een spiegel waarin mezelf zag. Was heel mooi. Er ging ook een energetische werking vanuit. Net of je geladen werd met energie*

**Chris** In alle spirituele tradities kom je tegen dat we één zijn. We voelen ons afgescheiden.

**Student** Ik wil iets zeggen. Ik merk dat ik zo moe word van die taal. Waarom zoveel taal de hele tijd? Ik word daar heel moe van.

**Chris** Wat gebeurt er als je dat zegt?

**Student** Dan word ik warm. Het gaat nu heel snel, ik ben bang. In mijn buik, mijn hart klopt, draaierig.

**Chris** Eigenlijk haat ik al die woorden!

**Student** Ik haat die overvloed aan woorden.

**Chris** Heel goed. Nu nog eens.

**Student** Ik heb zo tabak van al die woorden.

**Chris** Heel goed.

**Student** Ik ben er zelfs een beetje misselijk van. Het is heel prettig om dit te zeggen.

**Chris** Ik word kotsmisselijk van al die woorden.

**Student** Ik word er misselijk van, heel boos, dat iedereen braaf luistert en ik de enige die zegt er genoeg van te hebben. Ik zit helemaal vol. Klaar!

**Chris** Oké. Eigenlijk zit ik hartstikke vol.

**Student** Moet ik het nog een keer zeggen? Pffff ...

**Chris** Hoe is het met je buik?

**Student** Veel meer energie, ben niet meer zo moe, voel mezelf weer, m' n lijf, de plek waar ik zit.

**Chris** Grote klasse ...grote klasse.

[ STILTE ]

### 1.7.1 Bespreken van de map

## 1.8 Waar gaat het eigenlijk om in je leven?

**Chris** Laten we beginnen aan de oefening tussen mentor en pupil. Neem een half uur de tijd voor deze oefening.

### **De mentor vraagt het volgende:**

- Waar gaat het jou eigenlijk echt om in jouw leven?
- Hoe wil je naar je leven terugkijken als je op je sterfbed ligt?
- Als je dit beseft, waar gaat het jou het komende jaar om in deze training?
- Wat heb je ervoor over om deze doelstellingen te realiseren?
- Hoe zie je dat praktisch voor je?
- Wat hoop je van mij als mentor te krijgen? Hoe wil je benaderd worden?
- Wat is voor jou een goed moment om gebeld te worden door mij als mentor en hoe lang zou je willen dat zo'n telefoongesprek duurt?
- Hoe zullen we elkaar wat nader leren kennen?

De eerste vraag is de meest fundamentele vraag. Voor de beantwoording daarvan is wellicht meer tijd nodig dan dat er vandaag is. Je kunt starten met vraag 3, 4, 5 en 6 aangezien deze veel praktischer van aard zijn. Als pupil kun je je zo veel mogelijk laten verrassen door datgene dat er nu bij je opkomt. Het kan zijn dat dit nog leidt tot een verdere verdieping van je doelstel-

lingen. Het sterke van deze oefening is verder dat je mentor beter gaat snappen wat jouw doelstellingen zijn als pupil. Vervolgens wordt de mentor pupil en andersom. Wederom nemen we een half uur de tijd.

## 1.9 Nabespreking

**Chris** Hoe zijn jullie mentor-pupil gesprekken verlopen? Hoe zeer ben je gedupeerd met je mentor resp. pupil?

**Student** Mag ik overplaatsing aanvragen, dan?

**Chris** Je zit er voor een jaar aan vast.

**Student** Mag ik ruilen?

**Chris** Je kunt wel proberen of je nog een tweede mentor of pupil kunt versieren?

**Student** Oefengroep A heeft besloten om samen te eten met het oefengroepje.

**Chris** Het is in het begin ook goed om te investeren in de mentor-pupil relatie.

## 1.10 Afsluiting

**Chris** Zijn jullie er nog? Is het meegevallen deze eerste dag?

De reactie van de groep klinkt stil met af en toe een onderbreking van wat gegiebel.

**Chris** Oké, ik wil jullie vragen nog even de ogen te sluiten. Wat we ons heel moeilijk kunnen voorstellen is dat waar je nu mee in contact bent, dus wat je nu voelt en ervaart, dat dat het kostbaarste is wat er nu in je leven bestaat. En wat je dit jaar hopelijk gaat ervaren is dat alles waar je zorg en aandacht aan besteedt tot bloei komt. Sommige dingen komen als vanzelf tot bloei maar in heel veel gevallen is er zorg en aandacht nodig. Vooral ook omdat dat ooit ontbroken heeft. Het bijzondere daarvan is dat waar wij ons zelf tot bloei weten te brengen, dat wij daar als vanzelf onze omgeving tot bloei brengen. Zonder dat we daar hard voor hoeven te werken. Laten we daarmee afsluiten met een buiging. Iedereen bedankt voor vandaag en succes!



**Er is een gevoel van ...**

- Er is een gevoel van ...
- Er is een gevoel van ... en het is makkelijk/moeilijk te laten zijn
- Ogen openen en merken wat het effect ervan is
- Wat ik bij jou denk te zien is ... en bij mij voel ik ...
- Wat ik ervan leer

# Vriendelijkheid voor jezelf

## 2.1 Theorie: Training Zijnsoriëntatie is gericht op optimalisering van de zelfbegeleiding

Een centraal uitgangspunt bij al het 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 leren we de deelnemers behalve zichzelf ook elkaar te begeleiden. Van elkaar begeleiden, leer je ook weer veel over hoe jezelf te begeleiden. Daarmee is alles erop gericht om mensen vanaf het eerste moment meer greep te geven op zichzelf en zo min mogelijk afhankelijk te laten zijn van ons als trainers of begeleiders. Dat is een eerste motief hiervoor.

Fundamenteel is het volgende. Ieder mens hanteert als vanzelf bepaalde manieren om zichzelf te begeleiden. Deze vormen van zelfbegeleiding zijn vaak geheel onbewust en helaas vaak nogal destructief en zelf ondermijnend. Ze zijn vaak rechtstreeks terug te voeren naar de manieren waarop in de jeugd de begeleiding door ouders, leraren en andere sleutelfiguren heeft plaats gevonden en dan nog wel op periodes waarop die begeleiders op hun zwakst waren. Die hebben helaas het grootste effect.

Van deze negatieve vormen van zelfbegeleiding zijn we ons in eerste instantie volstrekt niet bewust. We zullen in de trainingen ons erin de eerste plaats op richten om het belang van een positieve benadering van jezelf onder ogen te brengen. We zullen als eerste oefeningen aanreiken waarmee we een vriendelijke, open houding naar ons zelf en 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.

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 verdere manier waarop we ons leven inrichten onder de loep nemen. We gaan ons leidinggevend vermogen aanwenden om dat in ons leven in te brengen wat écht goed is voor ons.

### 2.1.1 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 jezelf 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.

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.

Om je bewust te worden van je gevoelens richt je je om te beginnen op je fysieke gevoelens of 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. Dat is een heel grote stap waar we eigenlijk ieder moment van de dag ons in kunnen trainen. Wat helpt is als je dit hardop kunt doen.

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

Eventueel worden daarna in fase 3 de zogenaamde Zijnskwaliteiten zoals rust, zachtheid, kracht 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, weerstand behoren) in hun volle omvang te laten bestaan en in te nemen en de verleiding weerstaan om door handelen de emotie weg te werken.

Juist door niet emotie gestuurd te handelen, 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.

### 2.2.2 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.

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 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.

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. Woorden geven aan gevoelens kun je zien als communiceren en wel in de eerste plaats als communiceren 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 alleen maar groeien.

Woorden geven betekent dat je jezelf nabij moet zijn aan de ene kant. Je moet contact hebben met jezelf, je inleven in jezelf. Aan de andere kant moet je ook afstand nemen van jezelf. Woorden geven betekent ook jezelf objectiveren. Daardoor krijg je (en eventueel de ander met wie je in contact bent) kennis van jezelf. Je komt er achter wat er bij je aan de hand is en je gaat jezelf begrijpen. Woorden geven aan gevoelens vraagt dus tegelijkertijd nabijheid en distantie. Precies dat wat goed is. Nabijheid is nodig om je begrepen te voelen. Afstand is nodig om je niet mee te laten slepen en vast te zitten aan de actie.

Daarom zeggen we ook '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.

### 2.2.3 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 imagowinst en -verlies en daarmee de invloed op relatiebehoud en -verlies en daarmee op het soort bejegening dat we van de ander op basis daarvan mogen verwachten, spelen een belangrijke rol.

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. Zonder 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.

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 staan 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 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 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.

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. Onder tussen letten we op wat er gebeurt. Noteer je inzichten over je patronen en stel er eventueel vragen over.

#### 2.2.4 Vriendelijkheid, waarachtigheid en kracht

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

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 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.

## 2.2 Meditatie

**Chris** Zullen we even de ogen sluiten. Hoe is ook weer de titel van dat mooie Zenboekje? Ik weet alleen nog maar dat in de titel 'Beginner's Mind' voorkomt. Kennen jullie dat boekje toevallig?

**Student** *Zen Mind, Beginner's Mind (van Shunryu Suzuki, red.)*

**Chris** Zen Mind, Beginner's Mind. Er is ook nog een boekje dat heet: Steeds weer opnieuw beginnen. De grote kunst is, om bijvoorbeeld net als nu, waar we contact maken met onszelf, om net te doen alsof je voor het eerst naar jezelf kijkt. Het leuke van dat boekje is, dat het eigenlijk zegt: de ware professional is altijd in staat beginner te blijven.

Kijk nu eens waar de aandacht als vanzelf naar toe gaat, als het gaat om je lichaam. De aandacht zal normaal gesproken altijd een locatie kiezen. Stel dat je toevallig wat pijn in je knie hebt, dan zal als vanzelf de aandacht naar de pijn in de knie gaan. Waar merk je dat bij jou de aandacht naar toe gaat? Het wonderlijke van de menselijke geest is dat de aandacht kan zien waar de aandacht naar toe gaat. Dus een stukje van de aandacht splitst zich dan af om te kunnen kijken. Dus roep eens wat, waar tref je aan dat jouw aandacht op dit moment is?

**Student** *hoofd, onderkaak, maag, keel, kou in mijn lijf, schouders, gezicht, handen, rechternekspier, ademhaling, buik, stuit, bekken.*

**Chris** De aandacht wordt gestuurd door allerlei innerlijke wetmatigheden. Het bijzondere van ons als gezonde mensen is, dat we daar naar kunnen kijken. Daarmee is er ook weer iets los van dat automatisme. Vrij van dat automatisme.

In de meditatie van "zijn" werken we altijd met lichaamsgerichte meditatie om redenen die in de loop van het jaar steeds duidelijker zullen worden. Als we werken met die lichaamsgerichte meditatie, werken we al voor een deel met een concentratiemeditatie. Dat wil zeggen, we bundelen de aandacht naar het lichaam en bovendien kijken we naar waar de aandacht naar toe gaat. Daarmee kiezen we voor een focus.

Wat een hele mooie vorm van meditatie is, is om daar waar de aandacht naar toe gaat, om dat te ondersteunen. Dus als de aandacht bijvoorbeeld getrokken wordt naar de maag, daar dan ook zoveel mogelijk te zijn. En daar als het even kan zoveel mogelijk vriendelijk te zijn.

Laten we dat eens een paar minuten doen. Dat je volgt waar de aandacht naar toe gaat en daar dan ook werkelijk bij aanwezig bent, vriendelijk voor bent.

Dit gaan we afsluiten met een buiging.

#### 2.2.1 Nabespreking meditatie

**Chris** Was het te volgen wat ik zei over de meditatie? Wat mij betreft is dit waar we de komende tijd mee gaan oefenen: geïnteresseerd raken in waar de aandacht naar toe gaat. Spontaan. De aandacht gaat nu bij de meeste van jullie spontaan naar mij toe, naar wat er gezegd wordt. Wat mooi is, is dat we af en toe ons ervan bewust zijn van het feit dat de aandacht daarnaar toe gaat. Dat betekent, dat als dat lukt, dan is er ook vrijheid. Normaal gesproken is onze aandacht door van alles en nog wat gevangen. Zo gaat dat nu eenmaal. Maar het helpt om dat te kunnen zien. Stel er is iets aan de hand in mijn buik. Weliswaar heeft de aandacht erg de neiging om voortdurend te verspringen. Maar stel dat die buik ook echt aandacht nodig heeft en je kiest ervoor om daar ook



echt met je aandacht te zijn, dan zou het zo kunnen zijn dat dat een bijzonder effect heeft. Je kunt als regel stellen dat waar de aandacht naar toe gaat, dat daar in zekere zin ook aandacht nodig is. Het helpt in elk geval om daar aandacht te brengen.

Het is een beetje gecompliceerd wat ik zeg, maar tegelijkertijd waarschijnlijk ook goed te volgen. Vaak geldt met dit soort dingen, dat hoe dichterbij het is hoe moeilijker het te snappen is. Maar het is wel wat de hele dag met ons gaande is. Het helpt wel, denk ik, om daar een beetje zicht op te hebben.

**Student** *Ik heb het gevoel alsof dit in contrast is met het idee 'dat wat je aandacht geeft groeit'. Dit is moeilijk als het gaat over negatieve gedachtes of gevoelens. Dan heb ik het gevoel dat ik er in blijf hangen door er aandacht aan te geven. Ik snap ook wel het verschil met wat je probeert aan te geven, maar ik vind het in de praktijk wel lastig. Soms voelt het goed om je aandacht juist te verleggen.*

**Chris** Ja, dat klopt. Voor een deel doen we dat juist door de aandacht te richten op het lichaam. Voor de meeste mensen is dat behoorlijk ongebruikelijk. Vooral heftige gedachtes hebben ook altijd invloed op je lichaam. Juist door naar de lichamelijke sensaties te gaan, kom je los van die gedachtes. Een volgende keer zullen we ons zeker nog eens richten op een vorm van semi-concentratie meditatie. Het is concentratie omdat we ons richten op het lichaam. Vaak is onze aandacht naar buiten gericht. We halen de aandacht in deze meditatie van buiten naar binnen. Dat is een vorm van concentratie. Concentratie betekent letterlijk samenbrengen. Con-centreren: samen naar het midden toebrengen.

Een tweede stap is dat we kijken waar de aandacht fysiek naar toe gaat. Bijvoorbeeld in jouw geval naar je buik. En dan daar ook echt met je aandacht verblijven. Gedachtes in zekere zin te laten zijn voor wat ze zijn. En daardoor kom je los van de gedachtes.

Een stap verder is een complete concentratiemeditatie. De komende tijd zullen we het daar vaker over hebben. Als er zware gedachtes zijn is het een hele opgave om bijvoorbeeld met je aandacht naar je voeten te gaan en daar bij je voeten te blijven.

Dan kies je ervoor, dat heb je goed in de smiezen, om werkelijk ergens anders te zijn dan waar die gedachten willen zijn. Want dan is er een gehechtheid aan een of ander onderwerp dat je vreselijk in beslag neemt. Ik word weleens 's morgens wakker met het gevoel alsof mijn geest de hele nacht met een of andere peanut is bezig geweest en waarvan ik denk: hoe is het mogelijk dat ik me daar zo druk over maak. Zo kan dat gaan. Maar goed, dan ben je daar op zo'n moment weer bij. Volgens de echte professionals kun je overigens ook in je slaap al dit soort vormen toepassen. Kortom, omdat gedachtes zo krachtig zijn, werken we vooral met het lichaam.

**Student** *Tijdens de oefeningen thuis ervaar ik flitsen van beelden, kinderbeelden. Dat gaat heel snel. Ik laat het dan maar los.*

**Chris** Ook dan is het weer de kunst, je zoveel mogelijk op je lichaam te richten en de beelden er maar te laten zijn. Laten we bijvoorbeeld vanuit mijn werk redeneren. Stel iemand heeft een angstprobleem en ik praat met die persoon over angst. Ik vraag die persoon af te stemmen op zijn lichaam. Hij zegt: ik voel een enorme knoop in mijn buik. Ik laat hem vervolgens met zijn aandacht naar zijn buik toe gaan en dan gebeurt er iets op het gebied van de angst. Terwijl als ik erover praat, dan zal er ook wel iets gebeuren maar dan duurt het wel tien keer zo lang. In de reguliere sector wordt er op die manier gepraat. Er is in de psychologie een eindeloze discussie geweest over de vraag of gedachtes het gevolg zijn van emoties, of andersom. Daar zijn ze geloof ik nooit uitgekomen. In ieder geval is het zo dat gedachtes altijd gepaard gaan met lichamelijke sensaties. Als je bij die lichamelijke sensatie blijft, dan vindt er een transformatie plaats van de emoties en dan veranderen vanzelf de gedachtes. Wij kiezen niet voor de weg om gedachtes direct te veranderen.

## 2.3 Welkomstoefening in tweetallen

**Chris** Eigenlijk maken we nu al een hele belangrijke stap. Misschien is dit zelfs wel de belangrijkste stap, namelijk de stap om je als het ware terug te trekken uit de wereld en je af te stemmen op jezelf. Dat is eigen aan alle eeuwenoude spirituele tradities. In vroeger tijden trok men zich bijvoorbeeld terug in de woestijn. Het bijzondere van ons werk is dat wij ons terug trekken uit de wereld om vervolgens op een andere manier weer de wereld in te gaan. En verder is het zo dat wij ons niet 20 jaar terug trekken uit de wereld, maar bijvoorbeeld alleen vandaag. Daarmee hopen we morgen op een andere manier de wereld in te gaan. Het vraagt inzicht om te snappen dat deze stap belangrijk is en veel motivatie en kracht om deze stap ook daadwerkelijk te zetten. Vervolgens voel je wat er zich afspeelt in jouw lichaam. Dat lichaam heb je altijd bij je, en daarmee heb je eigenlijk altijd een ingang, een kans, om naar jezelf toe te gaan. Dat is een anker.

Ga eens met je aandacht naar je handen, en spreid ze maar een heel klein beetje. Voel je handen.

Breng dan met een heel langzaam bewust gebaar je handen naar het midden van je borst. En dat gebaar herhaal je een paar keer. En terwijl we dat doen zijn we ons daar heel bewust van. We proeven als het ware dat gebaar. Een van de belangrijke dingen in de training is dat we gaan leren ons lichaam te proeven, de ervaring te proeven. En dat proeven kun je vergelijken met de ervaring van wijn proeven, spaghetti

proeven, of te proeven dat er één of ander kruid in je eten zit. Zo kun je ook de ervaring van een lichamelijke sensatie leren proeven. Blijf dat gebaar op een hele rustige kalme manier maken. Het is als het ware een soort ritueel. Geef eens woorden aan wat dat gebaar bij jou oproept. Hoe proeft dat gebaar, hoe smaakt dat? Dit mag een enkel woord zijn. De een begint met een woord, dan de ander, en zo wissel je een paar keer.

**Studenten** ... kwetsbaarheid...zachtheid ... overgave ... geborgenheid ... aandacht ... nieuwsgierigheid ... ontspannen

**Chris** En als je dat woord uitspreekt, proef dan dat woord. Zo'n woord doet iets met je. Dat woord leg je als het ware in de ruimte.

**Studenten** ... veiligheid ... licht ...

**Chris** We gaan werken met een zinnetje met jouw naam erin. Dus in mijn geval werk ik, terwijl ik het gebaar maak, met de zin: 'Welkom Chris Kersten, je bent helemaal welkom.' Voor mijn part kun je spelen met je voornaam, je achternaam en de combinatie. Probeer in ieder geval eens de combinatie van je voor- en achternaam. Kijk eens of je jezelf op deze manier kunt verwelkomen. En voel wat het effect ervan is. Neem de tijd, ga niet te snel, geef elkaar de tijd om dat wat die ander zegt ook bij jou te laten binnen komen. Je kunt dit zien als een ritueel.

**Student** Welkom...

**Chris** We gaan het iets uitbreiden. We starten met hetzelfde zinnetje en zeggen er achteraan: 'en als ik dat zeg, dan merk ik dat en dat...' Kijk weer simpelweg wat je bij jezelf aantreft. Laat je verrassen door wat je aantreft. Voor mijn part zeg je: 'dan voel ik mijn voeten'. Of: 'dan voel ik warmte in mijn lichaam'. Of: 'dan komt de gedachte op dat het helemaal niet serieus is wat je daar doet'. Wat er ook gebeurt, je kunt het benoemen. Dus bijvoorbeeld: 'Welkom Chris Kersten, je bent helemaal welkom. En als ik dat zeg dan merk ik dat en dat en dat ...' Laat je verrassen.

Dan gaan we zo meteen weer een grote stap maken en probeer te bekijken wat het effect is. We gaan hetzelfde doen, maar dan met de ogen open.

Je kunt variëren op de tekst door iets te zeggen zoals: 'Je mag er helemaal zijn met alles er op en er aan, met al je gevoelens van onzekerheid...'

We gaan nog een stap maken. We werken met precies hetzelfde zinnetje, maar voordat we ons eigen zinnetje zeggen, herhaal je het zinnetje van de ander. Dus bijvoorbeeld: 'Welkom St.1', zegt St.1 tegen zichzelf. 'En als ik dat zeg dan merk ik een trilling in mijn lichaam.' En dan zegt St.2: 'Welkom St.1, en als jij dat zegt dan merk jij een trilling in je lichaam.' En vervolgens zegt St.2: 'Welkom St.2, en als ik dat zeg dan merk ik...' Zo gaan we heen en weer. Dus je herhaalt de tekst van de ander.

En dan gaan we naar de laatste stap, en dat is: 'Wat ik bij deze oefening ervaar is...', afgewisseld met: 'Wat ik

uit deze oefening leer is ...'

Laat je maar weer verrassen door wat er opkomt. En als er niks opkomt dan is dat zo. Blijf wel werken met dat zinnetje. We kunnen er ook met elkaar over beginnen te praten, maar de oefening is juist om te blijven werken met dat zinnetje.

### 2.3.1 Nabespreking oefening

**Chris** Hoe was het om dit te doen?

**Student** Ik vond het ontzettend verrassend. Ik had dat scala aan emoties niet verwacht. En wat ik bij het opschrijven merk is dat ik me nu pas realiseer dat ik blijkbaar voor mezelf belangrijker ben dan ik dacht. En dat vind ik heel bijzonder.

**Chris** Ja, een interessante conclusie, dat wij kennelijk voor onszelf belangrijk zijn. En wat ik heel mooi vind is dat je het ook verrassend vindt. Dat getuigt van een open houding naar de oefening.

**Student** Wat ik ook zeer verrassend vond: vroeger op de lagere school vond ik het verschrikkelijk als ze me aanspraken met mijn achternaam. Daar heb ik altijd een vreselijke hekel aan gehad. Dus ik kon dat nu bijna niet gezegd krijgen. Ik was heel verrast dat ik er nu gewoon om moest lachen.

### 2.3.2 Werkvorm 'open onderzoek'

**Chris** We zullen het vandaag hebben over een werkvorm die we 'open onderzoek' noemen. Het bijzondere van een open onderzoek is dat je je laat verrassen door wat er bij jezelf opkomt. Wat interessant zou kunnen zijn in het oefengroepje is een open onderzoek te doen naar wat je voornaam oproept, wat je achternaam oproept, en wat de combinatie van die twee oproept. Dat brengt vaak veel naar boven. Bijvoorbeeld bij jou riep het herinneringen aan de lagere school op. En het leuke ervan is dat je het niet van tevoren bedenkt. Het komt spontaan bij je op. Het is eigenlijk de grote kunst, om te zien wat het spontaan oproept. Dit geven we als oefening mee voor thuis zoals we wel vaker zullen doen dit jaar. Er is immers zo veel te doen dat we niet alles in de training kunnen doen.

Jezelf verwelkomen met voornaam en/of achternaam

Je achternaam is je familienaam, in het algemeen. Is dat in China ook zo? Bij jou is het toch iets anders?

**Student** In Chinees is dat omgedraaid. De familienaam staat vooraan.

**Chris** Dat is interessant. Het voordeel van als je naar het buitenland gaat is dat je het zo kunt veranderen. Mijn achternaam zou wel mijn voornaam kunnen zijn. Er zijn mensen die Kersten als voornaam hebben. Maar Chris als achternaam zou best wonderlijk zijn. Dus in Nederland gaat dat niet zo makkelijk om je voor- en achternaam door elkaar heen te gebruiken. Je achternaam is vaak je familienaam. Als je moeite hebt met

je achternaam zou dat kunnen betekenen dat het niet helemaal lekker zit op dat gebied. Het zal niet verrassend zijn dat de meeste mensen een makkelijkere relatie hebben met hun voornaam dan met hun achternaam. Ik zie mensen knikken. Als er bijvoorbeeld op de basisschool tegen mij werd gezegd: 'hé, Kersten', dan riep dat bepaalde dingen op. Het is interessant wat je achternaam in zo'n situatie oproept.

**Student** *Voor mij was het helemaal nieuw, het riep veel op. Verdriet, maar ook wel iets van opnieuw geboren worden.*

**Chris** Dat je geboren wordt, dat is interessant hier. Dat je geboren wordt, of in mijn woorden (kijk even of je dat herkent): het is net alsof er eindelijk ruimte is voor jou. Dus dat jij er mag zijn. Wat bijzonder is dat je dat voor een deel zelf in de hand hebt. Dat dit een middel is, dat is het idee achter de oefening.

**Student** *Ja, ik zat wat te stoeien met mijn achternaam en mijn meisjesnaam. Met mijn achternaam had ik moeite, met mijn meisjesnaam niet.*

**Chris** Ook dat is een heel groot onderdeel, en wat mij betreft een heel belangrijk onderdeel. Tegenwoordig is het zo dat als je een kind krijgt, je mag kiezen welke achternaam je je kind geeft. Naar mijn idee heeft dat heel ingrijpende consequenties voor dat kind. En wat voor een kind in zekere zin geldt, dat geldt ook voor een partner die de naam aanneemt van de partner. Ik ga hier geen uitspraken doen over wat goed is in jouw geval, maar het is belangrijk om hier een open onderzoek in te doen, en te mijmeren hoe het eigenlijk voor je is. In het gunstige geval is dit bespreekbaar in je relatie. In het gunstige geval is in principe alles bespreekbaar in je relatie. Bespreekbaar wil niet zeggen dat het dan ook moet gaan op de manier zoals jij het voelt of ervaart. Maar dat er in ieder geval ruimte is voor hoe jij de dingen ervaart.

**Student** *Ik heb er nooit echt over nagedacht, maar de laatste twee jaar is het een beetje gaan spelen.*

**Chris** Wat mij betreft is het gunstig als dat gedachtes oproept. Het is gunstig in het kader van je bewustzijnsontwikkeling. Het zou fantastisch zijn als dat ook bij je partner gedachtes zou oproepen. Waar je ook voor kiest, het is belangrijk om te voelen of die keuze voor jou klopt. Het is belangrijk om daar jouw innerlijke weg in te volgen. En het heeft ook consequenties voor je kinderen.

**Student** *Wat ik daarin kies?*

**Chris** Als je kiest voor je meisjesnaam dan heeft dat tot op zekere hoogte consequenties voor de kinderen, denk ik. Maar het is aan jou om te bepalen of het dit is of dat is. Tot voor kort waren we gewend de achternaam van de vader te geven aan onze kinderen. Dat betekent dat je achternaam veel zegt over de relatie met je vader. Het zegt sowieso iets over de twee misschien wel belangrijkste dimensies in het leven. De ene dimensie is jouw individualiteit; jouw

voornaam verwijst daarnaar. Weliswaar komen voornamen weleens vaker voor in een bepaalde familie. Maar je achternaam zegt bij uitstek iets over de club waaruit je voortkomt. Je gevoel daarbij zegt iets over de mate waarin je bij die groep wilt horen of onderdeel van die groep wilt zijn. Om een voorbeeld te noemen: ik heb wel eens iemand in de groep gehad en die droeg de achternaam Vroom (van Vroom en Dreesman). Kun je je voorstellen wat een grote invloed zo'n achternaam kan hebben?

Per definitie heeft onze achternaam een bepaalde invloed. Want door die achternaam hoor je ergens bij. Het kan zijn dat je daar juist niet bij wilt horen en het kan zijn dat je buitengewoon blij bent dat je daar bij hoort. De mate waarin je er bij wilt horen zegt iets over je socialiteit. Hoe zit het met de verbinding in je leven, en hoe zit het met jouw individualiteit? Hoe is het met het alleen zijn, hoe is het met het samen zijn?

### 2.3.3 Ruimte innemen voor jezelf

**Chris** Hoe was het om te verwelkomen bij deze oefening?

**Student** *Wat onwennig. Ik doe deze oefening ook wel thuis, maar dan is het anders. Ik vind het onwennig om het hardop uit te spreken tegen een ander. Ik voelde weerstand.*

**Chris** Heb je enig idee waar die weerstand over gaat?

**Student** *Ik denk dat ik het niet makkelijk vind om ruimte in te nemen. Alsof ik uit mijn vertrouwde comfortzone stap.*

**Chris** Wie herkent dat? Wellicht voelt het alsof je de ander tekort doet, alsof de ander het niet kan verdragen, wanneer jij vriendelijk bent voor jezelf.

**Student** *Dus als ik meer ruimte in ga nemen...*

**Chris** Niet alleen ruimte innemen, maar in dit geval gaat het nog iets verder: je bent vriendelijk voor jezelf. Je geeft ruimte aan dat wat er bij jou is, maar je blijft vooral vriendelijk voor jezelf, respectvol naar jezelf, en dat tegenover de ander. Precies wat jij beschrijft: als je dat in je eentje thuis doet is het toch heel anders dan wanneer je dat tegenover een ander doet. De meeste van ons zijn opgevoed met het idee dat het egoïstisch is om jezelf belangrijk te maken tegenover een ander, en dat het verboden is of slecht, fout. En het bijzondere is dat het helemaal niet zo voor de hand ligt om vriendelijk te zijn voor jezelf.

**Student** *Ik merkte dat het met mijn ogen dicht best prettig was om mezelf welkom te heten, maar met mijn ogen open kon ik helemaal niet meer bij mijn eigen gevoel zijn.*

**Chris** Heb je enig idee waar dat mee te maken heeft, hoe jij als het ware bent geprogrammeerd?

**Student** *Nee, niet zo. Ik denk dat het veiliger is om in contact met de ander mij te richten op de ander.*

**Chris** In ieder geval is er voor jou reden geweest om de ander belangrijker te maken dan jezelf.

**Student** *Ik kan dat niet ergens aan koppelen. Er is niet iets waarvan ik denk: oh ja dat was vroeger zo.*

**Chris** Het is vaak de definitie van de liefde. Het is heel belangrijk om de tendens om bij de ander te zijn niet fout te maken. Het is vaak zo dat ons hart ons daartoe beweegt. Daar kunnen allerlei redenen zijn, bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid die je als kind gevoeld hebt voor het geluk van je ouders. Als jij zelf kinderen hebt kan het gemakkelijk gebeuren dat je zegt dat je zo blij bent met je kind, dat het kind je zo gelukkig maakt. Het lijkt heel positief als er wordt gezegd: 'Jij maakt me helemaal gelukkig, ik ben zo blij met jou'. Dat lijkt fantastisch. Maar voor je het weet denkt het kind bij zichzelf: 'Ik heb hier een functie, namelijk mijn moeder gelukkig maken'. En vervolgens wordt dat als het ware geprogrammeerd. Dan gaat het kind denken: 'Iedere keer wanneer ik bij een ander ben moet ik proberen om die ander gelukkig te maken'.

De liefde wordt in alle spirituele tradities als het mooiste en het hoogste gezien. Je druk maken over het lot van de ander (compassie bij het boeddhisme) is het hoogste wat er bestaat. En als je dat nu maar bevordert dan gaat het goed. Wat mij betreft ligt het helaas iets ingewikkelder, met alle respect voor die tradities. Je loopt het risico dat het de verkeerde kant op gaat. Dat heeft te maken met die andere dimensie. De dimensie die gaat over het toekomen aan jezelf, jezelf kunnen inbrengen. Het is zo moeilijk om je voor te stellen dat jij een geschenk bent, precies in jouw hoedanigheid. Het leven van die hoedanigheid is buitengewoon liefdevol, vooral als je gewend bent om dat niet te doen. Kun je je daar iets bij voorstellen?

Wat belangrijk is in de zelfbegeleiding is bijvoorbeeld het werken met je verlangen 'Ik zou zo graag iedereen gelukkig maken'. Die tendens mag je als het ware waar laten zijn. Het is immers zo dat je weer terug bent bij jezelf, als dat verlangen in jou waar mag zijn. Jouw verlangen. En vervolgens zul je er geleidelijk van loskomen.

Een ander zinnetje zou kunnen zijn: 'Ik vind het heel moeilijk om in contact te zijn met mensen die ongelukkig zijn.' Of 'Ik kan heel moeilijk verdragen dat mensen ongelukkig zijn.' Heel veel mensen worden om die reden therapeut of coach. En vervolgens komen ze zichzelf gigantisch tegen. Dus daar zitten allemaal paradoxen aan. Het is complexer dan we op het eerste gezicht denken.

**Student** Ik merk hoe veel het met me doet dat de persoon die met mij is ruimte kan geven aan zichzelf.

**Student** Was voor mij wel een fijne spiegel. Mijn ouders hadden weinig respect en ruimte voor zichzelf. Ik voelde vaak hun krampachtigheid en die voel ik vervolgens ook bij mezelf. Als mijn moeder tegenover me staat en ik voel haar krampachtigheid, dan merk ik dat ik zelf ook krampachtig word. En bij St. kon ik heel goed voelen dat ze ruimte aan zichzelf geeft. Daarmee voelde ik hoe ik zelf steeds meer open ging. Ik had helemaal

niet het gevoel dat zij mijn ruimte innam. Integendeel, ze bood mij juist ruimte.

**Chris** Fantastisch, dat klopt. Mijn vermoeden is dat er ook bij jouw ouders, met alle respect voor je ouders, een vergissing is in de liefde. Jij bent heel belangrijk voor jouw ouders, denk ik.

**Student** Ja, ze willen heel graag dat ik gelukkig ben. Veel te graag.

**Chris** Het grote misverstand is dat zij dat ook zouden moeten doen. Het ligt natuurlijk genuanceerd, want je kunt ook verwaarloosd worden en dat is niet goed.

Waar we het nog veel over zullen hebben, dat is de relatie met jezelf. Daar gaat het eigenlijk wel over. Wat je zo mooi ziet is dat hoe meer ruimte St. voor zichzelf inneemt hoe prettiger het voor jou is. Dus kun je zien dat het eigenlijk liefdevol is, zowel naar haarzelf als naar jou toe, wanneer zij ruimte inneemt. Daarmee ligt het precies andersom dan wat ons altijd geleerd is. Ik weet niet in hoeverre jullie religieus zijn opgegroeid, maar de boodschap van religies werken nog steeds door. Het zijn boodschappen van 300 jaar geleden, maar die zitten nog steeds in de katholieke en protestante leer. Op een bepaalde manier zijn we nog net zo gereformeerd of katholiek als we altijd waren. We gaan weliswaar niet meer naar de kerk, maar daardoor worden de boodschappen eigenlijk alleen maar krachtiger. We hebben niet meer in de gaten dat ze op ons inwerken.

Is het niet ongelooflijk dat jij er toe doet, dat jij relevant bent? Het vraagt werk om ervoor te zorgen dat jij die aandacht en relevantie krijgt die jij eigenlijk hebt, en die je eigenlijk nodig hebt om tot bloei te kunnen komen. Meestal is het zo dat je er meer toe doet door ruimte te nemen, dan door ruimte te geven. Er zijn natuurlijk wel grenzen.

Het is waarschijnlijk zo dat de mensen die hier naar het centrum komen over het algemeen mensen zijn die geneigd zijn om ruimte te geven. Het zijn vaak mensen die goed willen doen. Goed willen betekent in de gewone definitie: ruimte geven aan anderen. Wat mij betreft is het heel bijzonder dat het helpt om werkelijk vriendelijk te zijn naar jezelf.

Natuurlijk is er een verschil als die ander tijdens de oefening herhaalt wat jij zegt. Ik denk dat dat voor de meeste mensen behulpzaam is. Het is nog iets krachtiger dan wanneer je het alleen zelf zegt.

Herkennen jullie dat?

**Student** Ik denk dat je er zelf in moet geloven. Als mijn moeder zegt dat ze trots op me is dan raakt me dat meestal juist niet zo, omdat ik het zelf op dat moment niet voel.

**Chris** Ja, daar is nog een heleboel over te zeggen. Wat zit er eigenlijk achter die uitspraak. Als zij dat zegt kun jij het horen als: 'Nu doe jij iets waardoor ik gelukkig word.' En dan is er eigenlijk al een probleem. Tenminste, als daar iets achter zit van: 'Jij bent in staat om mij gelukkig te maken.' Dat is gewoon een



vergissing. We maken allemaal die vergissing, dus het gaat er niet om jouw ouders slecht te maken. Maar zo werkt het gewoon. Daarom is training ook nodig. Er is een ander perspectief nodig om tot iets anders te komen.

Wat ook belangrijk is bij deze oefening is dat we een paar keer het woord ritueel laten vallen. En ritueel is eigenlijk een moeilijk woord. We maken een bepaald gebaar wat we niet zo gewend zijn om te maken. Tegelijkertijd is het een gebaar wat bij iedereen een bepaald gevoel oproept. Dat gebaar zit als het ware in onze cellen. Onze cellen kennen dat gebaar. Dat betekent dat we daarmee een instrument hebben door het domweg te herhalen, het toe te passen, los van hoe het met je is. Dat werkt gewoon positief. In principe zou je kunnen zeggen: bij gezonde mensen is het zo dat je in 95% (misschien wel 98%) van de gevallen het vermogen hebt om jezelf tot rust te brengen en jezelf positief te bejegenen.

Wat ik wel vaker tijdens trainingen zeg als we met dat gebaar werken is dit. Stel dat je het komende jaar alleen maar elke ochtend het gebaar maakt, en je doet dat de komende 350 dagen, dan is mijn stelling dat er na een jaar buitengewoon veel is veranderd. Zelfs al doe je verder geen enkele oefening, al zou je stoppen met de training, maar je maakt het gebaar de komende 350 dagen, dan ben je gegarandeerd een ander mens geworden.

## 2.4 Het weeskinderenmodel

**Student** Hoe komt het dat dit zo krachtig werkt?

**Chris** Uiteindelijk weten we dat niet. Eén van de modellen die ik hanteer is het weeskinderenmodel. Wij zitten vol met weeskinderen. We hebben te maken met allerlei verstoten delen in onszelf, delen met wie we een negatieve relatie hebben. Meestal is het grofweg zo dat dát waar onze ouders moeilijk bij ons mee uit de voeten konden, daar kunnen wij nu moeilijk mee uit de voeten. Als iemand niet getraind is, nooit therapie gehad heeft, dan is dat ongeveer een kopie daarvan. En dat betekent dat er altijd innerlijke strijd is. En innerlijke strijd betekent per definitie ongelukkig zijn. De enige manier om gelukkig te worden is tevreden te zijn met jezelf. En eigenlijk is het zo dat om in vrede te komen met de wereld je in vrede moet komen met dat wat de wereld bij jou oproept. En wat de wereld bij jou oproept is ook altijd weer in jou. Dat is wat mij betreft de essentie van Zijnsoriëntatie. Het betekent erkennen wat er is, zelfs de strijd erkennen die er is. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door tegen jezelf te zeggen: 'Ik vind het heel moeilijk dat jij nu angstig bent'. Dat betekent dat het deel wat het daar moeilijk mee heeft mag bestaan. En de tweede stap zou kunnen zijn: 'Ik zie hoe angstig jij bent'. Als de eerste laag is erkend, dan kom je bij de tweede

laag. En vervolgens kom je uit bij een zijnskwaliteit. Dus het is belangrijk om altijd te erkennen wat er is en dit nooit fout te maken. De moeilijkheid die je ermee hebt kun je ook laten bestaan. Laten bestaan betekent eigenlijk: ruimte geven.

Het woorden geven aan onze gevoelens kun je ook zien als een onderdeel van het ritueel. Dat is namelijk op een rustige manier kenbaar maken wat er bij ons is. Er is een verschil als ik zeg: 'Er is nu bij mij heel veel onzekerheid', of dat ik zeg: 'Oh, ik ben zo onzeker, er zit zoveel nervositeit in mijn buik'. Dat is een heel groot verschil. Dus als het me lukt om te zeggen: 'Er is heel veel onzekerheid', dan werk ik eigenlijk met de vrije laag, die er (bijna) altijd is bij mensen, bij gezonde mensen. Het werk dat we doen is dat we proberen die laag te versterken en uit te breiden. En de oefening met rituelen helpt om die laag als het ware aan te boren. Kun je je daar iets bij voorstellen? Dat is wat we doen. Dat betekent dat al die verstoten delen, al die weeskinderen, mogen bestaan.

We noemen het weeskinderen omdat we geneigd zijn om voor kinderen gewoon vriendelijk te zijn. Om ze voor mijn part een beetje zielig te vinden. Het is al heel wat om er zo tegen aan te kijken. In plaats van dat je voortdurend strijd voert met je angsten, met je boosheid.

Denken jullie dat je iets kunt met deze oefening thuis?

**Student** Het is wel krachtiger als je de oefening met iemand anders kunt doen.

**Chris** Klopt, dat is ook zo. Wat ik hoop is dat de relatie met je pupil zich vrij snel ontwikkelt en dat je bijvoorbeeld in het telefoongesprek kunt vragen: 'Heb je dat waar jij mee worstelt weleens geprobeerd om te verwelkomen in jezelf? Als je dat helemaal de ruimte geeft, hoe is het dan?' Het is krachtiger als je het met een ander doet. Je gaat als het ware meer voor jezelf tegenover de ander, dan wanneer je de oefening zelf doet. Maar desalniettemin werkt het ook als je de oefening thuis doet. Gun jezelf ieder gevoel, iedere gedachte, wat er ook is.

Er is een groot verschil tussen gevoel en gedrag. Gun jezelf ieder gevoel. Gedrag daar kun je van alles van vinden, maar gevoel daar kies je niet voor, dat verzijn je niet zelf, dat doet zich aan jou voor. Wat helpt is dat je je daar bewust van bent. Anders zit je onmiddellijk in de actie.

## 2.5 Lichaamswerk

Er werd gedanst. De groep kreeg de opdracht om aan elkaars linkeroor te trekken, op elkaars voeten te gaan staan. De groep ging vervolgens in tweetallen met de rug tegen elkaar leunen, de hoofden rusten tegen elkaar. Gevolgd door een meditatie.

## 2.6 Aandachtsmeditatie

**Chris** Sluit je ogen. Kijk waar je aandacht naar toe gaat. Kijk of je daar helemaal bij kunt zijn. We noemen dit een aandachtsmeditatie of aandachtvolgmeditatie. Je laat je aandacht vrij naar waar hij naar toe wil, maar als hij ergens is aangekomen dan blijf je daar eventjes bij.

Stel je voor dat op die plek jouw aandacht werkt als een lieve hand. Voel maar hoe je die hand zou willen. Wil je daar een stevige hand, een tedere hand, een warme hand, een tere hand, een lieve hand? Voel wat die plek verlangt, wat hij heel graag zou willen en kijk of je dat die plek kunt gunnen. Mag hij willen wat hij wil? Mag hij de behoefte hebben die hij heeft? Laten we het afsluiten met een buiging.

### 2.6.1 Nabespreking aandachtsmeditatie

**Chris** Wie wil er iets vragen, iets delen?

**Student** *Kan je je ook helemaal identificeren als je iets naars voelt?*

**Chris** In principe kan dat, maar normaal gesproken doen we dat niet. Het probleem is dat als er iets naars is, dat er dan altijd een gevecht is. Eigenlijk verbinden we ons niet met dat gevoel. Het is heel subtiel. Jullie krijgen nog een artikel waar het woord identificatie in voorkomt. We werken met identificatie. Iets zijn betekent dat je je daarmee identificeert. Je zou bijna kunnen zeggen dat je op een negatieve manier geïdentificeerd bent met je emotie en dan gaat het niet goed. Dus meestal zullen we bij een emotie juist werken met het verwelkomen van die emotie. Of gewoon uitspreken: 'Wat ik nu heel lastig vind is dat en dat ...'. Het gaat erom dat de waarheid bloot komt te liggen.

**Student** *Meestal heb je bij die oefening eerst lichaamswerk gedaan en voel je positieve dingen. Maar als je iets voelt dat naars is, dan spreek je het uit en dan wacht je wanneer iets komt waarmee je je wel kan identificeren?*

**Chris** Ja dat klopt, dan kun je de identificatieoefening doen. Voorlopig is het heel mooi om moeilijke gevoelens gewoon uit te spreken en ze daarmee in de ruimte te leggen. Hoe preciezer het je lukt jouw waarheid te formuleren, hoe effectiever het is.

**Student** *Toen ik thuis de oefening deed, realiseerde ik mij dat ik last had van heel veel boosheid. Ik sprak uit: 'Er is boosheid en als ik mij realiseer dat ik die boosheid ben...'. Toen voelde ik een enorme kracht. Het werkte dus positief uit.*

**Chris** Dat klopt. Als het je lukt om je op een goede manier daarmee te identificeren, is dat precies wat er gebeurt.

**Student** *Schuilt daar een gevaar is?*

**Chris** Wat al gevorderd is, is dat jij zit met je boosheid. Een van de doelstellingen van deze training is dat we dat

gaan doen. Zodra er een heftige emotie is, dat we dan met die emotie gaan zitten.

**Student** *Er last van hebben, bedoel je met zitten?*

**Chris** Met zitten bedoel ik dat je je terugtrekt uit de situatie en jouw meditatieplekje inneemt en ermee gaat zitten. Dus waar je mee zit, daar ga je mee zitten. Bij jou was er boosheid. En die boosheid was door een of andere situatie opgeroepen. Wat onze normale tendens is, is om binnen die situatie onze boosheid uit te leven. Dat heb jij kennelijk niet gedaan. Jij hebt je met jezelf teruggetrokken met die boosheid en jij bent contact gaan maken met die boosheid. Wat mij betreft fantastisch, precies waar het over gaat. Dus wat er aan de hand is, is dat die boosheid mocht bestaan, die boosheid was welkom.

**Student** *Nou, welkom? Ik keek er in elk geval naar.*

**Chris** Precies en dan zou je kunnen zeggen dat het werkt om je ermee te identificeren. Vervolgens is er kracht. Er ontstaat precies in die situatie wat nodig is om op een constructieve manier met die situatie om te gaan. En zo werkt het per definitie altijd. Ik hoop dat we dat aan den lijve gaan ervaren. Dat precies dat tevoorschijn komt dat relevant is voor die situatie. Het gaat er om dat wij uit het lood het goud distilleren door met oefeningen het goud tevoorschijn te laten komen.

**Student** *Dan snap ik alleen niet wat jij eerder zei. Je zei dat als er een negatieve emotie komt, je er niet mee moet werken.*

**Chris** De volgorde is als volgt. Probeer er eerst vriendelijk voor te zijn. En probeer je uit de situatie terug te trekken. Dan gebeurt er al heel wat. Dan is de kans groter dat het goed gaat verlopen.

### 2.6.2 Het begrip actietendensen

**Student** *Is dat ook het moment dat je een actietendens voelt, je kunt interveniëren?*

**Chris** Precies. Ik kreeg van een van jullie een vraag over actietendensen. Misschien is het leuk het antwoord naar de hele groep te sturen. Heeft iedereen het woord actietendens begrepen?

**Student** *Het begrip is helder, maar op welke manier kan je dat zien? Vechten en vluchten zijn bekende tendensen, maar er zijn er vast wel meer.*

**Chris** Basaal is het altijd vechten of vluchten.

**Student** *En zorgen?*

**Chris** Zorgen is pas een probleem als dat zorgen moet gebeuren. Als er als het ware druk op komt te staan. Als het vechten wordt. Ik moet en zal voor jou zorgen, want jij moet en zal gelukkig worden. Eigenlijk kan je zeggen dat het een probleem is als er agressie bij is.

**Student** *Zo heb je ook angst en liefde. Doe je iets vanuit angst of liefde?*

**Chris** Je kan zeggen dat als je handelt vanuit een emotie er altijd een lading op die handeling is. Voor je het weet, word je dwangmatig. Vanuit angst wil je er

altijd vandaan, altijd vluchten. Vanuit de andere kant, begeerte of boosheid moet je ernaar toe.

**Student** Dat is ook angst.

**Chris** Ja, in zekere zin roept iets heel snel angst op, maar het kan ook gewoon hebberigheid zijn. De ene persoon is meer vertrouwd met de angst en de andere wil gewoon iets hebben, verder geen gezeur. En niemand moet daar tussen proberen te komen, want dan heeft hij een probleem. Er zijn duizenden emoties.

## 2.7 Inleiding over onvriendelijkheid voor jezelf

**Chris** Hoe zit het met vriendelijkheid ten opzichte van mijzelf? Waar ben ik streng voor mijzelf of hard voor mijzelf? Er is ook iets wat je pseudovriendelijkheid zou kunnen noemen. Kun je je voorstellen wat daarmee wordt bedoeld?

**Student** *Ik heb gemerkt dat als ik de tv aanzet, ik het moeilijk vind om het uit te zetten en dan tegen mijzelf zeg: 'Ik kan best een uurtje langer kijken'. Ik vind het eigenlijk helemaal niet fijn. Ik merk dat als ik de tv uitzet, het een heel naar gevoel geeft. Dat vind ik pseudovriendelijkheid tegenover mijzelf. Ik ben dus eigenlijk helemaal niet vriendelijk geweest tegenover mijzelf. Ik praat het goed.*

**Chris** Klopt. Het hangt er heel erg vanaf waar je vandaan komt. Sommige mensen zijn verslaafd aan de moeilijkste weg. Als zij de makkelijkste weg kiezen, is dat een grote vooruitgang. Kijk, waar het om gaat in het leven is te doen wat goed is voor jou. Het is een hele kunst je leven zodanig in te richten dat het in je leven zoveel mogelijk goed is voor jou. Dat heb je natuurlijk niet 100% zelf in de hand, maar we hebben veel meer in de hand dan we denken. Dus hoe richt je een leven in dat goed is voor jou? Drie flessen wijn drinken op een avond is voor de meeste mensen niet goed. Alhoewel het vriendelijk lijkt op het moment zelf is het helemaal niet zo vriendelijk voor jezelf. En zo zijn er in ieders leven voorbeelden te bedenken van pseudovriendelijkheid voor jezelf.

Het heeft veel te maken met de wil en wilsproblematiek. Als je de wil reguleert, dan is dat het vermogen om goed voor jezelf te zorgen. Dat is eigenlijk de meest simpele definitie van de wil. Waar iemand het niet lukt om goed voor zichzelf te zorgen, heeft hij eigenlijk een wilsprobleem. Sommige mensen zijn überhaupt niet in staat te bedenken wat goed voor ze is. Dan is misschien sprake van een ander probleem. Maar mensen zoals wij kunnen redelijk goed bedenken wat goed is voor ons. We zijn alleen niet gewend om daarover na te denken. Wat is goed voor mij? Waar breng ik mijzelf mee tot bloei? Dat is het motto van dit centrum.

Om daar werkelijk voor te gaan vraagt kracht en

liefde. De ene pijler is kracht en de andere is liefde en vriendelijkheid. Die kunnen niet zonder elkaar. Het droevige is dat de liefde buitengewoon populair is in spirituele tradities, stuk voor stuk. Op zich is dat natuurlijk prachtig, want het is fantastisch dat iets positief populair is. Maar eigenlijk is liefde zonder kracht niet zonder gevaar. Alleen maar liefde wordt al gauw slappe hap, weekheid, etc. Een van de misverstanden is bijv. dat kinderen in de opvoeding alleen liefde krijgen. Het is heel belangrijk dat kinderen liefde krijgen. Dat weten we in het westen zo'n 50 jaar. Wetenschappelijk is aangetoond dat als je kinderen geen liefde geeft, ze dood gaan. Dit bleek in de 50'er jaren. Ook al kregen ze prima verzorging, maar was er nooit een vaste verpleger of wat dan ook, dan werden ze ziek en gingen ze dood. Maar wat nog niet zo bekend is, is dat kracht minstens net zo belangrijk is. En dat geldt in de zelfbegeleiding ook. De combinatie van vriendelijkheid en kracht, dat is de grote sleutel.

**Student** En hoe omschrijf je kracht dan?

**Chris** Kracht is het vermogen om dat te blijven doen waar jij het gevoel van hebt dat het goed is voor jou. Kracht heeft bijvoorbeeld te maken met doorzettingsvermogen en discipline. Ik praat wel eens over de discipline van vriendelijkheid. Vooral voor mensen die verslaafd zijn om niet vriendelijk voor zichzelf te zijn, vergt het discipline om ware vriendelijkheid te bieden. Het vraagt power, het vraagt inzet, het vraagt het inzicht dat het belangrijk voor je is.

**Student** Hoe ziet kracht er dan uit in de relatie met je kinderen?

**Chris** Dat betekent vooral grenzen stellen. Het is ongeveer hetzelfde als met een matras. Je wilt toch ook een beetje stevigheid in dat bed. Mensen verschillen van lichaamstructuur. Sommige hebben een stevige structuur, anderen hebben een weke structuur. De kunst is dat de twee geïntegreerd zijn. Dus dat er in de liefde die je krijgt ook power zit. Het is een volstrekte paradox, maar dit is de enige manier om het uit te leggen, want we hebben geen woord dat beide aspecten benadrukt. Als je bij je moeder op schoot zit wil je ook dat het daar stevig is.

We gaan het straks nog hebben over holding. Voor holding is ook stevigheid nodig, of basisveiligheid. Dat betekent dat je niet verdwijnt in je moeder. Het lijkt wel zacht, maar je komt ook een heleboel tekort. Het is net als in een relatie. Het is leuk als die ander van je houdt, maar als er nooit stevigheid is, als er nooit sprake is van confrontatie, dan mis je iets. Het komt bij relatiebegeleiding wel eens voor dat ik de vrouw, die ooit heeft gekozen voor zo'n lieve beerachtige man, hoor verzuchten: 'Ik wil een vent!'. Dat zegt misschien meer over haar dan over haar partner. Het is overigens vaak een hele overwinning als je dat kunt zeggen, want dan heb je vaak al een hele fase achter de rug.

**Student** *Ik dacht dat er ook sprake is van pseudovriendelijkheid als je weliswaar 'Ik mag er zijn' tegen jezelf kunt zeggen, maar er niets bij voelt.*

**Chris** Mijn suggestie is dat het al heel wat is dat je het tegen jezelf zegt. Stel bij het werken aan jezelf geen eisen aan jezelf. De ene dag gaat het goed en de andere dag weer niet. Het helpt als je dit kunt erkennen waarmee je jezelf in een andere modus kan brengen.

## 2.8 Repeterende vraagoefening

**Chris** Met een repeterende vraag werken we in tweetallen. Tien minuten per persoon per vraag. We werken de vragen achtereenvolgens af. Het komt erop neer dat iemand jou een bepaalde vraag stelt. Begin met je af te stemmen op je lichaam. Sluit maar je ogen als jij diegene bent aan wie de vraag gesteld wordt. Stem af op jezelf, op je lichaam en vervolgens hoor je de vraag. Jij voelt bijv. spanning in je pink. Dan is dat het antwoord dat je geeft. Simpelweg wat er bij jou opkomt, bijv.: 'Dat doet mij aan de buurvrouw denken'. We werken met korte statements. Vervolgens zegt die ander dankjewel en herhaalt de vraag. Je zult gaan merken dat die herhalende vragen een enorme kracht hebben. Die vraag roept dingen op, maar je zegt gewoon wat er is. Hoe het precies allemaal werkt, is niet relevant. Als iemand lang van stof begint te worden, dan zeg je 'Dankjewel'. Dat moeten we geleidelijk aanvoelen. Het gaat allemaal lukken. We werken met vier vragen. De eerste vraag zal ik toelichten. De eerste vraag is:

- Wat is er goed aan om niet vriendelijk te zijn voor jezelf?

We werken heel veel met paradoxale vragen. Wat we daarmee doen is dat iets in ons het verlangen heeft om niet vriendelijk te zijn naar onszelf. En dat iets erkennen we in deze vraag. Dat geven we juist de ruimte. Het helpt om dit te doen. Misschien helpt het zelfs meer dan de volgende vraag:

- Wat is er goed aan om vriendelijk te zijn voor jezelf? Juist door die eerste vraag te stellen, krijgt die tweede vraag veel meer diepte. Anders wordt het al gauw zo van 'In de Zijnsoriëntatie moet je vriendelijk zijn voor jezelf'. En voor je het weet is er ook nog gedefinieerd wat het inhoudt. Het gaat er om ook altijd de andere kant het voordeel van de twijfel te geven. Dat is het idee. We zullen heel vaak met dat soort paradoxale vragen werken.

### 2.8.1 Nabespreking oefening

**Chris** Misschien is het interessant voor elkaar om iets te delen rond die vriendelijkheid. Wat hebben jullie daar ontdekt? Wat komt er tevoorschijn? Waar heb je het gevoel dat je in zou kunnen groeien in jouw persoonlijke leven? Door dit te delen inspireren we elkaar.

**Student** *Ik vond sowieso dat de herhaling werkt, want in*

*het begin heb ik heel veel moeite de vraag goed te verstaan. Wat zeg je? Zeg het nog eens een keer? Maar dan merk je dat je eigenlijk weerstand biedt tegen de vriendelijkheid naar jezelf toe. Dat wil je in wezen niet horen. Ik werd op een gegeven moment steeds verdrietiger.*

**Chris** Was het vooral de eerste vraag die voor jou moeilijk is? Of was het de tweede vraag?

**Student** *De tweede vraag: 'Wat is er goed om vriendelijk te zijn voor jezelf?'. Ik was sprakeloos.*

**Chris** Het raakt jou. Wat vermoed je dat er aan de hand is? Waarom er iets in jou geraakt wordt?

**Student** *Ik zei tegen St. al dat ik eraan herinnerd moet worden dat ik wel vriendelijk kan zijn tegen mezelf. In het begin kwam er daarom niets uit. Het moest van heel ver komen.*

**Chris** Kunnen jullie je er iets bij voorstellen? Dat die vraag raakt? Wat is er goed aan om vriendelijk te zijn voor jezelf? Wat voor fantasie hebben jullie daarbij?

**Student** *Het confronteert mij met wat niet vriendelijk is in me.*

**Student** *Het roept een confrontatie op van het besef hoe vanzelfsprekend het is dat we ontzettend streng zijn voor onszelf. Dat raakt me als ik dit hoor, het raakt mij ook omdat het mij verdrietig maakt dat je ook graag van je omgeving iets anders wilt en dat je jezelf iets anders wilt geven. En dan voel je je positie goed. Want als ik zo onvriendelijk ben naar mezelf toe, wat roept dat dan op bij de ander? Hoe zien die dat allemaal?*

**Student** *Ik denk dat als je niet leert echt vriendelijk te zijn naar jezelf toe, dat je ook niet vriendelijk kan zijn naar anderen toe. Als je niet leert om vriendelijk naar jezelf te zijn, wat is de vriendelijkheid die je aan de ander geeft?*

**Chris** Ja, daar kun je inderdaad een vraagteken bij zetten.

**Student** *Ja, want uiteindelijk wil je zelf ook voelen wat je weggeeft aan vriendelijkheid.*

**Chris** Ja, nog sterker: stel je voor dat het je zou lukken om altijd vriendelijk te zijn voor jezelf, dan is er iets in jou wat daarbij tot bloei komt. En daarmee breng je ook iets aan de ander, zonder er hard voor te hoeven werken.

**Student** *Ja, precies.*

**Student** *Ik denk dat je onvriendelijkheid makkelijker kan gebruiken om over je gevoelens heen te lopen. Het is een manier om niet te voelen. En met die tweede vraag kom je heel dicht bij je gevoel. Dan kan er vaak verdriet onder zitten.*

**Chris** Wat je gaat voelen, vermoedelijk, is dat iets in jou zo enorm verlangt naar die vriendelijkheid. Zou dat zo kunnen zijn? Zou er zo iemand in ons kunnen wonen?

**Student** *(lach) Dat zou zomaar kunnen zijn!*

**Chris** Wat zou kunnen is dat je geconfronteerd wordt met datgene wat je heel erg mist. De deur gaat een klein stukje open, omdat datgene zich veilig genoeg voelt om zich kenbaar te maken. Bij sommigen zou het zo kunnen zijn dat ze zeggen: 'Hè, dat werd ook eens tijd!' Bij anderen is er een soort van ontroering dat die deur een beetje open is.



We noemen het in het werk weleens de positieve ramp. Ook al omdat het niet zo makkelijk is om je voor die geraaktheid open te stellen. Er is iets in ons dat het zo belangrijk vindt dat die geraaktheid zo snel mogelijk wordt weggepoetst. Vooral die behoefte, die verlangens. De hunkering naar zelfrespect, die we in het algemeen projecteren naar buiten. Er is een enorm verlangen om gerespecteerd te worden door de buitenwereld. En dat is wat er eigenlijk altijd is. De grote kunst is, en dat blijf ik herhalen, om dit niet fout te maken. Je moet het verlangen in jou waar laten zijn, want dan kom je weer terug bij jezelf. Door het verlangen te erkennen, erken je jezelf. Is dat te volgen?

**Student** Zeker.

**Chris** Als je je verlangen fout maakt, dan ben je niet jezelf. Wat heel makkelijk gebeurt in spirituele kringen is dat je hunkering naar bijvoorbeeld erkenning, respect, liefde, en bewondering en alles wat je van de buitenwereld wilt – heel snel fout maakt. Het is zo belangrijk om te gaan zien dat het niet zo handig is om verlangens fout te maken. Je bestrijdt daarmee iets natuurlijk wat in ons leeft. Zo gauw het verlangen mag bestaan ben je weer terug bij jezelf. Wonderlijk genoeg kan het zomaar gebeuren dat het verlangen vroeg of laat vervuld wordt. Dit gebeurt door het verlangen puur te laten bestaan, door puur terug te gaan naar de bron van dat verlangen. Er is een uitspraak van de Duitse dichter Goethe: 'Verlangen is de kortste weg naar je ziel'. Dat wil zeggen: wanneer je naar de bron van het verlangen gaat, kom je als vanzelf bij jezelf – want jij bent degene die dat verlangt. Door dit helemaal toe te staan, kom je thuis. Het verlangen wordt dan vervuld.

**Student** Wat is een reëel verlangen?

**Chris** Eigenlijk maakt dat niets uit. Ieder verlangen, of het reëel of niet reëel is. Maar als het om gedrag gaat en de actie om dat verlangen te vervullen, dan is het heel belangrijk om onderscheid te maken tussen reëel en niet reëel. Maar zolang het gaat om gevoel maakt het niets uit, wat mij betreft. De grote kunst is om ieder gevoel dat er in ons is, te laten bestaan. Bij dat gevoel hoort meestal een actie, maar we hebben vervolgens de keuze in ons gedrag – en dan zijn we in feite een vrij mens.

## 2.9 Casus: Boosheid

**Chris** Zijn er andere ontdekkingen gedaan in de repeterende vragen?

**Student** Bij de laatste vraag werd ik alleen maar boos!

**Chris** Heb je enig idee wat je boos maakt?

**Student** Ik had alleen maar het gevoel dat ik uit wilde halen. Mensen pijn willen doen.

**Chris** Kun je die boosheid nog een beetje voelen? Waar voel je het in je lichaam?

**Student** In mijn schouders. En hier in mijn buik. Hier zit de bron van de boosheid.

**Chris** Sluit eens even je ogen, en maak contact met je buik. En zeg het gewoon: 'Eigenlijk ben ik ontzettend boos'.

**Student** Eigenlijk ben ik ontzettend boos.

**Chris** En versterk het eens. Ik ken jouw taalgebruik niet, maar gebruik eens jouw eigen woorden. Bijvoorbeeld: 'Eigenlijk ben ik ontzettend pissig, of woedend'. Wat is de tekst die nóg dichter bij dat gevoel komt?

**Student** Je kunt de pestpokken krijgen.

**Chris** Zeg het nog eens: alles kan de pestpokken krijgen!

**Student** Eigenlijk wil ik er geen fuck mee te maken hebben! Dat is het.

**Chris** Eigenlijk kunnen ze allemaal de pot op.

**Student** Eigenlijk kunnen ze allemaal de pot op. Ja... maar dat voel ik niet helemaal. God wat heb ik er de pest aan eigenlijk.

**Chris** Voel eens waar je de pest aan hebt.

**Student** Hoe ik moet zijn, hoe ik moet zijn. Hoe ik denk dat ik moet zijn. Wat ik allemaal dacht dat ik moest zijn. En nog wel vaak denk wat ik moest zijn. Iemand moet boeten. (Zucht). Ik weet eigenlijk helemaal niet waar dit over gaat.

**Chris** Maar het gaat volgens mij heel goed. Iemand moet boeten. Herhaal dat nog een keer?

**Student** Iemand zou boeten gewoon.

**Chris** Ik heb zo'n behoefte om iemand dit betaald te zetten.

**Student** Ik heb zo'n behoefte om iemand te raken.

**Chris** Ik voel me zo ontzettend gepakt.

**Student** Ik voel me gewoon genaaid, dat is het.

**Chris** Zeg dat nog eens.

**Student** Ik voel me genaaid! Vernacheld, belazerd. Dat voel ik me.

**Chris** Jullie hebben mij belazerd. Kijk maar wat er gebeurt als je dat zegt.

**Student** Jullie hebben mij belazerd! Het zit godverdomme heel anders in elkaar allemaal!

**Chris** Zo is het, zo is het.

**Student** En zo is het ook, ja. Mensen bestaan niet alleen maar uit mooie gevoelens. Dat is gewoon niet waar. Flauwekul! Er zijn zoveel andere dingen. En niets is minder mooi! Ik hoef van niemand anders te zijn.

**Chris** Ik heb het recht om net zo kwaad te zijn als ik me voel.

**Student** Ik heb het recht om gewoon te zijn zoals ik ben en als ik boos ben, geïrriteerd ben en als ik iets niet goed vind of als ik er van walg of zo... (fluit).

**Chris** Ga maar terug naar je lichaam. Voel maar wat er in jouw lichaam gebeurt. Wat merk je in je lichaam als je dit uitspreekt.

**Student** Ik zweet heel erg. Walging heeft met mijn vader te maken. Die zei dat hij van mij walgde.

**Chris** Oké, het is vooral jouw vader die druk op jou heeft uitgeoefend. Eigenlijk walg ik van mijn vader.

**Student** Nee...

**Chris** Kan ik van mijn vader walgen?

**Student** Hij had het gewoon niet moeten doen. Dat moet je niet doen naar een kind.

**Chris** Ik vind het vreselijk dat mijn vader zo met mij is om gegaan.

**Student** *Ik vind het vreselijk dat hij dit heeft gedaan. Ik vind het verschrikkelijk dat je dit naar een kind doet. Het was veel te groot, veel te veel en heeft geen fuck met mij te maken.*

**Chris** Voel wat er gebeurt in het lichaam als je dat zegt. Wat merk je?

**Student** *Nou, ja, kunnen we stoppen? (lach)*

**Chris** Hoe is het nu met je buik bijvoorbeeld?

**Student** *Ruimer. Warm. Krachtig. Energie. En ik wil stoppen. Ik wil er niet dieper in.*

**Chris** Het is goed dat je die kracht voelt. Hoe is het met je rug? Die schouders? Goed?

**Student** *Goed. Ik snap nu beter hoe je iemand pijn wilt doen.*

**Chris** De grote kunst is om dat verlangen bij jezelf toe te staan. In zijn volle omvang.

**Student** *Ik vind het moeilijk om bij te blijven. Ik neem veel te veel plek in nu. Kun je nu naar iemand anders toe gaan?*

**Chris** Ja, maar dat is een ander stemmetje in je nu die...

**Student** *Ik heb je gehoord – dat ruimte willen geven. En dat pijn willen doen. Maar nu voel ik me er heel slecht en schuldig over.*

**Chris** Ik snap dat heel goed. Er is een niveau in ons dat vraagt om oog om oog, tand om tand. En daar is niets mis mee. Het gaat pas fout wanneer je dat gaat uitleven. Maar de actietendens – die kunnen we helemaal laten bestaan. Mijn stelling is, hoe meer je de tendens ruimte laat, hoe minder je zult doen. In plaats van omgekeerd, waarin we onszelf verbieden, castreren, censureren, etc. Dát leidt tot merkwaardige zaken.

### 2.9.1 Nabespreking boosheid

**Chris** Hoe is het om dit mee te maken?

**Student** *Heel confronterend.*

**Chris** Op wat voor manier?

**Student** *Het raakt iets in mij, in mijn verleden. Maar ik kon het heel goed bij mezelf houden en mijn lichaam voelen.*

**Chris** Heel goed.

**Student** *En doorademen. Ik vond het heel moeilijk om er zo dichtbij te zitten.*

**Chris** Oké. Weet je wat het voor jou moeilijk maakt?

**Student** *Enerzijds omdat het mij ook raakt, en anderzijds ook omdat er veel agressie is. Ik voel veel agressie.*

**Chris** De grote kunst is dan weer te voelen wat het bij jou doet en daarin proberen te ontspannen. Maar goed: agressie is normaliter heel erg taboe. En wat mij betreft is het buitengewoon welkom. Onder de boosheid zit altijd individualiteit verscho- len. De ruwe vorm van individualiteit. Wat je hier eigenlijk hoort is het loyaliteitsconflict, waar we nog uitgebreid over zullen horen, tussen individualiteit en socialiteit. Dat wil zeggen: waar St. zich enorm door gefrus- treerd voelt op dit moment is hoe ze zich door haar verlangen voor verbinding heeft laten bepalen. Het

gegeven van verbinding is erg dominant geweest en dat is een systeem waarin St. is opgevoed, zoals heel veel van ons. Wat het wil zeggen is dat ze nu het failliet van het systeem ontdekt en dat is ingrijpend. Maar wel buitengewoon behulpzaam. Klopt dat als ik dat zeg?

**Student** *Ja. Ik voel meteen mijn verlangen.*

**Chris** Wat is je verlangen?

**Student** *Gezien worden.*

**Chris** Het verlangen gezien te worden is de natuurlijke hunkering, de voorloper van de spontane individuele aanwezigheid. Begrijp je dus: zolang het nog zo is, dat we niet compleet, spontaan aanwezig kunnen zijn en nog in het idee leven dat we daarvoor uitge- nodigd moeten worden, zal er verlangen zijn. Dat is een heel positieve zaak. Het voelen van het verlan- gen naar gezien te worden – daarmee zie je jezelf. Dat is iets wat mag bestaan. Wat belangrijk is in jouw geval, is het recht op jouw eigen vorm, op jou zijn. Doordat dat als het ware door dat andere verlan- gen om samen te zijn, heen moet, daardoor komt er zoveel energie. Het moet ergens door heen. Daar- door verzamelt die energie zicht net zo lang totdat die er door heen kan. Is dat nog te volgen? Dat is boosheid eigenlijk. Boosheid is eigenlijk de angst dat we de ander verliezen als we onszelf zijn. Daardoor ontstaat er steeds meer lading en kracht, tegen die andere drang in. De lading is net zo groot als ook die andere behoefte eigenlijk is. Dat is zoals ik denk dat deze dingen werken.

**Student** *Het is zo mooi hoe je daar uiting aan kan geven.*

**Chris** Door precies na te gaan hoe dat voor jou op dat moment is, erken je ook precies wat er bij jou is. Dat is gelukkig te leren.

### 2.10 Het nut van het levensverhaal

**Student** *Er was nog een vraag of het nodig is om over je levensverhaal te vertellen in de oefengroep.*

**Chris** Het is niet verplicht. Er is überhaupt niet veel verplicht, maar het is wel de bedoeling (lach). Er zijn een aantal mogelijkheden om jouw levensverhaal te vertellen. Je kunt het vertellen maar je kunt ook je levensverhaal doorsturen en de anderen de gelegen- heid geven er vragen over te stellen.

**Student** *Maar mij vraag was: waarom een levensverhaal? De Zijnsoriëntatie gaat om het nu. Een levensverhaal gaat over de geschiedenis.*

**Chris** Ik begrijp het. Maar in het nu, heb je voorlopig nog een geschiedenis. Het is best een uitdaging om die geschiedenis recht te doen. Door de geschiedenis te laten bestaan, daar woorden aan te geven. Jouw geschiedenis is per definitie een subjectieve geschie- denis. Eén van de grootste misverstanden van het levensverhaal is dat sommigen wel denken dat het objectief moet zijn. Maar het gaat altijd om jouw

persoonlijke beleving. Als je vandaag een levensverhaal vertelt, vertel je een ander levensverhaal dan tien jaar geleden en dat je over tien jaar zult vertellen. Het is jouw beleving van wat er zich in jouw leven heeft afgespeeld. We kunnen als het ware onze oefengroepjes wijden aan levensverhalen. Er is buitengewoon veel te vertellen. Het is vergelijkbaar met het delen van je gevoelens. Het gaat erom jezelf het recht te geven op jouw verhaal. Jouw verhaal is interessant genoeg om te delen met anderen. Dat is wat mij betreft de waarheid. Kunnen jullie daar iets bij voorstellen? Verder is iedereen natuurlijk een vrij mens. Dat geldt ook als we bijvoorbeeld gaan dansen of zo, of als we de lucht in springen. Als je een slechte knie hebt, is dat een heel slecht idee. In die zin ga ik er ook vanuit dat iedereen voor zichzelf zorgt. Kijk vooral naar wat goed is voor jou.

## 2.11 Het begrip holding

**Student** *Ik heb nog een vraag: ga je nog iets vertellen over de term holding?*

**Chris** Wat mij betreft gaan we dat de volgende keer doen. Maar ik kan er alvast iets over zeggen. Volgens mij zit in het woord 'holding' het woord 'hold', en dat is houden. Holding zou je kunnen vergelijken met: hoe ben je vastgehouden? Het heeft veel te maken met support, je gedragen voelen. In een gunstig geval ga je in deze groep vroeg of laat holding voelen. Je wordt gedragen, gestimuleerd om met jouw verhaal te komen. Dat is een teken dat je holding kunt ervaren. Voor sommige mensen is een groep als dit een buitengewoon onveilige situatie. Hierbij gaat het niet om veilig of onveilig – wat op zich natuurlijk belangrijk is, maar om je beleving. Kun je woorden geven aan je gevoel van onveiligheid, dan geeft dat holding. Het vergroot je draagvermogen en je draagvermogen is heel belangrijk. Hoeveel stress kan je verdragen? Hoeveel gekke dingen kan je in je leven verdragen? Op één dag brandt je huis af, op één dag kunnen soms heel veel dingen gebeuren in een mensenleven. In mijn leven in elk geval wel. Holding is het vermogen om dat te dragen. Het is een begrip van Winnicott, een vrij bekende Engelse psychoanalyticus. Het is een heel interessant begrip, ook in het kader van wat ik vanmorgen zei. In de jaren vijftig was het een hele ontdekking dat mensen liefde nodig had, en holding heeft ook heel veel met liefde te maken. Holding is een heel mooi begrip: er zit liefde in maar zeker ook kracht.

**Student** *Dus als ik het goed begrijp is holding dus hoe je gedragen bent maar ook je draagkracht.*

**Chris** Ja, die hangen met elkaar samen. Ik gebruik ook het begrip 'ruimte'. Met andere woorden: was er bij je ouders ruimte voor jouw emoties? Je was bijvoorbeeld verdrietig, bozig, angstig, je was de kluts kwijt.

Een kind heeft per definitie minder vermogen in regulering dan een volwassene. Dus in het gunstige geval biedt een volwassene, wanneer jij als kind door je emoties overvallen wordt, jou de ruimte en draagt jou als het ware. Bij kleine kinderen vraag je het letterlijk, bij grote kinderen is dat figuurlijk. Dat heeft allemaal met die holding te maken.

Eén van de belangrijkste dingen in ons werk is dat we vriendelijkheid maar ook support organiseren voor onszelf. Dat geeft holding en structuur. In zekere zin hoop ik dat deze training een support is voor je proces. In die zin is het wat mij betreft een hele wijze keus om op die manier support te organiseren. Maar bijvoorbeeld ook zielsverwanten in je leven kiezen. Als je bijvoorbeeld tot de conclusie komt dat je alleen vrienden hebt die heel anders denken dan jij, dan is er niet zo veel support in je leven. Dat is waar we op doorgaan in de stappen in die vriendelijkheid.

## Innerlijke Wijsheidsoefening

### Welkomstoefening in tweetal

- Word je bewust van je handen en armen. (eerst ogen dicht, later open)
- Breng rustig en met aandacht je handen naar je borst.
- Hoe voelt dat gebaar?
- Welke kwaliteiten worden voelbaar?
- Welkom je eigen naam, je bent helemaal welkom met het gebaar.

### Variëren op deze tekst:

Je mag er helemaal zijn met alles er op en er aan, met al je gevoelens van onzekerheid enz.

- Herhalen zin van de ander voor je je eigen tekst zegt.
- Wat ik uit deze oefening leer, is ...

### Innerlijke Wijsheidsoefening

Oefening repeterende vraag vriendelijkheid/onvriendelijkheid voor jezelf:

- Wat is er goed aan om niet vriendelijk te zijn voor jezelf?
- Wat is er goed aan om vriendelijk te zijn voor jezelf?
- Hoe zou jij vriendelijker voor jezelf kunnen zijn?
- Hoe voelt vriendelijkheid voor jezelf bij jou? (beurteilungen)



# Holding en Visualisatie van Huis van Zijn

## 3.1 Theorie: Open Onderzoek, Visualisatie en Identificatie (Dag 3 en 4)

### 3.1.1 Open Onderzoek, wijsheidsgeest en innerlijke gids

Een open onderzoek wordt meestal ingeleid door een vraag, al kan het ook zonder. Het gaat om een meditatieve, contemplatieve zelfbezinningsoefening. Bij een open onderzoek laten we ons verrassen door onszelf. We geven helemaal de ruimte en de vrijheid aan wat er ook maar in onszelf opkomt en proberen zo goed mogelijk woorden te geven aan wat er spontaan opkomt. Die woorden zijn niet onbelangrijk. Iets in ons kan zich er buitengewoon door begrepen voelen.

We stemmen ons in de eerste plaats af op ons lichaam en benoemen hoe we ons lichaam ervaren. Daarmee komen we dicht bij onszelf. Van daaruit benoemen we wat de vraag waar het om gaat bij ons oproept aan lichamelijke en emotionele gevoelens en gedachten. We herhalen in onszelf de vraag of de ander herhaalt voor ons de vraag. Dat hangt van de instructie af.

Het gaat om een open onderzoek. Dat wil zeggen dat we ons zo volledig mogelijk laten verrassen door wat er komt. Het is ook een onderzoek met een open eind. We werken nergens naartoe. Als de aanwezigheid van de ander of anderen ons hindert in ons open onderzoek en het moeilijk voelt om ons bloot te geven, helpt het om die moeilijkheid te benoemen. Dat geeft ruimte. Gun jezelf de vrijheid iets wel of niet hardop te beschrijven. Lukt het wel dan is dat een gebaar van vertrouwen eerder nog aan jezelf dan aan de ander.

De één of twee personen die niet aan de beurt zijn, zijn present en luisteren met aandacht. Zelfs als de persoon die aan het werk is stil wordt, onderbreken ze hem niet. Je begeleidt dus bij dit soort oefeningen niet met woorden, maar met je stille aanwezigheid. Dit is bijzonder behulpzaam voor degene die werkt. Het resultaat van ieders onderzoek, zo kun je zeggen, is het resultaat van de gezamenlijke presentie. Gezamenlijk creëer je ruimte waarin ieders ontvouwing kan plaatsvinden. Na afloop is er soms gelegenheid voor feedback. Probeer constructief en opbouwend te zijn in je feedback. Realiseer je dat na een open onderzoek iemand zeer gevoelig is voor de reacties van anderen.

Eigenlijk passeert iemand bij een open onderzoek vaak al doende zijn of haar dagelijkse geest en komt in contact met de wijsheidsgeest. Dat is merkbaar omdat het gaat over wijsheid van het hart en omdat wat daaruit tevoorschijn komt verrassend is en nieuw, ook voor de persoon zelf. Wat daarbij helpt is een open houding van niet weten, al start een open

onderzoek nog vaak in het bekende. Het kan wel iets vragen om het niet weten te verdragen. Zoals het ook iets vraagt om je door de innerlijke gids te laten leiden en af te zien van bemoeienis vanuit je dagelijkse zelf. Je dagelijkse zelf is dan even niet meer de baas. De innerlijke gids of innerlijke leraar zoals hij in het boeddhisme wordt genoemd biedt je essentiële support of holding. De uiterlijke leraar is interessant in zoverre hij of zij jouw innerlijke leraar en innerlijke wijsheid kan en wil wekken.

### 3.1.2 Identificatie en identiteit

In het Centrum werken we regelmatig met bewuste identificatie. Ieder mens heeft het vermogen zich met iets of iemand te vereenzelvigen. We kunnen ons inleven in een mens of dier. We worden die ander of dat andere dan een beetje en gaan ons ook een beetje als zodanig gedragen. Het is dat waar acteurs hun beroep van maken. Het is een belangrijk vermogen van de betere therapeut, coach of begeleider. Je ziet het bij kinderen die er veel plezier aan kunnen beleven om bijvoorbeeld letterlijk in de schoenen van hun moeder te gaan staan. Het is een natuurlijk vermogen dat bij de een minder, bij een ander meer is ontwikkeld. Zonder dat zou literatuur of film geen betekenis hebben. Zonder dat zouden we niet een beetje als de hoofdpersoon uit de film kunnen zijn of trots zijn als onze club wint.

Zoals we allemaal weten, zijn er ook mensen bij wie dat vermogen zich in te leven in de ander onderontwikkeld lijkt. Gevoelens van compassie of wroeging bijvoorbeeld lijken bij hen minder gemakkelijk opgeroepen te kunnen worden.

Identificatie kun je ook zien als iets leren kennen door het te zijn. Je voor te stellen iets of iemand te zijn en het imiteren van dat iets of iemand qua stijl of gedrag geeft op een heel bijzondere manier informatie over dat iets of die iemand. Het is directe kennis gebaseerd op ervaring, wat iets heel anders is dan kennis gebaseerd op observatie of op denken.

Ondanks dat ieder mens welbeschouwd ieder moment gedurende het leven een unieke ervaring heeft, ervaart iemand tegelijkertijd toch continuïteit. Er is de ervaring dat er iemand is, een zelf, die de ervaring heeft. Je verandert wel in de loop van het leven, zo is de ervaring, maar blijft desalniettemin ook behoorlijk dezelfde. Dat geldt voor jezelf maar ook voor ieder ander die op je pad komt. Ook ieder ander ervaar je als een unieke persoon, waar je je minder of meer verwant mee voelt, waar je je minder of meer gemakkelijk in kunt inleven of mee kunt identificeren.

Identiteit kun je zien als dat wat iemand onderscheidt van een ander, wat hem of haar bijzonder maakt. Het is een gegeven dat ieder mens uniek is en daarmee een unieke

identiteit heeft. Als uniek wezen heeft hij of zij daarmee ook een unieke invloed op de omgeving. In ieder mens is er een zeer krachtige behoefte dat die uniciteit geaccepteerd wordt, welkom voelt en van daaruit die uniciteit te leven.

### 3.1.3 De paradox rond identiteit

Als iemand echt zichzelf is, zich vrij voelt om zich uit te drukken en te manifesteren, wordt de essentiële identiteit van die persoon bij uitstek zichtbaar. Het bijzondere is echter dat hij of zij zichzelf volledig niet organiseert of bedenkt. Zo iemand kiest niet voor een vorm die hem of haar iets brengt. Zij of hij is simpelweg de vorm, ongeacht het effect voor hem of haarzelf. Een volledig vrij mens kun je zien als een open, ongedefinieerde ruimte waarin allerlei essentiële kwaliteiten kunnen ontstaan. Zo iemand beschikt over een open identiteit. Bij zo iemand verschijnen op een unieke manier die kwaliteiten die bevorderlijk zijn voor de actuele situatie en deze tot bloei brengt. Op een unieke manier betekent in dit geval dat ieder vrij mens toch weer zijn of haar bijzondere stijl en vermogens heeft.

Vrij mens betekent dat je niet bepaald wordt door eerdere negatieve ervaringen en projecties vanuit een verleden. De situatie is een nieuw moment en is er niet om er iets uit mee te slepen of om je ertegen af te zetten. Als vrij mens ben je een open voertuig voor de wijsheidsgeest, waarlangs zich eindeloos veel kwaliteiten kunnen manifesteren. Hoe meer iemand zichzelf is hoe groter het aantal vormen is dat deze kan aannemen.

Van hieruit kun je ook zeggen dat wat je normaal gesproken allemaal denkt dat je bent, dat is wat je op essentieel niveau juist niet bent. Alle ideeën over jezelf kunnen een belemmering vormen om te zijn wat je eigenlijk bent, een open identiteit. Die openheid bepaalt ook het vermogen je te kunnen inleven in een ander.

### 3.1.4 Visualisatie en identificatie

In het werk in het Centrum maken we veel gebruik van het vermogen tot identificatie waar we werken met beelden, bijvoorbeeld uit de visualisatie van het Huis van Zijn of bij uiteenlopende visualisaties in het individuele werk. Door ons te identificeren met de beelden van personen, dieren, planten of wat voor onderdelen ook uit visualisaties werken we direct met kwaliteiten, die op een of andere manier moeilijk zijn om zich in ons te manifesteren. We werken daarmee toe naar een open identiteit, die die vorm aan kan nemen die een situatie vraagt en die het Zijn wijs acht en behulpzaam is in die situatie.

Stel bijvoorbeeld dat iemand in zijn jeugd weinig zachtheid, maar vooral hardheid ervaren heeft, dan zullen in visualisaties vaak spontaan beelden komen rond deze thema's. Het kunnen beelden zijn die verwijzen naar hardheid of juist naar zachtheid.

Zachtheid kan zich bijvoorbeeld tonen door een beeld van heel zacht mos in het landschap. De kans is groot dat de

persoon ontroerd is door dit beeld. In het werk met de visualisatie zullen we vragen aan de persoon zich met het zachte mos te identificeren. Door dit te doen komt de kwaliteit zachtheid beschikbaar voor de persoon en wordt onderdeel van zijn expressiemogelijkheden. Dat zal gevoeld worden als een bijzonder helende ervaring. Ook de tendens om steeds maar weer zachtheid buiten te zoeken zal daardoor vermoedelijk worden afgezwakt.

Wonderlijk genoeg misschien zal de identificatie iets vragen van de persoon. Ondanks dat de ervaring ontroerend was is de kans groot dat er de nodige weerstand moet worden overwonnen om werkelijk het zachte mos te zijn. De identificatie met de zachtheid, maakt ook het gemis ervan en de pijnlijkheid van de harde bejegening wakker. Zachtheid noemen we in dit geval de positieve ramp. Om een identificatie helemaal te laten plaatsvinden kan daardoor herhaling noodzakelijk zijn. Het mooie van een visualisatie is dat de beelden toegankelijk zijn en dat je bij de persoonlijke beoefening er dagelijks op kunt afstemmen, waardoor de kwaliteit weer onderdeel van jouw pakket kan worden.

De negatieve ramp zou in dit geval door een beeld van een zwaard opgeroepen kunnen worden. In dit geval zal de persoon waarschijnlijk niet ontroerd zijn, maar eerder teleurgesteld of pijnlijk geraakt. Identificatie met het zwaard kan een rechtstreekse confrontatie met de kille, scherpe hardheid zijn, die iemand in zijn jeugd heeft ervaren en die hij de rest van zijn leven zoveel mogelijk heeft vermeden. Wanneer de identificatie toch tot stand komt, kan het zijn dat iemand ontdekt dat er behalve hardheid ook iets als kracht en doorsnijdendheid is en dat dit kwaliteiten zijn die wel lijken op hardheid, maar in feite totaal anders zijn. Door deze identificatie regelmatig te herhalen kunnen die kwaliteiten onderdeel worden van zijn natuurlijke zijsrepertoire. Dat kan er bijvoorbeeld toe leiden dat iemand als leraar plotseling beter in staat is om orde te houden in de klas.

### 3.1.5 Visualisatie en Open Onderzoek

De klassieke manier waarmee in het boeddhisme en soefisme bijvoorbeeld met visualisatie wordt gewerkt is dat de leraar bepaalde bestaande beelden introduceert bij de student en deze probeert zich de beelden zo gedetailleerd mogelijk voor te stellen. Het bijzondere van onze visualisatie is dat het een open visualisatie is waar op basis van de structuur van een simpel verhaaltje allerlei beelden kunnen verschijnen. Het bijzondere van de beelden die dan verschijnen voor een bepaald persoon in zo'n open visualisatie, is dat die altijd een treffende relevantie hebben voor hem of haar. Het belangrijkste wat de leraar doet is de student te stimuleren een visualisatie open aan te gaan, de beelden te vertrouwen en de student te helpen om zich in tweede instantie te identificeren met de beelden. Pas dan vertelt de visualisatie zijn verhaal en wordt misschien duidelijk waar hij echt over gaat. In die zin is een visualisatie een soort Open Onderzoek op basis van beelden en vraagt dezelfde attitude.

### 3.1.6 Bewuste en onbewuste identificatie

Tot op heden hebben we gesproken over bewuste identificatie. Er bestaat ook onbewuste identificatie.

In het eerdere voorbeeld kun je spreken van onbewuste identificatie wanneer iemand de harde stijl van een van de ouders overgenomen heeft en gewend is nogal meedogenloos te zijn. Iemand is dan geïdentificeerd met de harde ouder zonder dat te beseffen. Zachtheid is dan taboe en komt niet voor in het kwaliteitenrepertoire van de persoon.

In dit geval kan de zachtheid van het zachte mos ervaren worden als een ramp en alleen maar weerstand in eerste instantie oproepen. De zachtheid kan bijvoorbeeld ervaren worden als walgelijke weekheid, waar een enorm verzet tegen is. Identificatie met de zachtheid betekent in dit geval een ingrijpende identiteitsverandering. Het vraagt ook desidentificatie met de harde ouder. Het betekent in tweede instantie het aankijken van de pijnlijkheid van het gemis aan zachtheid en de pijnlijkheid van de harde bejegening die van de kant van de ouder is ervaren en niet mogelijk was te verwerken.

Zo kan een visualisatie ook zicht geven.

## 3.2 Openingsmeditatie

**Chris** Oké, zullen we even de ogen sluiten? Kijk maar als eerste hoe het is met je bereidheid om naar binnen te gaan. Daar bedoel ik vooral mee: observeer jezelf in die bereidheid en eventueel meteen het commentaar daarop. Als je dan naar binnen gaat en afstemt op je lichaam, waar gaat dan de aandacht naartoe? Iedere situatie, ook de meditatie, kan je zien als een vorm van open onderzoek. Alsof je een bioscoopzaal binnengaat en in een volstrekt onbekende film terecht komt, en tegelijkertijd een soort vertrouwdeheid ervaart omdat je daar weleens eerder bent geweest. Het mooiste is als je, vanuit een positieve houding, jezelf de vraag stelt: 'Waardoor zal ik vandaag verrast worden?'

Zoals je een wandeling gaat maken in een niet zo bekend gebied en werkelijk geïnteresseerd bent in de natuur die zich daar aandient. Zelfs al treffen we in onszelf alleen chagrijn aan, dat iets in ons geïnteresseerd kan zijn in hoe dat chagrijn zich toont. Als je op je fiets zit en het regent, dat iets in ons geïnteresseerd kan zijn in hoe dat irriteert, hoe de kou aanvoelt aan je wangen etc.

En kijk dan ondertussen hoe je aandacht zich eventueel verdeelt over je lichaam, en kijk dan of er delen in je lichaam zijn die aandacht willen. Kijk of je bereid bent daar een poosje met je aandacht te zijn. Steeds vanuit een houding van interesse: wat toont zich daar, wat ontwikkelt zich daar op die plek.

Dan sluiten we dit af met een buiging.

### 3.2.1 Tong Len

**Chris** Is er iemand die, voor we een oefening gaan doen, iets wil vertellen? Wat bijvoorbeeld ook kan is dat er iemand in je omgeving is waarvan je het gevoel hebt dat die het moeilijk heeft, dan kan je dat bijvoorbeeld hier ook melden. Dat kan ook per mail. Stel St's moeder is ziek en wij staan af en toe stil bij de moeder van St, dan weet ik niet of dat echt werkt. Ik laat het aan iedereen zelf over wat hij daarvan vindt. Maar als St weet dat we af en toe stilstaan bij zijn moeder dan zal dat St wel erg goed doen. Dat is de reden waarom ik denk dat het goed is dat we dit doen. En als je denkt: 'Wat een flauwekul', dan vind je dat flauwekul.

Je kunt aandacht vragen voor iets of iemand. Dat kan tijdens de meditatie, als ik dat weet dan zal ik daar ruimte voor inlassen in de meditatie, maar het kan ook daarna. Je kunt zeggen: 'Chris, vind je het goed dat ik even aandacht voor iets vraag?' Of je kunt ook altijd een email sturen. Het kan zijn over iets dat jou raakt ergens in de wereld, dat jou van je stuk heeft gebracht. Het kan ook om positieve dingen gaan. Het gaat om een stuk solidariteit.

**Student** *Als ik met de meditatie begin dan vraag ik voor mijzelf dat ik verbonden ben met iedereen die hier is, dat iedereen zich op zijn manier prettig voelt.*

**Chris** Ja, dat kan voor heel veel mensen heel ondersteunend zijn. Dat kan natuurlijk ook dat je de hele groep visualiseert.

**Student** *Ik wil wel aandacht vragen voor de man van een vriendin van mij. Ze heeft gezegd dat ze wil scheiden, twee weken geleden. Hij hield zich heel groot en vannacht was hij helemaal kapot. Eduard heet hij.*

**Chris** Wat bij me opkomt is dat ik ook altijd beschikbaar ben voor dat soort situaties, voor haar of voor hem alleen. Het wil soms helpen. In het Boeddhisme heb je bijvoorbeeld een oefening: Tong Len. Je zou bijna kunnen zeggen: we zijn allemaal gekwetst in ons hart, teleurgesteld in ons hart. Wat de boeddhisten heel goed begrijpen is, wat zij noemen, de oefening van compassie. Door te werken met compassie kun je jouw hart openen en daar doorheen werken. Er zijn varianten op de Tong Len oefening, maar zoals ik de Tong Len oefening begrijp komt het erop neer dat je tijdens de meditatie de pijn van de ander inademt en wat je de ander gunt, liefde of compassie of rust, toe-ademt. Het helpt dat ons hart transformeert. De boeddhisten doen ook wel een Tong Len retraite. Gedurende een maand bijvoorbeeld start je de meditatie met 10 minuten afstemmen op pijn in de wereld of de pijn van je moeder en daar werk je dan mee. Op zich natuurlijk een prachtige vorm.

**Student** *Ik wil wel mijn moeder inbrengen. Mijn moeder heeft moeite met controleverlies en het gaat soms heel slecht met haar. Ze is 87 en ze worstelt met van alles. Het is heel verdrietig om dat te zien.*

**Chris** Is ze angstig? Of ik kan beter zeggen: is ze eigenlijk angstig?

**Student** *Ja, ik denk het wel. Ze merkt dat ze de controle verliest en ze kan dingen nog niet loslaten.*

**Chris** *Daarom is dit een goede vraag: 'Ben je angstig?'*

**Student** *In de groep is dat woord al gevallen. Het is een actietendens die gestuurd wordt door de emotie, in dit geval angst. Zo gauw ze bij de emotie kan zijn, vallen de actietendensen eigenlijk automatisch weg. Als de angst er mag zijn en als iemand in contact komt met de laag daaronder, dan ontspant het. Het benoemen of ernaar vragen, dat is toch iets wat helpt.*

**Chris** *Dan stel ik voor dat we een oefening gaan doen. Staande in drietallen.*

### 3.3 Welkom-oefening in drietallen

#### 3.3.1 Instructies oefening

**Chris** *Sluit maar je ogen, en ga maar weer opnieuw kijken hoe je jezelf aantreft. Hoe sta je erbij. Kijk hoe het is om in dit groepje te staan, of in een groepje te staan. Word je dan weer bewust van je handen. Breng dan weer met een rustig gebaar je handen naar je borstbeen en kijk of je dat zodanig kunt doen dat je de kwaliteit van dat gebaar kunt proeven. En speel er eventueel mee. Je kunt een klein of groot, snel of langzaam gebaar maken. Eventueel kan je het combineren met het ritme van je ademhaling.*

*Als vanzelf zijn we gewend om de aandacht te brengen bij het bewegen van de handen naar het hart, maar kijk of je ook aanwezig kunt zijn bij het weer laten gaan van de handen. Eventueel kan je daarmee experimenteren; op een inademing breng je ze er naartoe en op een uitademing laat je ze weer gaan.*

*Kijk wat er gebeurt als ik zeg: "Daag jezelf eens uit dat je jezelf het mooiste gebaar van de wereld gunt." En dan werken we met het verwelkomen van jezelf met je naam, zoals: 'Welkom CK, welkom, ik heet je helemaal welkom.' Je kunt wat variëren met de tekst en door opzettelijk te variëren komen er misschien verrassende teksten tevoorschijn.*

*Bij sommige mensen kan het slim zijn om te werken met een tekst zoals: 'Met al je weerstand ben je helemaal welkom.' En eventueel kan je het helemaal richten op het hier en nu: met je koude voeten ben je welkom, met je gevoelens van onzekerheid, met al je gedoe van vannacht, ook al maak je voortdurend ruzie met je partner, etc. etc. Doe dat dan ook eens met de ogen open. Probeer jezelf dan geleidelijk uit te spreken naar de anderen van je groepje, kijk wat er gebeurt als je dat uitspreekt naar de andere twee.*

*En vervolgens gaan de twee anderen jouw tekst herhalen. In dit geval herhalen twee mensen. We gaan werken met de zin: 'Als ik hier tegenover jullie sta en helemaal voor mijzelf kies, dan merk ik ...' En kijk hoe dat is.*

*Werk hierna met de volgende zin:*

- 'Als ik merk dat jullie tegenover mij helemaal voor jezelf kiezen dan merk ik ...'

- Dan de zin: 'Als ik me hier echt openstel tegenover jullie dan merk ik ...'
  - En de omgekeerde variant: 'Als ik ervan uitga dat jullie je écht openstellen voor mij dan merk ik ...'
  - Dan gaan we naar: 'Wat ik van deze oefening leer ...'
- Laat je maar verrassen, en als er niets komt is het ook goed.*

### 3.4 Nabespreking welkom-oefening

**Chris** *Wie wil vertellen hoe het was om deze oefening te doen?*

**Student** *Wat voor mij heel prettig was om te ervaren is het verschil tussen de vorige keer en nu. Na het effect van de dagelijkse beoefening voel ik hoeveel ruimte er is om die emoties er te laten zijn. Het was voor mij een strijd dat ik heel snel in mijn tranen schoot, niet alleen hier maar ook in andere situaties waar ik geraakt werd. In sommige situaties is dat heel ongemakkelijk, en om die reden was het iets waar ik heel erg tegen moest gaan vechten. Maar nu ik heel veel ruimte voel drongen de emoties zich weer op, maar door het er te laten zijn ebde het weg.*

#### 3.4.1 Het kind-model

**Chris** *Je zult hier nog heel veel oefeningen mee moeten doen. Het is één van de belangrijkste oefeningen om te doen. Het mooiste is om dat verdrietige te zien als een deel in jezelf. Ik noem dat ook wel: er is een verdrietig weeskind in jou. En ik noem het een kind omdat als je het een kind noemt dan is dat vriendelijker. Sommige mensen zeggen wel: 'Ik heb zo'n lastig stuk in me!' Dat vind ik een beetje grof praten over jezelf, met alle respect.*

*We werken met het kind-model. Er is een hele stroming die werkt met het innerlijke kind. Dat heeft ook een aantal gevaren in zich omdat je dan de regressie ingaat. Of eigenlijk kinds wordt, en het drama helemaal kan opvoeren. Dan heb je het gevoel dat je alleen maar een kind bent maar dat ben je niet, want je bent een volwassene.*

*Wij werken met het kind-model omdat we daarmee van nature vriendelijker zijn voor onszelf. We noemen het een weeskind omdat het in bijna alle gevallen zo is dat er aan dat deel bepaalde jeugdervaringen verbonden zijn. Het gaat inhoudelijk wel ergens over. Daarom noemen we het een weeskind, omdat het in bijna alle gevallen zo is dat het gaat om een verstoten kind. Wat jij zo goed beschrijft is dat je het best moeilijk hebt met dat verstoten deel. Als we denken in lagen is er een verdrietig deel. Vervolgens komt daar een laag overheen: "Weg jij, je bent lastig". Het is handig om te gaan zien dat dat deel moeilijk is, en daarom verstoten wordt.*

**Student** *Dat doe je inderdaad elke keer opnieuw. Ik heb daar wel mee gewerkt, dat het een weeskind is dat omarmd wil worden. Wat ik doe is het steeds afstraffen.*

**Chris** Het begint er altijd mee dat je dat in de eerste plaats lastig mag vinden. Dus: verwelkom het lastig vinden van het verdrietige kind in jezelf. Het is de grote kunst bij jezelf te blijven, en dat niet weg te werken. Het is behulpzaam om te denken in lagen, met andere woorden: er is altijd wel iets in ons wat ergens iets van vindt. Als we het lastig vinden moet het weg en als we het goed vinden moet het blijven. Als we dat kunnen observeren brengt dat rust en ruimte. Wat denken jullie dat de volgende laag is achter of onder dat verdrietige deel? Je ziet bij St eerst dat er een laag is met weerstand, vervolgens komt ze bij het verdrietige deel. Wat denk je dat de volgende laag is?

**Student** Verlangen?

**Chris** Verlangen naar?

**Student** Gezien worden?

**Student** Acceptatie?

**Chris** Verlangen is op zich heel mooi om mee te werken. Dat staat namelijk loodrecht op waar zij eigenlijk zit. Stel dat St naar een coach en therapeut zou gaan die zegt: 'Wat zou je eigenlijk willen?' Het zou best een goede vraag zijn, maar het staat loodrecht op waar zij op dat moment zit. Het gaat misschien op den duur over verlangen, maar het zou heel goed kunnen gaan over een gevoel van verlatenheid. Iemand is nooit voor niets verdrietig. Of niet gezien. De grote kunst is tot de kern van de zaak te komen.

### 3.4.2 Ramp

Een term die wij daarvoor gebruiken is een ramp. Er is iets gebeurd op dat punt wat zij niet kon verwerken. Iets dat ze te moeilijk vond, te heftig vond.

Als kind krijg je dan een reactie van dissociatie. Dit is het omgekeerde van associatie, dat wil zeggen dat je je ergens mee verbindt. De definitie van een ramp is iets waarvoor je je als kind niet hebt kunnen openstellen. Maar inmiddels ben je volwassen. Een groot doel van deze training is dat er meer power komt, waardoor je je wel kunt openen voor die ramp. Dat in ons wat verdrietig kan worden, is per definitie iets heel moois. Dat is iets dat automatisch tevoorschijn komt als je door die lagen heen wilt gaan.

### 3.4.3 Regressie

**Student** Mag ik daar iets over vragen? Je had het net over het verschil met regressie ...

**Chris** Kent iedereen dat woord? Regressie wordt verschillend gebruikt. Regressie wordt in de sfeer gebruikt met een negatieve naam: een verkindsing als stijl van werken. Er zijn instituten die een regressieve stijl van werken hebben waarin je iemand tot kind maakt in plaats van volwassene. In de psychologie heeft regressie ook een neutrale betekenis. Iemand kan in de regressie komen en zijn volwassen mogelijkheden verliezen, en helemaal

kind worden. Je kunt ook werken met een manier van regressie waarbij je de persoon vraagt: 'Hoe heb je dat als kind ervaren?' Dan verbindt de persoon zich vanuit zijn volwassen staat met zijn kindsituatie, en dat is een hele gezonde manier van werken. Is dat een antwoord op je vraag?

**Student** Ja. Ik had daar een conflict over, want ik assisteer bij lichaamswerk en wat ik daar zie is dat mensen gillen en schreeuwen op een matras. Ze schrijven zich opnieuw in voor dezelfde cursus en alsmaar op die matras blijven gillen en schreeuwen... Daar begin ik weerstand tegen te krijgen. Zit daar niet een stuk regressie in en kom je daar wel verder mee? Ik zit daar heel erg mee, ik assisteer daar ...

**Chris** Ik verbeeld me niet dat ik degene ben die kan bepalen wat wijs is, maar ik heb natuurlijk wel mijn eigen ideeën daarover. Ik zou zo niet werken. We werken hier wel met passie, maar zullen altijd proberen te bevorderen dat er ook nog bewustzijn is. Dat gaat bijna nooit fout. Je krijgt nooit het gevoel dat iemand eindelijk de kans neemt zijn agressie op jou te willen botvieren. Het is wel altijd een grote kunst op dat raakvlak de mensen uit te dagen om voorbij hun beperkte grenzen te gaan. Bewustzijn is een voorwaarde voor verwerking. Anders blijft het een herhaling van wat zich eerder heeft voorgedaan, een primitieve manier van werken. En het is link om op die manier te werken met mensen die verslaafd zijn aan gillen en krijsen. Je hebt ook mensen die dat nodig hebben. Je moet het als trainer goed aan kunnen voelen.

**Student** Je ziet ook mensen regelmatig dissociëren.

**Chris** Als je als trainer mensen tot dissociëren krijgt, dan ben je niet goed bezig.

**Student** Hoe zie je dat dan gebeuren? Hoe uit zich dat?

**Student** Iemand raakt bijvoorbeeld weg. Een soort bewuste-loosheid of verkramping.

**Student** Iemand verdwijnt dan. Er is geen bewustzijn meer.

**Chris** Een term die in ons vak gebezigd wordt, is retraumatisering. Dat is een groot gevaar als je met trauma's werkt. Zeker in zo'n groep als [naam instituut] heb je kans op een groep behoorlijk getraumatiseerde mensen. Ik zou dan juist heel voorzichtig werken, met zo'n open instituut. Je kunt heel voorzichtig werken en toch kan er buitengewoon veel gebeuren met mensen. Laten we teruggaan naar de oefening.

**Student** Ik wil nog iets praktisch vragen naar aanleiding van wat St zei. Soms zijn situaties heel lastig. Ik ken situaties met mijn leidinggevende waarin ik mij zo miskend voel dat de tranen in mijn ogen springen. Op zo'n moment zeg ik niet tegen mijzelf: "Welkom verdriet". Dan wordt het op dat moment alleen maar erger. Hoe kan ik daar dan mee omgaan?

**Chris** Als ik je goed begrijp zeg je eigenlijk: "Ik vind het ontzettend lastig dat ik op zo'n moment tranen in mijn ogen krijg." En ik sluit niet uit dat je denkt: 'Het laatste wat ik die klootzak gun is mijn tranen.'



**Student** Ja!

**Chris** Wat fijn dat ik je zo goed begrijp! Dat betekent dat er sowieso een laag is van boosheid. Er is een verwarring, en dat bedoel ik niet negatief. Bij sommige mensen komen er tranen terwijl ze eigenlijk boos zijn. Hun boosheid uiten ze in tranen. Paniek is bijvoorbeeld vaak een verwarring van woede.

Wat belangrijk is in jouw zelfbegeleiding is dat je onderkent dat je ontzettend kwaad bent op die figuur, want dat is het punt. Ik zeg ook weleens: we vegen de trap van boven naar beneden schoon en zo is het ook in het werken met jezelf. Dus begin met te herkennen wat er als eerste voor je ligt, en in dit geval is het dat je ontzettend kwaad bent. En gun jezelf die boosheid. Hoe meer je jezelf die boosheid gunt, des te relaxter kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik ben eigenlijk ontzettend boos.' Dat is veel effectiever.

**Student** Ik herken het wel als een oude boosheid.

**Chris** Heel goed... Over een tijdje komt er nog een artikel met de titel: *Kwetsing als kans*. Als je snapt hoe het bij jezelf werkt kun je werken met die lagen. Eerst was er woede, daarna bijvoorbeeld pijn: je voelt je volstrekt niet gezien. De kans is dat je met de kwetsing van vandaag de kwetsing van gisteren of eerder kunt doorwerken. Daarmee bevrijd je jezelf.

Als je dat als attitude kunt hebben om te werken met jezelf is dat buitengewoon constructief en effectief. Kun je je dat voorstellen? Dus welkom boosheid, woede, razernij. Probeer alles te verwelkomen, ook in zijn compleet ongepaste vormen.

**Student** Bij de oefening met zijn drieën zegt iemand voor me: "Ik voel ruimte", en dan voel ik bij mijzelf ook ruimte. Dan vraag ik me af: is dat nou van mij of resoneer ik nou mee?

**Chris** Ik zou me daar volstrekt niet druk over maken. Het is niet relevant.

**Student** Een verdrietig gevoel van niet gezien worden en een verlangen om wel gezien te worden en me echt te laten zien, gaat dat samen?

**Chris** Ja, dat gaat heel erg samen. Waar een moeilijkheid is, is ook altijd een verlangen. Er is altijd een keerzijde.

**Student** Het ene moment voel ik het verdriet en het volgende moment voel ik heel sterk het verlangen om me te laten zien.

**Chris** Een van mijn paradoxen is: 'Wie gezien wil worden heeft zich verstopt.' Als je je niet verstopt hebt ben je niet bezig met: 'God, werd ik maar eens gezien.' Want waarom zou je niet gezien worden? Gelukkig is het leven zo geregeld dat er een groot verlangen is om gezien te worden. Hiermee wordt ook het verlangen gestimuleerd om jezelf te laten zien.

**Student** Ik vond het verwarrend dat het er in zo'n korte tijd allemaal kon zijn.

**Chris** Dat is wat mij betreft prachtig. Doordat we gekwetst zijn hebben we onszelf teruggetrokken. We hebben het mooiste van onszelf teruggetrokken. Het belang-

rijkste is om dat jezelf te kunnen vergeven. En tegelijkertijd mogen we dat moeilijk vinden. Als je vervolgens gezien wordt in de kwetsbaarheid is dat een corrigerende ervaring. Je hebt het zo vaak meegemaakt om afgewezen te worden en niet gezien te zijn. Als je dan in deze training gezien wordt is het een correctie van wat er in het verleden is gebeurd. Afhankelijk van hoe vaak het ene is gebeurd heb je het andere nodig.

**Ass.** *Het is mooi dat het allemaal naast elkaar kan bestaan: er is verlangen en er is verdriet. Het is er allebei. Je aandacht gaat bij een oefening ook naar beiden. Het is heel erg 'en en'.*

**Chris** Konden jullie het verschil merken tussen het zinnetje: 'Kiezen voor mijzelf' en 'Kiezen voor het openstellen tegenover de ander?' Of maakt het allemaal niet zoveel uit? Het zijn nogal verschillende zinnetjes.

**Student** Voor mijn gevoel kwam het wel een beetje op hetzelfde neer. Het lijkt toch wel erg op elkaar. Als je echt kiest voor jezelf, lijkt het alsof ik daarmee ook automatisch opener word.

**Chris** Het is in ieder geval belangrijk dat je het gebaar maakt. Dat je je überhaupt kunt beseffen dat je in iedere situatie kunt kiezen, is eigenlijk al heel behulpzaam. Mijn stelling is dat het voor sommige mensen makkelijker en prettiger is om voor zichzelf te kiezen dan om zich open te stellen.

**Student** Ik voelde me eigenlijk kwetsbaar en voelde me angstig worden bij de tweede vraag. Wat mij hielp is dat ik besepte dat ik terug kon gaan naar mijn lichaam en dat dát als basis voelde.

**Chris** Wat ook kan is de beide zinnetjes combineren. Er is een optie dat je kiest voor jezelf en je tegelijkertijd openstelt voor de ander. Het is alsof je jezelf een voorwaarde stelt.

Voor veel mensen is het nodig dat ze, willen ze zichzelf voelen, zich terugtrekken uit de buitenwereld. Dat kan het gevolg zijn van het feit dat er ooit een te groot appèl is gedaan. Sommige mensen moeten de ander voelen en dan voelen ze zich pas happy. Zij gronden zich als het ware in de ander.

### 3.4.4 Springers en Eilanders

**Chris** Sommige mensen hebben de neiging zichzelf op een eiland te houden en dat geeft veiligheid. Andere mensen zijn aan de overkant en dat geeft veiligheid. Als de overkant wegvalt is dat heel eng voor ze. Zij hebben oogcontact nodig in een individueel gesprek. Als dat er niet is voelen ze zich verloren. Kan je je daar iets bij voorstellen?

**Student** Zoals iemand met zo'n reflecterende zonnebril. Ik kan niet met dergelijke mensen praten.

**Chris** Dat is ook een geste naar de wereld als je met zo'n bril rondloopt.

**Student** Ik merk dat ik, als ik op mijzelf ben, helemaal tot rust kom, dat ik dan ontspannen ben en dat ik dat

*nodig heb om weer naar buiten te kunnen gaan. Ook in de relatie die ik heb gehad kon ik nooit helemaal mijzelf zijn in dezelfde ruimte. Daar heb ik last van.*

**Chris** Buitengewoon prachtig dat je dat van jezelf ziet. Daarmee kan je jezelf goed helpen. Het is een vordering dat je, als je op jezelf bent, tot rust komt. Het sterft van de mensen die vreselijk druk zijn met de wereld, dus die komen nooit tot rust. Het kan in een relatie betekenen dat het voor jou eerder van belang is te 'latten' dan om samen te wonen. Met alle varianten ertussen. Het gaat erom dat je dat van jezelf weet en jezelf gunt dat dat mag bestaan. Je kunt het als een beperktheid zien maar daarmee hoeft je jezelf niet fout te maken. In tegendeel. Als jij in relatie kunt zeggen: 'Ik heb dat nodig' dan is dat een heel positief gebaar naar de ander.

Je kunt een springer zijn en dat je het nodig hebt om af en toe een eilander te zijn. Als je het helemaal opgelost zou hebben dan hoeft je je niet meer zo terug te trekken. Dus het klinkt alsof de omgeving nog veel appèl op je doet en waarschijnlijk kom je uit een situatie waarin veel appèl op je gedaan is. Dat is iets heel anders dan bij iemand die bijvoorbeeld verwaarloosd is. Het is afhankelijk waar je vandaan komt. Voor iemand die verwaarloosd is kan het de uitdaging zijn de relatie aan te gaan, of de relatie aan te gaan en ook bij jezelf te blijven. Voor de een is het 'wij' aspect belangrijk, voor de ander het 'ik' aspect.

### 3.5 Open onderzoek over veiligheid

**Chris** We hebben het de vorige keer gehad over holding, grond, veiligheid, dat soort termen. Mijn definitie van veiligheid is: 'Er is veiligheid als er onveiligheid mag zijn.' En ook daar is het weer belangrijk om te zien: als er bij jou interesse is in de vraag: 'Zouden er in mij gevoelens van onveiligheid kunnen zijn?', dan is dat wat mij betreft een hele positieve vorm van zelfbegeleiding.

Wat we gaan doen is een open onderzoek. Wat mij betreft is iedere meditatie al een open onderzoek. Dat is met een houding dat je je laat verrassen door wat er zich voordoet. Dus elke meditatie is in feite een afstemming op: 'Wat zou er nu in mijzelf zijn?'

In dit geval werken we met een vraagstelling en we vragen ons af wat deze vraagstelling oproept in onszelf. Bij de meesten van ons is het van belang dat we ons afstemmen op ons lichaam omdat we gedissocieerd zijn van ons lichaam, en ons lichaam kan ons veel vertellen. Dus, ongeacht de vraag, begin je de ander te vertellen wat je op dat moment lichamelijk ervaart, want dat brengt je ook bij jezelf. Vervolgens komen er associaties op naar aanleiding van de vraag, omdat we in open situaties zitten.

We doen dit in drietallen. Een kwartier per persoon. Eentje werkt, de anderen zijn stil aanwezig. Dan ontstaat er als vanzelf een veld. De presentie, de mate waarin we

aanwezig zijn, daarvan zou je kunnen zeggen die telt bij elkaar op. Hoe meer presentie er in een groep is, hoe meer dat iedereen ten goede komt. Presentie kan je ook zien als het vermogen om problematiek te verwerken. Hoe meer presentie er is, hoe meer 'gedoe' er boven kan komen en dat 'gedoe' kan verwerkt worden. In het groepje van drie mensen telt dat ook heel erg. Dus je vermogen om te blijven bij wat is, wordt een stuk groter als twee mensen daarbij aanwezig zijn.

Je helpt jezelf door te zeggen wat er bij jou is. Je associeert op de vraagstelling rond veiligheid. Je kunt je afvragen hoe je je verhoudt ten opzichte van gevoelens van onveiligheid. Sommige mensen zeggen: "Ik heb geen gevoel van onveiligheid." Of is het: "Als ik me onveilig voel, voel ik me meteen een slappe zak." Ken ik wel gevoelens van onveiligheid? Heb ik daar verbinding mee of ontken ik het? Kijk maar gewoon wat er boven komt. Sluit maar je ogen in eerste instantie. Het kan wel interessant zijn je ogen in tweede instantie open te doen.

#### 3.5.1 Vragen voor de oefening:

Hoe is het gesteld met je veilig voelen in de groep? In de oefengroep? Tijdens het mentor- pupilgesprek? Wat zijn je lichaamssensaties als het gaat over onveiligheid? Hoe manifesteert zich dat in jouw systeem? Hoe kan je dat herkennen?

#### 3.5.2 Holding

**Chris** Er is een directe relatie tussen holding en je gevoelens van veiligheid. Als het voor jou als kind een onveilige situatie was, dan was er weinig holding. Presentie biedt heel veel holding, dat is support aan elkaar.

**Student** Holding, kun je dat vertalen als dragen wat er is?

**Chris** Ja, gedragen zijn als kind. Had je voor wat betreft je emoties het gevoel dat je ouders daartegen opgewassen waren. Dat je überhaupt welkom bent als kind. Tijdens je inquiry kun je de overgang maken naar hoe dat in het verleden voor je was.

**Student** Bedoel je met presentie dat je niet alleen lichamelijk aanwezig bent maar ook emotioneel beschikbaar?

**Chris** Ja, zo kan je het wel noemen. Het bijzondere van mensen is dat we ergens kunnen zijn en tegelijkertijd er absoluut niet zijn. Dat is heel speciaal. Koeien kunnen dat bijvoorbeeld niet. (gelach)

Wij kunnen ergens braaf zijn en tegelijkertijd volstrekt afwezig zijn. Je hebt daar gelukkig ook een keuze in. Mensen kunnen ook over-aanwezig zijn, maar ook onder-aanwezig. Je kunt het trainen om werkelijk aanwezig te zijn.

### 3.6 Nabespreking oefening veiligheid/ onveiligheid

**Chris** Laten we er eerst even bij stilstaan hoe jullie dit hebben ervaren als methode, als werkvorm.

**Student** Ik vond het heel prettig, er kwam een heleboel terug, ook van vanochtend. Ik kon het heel goed plaatsen.

*Ik vind het ook heel prettig dat een ander schrijft. Dan denk ik: 'Heb ik dat gezegd?'*

**Chris** Het kan heel verrassend zijn om het na afloop terug te lezen.

**Student** *Het is niet nieuw, maar toch is het anders.*

**Chris** Ik heb het al eerder gehad over je dagelijkse geest en je wijsheidsgeest. Bij een open onderzoek stemmen we eigenlijk af op die wijsheidsgeest zonder dat we vreselijk ons best zitten te doen. Als het een beetje mee zit gebeurt het vanzelf. Maar dan is het wel interessant wanneer je gewoon weer in je gewone doen bent en je leest het weer na, dan zit je weer in je dagelijkse geest en dat helpt voor de integratie. Die verbinding zal steeds makkelijker worden. Daar heb je ook de training voor, en de support van de groep. Dat zal heel snel gebeuren en misschien hebben jullie dat nu al ervaren, ook in de oefengroep. En daarmee gaat de integratie als vanzelf.

**Student** *Ik heb heel erg ervaren dat de dingen die ik zei dat zijn dingen die ik al weet, maar ik voelde ze nu echt zakken. Dat ik er vanuit ervaring over kan praten. Het ging heel gemakkelijk, het was heel prettig.*

**Chris** Prachtig. Daar helpt ook die afstemming op het lichaam heel erg bij. Wat je ook is overkomen, het uit zich op een bepaalde manier fysiek. Je zou kunnen zeggen: als je bij dat fysieke moment de aandacht brengt dan vindt er transformatie plaats. Anders is het veel abstracter. Het gaat ook wel, maar het duurt veel langer. Net als het verschil tussen klassieke psychotherapie waarbij alleen maar gepraat wordt. Het werkt wel, maar het duurt aanzienlijk langer dan wanneer er afstemming is. In dit geval is het afstemming op het lichaam en er is complete rust en een soort houding van verrassing, waardoor er van alles kan gebeuren. Alles is uiteindelijk gericht op gezondheid. Gelukkig. Het wil altijd de goede kant op, zoals water naar de zee. Als je de barrières maar weghaalt, of een situatie creëert waar minder barrières zijn dan normaal, dan gaat het gewoon stromen.

**Student** *Dat is wel iets dat je moet geloven en vertrouwen.*

**Chris** Ja, dat is iets wat je moet geloven en vertrouwen. Die veiligheid is in ons vakgebied buitengewoon belangrijk. En het is natuurlijk een stuk ervaring, doordat je dat met jezelf vaker hebt meegemaakt, of dat anderen het hebben meegemaakt. Het helpt ontzettend als je op een gegeven moment gaat beseffen dat je nooit van jezelf hoeft te schrikken. Wat daar erg bij helpt is die afstemming op het lichaam.

**Student** *Bij mij gaat het soms zo stromen dat het soms zoveel is. Het kan niet meer gestopt worden...*

**Chris** Ja, dat kan zo zijn. Bedoel je dat er zoveel loskomt?

**Student** *Ja, en alles haakt aan van alles.*

**Chris** Wat mij betreft is het niet verkeerd de deuren iets te sluiten, iets krapper te houden als dat lukt. Om in dat geval een focus te kiezen. Je kijkt wat voor jou relevant is. Je zet iets meer kracht in. Een houding van: daar ga ik mij op richten.

**Student** *Ik merkte toen ik daar zat, dat veiligheid en onveiligheid iets heel groots is in mijn leven. Door dat hardop uit te spreken kom ik erachter dat ik het zo fijn vind dat het zo is.*

**Chris** Heb je enig idee wat zo fijn is?

**Student** *Ja... joepie! Daar kan ik nu mee aan de slag. Ik heb het verwelkomd. Ik wilde ook gaan uitwijken naar andere dingen, maar ik zei: nee, ik wil bij veiligheid blijven. Toen merkte ik bij mijzelf: o ja, wat was het ook al weer. Anders komen er bij mij teveel dingen, want alles is gerelateerd.*

**Chris** De grote relationele database noemen ze dat. Wat heel goed is, en wat jij eigenlijk beschrijft, is wat ze noemen 'de innerlijke gids'. De innerlijke gids remt de verleidelijke kracht om uit te wijden of sommige dingen niet te zeggen etc. Het kan ook wijsheid zijn om sommige dingen niet te zeggen. Maar degene die jou helpt om een wijs pad te gaan, dus je innerlijke gids, kan bij wijze van spreken ook zeggen: "Nee, nu stap je naar je baas en ga je uitspreken dat je dat lastig vindt". Terwijl de andere stem zegt: "Niet doen, het is eng" etc. Je innerlijke gids, je innerlijke kracht of ook wel je innerlijke authenticiteit genoemd, helpt je. Die helpt je om die kant uit te gaan waarvan jouw wijsheid zegt: "Dat is wat klopt". Die helpt je enorm bij dit soort onderzoeken. Hij wijst je de weg.

**Student** *Die was vandaag aanwezig. Heel fijn.*

**Chris** Kijk, wat ook heel mooi is zoals St nu beschrijft, is dat het item onveiligheid überhaupt mag bestaan. Het deel in St wat zich onveilig voelt, voelt zich nu heel erg op haar gemak gesteld. Dus zodra ik mij onveilig voel en tegen mijzelf zeg: "Wat zit je nou te zeuren, waarom moet jij je onveilig voelen, mensen doen toch niks", of zoiets, dan voelt het deel in mij dat zich onveilig voelt zich afgewezen.

Als ik kan zeggen: 'Welkom onveiligheid', als ik ruimte heb voor die onveiligheid, dan breng ik als vanzelf veiligheid naar die onveiligheid toe. Er is iets ruimers in mij wat zich veilig genoeg voelt om die onveiligheid te laten bestaan. Dan is er holding, dan is er een basis voor dat stuk onveiligheid in mij. We kunnen het weeskind dat zich onveilig voelt op schoot nemen, als metafoor. En hierdoor zal het als vanzelf kalmeren, doordat wij hem respecteren en erkennen in die onveiligheid.

**Student** *Ik vind het wel jammer dat ik mij dat niet gerealiseerd heb tijdens die oefening. Ik had heel erg last van het gevoel dat ik mijn verhaal zat te dumpen, dat ik anderen daarmee aan het belasten was. Als ik mij gerealiseerd had dat ik die onveiligheid kon laten zijn zoals het is, dan had mij dat veel goed gedaan. Het zou mij ook geholpen hebben als er regelmatig een vraag zou zijn gesteld.*

**Chris** We zullen vaak oefeningen doen met vragen, die hebben hun eigen kracht. Maar dit heeft ook zijn eigen kracht. Dat er een open situatie is, zodat er

een kwartier lang zich iets in jou kan ontvouwen. Een kwartier lang zijn er twee mensen beschikbaar om jou te respecteren. Dat heeft ook zijn eigen kracht. Maar goed, wat wel heel jammer is, is dat jij het gevoel hebt dat je alleen maar een verhaal hebt zitten vertellen. En dat je eigenlijk andere mensen lastig valt. Wat mij betreft is dat een ondermijnend stemmetje.

**Student** *Ik zeg ook dat het jammer is dat ik mij dat niet gerealiseerd heb. Dat ik die oefening met die wijsheid had kunnen doen.*

**Chris** Je was op dat moment onderhevig aan de innerlijke criticus. Het feit alleen al dat je dat nu weer kunt zien en het ook jammer kunt vinden, wat iets anders is als: 'Stomme trut dat je je zo hebt ...'

**Student** *Ik heb eigenlijk nog wat te zeggen en ik weet niet of ik het moet zeggen of niet moet zeggen, maar ik ga het toch zeggen. Er komen dan heel veel gevoelens bij mij vrij en daarna merk ik bij mijzelf als ik het ga zeggen dat ik mij schaam. En als ik dat zeg, hoef ik mij ook niet meer te schamen.*

**Chris** Ik onderbreek je even. Wat jullie bijna allemaal als vanzelf goed doen, wat jullie in de inquiry eigenlijk automatisch doen, is wat ik tegenwoordig noem: 'Iets in de ruimte leggen.' Dat is heel belangrijk, zeker voor de mensen die coach willen worden. Doordat je op een rustige manier als vanzelf zegt: 'Oh, er is best veel onveiligheid nu bij mij.' Of: 'Er is best veel onveiligheid in mijn leven geweest.' Of: 'Onveiligheid was in mijn leven een heel groot thema.' Dat is een groot verschil met (Chris spreekt heel luid): "Ja, er was altijd zoveel onveiligheid in mijn leven!"

Doordat je op een rustige manier de dingen in de ruimte legt is dat enorm effectief. Je houdt het niet meer voor jezelf maar je spreekt het gewoon uit, tegen anderen of zelfs als je alleen bent is het enorm effectief. (Chris richt zich naar St). Stel eens even dat je zegt: 'Ik wil iets zeggen maar er is nu iets waarvoor ik mij schaam.' Dat is laag 1. Nooit over een laag heen hollen. Ik wil nu iets zeggen, maar er is hierover bij mij heel veel schaamte. Punt.

**Student** *Ja, dat ik niet zo snel ga.*

**Chris** Niet te snel, hou respect voor dat deel in jou dat zich hiervoor schaamt. Dan doe je al een fantastische klus naar jezelf toe. Kun je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Ik moet even schakelen. Ik herken wel dat ik dat een beetje wegmoffel.*

**St.2** *Ik kan mij ook voorstellen dat het in zo'n geval iets doet met de toehoorders als je benoemt in wat voor gemoedstoestand je bent. Het kan effectief zijn, maar op het moment dat je iets wil zeggen waarvoor je je schaamt, dan plaats je je verhaal in een bepaalde context voor de ander. In sommige gevallen kan je dat ook voor jezelf houden in plaats van het te benoemen voor de ander?*

**Chris** Ik zeg niet dat je dat hoeft te doen. Vooral in een groep als hier is het fantastisch als je al die lagen

kunt benoemen. Dat is waarop ik wilde reageren. Als je in een situatie bent waarin je niet alles kunt benoemen dan helpt het om bijvoorbeeld niet uit te spreken dat je je vreselijk schaamt, maar je haalt een keer diep adem in het bewustzijn dat je je schaamt en vervolgens ga je je uitspreken.

Het bijzondere en effectieve hiervan is (ook weer met het risico dat ik jou uit je verhaal haal), dat St op een indirecte manier zegt: "Ik ga jullie nou iets vertellen en ik hoop wel dat jullie dat nooit tegen mij gebruiken." En zelfs in een situatie waarin je helemaal niet zegt dat je je schaamt, maar bijvoorbeeld een keer diep adem haalt, voelt iedereen dat er iets kwetsbaars komt! Ik kan niet zeggen dat iedereen zich daar bewust van is, maar het heeft effect op de mensen. Zij zullen daar iets anders op reageren, zij voelen die gevoeligheid. En dat is waar Zijnsoriëntatie heel erg over gaat.

**Student** *Het lijkt wel heel groot te worden, zo groot was het nou ook weer niet. Er waren heel veel emoties en toen ik klaar was bespeurde ik bij mijzelf dat ik dacht: 'Kan iemand mij dragen?' En dat ik dat meteen afkeurde, omdat ik dacht: 'Je moet jezelf dragen.' Maar ik wilde het even hardop zeggen.*

**Chris** Heel goed ... Vertel eens, wat is nou eigenlijk wat je graag hardop wil zeggen.

**Student** *Er is schaamte en dat mag er ook zijn. Er is een verlangen om gedragen te worden.*

**Chris** Er is in jou een heel groot verlangen om gedragen te worden.

**Student** *Ja, dat mag niet van mij, hè?*

**Chris** Het is heel moeilijk voor mij om dat helemaal waar te laten zijn. Spreek dat maar eens uit.

**Student** *Er is in mij een gevoel om gedragen te worden. Ik vind het al moeilijk om te zeggen en heel moeilijk om te laten zijn.*

**Chris** Probeer eens om voluit te zeggen: 'Het is voor mij heel moeilijk om mijn verlangen om gedragen te worden helemaal waar te laten zijn.'

**Student** *Het is voor mij heel moeilijk om het verlangen om gedragen te worden helemaal waar te laten zijn.*

**Chris** En dat maakt mij ook verdrietig.

**Student** *Ik krijg het er warm van.*

**Chris** Heel goed, het gaat namelijk altijd om jouw waarheid. Het is belangrijk om jouw waarheid in de wereld te brengen. Daar krijg je het warm van.

**Student** *Ik ben blij dat ik het hardop gezegd heb.*

**Chris** Interessant, hè? Dat er blijdschap bij St is ontstaan doordat dit gezegd is. Waar zou die blijdschap vandaan komen, waar gaat dit over?

**Student** *Bij mij weet ik wel waar dit over gaat. Als ik het niet heb gezegd, dan heb ik het weggelaten. Zonder dat ik het weet ben ik iets aan het wegdrukken.*

**Chris** Het ontzettend mooie deel in jou dat enorm verlangt om gedragen te worden, dat voelt zich nu heel erg gezien. Interessant wat er gebeurt is dat het op dit moment ook een beetje door St gedragen wordt. Dat

is wat er elke keer gebeurt. Doordat je dat erkent en waar laat zijn, draag je jezelf daarin. Dus de volgorde is altijd: mijn verlangen naar weet ik wat van de buitenwereld, dat ze mij 26 miljoen geven of wat voor verlangen ik ook heb, als ik dat verlangen in de buitenwereld helemaal mag laten zijn, meestal onze spirituele kant, kom ik per definitie thuis.

Als ik dat verlangen zo in de ruimte kan leggen dan voelt dat verlangen zich ontzettend gedragen, dan kom ik ontzettend thuis, wat het ook voor verlangen is. Net als in dit geval was er ook een innerlijke criticus die zei: "Dat mag niet" etc. Die werkt altijd met het middel schaamte. Dus door als eerste laag de schaamte te laten bestaan en als tweede vervolgens dat verlangen, dat lucht op. Dat geeft ruimte. Dan komt er als het ware een kind dat altijd onderdrukt is geweest. Dat komt vroeg of laat in vreugde tevoorschijn. Die is hartstikke blij dat hij bovenwater mag komen. Dat is een stukje van jezelf, het mooiste van je ziel.

Heel moedig om hiermee te komen en als het ware de groep te gebruiken om jezelf toestemming te geven dat bepaalde gevoelens er mogen zijn. Dat is super. Daarmee zeg je eigenlijk: "Je bent oké, ook al verlang je naar gedragen worden".

**Student** Ik ben onder de indruk, ja.

[ LANGE STILTE ]

**Chris** Oké, we gaan een beetje lichaamswerk doen. We gaan rekken en strekken.

## 3.7 Lichaamswerk

### 3.7.1 Nabespreking lichaamswerk

**Chris** Wil iemand hier iets over zeggen? Interessant is dat het werkt, die energetische massage, bijna net zo krachtig als fysieke massage.

**Student** Is dat ook niet een placebo-effect, doordat je je heel erg gaat concentreren op je lijf?

**Chris** De vraag is wat placebo is.

**Student** Ik bedoel dat niet iemand anders bezig is met je lijf, maar dat je je heel erg concentreert.

**Chris** Het is een combinatie. Wat een masseur doet is jou uitnodigen om in contact te zijn met een bepaalde plek in je lichaam, die richt jouw aandacht. Mijn vermoeden is dat het dat is wat werkt. Maar bij sommige massieurs wil je bij voorkeur met je aandacht weg! Wat doorslaggevend is of jouw aandacht zich uitgenodigd voelt. De ene masseur weet beter dan de andere welk deel van jouw lichaam aandacht nodig heeft.

**Student** Het is natuurlijk toch een aanraking in het energielichaam.

**Chris** Ja, dat klopt. Ik heb nog maar weinig advertenties gezien: 'Bij mij kunt u terecht voor energetische

massage.' Het is vrij ongebruikelijk dat het geaccepteerd wordt als iets dat werkt.

## 3.8 Inleiding op Visualisatie

**Chris**

Voordat we gaan pauzeren wil ik een nieuw element introduceren. We gaan vandaag werken met visualisatie, met wat wij noemen het Huis van Zijn. Sommigen van jullie hebben dat al eens gedaan. Wat wij verstaan onder een visualisatie is ook weer een open onderzoek, maar dan in de vorm van beelden. Eerst was het een open onderzoek naar gedachten en gevoelens, nu naar beelden. En ook bij deze vorm van open onderzoek hoeft je helemaal niet je best te doen. Je laat het gebeuren, je laat als het ware jouw wijsheidsgeest toe. Wat waarschijnlijk vooral morgen zal blijken is dat je die beelden niet zelf bedenkt of verzint, maar die ontstaan binnen jou. In zekere zin is dat wat voortdurend gaande is binnen jou. Wat er nu op dit moment binnen jou is, verzint je ook niet zelf. Je gaat niet denken wat je straks zal gaan voelen, het is meer dat het zich gewoon voordoet.

Als je een visualisatie doet, is dat in de regel nog wat spectaculairder. Het is een open onderzoek: hoe meer open je in een visualisatie staat, hoe beter die werkt. Als je je met de beelden bemoeit, daar doe je de visualisatie geen goed mee. De kunst is om te volgen wat er ontstaat.

Er zijn twee situaties waarin het wel behulpzaam is om je ermee te bemoeien. Bij sommige mensen kan er namelijk een overvloed aan beelden ontstaan. Dan moet je gewoon een bepaalde richting kiezen. Maar dit gebeurt maar heel weinig. Het omgekeerde gebeurt ook: mensen die heel moeilijk beelden kunnen krijgen. En ook dan is het goed dat je je ermee bemoeit. Het begint met een landschap en stel dat je geen landschap ziet, verzint dan een landschap waar je ooit geweest bent. Je bent in heel veel landschappen geweest in je leven en het landschap dat je dan verzint lijkt je zelf te verzinnen, maar dat is eigenlijk niet zo. Er komt toch iets op dat voor jou betekenis heeft. Meestal gaat de visualisatie daarna vanzelf, nadat je je er op deze manier even mee bemoeit hebt. In alle andere gevallen kun je gewoon volgen wat er komt. De grote kunst is om dat te vertrouwen. Meestal is de visualisatie fijn, maar soms niet. De grote kunst is om dan niet de beelden te manipuleren.

**Student** Is het in feite je eigen huis?

**Chris** Per definitie komen die beelden uit jou voort.

**Student** In mijn meditatie weet ik wat mijn huis is.

**Chris** Dat zou kunnen, maar stel je altijd open voor wat er komt. Maar als de bekende beelden komen dan komen de bekende beelden, ga die dan niet wegdrukken. Die visualisatie loopt aan de hand van een verhaaltje. Ik zeg dan bijvoorbeeld: "Je bent in een vlak landschap." Maar als jij iets anders ziet, blijf dan bij jouw



beelden. Volg je eigen spoor daarin. Mijn verhaal en woorden hebben invloed en ook de muziek heeft invloed, dat is onontkoombaar, maar volg wat zich bij jou aandient. Vertrouw er maar op dat jij je eigen beelden krijgt.

**Student** *Ik zie ook weleens dat mensen dan heel emotioneel worden. Ze zetten zich dan vast.*

**Chris** Laat het gewoon gaan, laat het los, wees bereid om emotioneel te worden. Het kan zijn dat de beelden je raken. Daar zal ik later meer over uitleggen. Het verhaaltje is als volgt. We beginnen in een landschap. Daar loop je te wandelen en vervolgens is er een riviertje. Er is een bootje, je stapt in het bootje en je laat je meevoeren. Dan is er een heuvel, je gaat de heuvel op. Op die heuvel is het 'Huis van Zijn. Dat kan van alles zijn, van een hutje tot een kasteel. In dat huis is een persoon en die noemen we de Gestalte. Dat kan een man of een vrouw zijn. Dan gebeuren er een aantal dingen en dan ga je weer uit het 'Huis van Zijn'.

**Student** *Ik hoop dat de heuvel niet te steil is.*

**Chris** Dat zou dan juist kunnen dat die te steil is, maar dan heb je het daarmee te doen. Je verzint het zelf, het is jouw visualisatie, ik verzin het niet voor jou. We beginnen in principe staande. Daarna kun je zitten of liggen, maar dat heeft het risico dat je in slaap valt. En dan hebben mensen wel hele mooie beelden, maar daar hebben ze meestal weinig herinneringen aan. De visualisatie duurt ongeveer 20 minuten en daarna blijven we nog een tijdje in stilte. Mijn suggestie is om je visualisatie uit te schrijven, want de ervaring leert dat je het snel vergeet. Het goeie van het uitschrijven is ook dat je je met de visualisatie verbindt. En dat is heel belangrijk. Voor sommige mensen helpt het ook om een tekening te maken. De beelden mogen een effect op jou hebben. Morgen zal nog blijken hoe waardevol dat is. Dat is wat ik erover wil zeggen. Voor de rest is het een kwestie van je laten verrassen.

### 3.9 Visualisatie Huis van Zijn

(muziek op de achtergrond)

**Chris**

Kijk maar hoe bij jou de omgeving eruitziet. Is het een open landschap of een pad waar je over loopt. Is het kaal of juist begroeid, met struiken of met bomen. Is het vlak of heuvelachtig.

Zijn er misschien nog dieren, vogels, vlinders. En zijn er bloemen? Open je helemaal voor dat wat zich bij jou toont, voor het landschap zoals het zich bij jou laat zien.

Dan wordt je pad gekruist door een rivier, een beekje. En in die rivier ligt een boot. Zonder erover na te denken stap je in de boot, je duwt het van de kant en je laat het meegaan met

de stroom. Kijk hoe het voor je is om het vasteland achter je te laten en je te laten meevoeren door de stroom. Kijk hoe dat bij jou is, of het een rustig kabbelend beekje is of een snel stromende rivier. Voel wat dat met je doet en hoe je de omgeving van die rivier ervaart. Het kan het gevoel geven alsof je in een nieuwe wereld komt en de oude wereld achter je laat.

Dan, op een plek waar de rivier wat breder en ondieper is, merk je dat je bootje vastloopt. En zonder erover na te denken stap je uit het bootje en je trekt het bootje op de kant. Dan kijk je om je heen, op die waterrijke plek. Je opent je voor die bijzondere plek. Terwijl je om je heen kijkt zie je ook een heuvel. Op een wonderlijke manier voel je je aange trokken om die heuvel te bestijgen. Kijk maar hoe dat voor je is, of dat een makkelijk te belopen heuvel is, of rotsachtig. Kijk maar hoe het bij jou is.

En dan boven gekomen laat je je verrassen door wat je ziet, door de manier waarop het Huis van Zijn verschijnt. Open je voor de kwaliteiten van het huis. Voor de grootsheid, of juist voor de soberheid, hoe jouw huis zich ook manifesteert. Als vanzelf voel je je uitgenodigd om ook het huis binnen te gaan. Open je voor het interieur van het huis, hoe het zich toont, hoe het is ingericht. De kleuren, de aankleding, de al dan niet verschillende ruimtes. Voel wat het bij jou oproept om daar te zijn.

Dan verschijnt de Gestalte, op een bijzondere plek in dat huis. En als vanzelf maak je een gebaar naar de Gestalte en doe dat hier nu ook letterlijk. Zie hoe de Gestalte jou begroet, wat voor een gebaar de gestalte naar jou toe maakt. Wat de gestalte ook letterlijk tegen je zegt bij deze begroeting, of de manier waarop de Gestalte kijkt. Voel hoe je het contact met de Gestalte ervaart. Voel hoe het is om die verbinding te ervaren. En dan vraagt de Gestalte jou de handen uit te steken en doe dat nu letterlijk, zodat hij of zij een geschenk in jouw handen kan leggen. Steek je handen uit en wees bereid het geschenk aan te nemen. Laat je verrassen. En breng dan dat geschenk naar je hart, heel rustig, en voel wat er gebeurt. En stel je voor dat dat ook bij jou de neiging oproept om iets aan de Gestalte te geven. Laat je verrassen wat er bij jou opkomt dat goed is om aan de Gestalte te geven. Stel je voor dat de Gestalte de handen uitsteekt en bereid is om jouw geschenk te aanvaarden.

Vervolgens zegt de Gestalte nog iets tegen jou, en heeft de Gestalte nog een boodschap voor jou. Ook hier hoeft je het niet direct te begrijpen. Breng die boodschap naar je hart. En dan is de tijd gekomen om afscheid te nemen van de Gestalte, van het Huis van Zijn, wetende dat je de mogelijkheid hebt om altijd weer terug te keren en je te laten inspireren.

Op jouw manier neem je afscheid van de Gestalte en van het Huis van Zijn en ga je weer terug het landschap in. En je daalt de heuvel af naar beneden. En voel hoe je als het ware een

ander mens bent dan toen je naar boven ging. Je komt weer naar beneden bij het water en je stapt weer in het bootje. Je brengt het naar een diepere plek en je roeit het bootje weer terug. Ondanks dat het tegen de stroom in is vergaat je dat vrij makkelijk. Op de plek waar je in het bootje gestapt bent, leg je het bootje weer neer en stap je uit en loop je terug naar de plek waar je begonnen bent.

Daar ga je zitten en laat je alles wat je overkomen is nog eens op je inwerken.

[ LANGE STILTE ] (muziek speelt door)

(De groep krijgt daarna uitgebreid de gelegenheid aantekeningen te maken van zijn of haar visualisatie). De trainingsdag wordt afgesloten met een meditatie.

## Welkom oefening in drietal

- Word je bewust van je handen en armen (eerst ogen dicht, later open).
- Breng rustig en met aandacht je handen naar je borst.
- Hoe voelt dat gebaar?
- Welke kwaliteiten worden voelbaar?
- Welkom je eigen naam, je bent helemaal welkom met het gebaar.
- Variëren op deze tekst: je mag er helemaal zijn met alles erop en eraan, met al je gevoelens van onzekerheid etc.

*Herhaal de zin van de ander voor je je eigen tekst zegt.*

- Als ik hier tegenover jullie voor mezelf kies en jullie aan je lot durf over te laten dan merk ik ... Welkom ...
- Als ik hier tegenover jullie mij ook echt open voor jullie en jullie niet op afstand zet dan merk ik ... Welkom ...

Een van de twee voorgaande zinnen is voor jou het meest uitdagend, werk daarmee door. Als ik hier met jullie, mij open voor jullie en tegelijk jullie aan jezelf geef, merk ik ... Welkom ... Wat ik uit deze oefening leer, is ...

## Open onderzoek in drietal

(15 minuten + 5 minuten feedback)

- Hoe is het gesteld met je veilig voelen in de groep, de oefengroep, tijdens het mentor-pupil gesprek?
- Hoe manifesteren zich misschien ook op dit moment signalen van onveiligheid?
- Hoe was het met de ruimte, de holding, de basis voor jou als kind?
- Hoe creëerde jij als kind holding en veiligheid?

## Visualisatie Huis van Zijn

(muziek op de achtergrond)

### Chris

Kijk maar hoe bij jou de omgeving eruitziet. Is het een open landschap of een pad waar je over loopt. Is het kaal of juist begroeid, met struiken of met bomen. Is het vlak of heuvelachtig. Zijn er misschien nog dieren, vogels, vlinders. En zijn er bloemen? Open je helemaal voor dat wat zich bij jou toont, voor het landschap zoals het zich bij jou laat zien.

Dan wordt je pad gekruist door een rivier, een beekje. En in die rivier ligt een boot. Zonder erover na te denken stap je in de boot, je duwt het van de kant en je laat het meegaan met de stroom. Kijk hoe het voor je is om het vasteland achter je te laten en je te laten meevoeren door de stroom. Kijk hoe dat bij jou is, of het een rustig kabbelend beekje is of een snel stromende rivier. Voel wat dat met je doet en hoe je de omgeving van die rivier ervaart. Het kan het gevoel geven alsof je in een nieuwe wereld komt en de oude wereld achter je laat.

Dan, op een plek waar de rivier wat breder en ondieper is, merk je dat je bootje vastloopt. En zonder erover na te

denken stap je uit het bootje en je trekt het bootje op de kant. Dan kijk je om je heen, op die waterrijke plek. Je opent je voor die bijzondere plek. Terwijl je om je heen kijkt zie je ook een heuvel. Op een wonderlijke manier voel je je aange-trokken om die heuvel te bestijgen. Kijk maar hoe dat voor je is, of dat een makkelijk te belopen heuvel is, of rotsachtig. Kijk maar hoe het bij jou is.

En dan boven gekomen laat je je verrassen door wat je ziet, door de manier waarop het Huis van Zijn verschijnt. Open je voor de kwaliteiten van het huis. Voor de grootsheid, of juist voor de soberheid, hoe jouw huis zich ook manifesteert. Als vanzelf voel je je uitgenodigd om ook het huis binnen te gaan. Open je voor het interieur van het huis, hoe het zich toont, hoe het is ingericht. De kleuren, de aankleding, de al dan niet verschillende ruimtes. Voel wat het bij jou oproept om daar te zijn.

Dan verschijnt de Gestalte, op een bijzondere plek in dat huis. En als vanzelf maak je een gebaar naar de Gestalte en doe dat hier nu ook letterlijk. Zie hoe de Gestalte jou begroet, wat voor een gebaar de gestalte naar jou toe maakt. Wat de gestalte ook letterlijk tegen je zegt bij deze begroeting, of de manier waarop de Gestalte kijkt. Voel hoe je het contact met de Gestalte ervaart. Voel hoe het is om die verbinding te ervaren. En dan vraagt de Gestalte jou de handen uit te steken en doe dat nu letterlijk, zodat hij of zij een geschenk in jouw handen kan leggen. Steek je handen uit en wees bereid het geschenk aan te nemen. Laat je verrassen. En breng dan dat geschenk naar je hart, heel rustig, en voel wat er gebeurt. En stel je voor dat dat ook bij jou de neiging oproept om iets aan de Gestalte te geven. Laat je verrassen wat er bij jou opkomt dat goed is om aan de Gestalte te geven. Stel je voor dat de Gestalte de handen uitsteekt en bereid is om jouw geschenk te aanvaarden.

Vervolgens zegt de Gestalte nog iets tegen jou, en heeft de Gestalte nog een boodschap voor jou. Ook hier hoeft je het niet direct te begrijpen. Breng die boodschap naar je hart. En dan is de tijd gekomen om afscheid te nemen van de Gestalte, van het Huis van Zijn, wetende dat je de mogelijkheid hebt om altijd weer terug te keren en je te laten inspireren.

Op jouw manier neem je afscheid van de Gestalte en van het Huis van Zijn en ga je weer terug het landschap in. En je daalt de heuvel af naar beneden. En voel hoe je als het ware een ander mens bent dan toen je naar boven ging. Je komt weer naar beneden bij het water en je stapt weer in het bootje. Je brengt het naar een diepere plek en je roeit het bootje weer terug. Ondanks dat het tegen de stroom in is vergaat je dat vrij makkelijk. Op de plek waar je in het bootje gestapt bent, leg je het bootje weer neer en stap je uit en loop je terug naar de plek waar je begonnen bent.

Daar ga je zitten en laat je alles wat je overkomen is nog eens op je inwerken.

# Visualisatie en Identificatie

## 4.1 Openingsmeditatie en Visualisatie

(ogen gesloten)

**Chris**

Kijk hoe het gesteld is op dit moment met jouw aandacht, met jouw gewaarzijn, laat de aandacht neerdalen op je lichaam, vaak is in het gewone leven onze aandacht verstrooid, 'scattered' noemen ze dat in het Engels, de eerste fase is dat we de aandacht bundelen en wat dan helpt om die aandacht te bundelen is in dit geval de aandacht naar het onderlichaam te brengen, naar het contact met de grond. Dus wat we nu doen is dat we die aandacht die nogal geneigd is om bij het hoofd te zijn, brengen we als het ware met een zekere kracht naar een andere plek zover mogelijk daar vandaan, dat is dus je onderlichaam.

In het gewone leven als je op de fiets, de auto of in een vergadering zit, is dat bijvoorbeeld je voeten. Kijk maar eens hoe veel kracht daar voor nodig is om die aandacht daar naar toe te brengen en hem daar een poosje te houden. Als er een item is wat je heel erg bezighoudt dan is dat vaak moeilijk, toch kan het in de zelfbevrijding ons heel erg helpen, wanneer we onze geestkracht trainen door zoals nu de aandacht naar de grond toe te brengen. Wat eventueel helpt is de vraag: Hoe hard of zacht voelt de grond van het kussentje of het bankje. Een volgende stap kan dan zijn in de meditatie dat je je richt op de stilte, tussen het geluid van de auto's enz., een deel van je aandacht blijft bij het contact met de grond en een deel van je aandacht richt zich zo ook op de omgeving, op de ruimte om je heen.

Dan komt er meer ruimte voor de vraag: 'Hoe is het op dit moment om hier te zijn'? Kun je je veroorloven om hier helemaal te zijn, aanwezig te zijn, present te zijn, hoe is het met de veiligheid? Stel dat het daar niet zo goed mee gesteld is, mag dat dan zo zijn, mag iets in jou zich kwetsbaar voelen? Kun je die kwetsbaarheid verwelkomen en dan letterlijk een gebaar naar jezelf te maken, een welkomgebaar. Dat wat zich kwetsbaar voelt in jou, is iets heel gevoelig en sensitief, iets heel kostbaars. Hoe lastig het ook kan zijn, eigenlijk is het een geschenk dat we ons kwetsbaar kunnen voelen. Een andere stap in de meditatie kan zijn dat je je bewust wordt van de groep als je dat al niet was, als je dat goed doet is dat iets wat je je thuis weer kunt voorstellen, je herinneren hoe het is om in deze groep te zijn. Zoals je je ook de kring van mensen kunt voorstellen in jouw omgeving met wie jij op de een of andere manier betrokken bent, door wiens lot jij geraakt kunt worden, of geraakt wordt, die je als vanzelf het beste gunt. Stel je voor dat je ze ook het beste toe ademt bij iedere uitademing. Denk daarbij vooral aan die mensen waarvan je weet dat ze het hard nodig hebben, die jouw steun kunnen gebruiken.

Stem je dan tenslotte weer af op de heuvel die je gisteren zag en als je gisteren geen heuvel zag, verzin dan die heuvel respectievelijk laat dan die heuvel opkomen. Stel je voor dat er op die heuvel een huis is, dat kan een eenvoudig huis zijn, dat kan een hutje zijn of een villa, dat kan een tempel zijn, kijk hoe het 'Huis van Zijn' vandaag bij jou verschijnt en open je voor de kwaliteiten van dat huis, dat wil zeggen voor de dingen die opvallen aan dat huis, de kleur, de vorm, de stijl en stel je voor dat je dat huis binnengaat. Laat je verrassen door het interieur wat zich daar toont. Soms kan het ook herinneren aan huizen waar je ooit geweest bent, het huis van je grootouders of wat dan ook. Het kan ook volstrekt nieuw zijn. Wees bereid te doen met wat er bij jou komt, ook al komt er niks.

En ga er dan vanuit, dat in dat huis de Gestalte verschijnt, een persoon jou ontvangt, jou welkom heet. Kijk of je je kunt openen voor de verwelkoming door de Gestalte, je bewust kunt worden van de kwaliteiten van die Gestalte. Voel hoe het voor je is om zo de Gestalte te ontmoeten. Steek dan weer je handen uit naar de Gestalte en doe dat dan ook letterlijk nu. Laat de Gestalte een geschenk in jouw handen leggen. Dat kan hetzelfde geschenk zijn als gisteren, het kan ook een heel ander geschenk zijn, een heel nieuw geschenk. Open je voor de kwaliteiten van dat geschenk en breng het vervolgens naar je hart. En ga er dan vanuit dat de Gestalte weer iets te vertellen heeft, een boodschap voor je heeft. Het kan zijn dat jij ook de Gestalte iets wilt vertellen, zoals jij ook misschien de Gestalte iets wilt geven, een geschenk wilt geven. Iets wat jou dierbaar is, wat kostbaar is, wat je als het ware in de handen van God wilt leggen, in de handen van het leven, dat je wilt toevertrouwen aan het leven.

Dan neem je op jouw manier weer afscheid van de Gestalte, van het "Huis van Zijn". Kijk in hoeverre het goed zou zijn voor jou om ook de komende tijd in je beoefening om terug te keren naar het 'Huis van Zijn'. Zou dat je goed kunnen doen? Dan sluiten we deze meditatie af met een buiging.

## 4.2 Nabespreking visualisaties

**Chris** Is er iemand die iets wil vertellen, vragen, delen?

**Student** *Ik merk bij mezelf dat het lastig is om weer in de groep te zijn na een hele drukke werkweek. Er is heel weinig tijd geweest om op mezelf te zijn. Ik merk dat ik nu eigenlijk teveel gegrepen wordt door mensen. Verder voel ik weerstand om in visualisatie te gaan, omdat ik het te snel vond. De visualisatie van gisteren heb ik zo intens en mooi beleefd - ik heb een mooi kado gekregen en ook iets moois weggegeven - dat het eigenlijk niet past om weer terug te gaan, het is te vroeg.*

**Chris** Ja het zou wel kunnen kloppen wat jij zegt. Je zou kunnen onderzoeken of mensen een appèl op jou doen. Het zou zo kunnen zijn dat jij gevoelig bent voor dat appèl. Wat interessant is waar dat dan over gaat. Veel mensen zijn heel erg druk met de overkant. Meestal hopen we iets van de overkant te krijgen omdat er een leegte is in onszelf is waarvan we hopen dat de overkant die opvult. Het gaat dan om een gemis, of iets dergelijks. Kun je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Ja ik kan me voorstellen wat jij zegt, maar ik denk niet dat dat bij mij het geval is.*

**Chris** Wat denk jij dat er bij jou het geval is?

**Student** *Ik denk dat het te maken heeft met de ruimte van de zaal, een stukje vermoeidheid, niet goed bij mezelf kunnen komen. Ik had eigenlijk eerst nog een uurtje op mezelf willen zijn, ik denk dat dat het is, gewoon teveel.*

**Chris** Hoe is het als je jezelf gunt om ook in de groep helemaal bij jezelf te zijn?

**Student** Een uitdaging.

**Chris** Theoretisch is er een mogelijkheid dat we in contact zijn met anderen en tegelijkertijd volstrekt bij onszelf zijn. Maar in jouw geval zou het ook kunnen zijn dat het nog belangrijk is om je gewoon maar een beetje voor de ander af te sluiten. Bij wijze van oefening. Of de activiteiten van vandaag te interpreteren als helemaal van jou. Dus niet als in een situatie waar jij iets voor anderen moet betekenen. En als het gaat om het tweede, gun jezelf jouw eigen spoor, dat heb ik gister ook proberen te zeggen, dus als je niet helemaal zit waar ik zit.. oke.

**Student** *Bij mij ging het ook moeilijk. De visualisatie van gisteren was een hele mooie ervaring. Ik merkte dat hoe meer ik terug wilde naar die ervaring, hoe lastiger het werd. Ik wilde iets wat er niet was, ik merkte wel de weg er naar toe en de aankomst bij Het Huis, dat ging goed, de terugkeer ook dat was heel helder maar er tussen in was het heel warrig.*

**Chris** Nou kijk het allerbelangrijkste is, dat ik dit eigenlijk heb gedaan voor de mensen die gister geen beelden hadden.

**Student** *Ik raakte heel erg in de war of het nu dezelfde Gestalte was of een andere, daardoor raakte ik in de war, ging heel erg switchen en er kwam van alles bij me op, ik dacht dat is dan maar zo.*

**Chris** Heel goed, want dat is dan in feite belangrijk, ook voor de komende tijd is dat belangrijk. Er zijn 2 mogelijkheden, zo heeft het ook te maken met de tijd die je hebt. Kijk het is nu vrij vlot na de visualisatie van gisteren en ik kan me voorstellen dat het voor sommige mensen voelt als iets te vlot, maar tegelijkertijd kan opnieuw afstemmen op de visualisatie je heel veel brengen. We zullen dan vandaag zien dat dat ook iets vraagt, dat ook al heb je wonderlijk genoeg voor je gevoel een hele positieve visualisa-

tie gehad wil dat nog niet onmiddellijk zeggen dat je als het ware vanzelf geneigd bent om je daarop de komende tijd iedere dag op af te stemmen. Dus zullen we vandaag zien dat dat nog best wel lastig kan zijn, maar desalniettemin kan je dat heel erg helpen om dat te doen. Dus vooral als het gaat over wanneer je thuis niet zoveel tijd hebt kun je heel goed werken met de herinnering aan je visualisatie.

Heb je meer tijd dan is het slim om je in de visualisatie weer compleet open te stellen. Zoals ik gisteren ook al zei tegen mensen die deze visualisatie al eerder hebben gedaan: open stellen wil zeggen dat je je verzoent bent met het feit dat als je precies dezelfde visualisatie krijgt als die je eerder hebt gehad, dat dat dan ook oke is. Je kunt ook een compleet nieuwe krijgen en dan alle vormen er tussen in bijvoorbeeld het landschap kan hetzelfde zijn en vervolgens komt er ineens van zo'n rustig kabbelend beekje een snelstromende bergrivier, zo kunnen er allerlei varianten er tussen in zijn. Mijn suggestie is dat als je meer tijd thuis hebt dan kun je je als het ware meer openstellen. In feite kun je een visualisatie nooit overdoen, herhalen, je kunt überhaupt niets herhalen want ieder moment is anders. Zelfs als je een foto voor de tweede keer bekijkt dan zie je een andere foto dan toen je hem de eerste keer zag. Dus in die zin is het eigenlijk goed, ook al is het hetzelfde Huis, om die steeds voor de eerste keer te bekijken met die "beginners mind". Zo van: wat gebeurt hier, wat doet zich nu eigenlijk voor? Dus in die zin hoeft je je er ook niet zo druk over te maken. Kun je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Maar wat wel belangrijk is, is de weg zal ik maar zeggen, het beekje, de berg.*

**Chris** Nee hoor. Kijk wat mij betreft hoop ik dat jullie de komende tijd bereid zijn te oefenen met de visualisatie en dan kun je je ook rechtstreeks afstemmen op het "Huis van Zijn". Het is sowieso goed om de visualisatie uit te schrijven en dan met name de dingen die jou geraakt hebben. Dat kan een boom in het landschap zijn of wat dat dan ook moge zijn. Want al die dingen die jou geraakt hebben zijn buitengewoon behulpzaam. Op al die plekken in de visualisatie kunnen ook allemaal belangrijke dingen gebeuren, maar ik zal straks met iemand een visualisatie behandelen en dan wordt dat veel duidelijker. We werken eigenlijk heel anders dan in het Boeddhisme. In het Boeddhisme en veel andere spirituele stromingen werken ze veel met vaste beelden, dan krijg je ook foto's en plaatjes en die plaatjes moet je dan visualiseren. Het zijn een soort mandala's en die kunnen heel uitgebreid zijn met allerlei figuren. De grote uitdaging is dan dat je dat compleet visualiseert. Met die visualisaties zijn ook allerlei kwaliteiten verbonden. Ze werken daar ook bijvoorbeeld



met woede en boosheid. Je hebt daar dan bepaalde visualisaties voor die als vanzelf die energie in jou wakker maken. Wij werken anders in de zin dat wij werken met de beelden die spontaan opkomen en wat dan altijd weer blijkt is dat wat er opkomt bij die persoon buitengewoon relevant is voor die persoon. Dus wij hebben als het ware iets meer vertrouwen in de natuurlijke weg die zich bij iedereen spontaan ontvouwt. Dat is hoe wij ertegen aan kijken en zoals wij werken.

**Student** *Mag ik daar iets op zeggen? Ik merkte dat ik gisteren heel erg aan het stoeien was met de Gestalte en in dezelfde visualisatie vandaag merk ik dat ik twee Gestaltes met elkaar verbonden heb en dat dat heel veel met me doet. Vastomlijnde Gestaltes waar ik het fijn vind om naartoe te gaan.*

**Chris** En met vastomlijnd zeg je daar heb ik een heel helder, duidelijk beeld.

**Student** Ja.

**Chris** Die kun je natuurlijk vertrouwen, maar het klinkt wel alsof je daar, met alle respect, een beetje grijperig bent. Dat het ook niet iets anders mag worden. Dat is belangrijk want daar bemoei je je met je wijsheidsgeest, sluit je dat kanaal af. Als je zegt 'Ik was zo op zoek naar de Gestalte', dat geeft ook een beetje te denken. Kijk, dat zoeken hoeft je niet fout te maken als je je maar afstemt op je verlangen. Er is een heel groot verschil tussen ... ik moet nu iets drinken, en of dat nu cola, bier, wijn, melk of karnemelk is ... ik moet drinken. Er is een verschil als ik mij kan ontspannen in mijn dorst en mij vertelt dat het appelsap is. En als ik mij geestelijk helemaal kan ontspannen in mijn verlangen naar appelsap, dan wordt mij het appelsap gegeven. En vaak nog veel mooier dan ik mij kan bedenken. Zodra wij gaan zoeken, dan gaan we naar de overkant om te zoeken wat daar te halen valt i.p.v. te vragen 'wat is mijn verlangen?'. Dat brengt je terug naar jezelf, dat brengt je thuis, het verlangend deel wordt ontmoet door jou en dan wordt het vervuld. Dat wij ons dat niet kunnen voorstellen noemde Chögyam Trungpa armoedementaliteit. Voortdurend aan de overkant bezig zijn om hier iets naar binnen te slepen. Je zoekt vulling voor die leegte, maar als je niet verbonden bent met die leegte kan die nooit vervuld worden. Tegenover dit armoedebewustzijn kun je rijkdomsbewustzijn zetten en dat is wat al doende kan ontstaan. Vanuit een verlicht perspectief is er geen leegte, is er geen gemis, alleen maar volheid. En wat ons betreft de weg daar naartoe is contact maken met de leegte, met alle leegtes in jezelf, alle frustraties, alle kwetsingen die je doen leven in de illusie van de onvervuldheid.

**Student** *In de visualisatie kun je iemand tegenkomen die familie van je is, maar kan het ook een symbool zijn waar je al langer mee bezig bent en daar de Gestalte van maken? Dat kan heel versterkend werken.*

#### 4.2.1 Het paard

**Chris** Laten we eens bij jouw visualisatie stilstaan. Dat is meteen voor iedereen een voorbeeld wat je met een visualisatie kunt doen. Kun je in het kort vertellen wat er in jouw visualisatie gebeurde?

**Student** *Het is een open landschap met koeien en paarden. Met het bootje vaar ik naar een bos (herfstbladeren). Ga de heuvel op en zie een boom en aan die boom staat een paard vastgebonden. Ze maken onderdeel uit van het Huis van Zijn. In het huis is het warm, er brandt een haardvuur, er staan twee stoelen, veel boeken, woonkeuken, grote ramen zodat ik de boom en het paard kan zien. Het voelt helemaal goed. Als ik in contact kom met de Gestalte dan ga ik naar het paard toe en dan laat ik me dragen door het paard. Ik geef me over.*

**Chris** Kwamen dat paard en die boom spontaan bij je op?

**Student** Nee, ik zat teveel in het denken. Voor mijn gevoel moest de Gestalte een mens zijn maar dat lukte niet. In de visualisatie van vandaag kwamen paard en boom tegelijk als beeld op.

**Chris** Sluit je ogen en zie dat paard voor je en vertel mij hoe dat paard eruit ziet.

**Student** *Het paard is groot en zwart en het is een heel fier en trots paard. Het straalt veel kracht uit, heeft oortjes die alle kanten op gaan, ziet ,hoort alles. Dat is een paard waar ik mij veilig bij voel.*

**Chris** Wat ik jou hoor vertellen is dat het een zwart, trots, fier en alert paard is. Is die alertheid nervositeit of wakkerte?

**Student** (denkt)

**Chris** Behoedzaamheid?

**Student** Ja, ik denk het wel.

**Chris** Oplettendheid. Is er ook onveiligheid?

**Student** *Ik voel dat er een soort bescherming vanuit gaat.*

**Chris** Wat gebeurt er met jou als je in contact bent met dat paard?

**Student** *Dan voel ik me gedragen en veilig.*

**Chris** En wat in dat paard geeft jou dat gevoel?

**Student** *Het lichaam van het paard.*

**Chris** Wat is er zo prettig aan dat lichaam?

**Student** *Het zitvlak, onder je benen, m'n bekken.*

**Chris** Ik ben nu de kwaliteiten van de Gestalte aan het inventariseren. We weten nu de fierheid, de trots, de wakkerte en we weten nu ook de kracht/draagvermogen. Die laatste had ze niet zo spontaan benoemd maar is wel een heel belangrijke die ik afleid uit de vraag 'hoe raakt jou die Gestalte, wat doet die Gestalte met je'. Die geeft rust, vertrouwen, een gevoel van gedragen zijn. Maakt dat paard ook contact met jou? Doe jij ertoe voor dat paard?

**Student** *Dat hoop ik.*

**Chris** Dan gaan we nu een belangrijke stap maken. Mijn stelling is dat jij dat paard bent. Wat gebeurt er als ik dat zeg?

**Student** ...

Chris Dan raakt je dat, hè?

Student Ja

Chris Blijf er nog even bij, er is een geraaktheid. Wat gebeurt er als ik dit zeg?

Student *Dat ik eigenlijk...dat ik eigenlijk wel zo krachtig als een paard zou willen zijn.*

Chris Er is een groot verlangen in jou naar die kracht.

Student *Stevigheid.*

Chris Die stevigheid. Dus stem je eens af op die stevigheid. Dus hoe voelt het om in contact te zijn met die stevigheid?

Student ...

Chris Merk je dat er wat in je lijf gebeurt als je je erop afstemt? Op die zwarte paarden stevigheid? Kijk eens als je werkt met het zinnetje 'Als ik ervan uitga dat ik die zwarte paarden-stevigheid ben dan '.

Student *Als ik ervan uitga dat ik die zwarte paarden-stevigheid ben dan zou er meer rust in mijn leven zijn.*

Chris Dat snap ik, dat zou een gevolg zijn. Dit is een gedachte en er is niks mis met een gedachte maar mijn voorstel is dat je je helemaal inleeft in dat paard, dus zie dat paard voor je en jij bent dat paard. Ik ben heel blij dat het loopt zoals het loopt didactisch gezien want deze situatie zullen we nog heel vaak tegenkomen. Dat iemand wel heel veel gedachtes heeft t.a.v. een beeld maar dat is iets anders dan dat ie samenvalt met dat beeld. Dus spreek het nog maar een keer uit, want dat helpt om het uit te spreken. Het kan overigens ook moeilijk zijn en als dat zo is zeg dan bijvoorbeeld 'het is voor mij heel moeilijk om die complete zwarte paarden-stevigheid te zijn. Maakt niks uit. Het gaat altijd om jouw waarheid.

Student *Als ik dat zwarte stevige paard ben dan zou ik heel hard gaan rennen.*

Chris Je houdt het nog een beetje buiten je. Je bent heel blij met dat paard, het is een positiefs iets. Toch zie je dat er een weerstand is, dat het niet zo makkelijk is dat paard te zijn. Het is een gedachte die zegt 'dan zou ik heel hard gaan rennen'. Het is een soort mentale conclusie wat niet fout is.

Student *Ik hoor haar steeds zeggen 'zou zijn' i.p.v. ben.*

Chris Er is kennelijk nog een behoefte een slag om de arm te houden dus kijk eens wat jou zou kunnen helpen om er compleet vanuit te gaan, voor 10 seconden, dat je het paard bent met al z'n stevigheid.

Student *Dan voel ik me zwaarder.*

Chris Dan voel je je zwaarder. Prettige zwaarte?

Student *Ja, dit is een prettige zwaarte.*

Chris Waar voel je die zwaarte in je lichaam?

Student *In m'n armen en benen.*

Chris Zeg dan nog eens 'Als ik mij realiseer dat ik die zwaarte ben dan.'

Student *Als ik mij realiseer dat ik die zwaarte ben dan sta ik stevig.*

Chris Hoe is het om die stevigheid te voelen, te zijn? Als ik alleen nog maar stevig ben...

Student *Dan kom ik niet meer van mijn plaats.*

Chris Dan ben ik niet meer van mijn stuk te brengen, is dat het?

Student Ja.

Chris Hoe is dat?

Student *Dat voelt wel goed.*

Chris Pakken we nog een ander aspect van dat paard. Hoe is het dat jij een trots paard bent? Stem je daar eens op af. Je bent niet alleen een stevig paard maar ook een trots paard.

Student *Ik ben een trots paard.*

Chris Hoe is dat?

Student *Dat houdt me staande.*

Chris Dat houdt je staande. En hoe is het als ik zeg 'Als paard verdien jij veel respect'.

Student ...

Chris Eigenlijk ben jij iemand die veel respect verdient. Wat er nu gebeurt, is wat wij noemen een 'positieve ramp'. Het is ongeveer net zo leuk als dat het vreselijk is. Klopt dat?

Student Ja

Chris Wat is er leuk aan en wat is er vreselijk aan als je dat onder woorden moet brengen? Wat je nu ervaart?

Student *Het vreselijke eraan is dat ik een diep gevoel heb van niks waard te zijn.*

Chris Precies. Dat is de negatieve ramp. Volstrekte waar-deloosheid.

Student *En tegelijkertijd is dat niet het hele verhaal.*

Chris En tegelijkertijd is dat niet het hele verhaal. Dat is een misverstand. Wat ik je nu vraag is jou de komende tijd af te stemmen op dat trotse paard want bij jou is de waardigheid als zijnskwaliteit in het gedrang gekomen. Met alle gevolgen van dien. Dat jij je hele leven bezig bent geweest waardigheid te verwerven dat noemen wij compensatie. Maar je kunt werken tot je een ons weegt om die waardigheid te verwerven, dat zal nooit lukken. Simpelweg omdat je waardigheid bent. Waardigheid kun je alleen maar zijn. Dus in dit geval hoef je je alleen maar af te stemmen op dit trotse paard zodat die zijnskwaliteit weer opnieuw deel van je systeem wordt. Voor het dagelijks bewustzijn is die waardigheid afgesplitst en die afsplitsing leidt ertoe dat je dat steeds probeert te realiseren, maar daarmee kom je alleen verder van huis. Dit neemt met zich mee dat iemand specialist wordt in eigenwaarde en als coach kun je heel veel voor andere mensen betekenen.

Hoe is het nu met je ogen open?

Student *Ik voel me opgeruimder, luchtiger, ruimte. Het is voor het eerst dat ik dit in een groep op deze manier doe.*

Chris Als we met elkaar de moeite nemen elkaar te begeleiden in de visualisatie. Hoe mooi die beelden ook zijn er is vaak een weerstand om je hiermee te verbinden. Er is nog heel wat winst in die verbinding mogelijk. Daar zit ook meestal je blinde vlek, je pijn. Vooral bij dat gevoel van waardeeloosheid, daar wil je

eigenlijk helemaal niet zijn. Bij S. kun je bij een partner verwachten dat zij voortdurend hoopt dat hij/zij zal zeggen 'Ik vind je zo'n waardevol mens.' Stel dat die partner dat zegt dan kan zij dat helemaal niet binnen laten komen omdat het precies raakt op de pijn van de waardeloosheid. Daar heeft ze zichzelf tegen beschermd, dus dat compliment komt nooit binnen want als dat binnenkomt is dat meteen een positieve ramp. Daarom is die begeleiding nodig. Ieder mens heeft begeleiding nodig, dat je je met iemand verbindt, dat je diegene een beetje wordt. En door hem/haar te worden komen er die kwaliteiten die in mijn geschiedenis in het gedrang gekomen zijn. Dat is een heel andere manier van werken dan dat je een visualisatie probeert te snappen, te interpreteren, want dat is de gebruikelijke gang van zaken zoals droomduidingen etc.

**Student** *Dat stukje dat jij St hebt opgestuurd aan ons van Eckhart Tolle. Als je een conflict hebt met je ouders en ze jou op enig moment begrijpen en dat je dat niet toe kunt laten omdat je jezelf niet begrepen hebt. Dan kun je lang wachten.*

**Chris** Dat klopt, dat helpt helemaal niks. Daarom helpt bewustzijn zo enorm. Als ik mij op een gegeven moment bewust ben dat ik de pest aan iemand heb, dat helemaal waar kan laten zijn, dan transformeert het. Ooit is S. in haar verleden waardeloos verklaard, vanuit haar omgeving, dus is er een aanname 'ik zal ook steeds waardeloos verklaard worden'. Dan vindt er projectie plaats. Daarmee definieer je je omgeving die jou waardeloos verklaard heeft, wat uiteindelijk niet het geval is.

## 4.2.2 Uitstapje naar coaching

**Chris**

Is dit een beetje te volgen? Ja, oke. En konden jullie daarnet ook de stapjes die ik met haar deed volgen? De eerste stap was om haar te vragen haar ogen te sluiten en zich compleet af te stemmen op het paard. Dat is wat anders dan maar een beetje losjes praten over een zwart paard. Daar is niets mis mee maar je écht afstemmen is wat anders. Vervolgens probeerde ik de kwaliteiten van dat paard te voorschijn te halen. Daarbij gebruik ik mijn eigen fantasie. Ik werk niet met archetypes en dergelijke, maar ze krijgt niet voor niets een paard. Ze krijgt geen koe of een spin. Jouw 'archetypisch' gevoel is zinvol. We kunnen vervolgens kijken naar wat die kwaliteiten, die gevoelens betekenen. Daarnet ging het daarbij om een trots paard en een uitgesproken zwart paard. Die zwartheid heeft een betekenis. Er had immers ook een wit of een bruin paard in haar visualisatie kunnen verschijnen.

Vanuit coachingsperspectief is het mooie dat ik eigenlijk niets hoeft te weten van de persoon in kwestie. Hoe minder ik van haar weet hoe beter ik haar kan begeleiden. Ik verzin geen visualisatie voor haar. Die verzint ze zelf. En er zal altijd precies naar voren komen wat nodig is. Daar ben ik van overtuigd. Ik doe dit werk namelijk al erg lang en ik heb nog nooit meegemaakt dat

het niet zo is. Een visualisatie klopt altijd, deze heeft altijd een hele bijzondere betekenis voor die persoon.

Even terug naar de stappen die we zetten. We komen aan bij de kwaliteiten die de ander heeft. Het is best goed om daarbij mee te denken met de ander. De voor de hand liggende kwaliteiten noemt de persoon immers vaak niet, bijvoorbeeld de stevigheid van het paard. Of deze kwaliteiten ook te voorschijn komen is, zou je kunnen zeggen, wel afhankelijk van jouw vraagstelling als coach.

We zagen al dat ze alertheid noemde. Deze kwaliteit kan soms verwijzen naar achterdocht. Dan is het geen Zijnskwaliteit maar als 't ware een fundamenteel emotioneel probleem. Door in de diepte die achterdocht te voelen, ontspant er iets. Dat is ook per definitie waardevol. Meestal worden er vanuit de visualisatie wel Zijnskwaliteiten te voorschijn gebracht maar dat hoeft dus niet altijd.

Een ander voorbeeld daarbij is iemand die een negatieve relatie met kracht ontwikkeld heeft vanuit een verleden waarin veel agressie voorkwam. Zo iemand kan in zijn visualisatie ook een paard te zien krijgen. Dit is echter niet zomaar een paard, maar een agressief paard, een onstuimig paard. Dit zal het laatste zijn waar hij zich dan mee wil verbinden. Toch is het heel belangrijk dat hij zich daarmee verbindt. En dat het ook moeilijk mag zijn om dat te doen. Het is invoelbaar dat het lastig is om met je agressie in contact te komen. Het is niettemin een probleem waar veel mannen, en soms ook vrouwen, mee te maken hebben. Kracht brengt hen in contact met hun agressie. Dit leidt ertoe dat kracht en doorzettingsvermogen niet beleefd worden. Dat is erg zonde, want het zijn belangrijke kwaliteiten.

Het kan dus zo zijn dat er eigenschappen zijn waar je in eerste instantie niets van wilt hebben, zoals bijvoorbeeld agressie. Wanneer je iemand helpt om daar bij te blijven kan hij daarin ontspannen. Als er vervolgens een Zijnskwaliteit, kracht in het voorbeeld, terugkomt dan voelt dat echt als 'thuiskomen'. Het zelf wordt weer meer Zelf. Op de een of andere manier heeft dat Zelf die kwaliteit ook altijd gemist. Het voelt meer 'jezelf' wanneer er meer kwaliteiten in jou geïntegreerd zijn. Ik kan het ook niet zo gemakkelijk verwoorden maar dit is ongeveer zoals ik het snap.

**Student** *Mag ik een vraag stellen? Waarom heb je ervoor gekozen om haar te laten afstemmen op het paard en bijvoorbeeld niet op het landschap?*

**Chris** In feite omdat ik iets moet kiezen. De boom bijvoorbeeld, waarover ze in haar visualisatie sprak, heeft dezelfde relevantie. Mijn ervaring is dat alles in de visualisatie van betekenis is. Dus er kan ook gewerkt worden met de boom of met het landschap dat ze herkent. Dit zijn geschenken die bedoeld zijn om jou te helpen. Omdat ik toch een keuze moet maken kies ik datgene waarvan ik het gevoel heb dat het de persoon het meest raakt.

### 4.2.3 Niksheid

**Student** *En zoek je dan ook iets dat lastig is. Ik wilde in mijn visualisatie bijvoorbeeld niet naar de zee kijken. Is dat dan interessant omdat ik dat niet wilde?*

**Chris** Als ik jou zou begeleiden, dan zou mijn eerste vraag zijn; wat is dat daar toch zo lastig in? Waarom jij die zee wilt vermijden? Heb je daar enig idee van?

**Student** *Veel te groot.*

**Chris** Veel te groot.

**Student** *Kan me nergens op richten.*

**Chris** Geen oriëntatie. Wat je mij nu ziet doen, ik mijmer zal ik maar zeggen, ik associeer mee met haar om helder te krijgen en ik ga er normaal gesproken van uit dat als ik het snap, dan snapt zij het zelf ook.

Dus het is veel te groot en er is geen houvast of iets dergelijks. Sluit toch eens even je ogen en kijk alleen maar wat er gebeurt als je dat zegt.

Dus ik hoor haar zeggen voor jou is het moeilijk om naar de zee te kijken, dus ik herhaal dat om in haar waar te laten zijn. Want we zeggen vaak dingen, maar we gooien ze eigenlijk van ons af, maar omdat ze de ogen gesloten heeft en ik herhaal dat en er is geen ontkomen meer aan dan moet dat toch ergens landen van binnen, dus ook op mentaal niveau. Dus het is moeilijk voor jou om naar de zee te kijken en de eerste associatie is 'dat is zo groot, dan kan ik me niet meer oriënteren'. Hoe is het als ik dat zeg. Wat gebeurt er dan?

**Student** *Dan voel ik heel veel onrust hier.*

**Chris** Waar voel je dat?

**Student** *Hier veel onrust.*

**Chris** Stem eens af op die onrust, stem dus af op je borst. Hoe ziet die onrust eruit?

**Student** *Het wordt alleen maar erger.*

**Chris** Kijk of je erbij kunt zijn. En of je er een beetje naar toe kunt ademen.

**Student** *Ik voel wat golven.*

**Chris** Golven? Het klinkt alsof er iets bedreigend is.

**Student** *Ik voel mijn hart kloppen. Het wordt onstuimig op de zee.*

**Chris** Het wordt heel onstuimig op de zee. Dus je zit wel op de zee nu?

**Student** *Ja, ik zit er op.*

**Chris** Dus je zit in een bootje? En overal om je heen is water en het is heel onstuimig? En je hart klopt?

**Student** *Ja, het wordt wel al minder. Ik heb me nog niet gerealiseerd dat ik al op die zee was.*

**Chris** Ja, dat verraste mij ook een beetje. Het moeilijkste is dat je je daar niet kan oriënteren, dat je niet weet welke kant je op moet.

**Student** *Stuurloos.*

**Chris** Stuurloos. En zeg dan eens, dat is wat ik altijd doe in begeleiding als iets moeilijk is, laat het zo zijn en het helpt die persoon dat hij dat in de ruimte legt. Ik vind het heel moeilijk om mij stuurloos te voelen. Dus ik leef mee in en ik maak daar een zin van en vraag S. om dat te herhalen. Als dat zinnetje klopt tenminste, als jij een beter zinnetje weet ...

**Student** *Ik vind het heel moeilijk om mij stuurloos te voelen.*

**Chris** Zoals ik ook vaak werk, maar goed dan gaan we een beetje een uitstapje doen, dan werken we dus met het zinnetje niks anders dan: stuurloosheid voelt als, voor mijn part, stuurloosheid voelt als spanning in mijn rechterknie. M.a.w. er hoeft geen enkel logisch verband te zijn, maar je stemt je af op je lichaam om te kijken wat er gebeurt. Op die manier begeleiden betekent dat je zakt in die stuurloosheid. Stuurloosheid in dit geval is de ramp. Stuurloosheid voelt als ... Kijk maar, laat je verrassen wat er opkomt. Mogen ook gedachtes zijn.

**Student** *Stuurloosheid voelt als niks.*

**Chris** Als niks, heel goed. Manifesteert die niksheid zich ook in je lichaam?

**Student** *Mijn hart gaat weer sneller kloppen.*

**Chris** Associeer maar even door. Stuurloosheid voelt als.

**Student** *Stuurloosheid voelt als kaal. Dood komt op. Dat raakt.*

**Chris** En is het stuurloosheid of is het richtingloos. Oriëntatieloos. Wat klopt het beste voor je gevoel? Waar gaat het eigenlijk over? Wat is er zo moeilijk lieve S.?

**Student** *Ik denk dat niks te voelen.*

**Chris** Niks te voelen. Vertel me eens, wat is er moeilijk aan, of laat ik het anders zeggen, dan werk ik weer een beetje radicaler, wat gebeurt er als ik je vertel dat je dat niks bent. Hoe is het om niks te zijn? Als ik zeg uiteindelijk zijn we allemaal niks. Compleet niks. Roept dat veel protest op?

**Student** *Nee, een beetje, het geeft ook wel wat rust maar ook iets dat protesteert.*

**Chris** Heel goed. Probeer geïnteresseerd te zijn in dat protesterende. Dus wat is er erg aan om niks te zijn. Het gaat er niet om dat protesterende verdacht te maken, maar dat protesterende is belangrijk, is waardevol.

**Student** *Het voelt als een teleurstelling.*

**Chris** Teleurstelling. Dus je had eigenlijk gehoopt dat het anders zou zijn. Maar misschien is het ook wel anders. Dat dit niet het complete verhaal is, geef jezelf het voordeel van de twijfel. Dus eigenlijk hoor ik je zeggen, voor mij zou het heel moeilijk zijn als het uiteindelijk niks is.

**Student** *Ik ben niks.*

**Chris** Hoe is dat om dat te zeggen? Is dat moeilijk? Stel je voor dat ik zou zeggen, en dan denk ik even met je mee, ook al ben je niks, wat mij betreft ben je buitengewoon waardevol. Taoïsme is zo'n interessante stroming die hebben van die beelden, wat zou een huis zijn zonder muren, zonder dak. Beiden zijn belangrijk. Hoe is het voor jou om te zeggen, ik ben bereid om complete niksheid te zijn.

**Student** *Ik ben bereid om complete niksheid te zijn.*

**Chris** Als ik daar echt voor kies.

**Student** *Als ik daar echt voor kies.*

**Chris** Dan merk ik.

**Student** *Ik lijk rustiger. Maar er protesteert nog wel iets.*

**Chris** Oké. Belangrijk is dat dat protesterende er mag zijn, maar er komt ook rust. Er komt ook rust omdat er ontspanning is in een ramp, nl. een ramp van niksheid. Normaal gesproken als er geen rust is in onze rampen, in dat wat wij als ramp hebben geïdentificeerd, komt er altijd een actie om oplossingen te vinden voor die ramp. Hoe klinkt het als ik zeg, dit wat jij de afgelopen 20, 30, 40 jaar hebt geprobeerd te vermijden, deze niksheid, daar heb je als het ware een oplossing voor gezocht. Dan maak ik een hele grote stap. Slaat dat ergens op denk je? Roept dat iets op als ik dat zeg?

**Student** Een leeg gevoel en een soort onrust om dat te vullen.

**Chris** Om dat lege gevoel te vullen. En wat moeilijk voorstelbaar is, is dat die leegte jouw geschenk is.

**Student** Dat die leegte een geschenk is.

**Chris** Ja, de poort naar het geschenk misschien moet ik het noemen. Wat was jouw geschenk gisteren?

**Student** Een bezem.

**Chris** Een bezem. Hoe zag die bezem eruit?

**Student** Ik zat als een heks.

**Chris** Je zat als een heks op de bezem?

**Student** Ik zat er als heks en ik kreeg die bezem en ze zei ga zelf vliegen en geniet er van.

**Chris** Oké.

**Student** Waag die sprong.

**Chris** Waag die sprong. Hoe is het om heks te zijn?

**Student** Voelt goed. Nog steeds.

**Chris** Wat is er prettig aan?

**Student** Ik voel ook iets heksigs in me.

**Chris** Vertel me daar eens meer over?

**Student** Heksig is niet zo mijn best doen, krengerig.

**Chris** Krengerig.

**Student** Wel vertrouwd.

**Chris** Het voelt heel vertrouwd. Doorvoel eens die vertrouwdheid. Waar kom je dan eigenlijk uit. Wat zit er eigenlijk in die krengerigheid?

**Student** Ik voel de kracht.

**Chris** Hoe is het om die kracht te voelen? Vertel me over die kracht. Hoe ervaar je dat?

**Student** Dat maakt sterk.

**Chris** Het maakt misschien bijvoorbeeld ook een beetje eigenwijs?

**Student** Ja.

**Chris** Eigenzinnig. Hoe is dat?

**Student** Heerlijk.

**Chris** Kijk eens hoe dat is als je je dat jezelf helemaal gunt.

**Student** Het voelt vertrouwd. Volgens mij ben ik dat ooit geweest.

**Chris** Het voelt vertrouwd. Dus waarom voelt dit vertrouwd? Hier komt dus weer een Zijnskwaliteit, die komt weer terug, een kwaliteit van haar zelf komt terug. Ja, daar voel je je dus heel erg thuis in. En als we dan ook nog even meestal almaar gekwetst zijn in onze meest bijzondere kwaliteit, wat ons eigenlijk uniek maakt, ja, dan voelt dat zeker heel erg vertrouwd. Je denkt niet ieder dag als je thuiskomt van goh, wat voelt dat

hier vertrouwd, tenminste ik niet. Maar als je ergens komt en dat je verrast, dat je je daar vertrouwd voelt, dan voelt dat heel erg vertrouwd. In dat geval is het verrassend omdat iets weer terugkomt wat eigenlijk lang weg is geweest. En wat wel een uitgesproken deel van jou is.

En naarmate we beter getraind zijn in onze Zijnsogen, is niemand in de groep die erg verrast is over de Zijnskwaliteit van Power bij S. Naarmate wij onze Zijnsogen ontwikkelen, kun je die eigenlijk al heel vaak zien. Het mooie van visualisatie is, is dat wij niet hoeven zitten te denken van hoe krijgen we bij S. die kracht weer tevoorschijn. We werken met visualisatie om precies datgene wat te voorschijn komt in de vorm van, in dit geval hekserigheid. Onder de hekserigheid zit een prachtige Zijnskwaliteit, maar die is in het verdomhoekje gekomen. Jij heks. Dat is wat er tegen je gezegd wordt. Dus dat betekent dat het ook hier een vorm is die moeilijk toegang heeft. Dus in dit geval was het bijvoorbeeld de zee die heel erg moeilijk was. Die hekserigheid, daar kon je je eigenlijk al iets makkelijker mee verbinden, wat tot iets positiefs leidde. Maar doordat ik nu met S. werk, verbindt ze zich daar nog dieper mee en komt die fundamentele kwaliteit tevoorschijn. Een soort goud uit lood. Het presenteert zich als lood die hekserigheid daar moet je zo snel mogelijk vanaf want daar krijg je problemen mee, maar het is juist het geschenk, dus als je je daarmee verbindt, komt uiteindelijk tevoorschijn wat van belang is. Dat wat op de één of andere manier in het verdomhoekje is gekomen.

**Student** Ik vind het moeilijker om me te verbinden met dat niks dan met die heks.

**Chris** Ja. Wat mij betreft zijn ze allebei ook even belangrijk. De grootste kunst is om ze allebei tegelijkertijd waar te laten zijn. In die hekserigheid zit ook wat wij noemen je individualiteit, dus dat wat jou bijzonder maakt. Wat jou uniek maakt. Het zou bijvoorbeeld ook kunnen betekenen dat je mensen op een bepaalde manier kan prikkelen. Kunt wakker maken. Dat soort vermogens. Het beeld van heksen, het archetypische beeld, doet dat om mensen als het ware negatief te jennen. Maar je kunt mensen ook positief jennen. Provocatief coachen.

**Student** Dat is niet het eerste waar ik aan zat te denken.

**Chris** Er zit heel veel eigenzinnigheid. Heel veel individualiteit. Dat is wel heel erg belangrijk. Heel veel loodrecht staan op wat je geacht wordt te doen. Dat is belangrijk om jezelf dat te gunnen. Dus daarmee voelt die individualiteit, jouw iemand zijn. Dat het heel belangrijk is om iemand te zijn. Dat is dus het omgekeerde van niks zijn, maar het paradoxale is, is dat we iemand zijn en niemand zijn, dat, die twee hebben elkaar compleet nodig, eigenlijk tegelijkertijd mogen bestaan.

**Student** Misschien is het wel dat ik me teveel heb aangepast



en daarom is niks ook in die richting en dat wil ik niet.

**Chris** Als je vindt dat je je teveel hebt aangepast, dat is op zich goed als je dat ziet, maar voor je het weet, word je dan iemand die zich niet aanpast en ook dat is een constructie. Dus iemand zijn die zich niet aanpast is nog iets anders dan authenticiteit. Al is het wel vaak zo dat voor iemand die altijd braaf is geweest, eens een tijdje rebelleren de weg naar de ware authenticiteit is.

**Student** Dank je wel.

**Chris** Zo meteen gaan we dit afsluiten. Maar ik wil eerst nog even beschikbaar zijn voor wat vragen over de methodiek. Niet zozeer dat we weer een ander voorbeeld moeten pakken en dat weer gaan uitwerken. Snappen jullie een beetje hoe je met een visualisatie kunt werken en wat de diepere betekenis ervan is. Wat er van belang kan zijn. Dus ook, wat wel heel leuk is dus bij S. er per definitie eigenlijk iets moois was, voor jou voelde dat paard heel positief, je was er hartstikke blij mee. En dat raakt je op een positieve manier. Dus als het erom gaat, kun je werken met de dingen die jou op een positieve manier raken. Maar ook de dingen die jou op een negatieve manier raken zoals in dit geval de zee of die hekserigheid, een beetje ambivalent zeg maar, die zijn altijd relevant. Dat wat je raakt in een visualisatie, is altijd relevant. En het gaat er altijd om, om tot de kern van de zaak te komen, wat raakt je daar zo, wat is daar zo lastig in of wat is mooi? En het belangrijkste is, is om dat te zijn. Kun je je voorstellen dat je dat bent, dan gaat die kwaliteit weer onderdeel van je worden.

**Student** Mag ik daar wat over vragen?

*Het is dus belangrijk dat je je identificeert met de persoon. Ik vind dat heel lastig en ik word er ook heel verdrietig van. Het zou betekenen dat ik mij moet identificeren met mijn dochter. Is dat de bedoeling? Ik heb het uit zitten werken en dan identificeer ik dat met in dit geval mijn gemis.*

**Chris** Nee, nee, kijk voor je het weet ben ik toch weer aan het werk. Vertel mij dan toch even over het beeld wat jij hebt over je dochter in jouw visualisatie.

**Student** Prachtige verschijning, ik vind het heel moeilijk om in haar ogen te kijken. Uiteindelijk lukt me dat wel. Het was alleen maar licht dat ze uitstraalde. Ze gaf me een pluk haar en ze gaf me haar hart. Ik merkte tijdens de oefening dat ik zo verdrietig was, zo in de war.

**Chris** Geen probleem. Wat ik nu doe, voor de duidelijkheid is, ik ben nu eigenlijk aan het achterhalen wat de kwaliteiten zijn van de Gestalte voor S. Snap dat het voor S. zo is dat zij haar dochter nu ziet, dat dat haar op alle mogelijke manieren een beetje ondersteboven brengt, maar daar maak ik me eigenlijk gezegd niet zo druk over.

**Student** Nee, ik vind het ook fijn. Ik vond het fijn dat ik daar direct heen ging.

**Chris** En ik ga gewoon mijn werk doen dus door aan haar te

vragen: vertel mij over jouw Gestalte, jouw beeld van jouw dochter. En dan hoor ik haar zeggen, ik zag veel licht.

**Student** Dus moet ik me richten op de kwaliteit van de Gestalte?

**Chris** Ja, en we gaan zo oefeningen doen en wat ik hoop is dat we ook in jouw oefengroepje en jouw mentor daar mee gaan werken. Wat ik hier zie en ook duidelijk is, is dat ook logisch is, want ze is zo geroerd door dat beeld. En het was ook moeilijk om vanmorgen direct weer af te stemmen op dat beeld. Want het wonderlijke is, is dat je dat beeld ook buiten je wilt houden.

**Student** Ik heb ook heel erg gedroomd vannacht. Je wilt het niet weten, maar ik heb gedroomd over paarden. Daar houd ik ook heel erg van. Toen je dat zei, kwam die droom ineens terug. Ik droomde over wilde paarden, ik moest allemaal over wilde terreinen springen. Dus ik vind het nogal niet wat, wat er met mij gebeurt.

**Chris** Ik snap het. Ik snap het. Kijk eigenlijk wat dan nodig is, is dat er eigenlijk werk nodig bij wat dat nou allemaal oproept bij jou. Dus we kunnen niet verder als het bij jou zoveel oproept. Dan moeten we eerst stilstaan bij wat het oproept. Dan pas kunnen we überhaupt met de beelden werken. Dus mijn voorstel is dat ik daar op dit moment niet op in ga maar dat we eerst stilstaan bij wat dat bij jou oproept. Als dat weer waar mag zijn, dan komt de rust en dan komt er vanzelf weer ruimte voor die beelden. Etc. etc. Jullie snappen ongeveer denk ik wat ik nu doe, niet waar?

**Student** Nog één vraagje? Het accent in deze visualisatie ligt bij het ontmoeten van die persoon en dat wat je geeft of pakt. Ook het landschap zegt iets.

**Chris** Klopt.

**Student** Of je loopt. Hoe je de reis an sich ervaart. Het lijkt mij dan nog best wel lastig als begeleider ook om enerzijds te kiezen welk punt, wat vraag je nu en anderzijds het totaalplaatje kan ook weer een context geven.

**Chris** Als het een coachvraag is. Als coach zit je soms simpelweg met het dilemma dat je een beperkte tijd hebt.

**Student** Je wilt wel proberen op de goede essentie te komen.

**Chris** Klopt. Dan zal ik wel voor wat het waard is gebruik maken van mijn Zijsnblik. Want ik heb als ik een visualisatie hoor meteen fantasieën wat voor die persoon belangrijk is. Ik zal ook altijd vragen wat raakt jou in de visualisatie het meest? Dat kan natuurlijk zijn dat hij zegt het raakt me allemaal. Dan kies ik gewoon iets uit waarvan ik denk dat het relevant is. En vaak kun je dat ook wel horen aan de beschrijving zoals in het licht bijvoorbeeld. Dat is spectaculair dus dan kan je niet anders dan dat relevant is.

**Student** Het lijkt mij als coach alleen een beetje een valkuil voor je, het zijn ook allemaal een beetje metaforen, lopen, zoeken, water, wild.

**Chris** Wij doen de visualisatie bij voorkeur met beelden. Beelden wil zeggen wat mensen zien.

**Student** Als coach kan het ook een valkuil voor je zijn als je er

*je eigen interpretaties bij krijgt/hebt.*

**Chris** Sowieso is het heel goed dat je ideeën hebt over de dingen. Tegelijkertijd is het buitengewoon belangrijk om ze los te laten. Die combi is altijd waar we mee zitten. Maar goed, een visualisatie is altijd in beelden van de persoon, je dringt niets op, de persoon komt altijd zelf met zijn of haar beelden en dat neem je als uitgangspunt.

Dit is heel nieuw deze stijl van werken voor veel mensen. Mensen zijn compleet niet gewend om hun beelden te vertrouwen. Wel als ze bijvoorbeeld hier een cursus hebben gedaan. En de begeleiding komt er op neer dat je de persoon begeleidt zodat hij/zij de beelden gaat vertrouwen. Meestal praat ik daar niet eens over. Ik werk gewoon met die beelden en dan zegt iemand: goh dit is thuis komen. Met een gewone klant geef ik geen Coach Opleiding. Dan hoef ik dat niet uit te leggen. En bij jullie zit ik er tussen in omdat het wel handig is dat jullie elkaar kunnen begeleiden. Maar dat is met een individuele klant ook niet zo. M.a.w. dan doe ik gewoon mijn werk en die klant voelt zich na afloop goed omdat er als ware nieuwe kwaliteiten zijn.

Het zou bij S. zo kunnen zijn dat S. bij mij gekomen is met het punt dat zij aangeeft dat zodra ik in een relatie kom, dat ik mij voortdurend aanpas, dat het moeilijk voor me is om bij mezelf te blijven. Of mijn kinderen die consumeren mij helemaal. En ik moet ook nog werken, ik zit voortdurend in de stress. Dan kun je voorstellen dat ik die visualisatie snap. En daar ben ik dan ook heel erg blij mee. Want ik kan natuurlijk met S. eindeloos praten dat ze zich minder druk moet maken om die kinderen, maar dat zet geen zoden aan de dijk. Nu werk ik fundamenteel en de volgende sessie vraag ik dan en hoe is het nu gegaan met je kinderen. Terwijl we in het begin maar heel even over de kinderen gepraat hebben. Vervolgens hebben we met die beelden gewerkt en ik garandeer dat er na 14 dagen iets verandert is.

**Student** *Herhalen wat de ander zegt, dat je niet je eigen interpretatie daarvan geeft, want dan ga je weg. Dan blijf je heel dichtbij het spoor wat de ander aangeeft.*

**Chris** Dat is wat heel erg helpt. Wat ik eerder zei, want veel mensen gooien hun woorden weg of zo. Die proberen het beeld weg te gooien met wat ze zeggen en als jij gewoon herhaalt, dan begint dat toch gewoon in te dalen in die persoon. En indalen bij de meeste mensen begint dan via de mentale invalshoek. Dus als iets mentaal indaalt, als iemand het gewoon snapt, sommige dingen, is dat al heel wat. En als iemand het echt snapt, dan daalt het vanzelf. Dieper in het zijn, dieper in de cel. Daarom is het voor klanten soms lastig om domweg zinnestukjes te herhalen, zo van je moet doen wat de meester zegt. Maar doordat iemand gewoon een zinnestukje zegt, wordt het in die persoon meer waard. En dat is hoe het werkt. Wij

werken veel met zinnestukjes. Buitengewoon krachtig. Dus als iemand zegt, ik vind het ontzettend moeilijk, dan zal ik die persoon suggereren om op een rustige manier dat te herhalen in de vorm van een zinnestukje en dan wordt het meer waard i.p.v. dan dat hij dat weg wil hebben, zijn tekst gebruikt om dingen weg te werken.

**Student** *Dus als coach begeleid je ook door iemand een visualisatie te laten doen.*

**Chris** In ons werk doen we dat regelmatig. We kunnen op twee verschillende manieren werken, maar daar wil ik niet te lang bij stil staan vandaag. Je kunt zeggen als hij afgestemd is op zijn lichaam, wat voor beelden daar ontstaan. Dat is een prachtige manier van werken, omdat er dan in eerste instantie iets moeilijks is. Meestal begint het werk met iets moeilijks, dat wat goed gaat, komen ze niet mee. Maar een beeld op laten komen kan ontzettend helpen om je er dichterbij te brengen. Het gaat altijd over het probleem, over de ramp, over dat wat moeilijk is, dat wat het bewustzijn moeilijk waar kan laten zijn. Dat is altijd waar het over gaat.

**Student** *Eerst een gevoel in je lijf en daar een beeld bij.*

**Chris** Klopt.

**Student** *Als je eerst een beeld krijgt, wordt het moeilijk.*

**Chris** Dat is wat goed werkt. Als wij werken met deze visualisatie dan is er ongemerkt in de groep al een Zijnsmodus. We werken met een visualisatie in het individuele werk wanneer de problematiek in de sessie al vrij snel is doorgewerkt. En dan kun je die Zijnskwaliteiten verdiepen met de visualisatie. Dat klopt.

Stel even dat S. dat probleem had en ze voelt dat ze zich altijd aanpast heeft en moe is en vervolgens begeleid ik haar door dat vervelende moeilijke heen. Dan komt ze zoals we dat noemen in de vrije staat en ik vraag haar dan laat eens dat landschap opkomen wat je nu ziet. Zo begeleid ik haar in haar visualisatie. En dat kan ontzettend helpen. Al kom je niet verder dan landschappen, dat maakt verder niets uit natuurlijk. Dan kan dat die persoon erg helpen. Dan komen die kwaliteiten te voorschijn. Meestal is het omgekeerde van de gewone zaken die daaraan vooraf gaan.

**Student** *Wat mij een beetje ontgaat is waarom we het nu over coaching hebben.*

**Chris** Om dat daar toevallig een vraag over komt. En omdat we ook hopen elkaar hier te begeleiden. Ook al is het een training Zijnsoriëntatie en een Coach Opleiding is het handig als we elkaar kunnen begeleiden.

## 4.3 Voorbespreking oefening met visualisatie

**Chris** Wat we gaan doen is het volgende. We gaan nog niet werken met een echte identificatie-oefening maar we gaan iets doen wat daar aan vooraf gaat. Dat betekent dat we gaan werken in een groepje van drie. Één in het groepje vertelt de visualisatie

na. Doe dat zoveel mogelijk in de tegenwoordige tijd, alsof het nu gebeurt. Degene die vertelt sluit de ogen, stemt zich goed af op het lichaam, we beginnen altijd de oefeningen met te vertellen hoe je er nu bij zit. Vanuit het hier en nu. Daarna beschrijf je de visualisatie. Laten we afspreken dat 1 van de 3 vooral jou begeleidt. En begeleiden betekent niks anders dan: je leeft jezelf in in wat de persoon vertelt.

De persoon vertelt b.v. 'Er is een interessant landschap.' Een vraag zou dan kunnen zijn: vertel nog eens meer, wat maakt dat landschap interessant. Dus eigenlijk gaan alle vragen ook steeds in de richting van de verbinding. Door daar iets meer over te vragen. Of bijvoorbeeld "hoe is het voor jou om in dat landschap te zijn. Dus als we bijvoorbeeld werken met de identificatie met het paard van S., dan is mijn eerste vraag om in contact te zijn met dat paard. Hoe beléef je dat. Dan gebeurt er al heel veel. Dat is nog voor de echte identificatie plaats vindt. Dat is wat we vandaag doen. Door iemand gewoon het verhaal te laten vertellen, en het is al heel wat dat je je visualisatie vertelt i.p.v. dat die zich in jou voordoet, en dat degene die begeleidt er vragen over stelt, zodat je dicht bij die persoon bent. Als tip kan ik geven: begin meteen met herhalen wat die persoon zegt. Dan ben je in dialoog met die persoon en dan komen de vragen als vanzelf op. Als je als derde persoon het gevoel hebt dat je een vraag wilt stellen voel je dan vrij dat te doen.

**Student** Wat is verder de rol van de derde?

**Chris** De derde zorgt voor het veld, de aanwezigheid. Die is daar primair bij. Eventueel om te schrijven maar je mag er van uitgaan dat de persoon zelf zijn visualisatie heeft beschreven.

**Student** Maakt het uit, de visualisatie van vandaag of gisteren.

**Chris** Nee, kies er maar één uit, degene die het meeste raakt.

We doen het 3 x. Ieder heeft 20 minuten. Normaal gesproken kun je in 20 minuten heel behoorlijk vertellen wat je hebt meegemaakt.

**Student** Ik heb het gevoel dat wanneer ik een vraag stel aan degene die de visualisatie vertelt, ik de aandacht naar mezelf toe haal. Daar heb ik een naar gevoel bij.

**Chris** Ik snap dat je dat gevoel hebt, maar het is net als ik nu vraag aan jou: vertel me eens iets over dat nare gevoel, dan is het niet zo dat ik de aandacht op mij vestig.

**Student** Ik heb 'm.

**Chris** Dus door mij te verdiepen in wat die persoon vertelt en daarbij aan te sluiten, zal die persoon dat alleen maar fijn vinden. En je bent natuurlijk altijd vrij om te zeggen 'Laat mij even mijn verhaal doen.'

## 4.4 Tussendoor: bespreking oefengroepje

Het programma wordt omgezet. We starten met de bespreking van de oefengroepjes en doen daarna de hiervoor beschreven oefening. Kijk bij de bespreking van de oefengroepjes terug en vooruit.

- Hoe kijk je aan tegen de persoonlijke beoefening van de komende tijd?
- Wat zou je daarin kunnen helpen, wat zou je kunnen steunen?
- Hoe kijk je aan tegen de oefengroep van de komende tijd?

## 4.5 Nabespreking oefening visualisatie

**Chris** Was dit zinvol?

**Student** Ja.

**Chris** Nou wat je dus de komende tijd kunt doen, is een stukje van dat 'Huis van Zijn', zoals je dat nu vertelt hebt, zo vertel je het thuis aan jezelf. Opdat je opnieuw de visualisatie beleeft, met name de onderdelen uit de visualisatie die je raken. Verder is mijn idee wat je volgende keer in je oefengroep kunt doen, dat is ook best een bijzondere vorm, dat je allemaal tegelijk je visualisatie vertelt. Dat wil zeggen, eentje vertelt bij wijze van spreken 'Bij mij is het een heel groot dor landschap.' En dan zegt de volgende 'Ik ben bij de zee.' Weer de volgende zegt 'Ik loop over een hele smalle richel.' En zo ga je met zijn allen de hele visualisatie door. Zo veel mogelijk vanuit het nu. Je gebruikt als het ware je herinneringen wanneer er in het nu niets komt. Maar als er in het nu andere dingen komen werk je met wat er in het nu komt. Eventueel kun je elkaar vragen stellen maar meestal is dit niet nodig omdat je elkaar inspireert. Je komt dan met zijn allen in dat Zijnspectief. Waarvoor die beelden hun werk kunnen doen.

Je vertelt dus zelf het verhaal want in principe ken je het verhaal. De structuur ken je. En je kunt kiezen tussen wat er opkomt of wat je in Zeist zag. Maar je weet dat het over een landschap gaat, je weet dat er een riviertje is, je weet dat er in principe weer een heuvel is en voor mijn part is er bij jou toevallig geen heuvel, dan is er bij jou geen heuvel. 3, 4 heuvels in de groep en jij hebt geen heuvel, punt.

**Student** Dat wordt dan een sprankelend verhaal.

**Chris** Ja als je bijvoorbeeld je tante op bezoek hebt en die mee laat luisteren, dan heeft die wel een bijzondere voorstelling.

## 4.6 Afsluiting

**Chris** Laten we nog even de ogen sluiten.

Voel even wat deze twee-daagse voor jou betekend heeft.

Kijk dan of er bij jou een woord of een zin opborrelt en vertel die dan eens. Hoe is dit voor je geweest.

- Nieuw begin
- Verwarring
- Gezien worden
- Een stuk wijzer
- Verhelderend
- Voeding
- Vreugde
- Veel
- Groei
- Waarheid
- Dankbaarheid
- Rust
- Vertrouwen
- Fortuin

**Chris** Wat bij mij opkomt is: 'Moge dit alles ten goede komen aan jou en aan mensen in jouw omgeving.'  
Laten we dit afsluiten met een buiging.  
Ik ben eerlijk gezegd ook heel erg blij met jullie hele grote interesse. Jullie onaflatende interesse in deze pakweg 16 uur. Dat is prachtig. Er is veel gebeurd, we maken grote stappen voor mijn gevoel. De komende tijd weer veel succes.

**Tussendoor: bespreking oefengroepje**

- Kijk bij de bespreking van de oefengroepjes terug en vooruit.
- Hoe kijk je aan tegen de persoonlijke beoefening van de komende tijd?
- Wat zou je daarin kunnen helpen, wat zou je kunnen steunen?
- Hoe kijk je aan tegen de oefengroep van de komende tijd?



# Zijnsoriëntatie en Lichaamsoriëntatie

## 5.1 Theorie: Zijnsoriëntatie en Lichaamsoriëntatie

### 5.1.1 Dissociatie

Er is een tendens om ons van negatieve emotionele ervaringen te distantiëren of te dissociëren. Dissociëren, het tegenovergestelde van associëren, betekent verdringen of onbewust maken van vooral negatieve ervaringen. Het is een van de meest verbazingwekkende vermogens van de menselijke geest. Wat voor helderheid is er in ons dat bewustzijn, helderheid, wetenschap, besef kan verduisteren? Wat kan er voor zorgen dat, terwijl we eigenlijk iets ervaren, datgene uit het bewustzijn geweerd wordt? Het is net als bij de filmkeuring. Iets in onszelf bewaakt welke films wij wel en welke wij niet mogen of kunnen zien. Iets in ons fungeert als ouders die bepalen welke zaken kinderen wel en welke ze niet mogen horen.

Het gaat hier om een heel natuurlijk overlevingsmechanisme. Dissociëren van de directe ervaring of verdringen van herinneringen is een vorm van zelfbescherming tegen een overvloed aan negatieve, pijnlijke ervaringen. Ons verwerkingsvermogen is kennelijk beperkt en er is klaarblijkelijk een soort intelligentie in ons die er voor zorgt dat ons verwerkingsorgaan, onze ziel, niet overbelast wordt door sommige ervaringen. Dat systeem houdt deze ervaringen dan buiten onze gevoeligheid. Deze intelligentie gaat onze dagelijkse intelligentie voorbij. Dissociëren is niet iets waar iemand bewust voor kiest. Het is een natuurlijke, reflexmatige reactie.

### 5.1.2 Gevolgen Dissociatie

Aangezien het lichaam de bron is van alle ervaringen –eigenlijk vindt de hele wereld in ons lichaam plaats– moeten we om te kunnen dissociëren, dissociëren van de lichaamservaring. Dissociëren van ervaringen als zelfbeschermingsmechanisme vraagt dus dissociëren van lichaamssensaties. Vervreemding van de natuurlijke lichaamservaring is daarmee een van de grote gevolgen van onze dissociatietendens.

Het lichaam geeft ons normaalgesproken heel veel informatie over hoe wij de omgeving ervaren, waardoor we in staat zijn adequaat op die omgeving te reageren. Door de dissociatie van de lichaamservaring kan het lichaam ons niet meer vertellen wat goed voor ons is. We trekken ons terug in ons hoofd en identificeren ons met het mentale proces. Het is louter de interpretatie van wat er in de omgeving gebeurt op grond van waarneming die bepalend wordt voor gedragskeuzes. Het lichaam als directe bron van eventueel buitengewoon subtiele informatie gaat als gevolg van dissociatie een veel geringere rol spelen. Uitwisseling van gevoelens met onszelf en met een ander wordt flink bemoeilijkt.

Wanneer we helemaal verbonden zouden zijn met ons lichaam, zou het lichaam bijvoorbeeld misschien wel heel precies kunnen vertellen wat voor voedsel goed zou zijn voor het lichaam. We zouden op die manier beter voor onszelf kunnen zorgen. Ons lichaam kan ons daarnaast ook van alles in de meer gevoelsmatige sfeer vertellen, zoals welk gezelschap ons goed doet en welk gezelschap niet.

Waar een dissociatietendens zich heeft gevestigd blijft deze helaas in stand, ook wanneer deze misschien helemaal niet meer nodig is. Dissociëren wordt een gewoonte. Deze gewoonte kan ertoe leiden dat we lichaamssignalen überhaupt gaan negeren. In sommige gevallen negeren mensen hun gezonde lichamelijke signalen voor wat betreft vermoeidheid of honger, met alle akelige gevolgen van dien. Het is alleen de mentale geest die dan doorslaggevend is.

Het niet meer voelen van onaangename gevoelens gaat helaas ook altijd gepaard met het niet meer voelen van aangename gevoelens. We kunnen de kraan niet selectief dichtdraaien! Dissociatie leidt tot een algemene verdoving. Het leidt ertoe dat je het fijnzinnige en diepzinnige instrument van het menselijk lichaam in contacten met anderen, met de natuur, kunst of cultuur enz. niet beschikbaar hebt.

### 5.1.3 Associatie

We zijn bepaald niet helemaal zelf de baas over wat we onthouden en vergeten. Soms vergeten we wat we eigenlijk zouden willen onthouden; soms onthouden we wat we eigenlijk willen vergeten.

Behalve dissociatie bestaat ook het omgekeerde. Soms komen er herinneringen ons bewustzijn binnen die we liever buiten ons bewustzijn zouden willen houden. We zouden graag iets niet gezien willen hebben, maar kunnen het niet uit ons bewustzijn weren. Toch lijkt het erop dat we ervan uit kunnen gaan dat wat onder normale omstandigheden (dus niet onder invloed van bijvoorbeeld drugs of grote stress) ons bewustzijn binnenkomt ook verwerkbaar is. Het is dezelfde verbazingwekkende intelligentie die regelt dat dat ons bewustzijn binnendringt waar we in beginsel ook aan toe zijn en in staat zijn om te verwerken.

Een van de doelstellingen van een zijnsgeoriënteerd traject is versterking van het verwerkingsvermogen. Naarmate dat verwerkingsvermogen groter wordt, zullen actuele ervaringen en daarmee verbonden onverwerkte ervaringen uit het verleden beter verwerkt kunnen worden. We zullen vrijer mens worden, meer onszelf zijn, meer rust ervaren en ons minder belast voelen door ons verleden. Het is die grote intelligentie die nauwgezet dat verwerkingsvermogen bewaakt, onze ziel beschermt tegen emotionele overweldiging, maar ook geleidelijk bevrijdt door steeds weer in de juiste volgorde aan ons

bewustzijn aan te bieden wat rijp is om verwerkt te worden. Daar hoeven wij en kunnen wij niets voor doen. Wat wij wel kunnen doen is dat verwerkingsvermogen versterken. Dat is het doel van elk zijnsgeoriënteerd traject binnen het Centrum. Daarbij speelt lichaamsgerichtheid een cruciale rol. Bij elk traject gaan we ervan uit dat de verbinding met het lichaam bij ieder mens tot op zekere hoogte is aangetast en dat doelbewust inzetten op herstel van die verbinding loont.

#### 5.1.4 Lichaam biedt holding

Het lichaam biedt holding aan de ervaring. Het is de fysieke sensatie die helpt om bij de emotionele ervaring te blijven en niet te vervallen in de bijbehorende reflexmatige actietendens gericht op het wegwerken van de lastige, tot actie prikkelende, ervaring. De lichaamservaring maakt focussing mogelijk. Op grond daarvan kan het lichaam zelf aan de geest (in plaats van andersom) vertellen wat er aan de hand is. Het biedt daarmee de geest keus om wel of niet in actie te komen en eventueel een heldere, afgewogen keus te maken uit de mogelijke acties. De lichaamservaring maakt het mogelijk om heel dicht bij de ervaring te zijn, daar woorden aan te geven, waardoor verwerking optimaal mogelijk is. Lichaamsoriëntatie versterkt het verwerkingsvermogen en is daarvan afhankelijk.

Vandaar dat we in onze trainingen de lichaamsoriëntatie zo sterk benadrukken. Dat is nodig om geleidelijk de dissociatietendens op te heffen en om geleidelijk verdrongen gevoelens en ervaringen uit heden en verleden in het bewustzijn toe te laten en te verwerken. Alle oefeningen inclusief meditatie brengen wij daarom tevens als een vorm van lichaamswerk.

Meditatie is bijzonder kansrijk bij het versterken van ons verwerkingsvermogen. Dat geldt dan in het bijzonder voor de concentratiemeditatie. Die biedt bij uitstek de mogelijkheid om onze geestkracht te versterken en kan gezien worden als een soort fitness van de geest/hart combinatie. Die kracht bepaalt in welke mate wij ontspannen, vriendelijk en open aanwezig (present) kunnen blijven bij moeilijke sensaties. Dat vermogen bepaalt op zijn beurt in welke mate we in staat zijn moeilijkheden vanuit de buitenwereld te verwerken. Moeilijkheden vanuit de buitenwereld leiden immers altijd tot moeilijke sensaties in de binnenwereld.

Daarbij speelt natuurlijk onze motivatie ook een belangrijke rol. Die is echter op zijn beurt weer afhankelijk van inzichten zoals hier verwoord.

#### 5.1.5 Lichaamswerk

Daarnaast kennen we het echte lichaamswerk in de trainingen. Dat is er bij uitstek op gericht om de lichaamsoriëntatie te bevorderen. Het is deze lichaamsgerichtheid die uiteindelijk de lichaamservaring transformeert naar een Zijnservaring.

Grofweg kun je oefeningen tijdens het lichaamswerk splitsen in twee categorieën. Sommige oefeningen zijn gericht op het

iemand zijn. Het gaat hier om de beleving van kwaliteiten als kracht, energie, vrijheid, spontaniteit, autonomie en helderheid. Het zijn oefeningen die moed en inzet vragen en de bereidheid om je te geven.

Bij de tweede categorie gaat het meer om niemand zijn. Dan ontstaan er kwaliteiten als rust, liefde, verbondenheid, vrede, zachtheid, heelheid. Het zijn een soort smeltende ervaringen. Ze vragen overgave, afzien van controle en ontspanning. Vaak integreren we uiteindelijk beide “staten”.

Het is buitengewoon waardevol om ook thuis de gewoonte te ontwikkelen om lichaamswerk te doen en de lichaamsoriëntatie bij het doen van oefeningen, waaronder meditatie, niet te vergeten.

Verder is het goed om te beseffen dat er een natuurlijke fase-  
ring is in het lichaamswerk. De eerste fase van het lichaamswerk, bijvoorbeeld bij het rekken en strekken maar ook tijdens de zitmeditatie, is erop gericht om de aandacht terug te trekken uit de buitenwereld en te bundelen in het lichaam. In de eerste fase ervaren we het lichaam nog in zijn gebruikelijke fysieke sensaties. Al doende kunnen die sensaties veranderen. Het rekken en strekken voelt dan niet meer als een soort aandachtige gymnastiek (wat overigens al een vordering is op de gebruikelijke gymnastiek). Al doende gaan we lichaamsbewegingen meer ervaren als gebaren die uitdrukking kunnen geven aan gevoelens en verlangens. Al doende gaan we ze ervaren als spirituele gebaren die verdacht veel lijken op de gebaren die we kennen van oude beelden en schilderijen. Deze gebaren vormen uitdrukking van een soort oerspiritualiteit die opgeslagen is in onze cellen en los staat van bepaalde religies. (Religies in hun mooiste vorm kun je beter zien als uitdrukking van deze oerspiritualiteit.) Al doende brengen de gebaren ons tot Zijnskwaliteiten en andersom brengen Zijnskwaliteiten ons tot gebaren. Zijnskwaliteiten kunnen zich weer ontwikkelen tot complete stilte, ruimte, openheid en eenheid.

Het lichaam vormt de poort naar het zijn en van hieruit naar het Zijn. Het lichaam zelf en de ervaring van het lichaam veranderen binnen één enkele beoefeningssessie en van daaruit gedurende ons gehele ontwikkelingsproces over de jaren. Al doende komen we via het lichaam gemakkelijker in Zijn en staan we van hieruit in contact met onze omgeving en beïnvloeden die op een constructieve manier.

## 5.2 De innerlijke massageoefening

Een van de doelstellingen van ons werk wordt wel omschreven als ‘minding the body’ aan de ene kant en ‘embodying the mind’ aan de andere kant. Integratie van lichaam en geest, daar gaat het om. Een speciale vorm van lichaamswerk is de innerlijke massageoefening, die je ook heel goed thuis alleen kunt doen. Deze oefening helpt ook erg om de geestkracht te versterken en is tegelijkertijd misschien iets gemakkelijker dan formele zitmeditatie.

Deze oefening doe je in principe op een stoel. Je begint met je ogen te sluiten en de aandacht op een hele vriendelijke manier naar de rechtersoet te brengen en deze gedetailleerd, deel voor deel, te voelen. Eventueel beschrijf je wat je voelt. Geleidelijk ga je dan met je aandacht naar boven tot en met je rechterheup. Vervolgens maak je een sprong en ga je naar je rechterhand. Van hieruit ga je omhoog naar je rechterschouder. Steeds doorvoel je zo precies en gedetailleerd mogelijk ieder stukje van je lichaam. Vervolgens ga je via je nek naar je linkerschouder en van daar naar beneden. Je gaat dus in de richting van je linkerhand, van daaruit naar je linkerheup en zo ga je op weg naar je linkervoet. Zo doordrenk je je lichaam met bewustzijn. Het is misschien het beste te omschrijven als een buitengewoon vriendelijke vorm van innerlijke bewustzijnsmassage. Deze vorm noemen we de korte variant.

Deze circulatie kun je eventueel een paar keer herhalen, afhankelijk van de tijd die je wilt besteden. Je kunt overwegen om bijvoorbeeld de eerste keer vrij globaal en volgende keren steeds gedetailleerder en preciezer te werk te gaan. Je sluit de oefening af met de aandacht naar beide voeten te brengen en zo ga je dan via beide benen omhoog, geleidelijk en bewust via de romp naar het hoofd, de schouders, armen en de handen. Aan het eind breng je de aandacht ook naar de ruimte om je heen en probeer je je lichaam als geheel te ervaren. Dat is de lange variant.

Het is heel goed om deze oefening 's ochtends te doen direct nadat je opgestaan bent. Het is overigens ook een oefening die helpt, wanneer je moeite hebt om in slaap te vallen. Deze vorm van scanning van het lichaam helpt enorm goed, zoals je zult merken, om je uit je hoofd te halen of zoals dat genoemd wordt, je hoofd leeg te maken. In je hoofd zitten betekent vaak dat er een moeilijke beleving is in het lichaam waar je je niet van bewust bent en waar de geest minder of meer fanatiek mee aan de slag gaat om er een oplossing voor te vinden. Omgekeerd kun je zeggen: altijd als het hoofd druk bezig is, is er een negatieve ervaring waar je je niet van bewust bent of waar het moeilijk is rustig bij te ontspannen. Toch is dat laatste het beste wat je doen kunt om tot een oplossing te komen of om tot de conclusie te komen dat er helemaal geen oplossing nodig is.

Kenmerkend voor deze innerlijke massageoefening is dat hij in eerste instantie gericht is op de armen en benen en minder op het hoofd en de romp. Het hoofd en de romp zijn meestal de delen van het lichaam waar we de moeilijke ervaringen in de vorm van een soort knopen aantreffen. Vaak is de verbinding van de romp met de benen en de armen geblokkeerd. Juist door de aandacht op de armen en benen te richten komt hier meer presentie en worden blokkades geleidelijk opgeheven. Het contact met de armen en benen biedt de basis (holding) om de moeilijke ervaringen in de romp te dragen.

Door er een gewoonte van te maken iedere ochtend deze circulatieoefening te doen zal deze gewoonte zich geleidelijk

ook naar de praktijk van het dagelijks leven uitbreiden. Geleidelijk aan kun je proberen om ook tijdens een vergadering, het eten, televisie kijken en dergelijke je armen en benen te voelen. De oefening helpt ons daarmee om steeds meer in elke situatie in contact te blijven met onszelf.

Deze innerlijke massageoefening is ook een vorm van geestkrachttraining. Het vraagt kracht om je aandacht weg te halen van de onderwerpen waar je hoofd gewend is druk mee te zijn. Het vraagt kracht om je aandacht heel precies op die plaatsen van het lichaam te brengen waar de oefening dat vraagt. Training van geestkracht is vergelijkbaar met training van spierkracht. Door de "geestkrachtspier" regelmatig te belasten en steeds op een verstandige manier verder te belasten, zal hij geleidelijk sterker worden. Al doende zal jouw innerlijke gids sterker worden dan de reflexmatige tendensen en zal je keuzevrijheid groeien. Je authenticiteit zelf gaat het geleidelijk winnen van je gewoontezelf.

## 5.3 Opening en Innerlijke Massage Oefening

### 5.3.1 Korte variant van de innerlijke massage-oefening

Chris

Sluit maar je ogen. Kijk maar hoe het is om je ogen te sluiten. Vind je dat prettig of vind je dat onprettig, of is het oké. Hoe is het om op de stoel te zitten. Stel je voor dat je rug recht oprijst. Je ruggengraat rijst als het ware op uit de bodem. Voel dan je voeten, voel hoe je voeten contact maken met de grond. Richt je dan speciaal op je rechtersoet, op je voetzool. Voel maar of de vloer zacht voelt of hard is voor je voetzool. Voel welk deel van je voet de grond raakt, en welk deel niet.

En voel of je je tenen afzonderlijk kunt voelen, in welke mate dat wel en in welke mate dat niet lukt, zonder daar een oordeel over te hebben. Van daaruit ga je met je aandacht naar je enkel van je rechtersoet. Voel zo gedetailleerd mogelijk je enkel, alsof je enkel een interessant object is, een bloem op een mooi schilderij. Zo ga je met je aandacht naar boven, zo volgen we het lichaam.

Dus je gaat heel geleidelijk met je aandacht van je enkel in de richting van je knie. Voel je kuit, voel je scheenbeen. Zo kom je geleidelijk bij je knie. Voel de bovenkant van je knie, je knieholte. Kijk of het lukt je knie zo gedetailleerd mogelijk te voelen, met een vriendelijk soort aandacht, met liefdevolle aandacht. Respect, bij wijze van spreken, voor al die jaren dat die knie al meegaat.

Vervolgens gaan we heel rustig richting bovenbeen. Je voelt de bovenkant van je bovenbeen, en de onderkant van je bovenbeen. Zo schuif je heel geleidelijk met je aandacht in de richting van je bil, en je heup. We noemen deze oefening de innerlijke massage-oefening. Dus we masseren, in dit geval het boven-

been, met onze aandacht, puur met onze aandacht. Dit doen we heel zorgvuldig, ieder plekje krijgt zoveel mogelijk aandacht.

Vervolgens gaan we een sprong maken met onze aandacht. We gaan namelijk van hieruit in de richting van onze rechterhand. Het beste is misschien wel om je rechterhand op je knie te leggen, als hij daar al niet ligt. Kijk ook hier of je je vingers afzonderlijk kunt voelen, je duim, je wijsvinger, je middelvinger, je ringvinger, je pink, de palm van je hand, de bovenkant van je hand. Zo ga je geleidelijk met je aandacht naar de pols van je rechterarm.

Van daaruit ga je naar je rechteronderarm. Kijk hoe het is om die te voelen, om daar met je aandacht bij te zijn. Het kan zo zijn dat sommige delen van je lichaam aanzienlijk makkelijker te voelen zijn. Maak je daar niet te druk over. Het kan soms zo zijn dat je een deel van je lichaam, bijvoorbeeld in dit geval je onderarm, eigenlijk bijna niet kunt voelen. Neem dan simpelweg aan dat je het voelt. Dus richt je aandacht voor mijn part op die lege arm. En ga langzamerhand in de richting van je rechterelleboog. Van daaruit voel je je bovenarm. En dan ga je geleidelijk met je aandacht in de richting van je schouder en je oksel.

Vervolgens ga je met je aandacht van je rechterschouder in de richting van je linkerschouder, en wel via je nek. Kijk of je geïnteresseerd kunt zijn in je linkerschouder.

Vanuit je linkerschouder daal je af in de richting van je linkerelleboog. Je voelt je bovenarm van je linkerarm. Voel hoe het is met je linkerelleboog. Voel de binnenkant, en de onderkant. Voel dan je onderarm, en ga langzamerhand met je aandacht in de richting van je pols. Voel je linkerhand, de bovenkant van je hand, de palm van je hand.

Voel hoe het met je duim is, je wijsvinger, je middelvinger, je ringvinger, en met je pink. Van hieruit ga je met je aandacht weer met een sprongetje naar je linkerheup, en je linkerbil. Onderzoek met je aandacht je linkerbovenbeen, de onderkant, de bovenkant, de kern. Kijk hoe gedetailleerd je je knie kunt voelen, zonder jezelf eisen daarover te stellen. Laat jezelf helemaal vrij.

Vanuit je knie ga je naar je linkeronderbeen, je kuit en je scheenbeen. Onderzoek je linkeronderbeen met je aandacht, alsof je er doorheen kunt kijken, als een soort röntgen, met een vriendelijk soort aandacht. Zo kom je bij je linkerenkel. Van hieruit ga je naar je linkervoet. Je voelt de bovenkant van je voet, je tenen, de onderkant van je voet, je hak, en je hiel. Tot hier loopt de korte variant van de innerlijke massage-oefening.

### 5.3.2 Lange variant van de innerlijke massage-oefening

Chris

We gaan nu nog even door, en daarmee begint de langere variant. We gaan nu met de aandacht naar beide voeten. Dus je voelt opnieuw behalve je linkervoet ook je rechervoet.

Dat betekent dat je je linkervoet als het ware een beetje vergeet en iets meer naar je rechervoet gaat. Zo gauw die er weer meer bij is heb je je aandacht bij allebei je voeten. Van daaruit ga je in de richting van beide enkels. En voel je beide onderbenen. Voel je beide knieën. Voel je beide bovenbenen. Dus je gaat met je aandacht van je knieën heel geleidelijk richting je billen.

Vanuit je billen ga je met je aandacht naar je onderrug. Tast als het ware je hele onderrug af met je aandacht, met name je stuitje, en zo je hele ruggengraat.

Ga met je aandacht naar je middenrug. Van je middenrug ga je geleidelijk naar je bovenrug. Je voelt je schouders, je armen die verbonden zijn met je romp. Je voelt beide bovenarmen, beide ellebogen, beide onderarmen, beide polsen, beide handen, beide duimen, allebei de wijsvingers, allebei de middelvingers, allebei de ringvingers, allebei de pinken.

Van hieruit maken we een sprong in de richting van de nek. Je voelt je schedel. Je voelt je gezicht, je ogen, je voorhoofd, je wangen, je oren, je neus, je mond. Zo goed en zo kwaad mogelijk voel je je hele hoofd, dus ook de binnenkant van je hoofd. En vooral ook je ogen. En uiteraard, als je deze oefening zelf doet, kun je altijd sommige onderdelen wat extra aandacht geven. Je kunt waarschijnlijk goed voelen welk deel van je hoofd eventueel extra aandacht vraagt.

Van daaruit ga je naar je kin, en je hals. Vanuit je hals ga je in de richting van je borst. Voel hoe het is in je borst, voel hoe het is om je longen te voelen, en je hart te voelen. En anders neem je gewoon aan dat je ze voelt. Voel je middenrif, dus de overgang van je borst naar je buik. En voel je buik. Kijk maar hoe gedetailleerd je de organen van je buik kunt voelen, zonder oordeel als het even kan. Voel je bovenbuik, je middenbuik, je onderbuik, en je geslacht, en je anus. Hoe is het daarmee. Hoe is het om daar met je aandacht te zijn.

Vervolgens ga je met je aandacht naar het punt in je buik, dat het meest bekend is onder de naam Hara. De naam hara komt uit de Japanse Zen. Ik veronderstel dat het Japans is. Het punt wordt ook wel Kath genoemd. Zo noemen ze het in het soefisme. Dat is een punt halverwege je navel en je schaambeent, zo ongeveer op dat punt. Het komt niet zo vreselijk precies. Ga een paar vingers dik naar binnen, een centimeter of 4 denk ik dat het is. En dan kom je bij het hara punt, bij de kath. Het wordt ook wel genoemd het energetisch centrum. Het is ook het punt waar, in de oosterse vechtsport bijvoorbeeld in aikido, naar gestreefd wordt om steeds met de aandacht te zijn.

Dus hier loopt de innerlijke massage-oefening over in de kath-meditatie of de hara-meditatie. Dat wil zeggen dat we de kath- of het hara-punt als focus kiezen. Zoals bijvoorbeeld in Zen de uitademing vaker als focus wordt gekozen, wordt in deze traditie de kath als focus gekozen. Hou daar

eens een deel van je aandacht bij. Ik zeg een deel van de aandacht, omdat we de rest van de aandacht, zeker na enige tijd, rustig kunnen laten uitwaaien naar de omgeving. En dat is hier gewoon het verkeerslawaaï dat we kunnen horen. Dus bewust kunnen zijn dat we in deze groep zijn. En bewust kunnen zijn dat we eigenlijk met z'n allen dat punt delen, als een soort kosmisch centrum. Dus voel wat er met je gebeurt als je met je aandacht in dat punt bent.

Van hieruit kun je ook afstemmen op de mensen uit je omgeving. Mensen die het goed hebben, en mensen die het moeilijk hebben. Van hieruit kunnen we de Tonglen-beoefening doen, waarbij we de moeilijkheden van onze vrienden, bekenden en familie inademen, en rust, en liefde en kracht hen toe-ademen.

We kunnen de meditatie uitbreiden tot de hele wereld, tot alle mensen in de wereld die het moeilijk hebben. We kunnen ons verbonden voelen met de mensen in de wereld. We zijn één groot netwerk, één groot web. Blijf je aandacht voor een deel houden bij het hara-punt, subtiel misschien, dat is genoeg.

Wat we nu niet zullen doen, maar wat je je heel goed kunt voorstellen, is dat je van hieruit ook heel gemakkelijk naar het Huis van Zijn in de visualisatie kunt gaan, en de bijbehorende identificatie.

En als er een belangrijke vraag in je leven is of als er een belangrijke beslissing te nemen is kun je van hieruit ook goed een open onderzoek doen naar dat vraagstuk of dat besluit. De vraag is: wat is wijsheid.

En we sluiten deze innerlijke massage-oefening af met een diepe buiging.

### 5.3.3 Nabespreking in groepen

**Chris** Ik stel voor dat we als eerste stap in een groepje van 3 gaan delen hoe het was om deze oefening te doen. Wat is je opgevallen, wat heb je meegemaakt etc. Is het praktisch als ik nog even noem hoe we de oefening deden of hebben jullie het gevoel dat je dat weet?

### 5.3.4 De innerlijke massage oefening

We beginnen bij de rechtervoet en gaan omhoog via het rechterbeen naar de rechterheup. We gaan over naar de rechterhand, naar de rechterschouder en via de nek naar de linkerschouder, en dan naar beneden naar je linkervoet. Zo doen we de korte variant.

Je kunt nu besluiten met je aandacht naar je lichaam te gaan, bijvoorbeeld naar je armen of je benen. Dat is dan een oefening van 10 seconden. Je kunt ook een oefening doen van 5 minuten. Je kunt met jezelf afspreken hoe gedetailleerd je de oefening wilt doen.

Het is goed om van tevoren vast te stellen hoeveel tijd je aan die oefening wilt besteden. Bij de langere variant gaan we

met de aandacht naar beide voeten en naar beide benen. We gaan omhoog en vervolgens gaan we met de aandacht naar de achterkant, dus via de rug naar de schouders en vervolgens naar beide armen en handen. Dan ga je met je aandacht naar de nek en naar het hoofd. Het hoofd is belangrijk voor mijn gevoel. Vanaf het hoofd gaan we weer naar beneden en kan de oefening in allerlei vervolgoefeningen verder gaan, al naar gelang wat je wilt.

Veel mensen hebben bijvoorbeeld in het weekend meer tijd dan door de week. Als je meer tijd neemt dan kun je de oefening uitbreiden met allerlei mogelijkheden zoals ik die net zei.

### Kath-meditatie

Een belangrijke mogelijkheid is, wat ik zojuist ook geïntroduceerd heb, de Kath-meditatie of Hara-meditatie. Tot op heden hebben we bij de meditatie vooral gewerkt met de focus op dat deel van je lichaam dat voor jouw gevoel op dat moment aandacht nodig heeft. Dat kan iedere plek in je lichaam zijn. Als je op een plek in je lichaam een tijdje gebleven bent, en je merkt na een tijdje dat bijvoorbeeld je rechterschouder aandacht nodig heeft, dan verspringt je aandacht bijvoorbeeld van je linkervoet naar je rechterschouder. Dan is het nog altijd een gefocuste meditatie of een semiconcentratie meditatie. Wanneer je echt kiest voor één punt zoals het Hara-punt of voor de ademhaling, dan is dat een concentratie meditatie.

In het normale leven is de aandacht heel erg verstrooid, terwijl de meditatie is gericht op de bundeling van de aandacht, waardoor de aandacht weer helemaal voor jou ter beschikking komt. In het normale leven wordt je aandacht getrokken door dit en dan weer door dat, dat gaat bijna automatisch. Je hebt daar zelf niet zo verschrikkelijk veel invloed op. Voor een deel natuurlijk wel, bijvoorbeeld als je in de auto zit of op je fiets rijdt.

**Student** *Mag ik wat vragen Chris? Het is kennelijk goed om je aandacht meer bij jezelf te brengen en naar bepaalde punten te gaan. Bij zo'n punt doe je dat heel duidelijk, je kunt focussen. Wat is er dan goed aan de meer open variant?*

**Chris** Wat daar goed aan is, is dat we dan werken met punten in het lichaam die aandacht vragen. En als een punt zelf de aandacht vraagt is het iets makkelijker om daar bij te blijven.

Soms ook helemaal niet overigens. Dan is dat punt het laatste waar je eigenlijk bij wilt zijn.

Maar desalniettemin, ook al is het een moeilijk punt, als je weet dat het belangrijk is dan heb je wel een heel duidelijk punt om bij te blijven.

De uitademing of het Hara-punt zijn vaak veel vager, veel neutraler. Dat is ook precies de reden waarom ze dat punt kiezen. De uitademing is, wat mij betreft, eigenlijk de moeilijkste vorm, omdat dat het meest vaag is. Het Hara-punt doet nog vaak iets met je, als je daar met je aandacht bij bent.



**Student** Misschien is dat makkelijker?

**Chris** En daardoor makkelijker.

**Student** Zou je dan kunnen zeggen dat, als het lukt om bij dat punt te blijven, dat een mooie meditatie is? Dan hoeft je dus niet die andere, meer open variant, te doen?

**Chris** Hmm.. ja. We zullen nog oefeningen gaan doen waarbij we werken met de 'emotionele transformatie via het lichaam'. Dat klinkt nu even vreselijk abstract en wetenschappelijk. Maar het heeft ook grote waarde om bij punten in het lichaam te blijven zondermeer. Dat zal nog wel in het vervolg blijken. In de Boeddhistische benadering zeggen ze: zo mediteer je en that's it. Terwijl wij hier verschillende meditatievormen doceren die je kunt hanteren, en waar je uit kunt kiezen. Het nadeel is dat je een keuze hebt. Maar het voordeel is dat je veel beter snapt wat je aan het doen bent, waardoor je het misschien ook makkelijker vol kunt houden. Je begrijpt beter wat de achtergronden zijn en wat je daarmee kunt bereiken.

**Ass.** En als je alleen vanuit het Hara-punt mediteert zou het een beetje een trucje kunnen worden. Terwijl als je het afwisselt met de open vorm dan blijf je daar echt open.

**Student** Dan moet je als het ware blijven loslaten. Het kan anders een vasthouden zijn.

### 5.3.5 Compleet open meditatie

**Chris** Wat daarbij belangrijk is: bijna alle meditatievormen beginnen met dat er een zekere inzet voor nodig is. Er is kracht voor nodig, discipline voor nodig, om überhaupt te gaan zitten en vervolgens de aandacht te focussen. Het begint altijd met wilskracht. Die is in eerste instantie heel belangrijk. Normaal gesproken ontwikkelt zich de meditatie vervolgens zo, dat er steeds minder kracht nodig is, dat je steeds makkelijker bij dat Hara-punt kunt zijn zonder dat je daar vreselijk je best voor hoeft te doen. Dan krijg je het bijzondere, dat je de aandacht steeds meer vrij kunt laten. Wat dan helpt is een deel van je aandacht bij de geluiden te houden. De geluiden helpen heel erg voor die open aandacht. Er bestaat ook een vorm van meditatie, die je de compleet open meditatie zou kunnen noemen. Dat is dat je compleet niks meer doet. Dat wordt ook wel genoemd de non-meditatie, wat volstrekt paradoxaal is want je bent namelijk aan het mediteren, maar dat is de non-meditatie. En dat wordt wel de eigenlijke meditatie genoemd. Het grote doel van de meditatie is namelijk om niks te doen. Maar in eerste instantie is het veel moeilijker om niks te doen, want dan ben je gewoon voortdurend afgeleid. Daarvoor is er een weg nodig om daar te komen.

Dit allemaal naar aanleiding van jouw vraag over die open meditatie. Kunnen jullie het nog een beetje volgen waar we het over hebben?

**Student** Bij niksmeditatie ben je toch niet voortdurend afgeleid?

**Chris** Nee, juist niet. Maar de weg naar die non-meditatie is via de gefocuste vorm. Kunnen jullie zien dat dit waardevol zou kunnen zijn? Dat dit je veel kan brengen? Deze oefeningen zijn heel erg bedoeld voor je dagelijks leven thuis. Ik had het even over de Oosterse vechtsport. Je kunt je voorstellen dat je in een moeilijke situatie, bijvoorbeeld als het dadelijk glad wordt en je zit in je auto, dat je echt anders in je auto zit als je rust in het Hara-punt. Als het lukt om een deel van je aandacht hier te houden, niet 100% maar een deel van je aandacht, dan zit je echt anders in je auto. Dat is een groot verschil. Dan zit je als het ware in je zadel. Ik heb nooit paard gereden, maar ik veronderstel dat hier iemand bij kan zitten die wel paard rijdt. M. bijvoorbeeld, gok ik zo.

**Student** Het is natuurlijk ook het zwaartepunt.

**Chris** Ja, het wordt beschouwd als het zwaartepunt. Ik zou niet precies weten waar het letterlijk voor staat.

**Student** Het rustpunt.

**Chris** Klopt. Misschien zul je het straks met het lichaamswerk ook merken: stel dat je iemand een duw geeft die gewoon bezig is, of je geeft iemand een duw die met zijn aandacht bij dat Hara-punt is, dat is een erg groot verschil. Of als je probeert iemand op te tillen. Ook dan is het een groot verschil of iemand bij het Hara-punt is of niet. Ik hoop dat jullie dat gaan voelen en ontdekken.

Het is niet zo makkelijk om uit te leggen waarom dit nou allemaal precies goed is. We zijn hier vaak in gebieden bezig waar de taal maar heel erg beperkt beschikbaar is. Het mooiste is, als je kunt ervaren dat het werkt. Dan hoeven we er verder ook niet zoveel woorden aan te besteden. In de Boeddhistische traditie wordt er überhaupt niet over gesproken wat nou goed is of wat niet goed is. Je doet gewoon domweg wat de meester zegt. Punt. Als het een beetje meezit ga je ontdekken dat dat helpt. Zijn hier nog vragen over?

Dan wil ik de volgende keer als we in groepjes uit elkaar gaan graag horen hoe die oefeningen bij je thuis en in het oefengroepje gegaan zijn.

Aandacht in buikgebied

**Student** Ik heb hier nog wel een vraag over. Ik kon het Hara-punt eigenlijk niet goed voelen, maar toen ik mijn aandacht daar ergens bracht werd ik er onrustig van en het maakte me ook bang.

**Chris** Ja kijk, je moet het zo zien.

Onze buik is een van de meest verwaarloosde gebieden. Ik heb ook weleens ooit iemand horen zeggen: onze buik is onze vuilnisbelt. We dumpen onze gevoelens daar. Er is veel belang om daar niet met je aandacht te zijn. Het kan heel verrassend zijn wat je daar allemaal tegenkomt. Het hoeft dus niet altijd een positief gevoel te zijn, zeker niet in eerste instantie. Daar kom je de dingen tegen die je in jezelf genegeerd hebt. Wat mij betreft is je buik een heel belangrijk onderdeel.

Wat ook een heel belangrijk onderdeel is, is je hoofd. Deze oefening helpt enorm om uit je hoofd te gaan. 'In je hoofd zitten', die woorden kent iedereen denk ik. Als je gedachten compleet in beslag genomen worden door wat dan ook. Het interessante is dat, als je naar je hoofd kijkt, als je met je aandacht naar je hoofd toegaat, je niet tegelijk ook in je hoofd kunt zitten. Een beetje wonderlijk klinkt dat in de taal, maar kun je je daar iets bij voorstellen?

Stel je wilt op dit moment je ogen voelen. Maar die ogen zijn op dit moment aan de slag. Om je ogen te voelen moet je ook een beetje niet meer aan de slag zijn. Pas dan kun je die ogen waarnemen. En dat vinden die ogen wonderlijk genoeg prettig. Daar houden ze van. Daar houdt dat hele hoofd eigenlijk van. En dat hele lichaam houdt daarvan.

Natuurlijk blijft het in het algemeen een stuk leuker als iemand anders je masseert dan wanneer je jezelf masseert, maar desalniettemin kun je dat bij jezelf ook heel goed doen.

Eerlijk gezegd heb ik nog nooit de oefening gedaan in een groep, waarbij je bij iemand deze oefening doet zonder aanraking. Ik heb wel zelf het idee -ook maar weer voor wat het waard is- dat als een masseur je goed masseert dat je dan graag met je aandacht naar die plek wilt waar die masseur zijn hand heeft. Het is in feite jouw aandacht die het doet en niet die hand. Dat is ook erg belangrijk als je zelf masseert. Iemand die goed masseert nodigt jouw aandacht uit. Degene die niet goed masseert stimuleert juist dat je met je aandacht daar niet bent, want het doet hartstikke pijn of iets dergelijks. Dan wil je met je aandacht daar niet zijn.

Dus een goede masseur nodigt je uit om met je aandacht daar te zijn. Dat is wat helpt, doordat je wordt uitgenodigd om met je aandacht daar te zijn, ook in gebieden waar je normaal gesproken niet zo makkelijk bent. Dat is mijn vermoeden zoals het eigenlijk werkt.

## 5.4 Uitleg over repeterende vraag: holding in tweetal

Chris

Dan gaan we een volgende oefening doen. Ik vergelijk dit werk weleens met het weven van een veelkleurig tapijt. We komen de ene keer met die kleur van die kant, dan weer met een andere kleur van de andere kant. En dan gaan we daar weer eens overheen etc. En zo ontstaat een bijzonder kleed.

In dit geval hebben we een thema en dat is het thema: support.

Daar zijn we eigenlijk al een paar dagen mee bezig. Er zit natuurlijk een samenhang in, in de oefeningen die we net deden, de visualisatie en het Huis van Zijn. Maar dit is toch

weer een ander soort invalshoek. Het is ook een soort weefsel omdat we verschillende soorten oefeningen doen.

Dit is een repeterende vraag. Dat hebben we al eerder gedaan. Een repeterende vraag doen we bijna altijd in tweetallen. In dit geval zijn er vier repeterende vragen en er is een tussen-vraag, die ik zo zal benoemen. We werken dus in tweetallen. De een begint en stelt de eerste vraag aan de ander, 10 minuten lang. In principe hou je ook zelf de tijd bij. En vervolgens stelt de ander 10 minuten diezelfde vraag aan jou. Het is dus niet zo dat je eerst alle vragen aan de ander stelt, en dat de ander dan alle vragen aan jou stelt.

Je stelt die vraag, de ander geeft het antwoord en je zegt: dankjewel. En vervolgens stel je dezelfde vraag weer opnieuw. Dus als je begeleidt hoef je alleen maar de vraag te stellen en dankjewel te zeggen.

Laat ik er ook nog dit van zeggen. Het is in zekere zin nog wel een kunst, je zult dat ook gaan ontdekken. Het kan verschil maken wie bij jou de vraag stelt. Sommige mensen doen dat behoorlijk gehaast, zo van: geef nou maar eens even antwoord of zo. En sommige mensen hoor je bijna niet. Je hebt het gevoel dat je al lang klaar bent. Maar als je dat gevoel hebt, dan zeg je gewoon rustig: wil je nog een keer de vraag stellen?

Dit is een heel ander soort oefening dan die andere oefening, waarbij je zelf een kwartier aan het woord bent en de ander alleen maar luistert.

Probeer het midden daarin te vinden. Houd er een soort 'wakkerheid' in.

Iemand heeft wat gezegd en dan kan hij een beetje wegzakken. Laat dat nou maar, dat komt door weerstanden en weet ik wat er allemaal kan spelen. Dan zeg je: dankjewel en dan komt de vraag weer.

Zo werken we met de eerste drie vragen. Met iedere vraag zijn we 20 minuten bezig. Bij de vierde vraag werken we 10 minuten. Dan gaan we steeds heen en weer. Die vraag is: wil jij me vertellen hoe support en holding nu voelt? Stel dat ik die oefening met St. zou doen, dan stel ik de vraag aan St. Hij geeft antwoord en vervolgens stelt hij mij de vraag, en zo gaan we heen en weer bij die vierde vraag.

**Student** Bedoel je nu? Hier en nu of buiten deze ruimte?

**Chris** Mijn suggestie is altijd: begin zoveel mogelijk vanuit het hier en nu. Stem je af op je lichaam en kijk gewoon wat er opborrelt. Maar het kan inderdaad uitgebreider. En ook hier is het weer belangrijk: laat je verrassen. Het is wel goed dat ik nog even het volgende benoem. Je moet je realiseren dat het bewustzijn uit verschillende compartimenten bestaat. Bijvoorbeeld als het gaat over ons lichaam dan is er een compartiment van waaruit we van alles vinden van ons lichaam. We

vinden bijvoorbeeld dat we te grote voeten hebben of te kleine voeten, we vinden dat voeten stinken. En met je anus en je geslacht, wat moet je daar in hemelsnaam mee.

Er is een compartiment waar we allerlei oordelen hebben over ons lichaam. Wat heel erg helpt is dat je je bewuster wordt van dat compartiment. Want gelukkig is er ook nog een ander soort bewustzijn, er is ook nog een ander soort compartiment.

Ik weet niet hoe dat bij jullie was? Kwamen er veel oordelen voorbij over je lichaam? Ik vermoed dat dat bij de meeste mensen wel meevalt. Dat beoordelingscompartiment kan ook behoorlijk goed op de achtergrond raken.

**Student** Kun je dat niet beiden laten bestaan?

**Chris** Dat is waar het wat mij betreft over gaat. Als wij bijvoorbeeld een vierdaagse geven –en ik gun iedereen dat nog ooit een keer mee te maken- dan zien we na de eerste dag dat het kritische compartiment (als het een beetje meezit) weg is. En ik kan je vertellen dat dat een groot feest is.

Je kunt training geven, maar vervolgens komt iemand weer buiten en dan neemt dat compartiment het even zo vrolijk weer over en zit hij weer in zijn gewone doen. Dus zoals ik tegen het werk aankijk is het erg belangrijk dat je er gevoel voor krijgt dat er minstens twee compartimenten bestaan, en dat je die ook ervaren hebt. Dat helpt natuurlijk ontzettend, want anders blijft het een abstract verhaal. Het meest interessante is de situatie waarin beide compartimenten in de wereld zijn, dan kan er integratie plaatsvinden en kunnen die compartimenten geleidelijk aan gaan oplossen. Het helpt enorm als we bewustzijn brengen bij dat deel in ons wat van alles vindt, niet alleen over ons lichaam natuurlijk, maar over van alles en nog wat.

Er is bij ieder gezond mens de mogelijkheid om toegang te krijgen tot dat open, vrije compartiment. Dat is waar we heel erg mee werken. Daar werken we ook mee bij deze vraag.

### 5.4.1 Holding, support en veiligheid

**Student** Zou je voor de helderheid nog eens kunnen noemen wat support en holding betekenen?

**Chris** Goed. In de eerste plaats is het niet zo makkelijk. Er is overigens een boek van Almaas met de titel: *De negen facetten van eenheid*. Het gaat uit van het enneagram. Dit is een heel mooi boek maar ook best een moeilijk boek. Het is een prachtig boek omdat hij heel goed beschrijft wat de uitdagingen zijn op het spirituele pad. Dit zal voor ieder mens weer verschillend zijn. De een heeft op het ene gebied een grote uitdaging en de ander heeft op een ander gebied een grote uitdaging. Maar in het inleidende hoofdstuk, en in nog een paar andere hoofdstukken geloof ik, staat ook een onderdeel over holding.

Holding wordt ook wel ontvangstruimte genoemd. Een kind dat volstrekt niet welkom is zal weinig holding ervaren. Hoeveel ontvangstruimte was er in jouw jeugd voor jou? Een woord dat je daar ook bij kunt gebruiken is: hoeveel draagvermogen hadden je ouders. Draagvermogen betekent letterlijk: hoeveel konden ze fysiek tillen. Maar je hebt ook een emotioneel draagvermogen. Wat konden zij aan emotionele stress en heftigheid verdragen. Dus stel dat je ouders heel gespannen waren, bijvoorbeeld over de vraag of er wel voldoende te eten was en of de kachel wel kon blijven branden, over de vraag of ze ontslagen zouden worden, of wat kan een mens allemaal niet meemaken in zijn leven.

Je zou kunnen zeggen: hoe meer stress iemand ervaart, hoe minder holding hij aan zichzelf en aan de ander kan bieden. Dan komt er nog een factor bij. Een paar jaar geleden heb ik een oude vriend gesproken. Hij werkt in Duitsland en hij doet ook dit soort werk. Hij vertelde dat hij daar vrij veel werk deed met zwangere vrouwen. Daar deden ze een soort energetisch werk mee op het gebied van het vasthouden van een kind. Ze lieten die mensen met een kussen of iets dergelijks net doen of ze een kind vasthielden.

Als mensen ver van huis zijn, in dit geval moeders maar dat geldt ook voor vaders, dan pak je een kind vast zoals je een brood vastpakt of zoals je een kussen vastpakt als je een nieuwe sloop er omheen wilt doen. Normaal gesproken pak je een kind anders vast dan een kussen. De meeste gezonde mensen hoeven daar helemaal nooit over na te denken, die doen dat vanzelf.

De hele manier waarop je gedragen bent, in de meest letterlijke zin van het woord, hoe jij vastgehouden bent, hoe jij aan de borst gelegen hebt, dat heeft buitengewoon veel invloed op jouw hele staat van zijn. En je kunt ook bijna zeggen dat iedereen daar ook iets in tekort gekomen is. Maar jullie zouden hier ook niet zitten als er daarnaast ook niet heel veel goed is gegaan.

### 5.4.2 Draagvermogen

**Student** Wil je dat laatste toelichten Chris, dat er ook veel goed is gegaan anders had je hier niet gezeten?

**Chris** Als er volstrekt geen holding is dan kan iemand zichzelf gewoon ook helemaal niet dragen. Dan zit hij continu in een toestand van stress of noem het maar burn-out, dat kennen we allemaal wel, zoiets is er dan voortdurend aan de hand. Dan is er weinig ruimte voor wat dan ook.

Kijk, een kind heeft nog weinig holding en weinig draagvermogen. Gelukkig is het in het algemeen zo ingericht dat een kind bij een volwassene terecht kan met zijn emoties. Als jij op school een probleem had en je kwam huilend thuis, dan was daar in het gunstige geval een moeder of een vader die beschikbaar was voor jou. Dat wil zeggen dat die persoon een

ontvangstruimte had waar hij of zij jouw ontsteltenis kon opnemen, en geïnteresseerd kon zijn in wat daar eigenlijk aan de hand was. Hierdoor kon jij weer tot rust komen, hierdoor kon jouw emotionele systeem zich weer reguleren.

Voor een kind is het nodig om daar een volwassene, in ieder geval iemand anders, voor te hebben die daartoe in staat is.

Holding is het meest nabije. Het begrip veiligheid is wat makkelijker, dat is iets verder weg. Holding is heel dichtbij, dat is wat mij betreft het meest nabije wat er bestaat.

Veiligheid hangt heel direct samen met de veiligheidsbeleving van je ouders. Wat ik net zei, onzekerheid of er wel voldoende te eten is, maakt het leven buitengewoon onveilig. Is er veel ingebroken, of is er veel verhuisd. Onderschat niet hoe belangrijk een huis is, want als kind (en trouwens ook als volwassene) geeft je huis heel veel support.

### 5.4.3 Support

Bij support kun je ook denken aan vriendschap. Op een gegeven moment kun je bijvoorbeeld niet meer bij je ouders terecht, maar dan zijn er andere kinderen of een buurvrouw of oma waar je terecht kunt voor support. Gelukkig is het wel zo dat er altijd wel ergens iemand geweest is die geïnteresseerd was in dat kind en waar het kind zijn of haar verhaal aan kwijt kon. Dus dan praat je over support. In dat gebied gaan we onderzoek doen.

We werken heel veel met paradoxale vragen. In dit geval heeft het te maken met een deel in ons dat helemaal geen zin heeft om die behoefte te voelen, of het gemis aan support te voelen. Dat is waarom we die eerste vraag stellen. Als hier staat: wat is er goed aan om je behoefte aan support, holding en veiligheid te ontkennen, dan gaat het niet om een soort wetenschappelijke vraag. Het gaat er meer om dat een deel van ons er belang bij heeft om niet te voelen hoe groot onze behoefte is aan support, holding en veiligheid. En daar beginnen we mee. Want dat moet eerst mogen bestaan, wil vervolgens die werkelijke behoefte aan holding en support tevoorschijn komen.

Is de opzet duidelijk zo? En is het ook qua inhoud duidelijk waar het over gaat? En laat je verder gewoon verrassen.

Met deze vragen zouden we bij wijze van spreken het hele jaar kunnen werken. Het zijn waardevolle vragen. Dit geldt vooral ook voor de voorlaatste vraag: wil je mij vertellen hoe je meer support en holding in je leven zou kunnen brengen?

Vanwege het feit dat er belangen zijn om onze behoefte aan support niet te voelen zorgen we vaak heel slecht voor onszelf. We zorgen in ieder geval minder voor onszelf dan we zouden kunnen zorgen. Een groot doel van onze trainingen hier is dat we zo goed mogelijk voor onszelf gaan zorgen. Dat is eigenlijk heel primair.

Dat systeem hier doet het een stuk beter als je het goed verzorgt, net als een plant. Als je die goed verzorgt komt die wat makkelijker tot bloei dan wanneer je die voortdurend onder druk zet. Vooral als we bijvoorbeeld uit een gestreste situatie komen als kind dan krijg je het krankzinnige punt dat we daar zo aan gewend zijn dat we ons daar op een wonderlijke manier ook weer veilig bij voelen, en dat we dit voortdurend herhalen. Dus we kunnen onveiligheid herhalen omdat dat wonderlijk genoeg weer veiligheid geeft. Over paradoxen gesproken...

**Student** *Chris, zou je ook kunnen vragen: kun je me vertellen wat je nodig hebt?*

**Chris** Ja, alleen 'nodig' is een sterk woord. Bij sommige mensen roept dat op: 'Je moet toch niet denken dat ik iets nodig heb. En zeker niet van jou ...!' Dat is een nadeel van dat woord. In sommige kringen is dat weer een heel gebruikelijk woord, maar het is een riskant woord want voordat je het weet wordt het namelijk ook weer een eis aan de overkant en is er gewoon geen openheid. Dat is weer een ander hoofdstuk, hoe doe je dit in de communicatie. Daar gaan we het ook allemaal nog wel over hebben.

**Student** *Ik snap waarom je het er zo in hebt gezet.*

### 5.4.4 De tussenvraag

**Chris** Mag ik nog even de tussenvraag benoemen, want dat heb ik ook nog niet eerder gedaan. De tussenvraag is: hoe zit je er nu bij, hoe voel je je, hoe voelt je lichaam of dat soort vragen.

In principe is het zo dat je als vraagsteller puur werkt met de vraag die aan de orde is. Maar tussendoor stel je af en toe, om de paar minuten, even de vraag: hoe zit je er nu bij. Dit is vooral van belang als je het gevoel hebt dat iemand eigenlijk een verhaaltje aan het vertellen is. Want doordat hij meer in zijn lijf zakt kan er weer meer tevoorschijn komen, en kan er ook meer verwerkt worden. Dat is de bedoeling van de tussenvraag. Oké? Het is wel belangrijk dat we ons allemaal een beetje aan de tijd houden, want dan zijn we ongeveer allemaal tegelijk klaar.

## 5.5 Nabespreking repeterende vraag support

**Chris** Hoe was dit om te doen?

**Student** *Confronterend.*

**Chris** Op wat voor manier?

**Student** *Ik wist niet dat ik zo bang was.*

**Chris** Zoveel gevoelens van onveiligheid... Kan je die gevoelens ook voelen in je lichaam?

**Student** *Ja.*

**Chris** Waar voel je het dan?

**Student** *In mijn buik.*

**Chris** De grote kunst is om ze te laten bestaan.

**Student** *Dat is wel lastig, het is zo onrustig.*

**Chris** Je kunt zeggen: onveiligheid is de poort naar veiligheid. Vermoedelijk is het zo dat je veel veiligheid gezocht hebt in je leven. Eigenlijk zit je in een soort fase waarin je gaat voelen dat het niet werkt en dat het geen oplossing is.

**Student** *Ja... ik weet niet of dat waar is. Maar er is wel een verlangen naar iets anders.*

**Chris** Het is al een heel positief teken dat je kunt zeggen: er zijn veel gevoelens van onveiligheid in mij. Je kunt het zo zien: er is een kind in jou dat zich erg onveilig voelt. En als je tegen dat kind zegt: "Goh, ik zie dat je je onveilig voelt", dan wordt het kind al behoorlijk gerustgesteld. Kan je bedenken wat niet helpt? Als je tegen dat kind zou zeggen dat er toch geen reden is om zich onveilig te voelen.

**Student** *Het is een beetje lastig omdat het zo haaks staat op het beeld dat ik van mezelf gemaakt heb.*

**Chris** Wat is het beeld?

**Student** *Ik sta mijn vrouwtje wel, ik trek mijn mond wel open, ik neem wel mijn plek in, ik laat van me horen..*

**Chris** Ik snap het. Maar dat is eigenlijk een reactie op die gevoelens. Dan krijg je eigenlijk een omhulsel van onkwetsbaarheid.

**Student** *Ja...*

**Chris** In zekere zin zou je dat de strategische vorm kunnen noemen, en als dat gaat afbrokkelen dan gaat het eigenlijk goed. Een heel goed boek dat daar over gaat is het boek van Pema Chödrön, dat staat ook op de lijst. Ik raad dat iedereen aan om te lezen. Ze heeft een aantal boeken geschreven en het thema van bijna al haar boeken is angst. Ik ken geen andere spirituele leraar die zoveel over angst heeft geschreven. Haar meest interessante boek heet in het Engels: *When Things Fall Apart*, en in het Nederlands: *Als je wereld instort*.

### 5.5.1 Als je wereld instort

**Chris** Als je wereld instort. Wat ik me daarbij voorstel – het is mijn interpretatie want zo letterlijk schreef ze dat niet – is dat als je een beeld hebt georganiseerd dat je niet te kwetsen bent dat er dan altijd een moment kan komen dat dit hele beeld verbreekt en in stukken uiteenvalt. In zekere zin gaat het eigenlijk heel goed. Dat kan zijn omdat je dat in jezelf hebt georganiseerd, maar het kan ook zijn dat je jouw veiligheid ergens aan opgehangen hebt. Als je jouw veiligheid ergens aan ontleend hebt en dat valt weg dan stort je wereld in. Maar dat is noodzakelijk om een natuurlijke veiligheid of een essentiële veiligheid te ervaren, die niet afhankelijk is van de omstandigheden, die niet afhankelijk is van welke situatie dan ook. Kennen jullie Etty Hillesum? Toen zij in het concentratiekamp zat voelde ze zich waarschijnlijk niet bedreigd, zoals je kan lezen in haar brieven. Er is een positie denkbaar dat je daar aan kan ontkomen. Dit zal misschien niet voor iedereen weggelegd zijn,

maar we kunnen daar allemaal stapjes in maken. En het leven vraagt ook van ons dat we daar stapjes in maken. We hebben hier niet verschrikkelijk veel keuze in.

En daarbij is het ook weer zo dat, als we die stapjes maken, dan communiceren we die automatisch naar onze omgeving, naar onze kinderen en ga zo maar door. Respectievelijk als we die stapjes niet zetten betekent dit dat we het omgekeerde doorgeven. Dus in die zin is het wel goed. Wat interessant is dat Pema Chödrön een student is geweest van Chögyam Trungpa (oprichter van de Shambala traditie binnen het Tibetaanse Boeddhisme, red.). Trungpa heeft het boek geschreven: *De weg van de krijger*. Het boek gaat heel erg over onbevreesdheid. Hij heeft dus eigenlijk een ideaal geschreven van onbevreesdheid. Onbevreesdheid – fearlessness – wordt omschreven als het vermogen om je vrees, je angst, aan te kijken. Dat is ongeveer hetzelfde als het vermogen om kwetsbaar te zijn.

Kwetsbaar zijn betekent dat je, ondanks dat je een situatie als bedreigend ervaart of het contact met iemand als bedreigend ervaart, daarin toch kan ontspannen. En dat je kan zeggen dat je het zo voelt. Dan ben je weer op het punt aangekomen waar we het vanochtend over hadden, dat je zowel de vrije kant als de probleem kant kunt hebben. Dan zijn mensen op zijn mooist, dat is het meest menselijk. Misschien is het een kwestie van smaak?

[ GELACH ]

**Student** *Goeie smaak!*

**Chris** Iemand anders?

### 5.5.2 Comfort zone

**Student** *Ik herken in de oefening zoals je eerder zei dat je onveilig voelen je comfort zone is. Dat voel ik eigenlijk steeds meer. Dat ik me eigenlijk bijna niet meer kan voorstellen dat ik in een comfortabele situatie zou zitten. En dat vind ik toch best wel confronterend.*

**Chris** Kijk, vanmorgen zei ik zoiets als dat onveiligheid voor sommige mensen veiligheid biedt. Die gaan dan op zoek naar onveiligheid. Ze moeten altijd op randjes lopen. Dat heet ook wel counterfobisch. Iemand die heel erg fobisch is is heel erg angstig. Iemand die counterfobisch is heeft geen contact met angst. Mensen die counterfobisch zijn moeten altijd 180 km per uur rijden op een motor, ze zoeken altijd dat soort situaties op. Maar ik heb zomaar het idee dat het bij jou niet het geval is.

**Student** *Nee, niet op die manier. Ik ben volgens mij heel goed in contact met mijn angsten. Maar ik krijg steeds meer het vermoeden dat ik niet kies of niet durf te kiezen om in veilige situaties te zijn, omdat ik me daar kennelijk ook helemaal niet mee associeer. Ik*



*kan me bijna niet voorstellen dat ik in een situatie zit of in een relatie zit waarbij het goed is, waarbij het comfortabel is. Het lijkt mij heel erg een ver-van-mijn-bed show.*

**Chris** Wat kan is het volgende. Van de week had ik een cliënt met relatieperikelen. Hij vertelde me dat hij op hun trouwdag een bos bloemen had gekocht voor zijn vrouw. Hij komt met die bos bloemen thuis, zijn vrouw pakt die bloemen af en smijt ze zo de tuin in. Wat ik vermoed is dat hier sprake was van de positieve ramp. En dat is misschien bij jou ook aan de hand.

**Student** *Ja... ik kan bijna niet ontvankelijk zijn voor...*

**Chris** Dat klopt. In dit geval gaat het om veiligheid en in jouw geval om liefde. Dus zo gauw je met liefde wordt geconfronteerd, wordt ook meteen de liefdeloosheid wakker. Dat gaat gewoon samen. Net als wat heel gebruikelijk is dat het verdriet uit een eerdere relatie meestal pas in de nieuwe relatie echt tevoorschijn komt. Wonderlijk genoeg. Dan heb je het leuk met iemand en dan blijkt dat je nog voortdurend met die ander bezig bent. Dat kan heel verwarrend zijn, maar het is eigenlijk een heel logisch verschijnsel.

**Student** *Het is inderdaad verwarrend omdat het dan lijkt alsof in die relatie van alles aan de hand is waardoor je je daar zo verdrietig over voelt, wat voor de partner ook heel verwarrend is.*

**Chris** Klopt. In het gunstige geval is er een gezamenlijke ontvangstruimte waarin, in jouw geval, de onveiligheid mag bestaan.

**Student** *Ik merk in mijn leven dat het voor mijn tegenpartijen heel erg moeilijk is.*

**Chris** Het is moeilijk in de mate dat het jou niet lukt om het bij jezelf te houden. Hoe meer het jou lukt om het bij jezelf te houden, des te makkelijker kan die ander het horen. Als jij naar de ander communiceert in de richting van: 'jij bent oorzaak van mijn onveiligheid', dan wordt dat door de meeste mensen niet gepikt.

**Student** *Ik geloof ook niet zozeer dat ik dat doe.*

**Chris** Maar mensen kunnen het wel zo interpreteren. Vooral als je partners aantrekt die jij selecteert op het bieden van veiligheid.

**Student** *Onveiligheid, zou ik eerder zeggen.*

**Chris** Oké, oké. Maar je kan je ook voorstellen dat je mensen uitzoekt die juist veiligheid bieden, omdat ze dat gewend zijn geweest. Als jij tegen die mensen zegt dat zij jou geen veiligheid kunnen geven dan stort hun wereld in.

**Student** *Ja, dat is voor mij niet het geval.*

**Chris** Dan kan het een gemeenschappelijk probleem zijn, dat is soms ook lastig.

**Student** *Ja.*

**Chris** Wat heel erg helpt is dat de ander kan zeggen tegen je: 'Wat doe ik nu waardoor jij een onveilig gevoel krijgt?' Hij moet daar wel de ruimte voor krijgen om dat te zeggen. Dat zal heel erg helpen. Dan krijg je de situatie dat een deel van jou kan zien dat die over-

kant helemaal niets onveiligs doet. En een ander deel heeft gewoon de reflex om zich onveilig te voelen. Dat is nou precies die dubbele situatie, waarin er vrijheid is en tegelijkertijd onvrijheid. Dat is precies de helende situatie.

### 5.5.3 Hoe zou ik meer support in mijn leven kunnen organiseren?

**Chris** Hoe is het om bezig te zijn met de vraag: 'Hoe zou ik meer support in mijn leven kunnen organiseren?' Is dat een vrij nieuwe vraag, of is dat iets wat je heel erg gewend bent?

**Student** *Ik vind het een lastige vraag.*

**Chris** Wat vind je er lastig aan?

**Student** *Ik kan er niet zo makkelijk antwoord op geven.*

**Chris** Wat is er moeilijk aan? Heb je enig idee wat er zo moeilijk aan is?

**Student** *Ik denk dat ik het ontloop, dat ik daar zelf niet op gericht ben in elk geval.*

**Chris** Dus je denkt dat in jouw geval de eerste vraag interessant is?

**Student** *Daar heb ik heel veel antwoorden op.*

**Chris** Daar ben je goed in thuis.

**Student** *Ja.*

**Chris** Dat is al heel wat, snap je? Daar begint het namelijk ook mee. Je bent daar tot de conclusie gekomen dat je als het ware een kleine zelfstandige bent (zoals wij dat noemen).

[ GELACH ]

**Student** *Dat klopt. (gelach)*

**Chris** Dat is echt een Nederlandse term die de ouderen onder ons nog wel kennen. Jongeren zullen niet meer weten wat de kleine zelfstandige is. Het kan betekenen dat je al heel lang gewend bent om het alleen te doen.

**Student** *Ja, dat klopt ook wel.*

**Chris** Je komt uit een gezinssituatie waar überhaupt weinig steun was?

**Student** *Dat weet ik dus niet zo. Ik heb niet het idee dat ik uit een moeilijke situatie kom. Maar dat kan ik me niet zo goed herinneren. Het is niet zo dat ik een slecht contact met mijn ouders heb of zo. Het kan slechter... (gelach)*

**Chris** Het is dus zo dat je ouders hebt met de beste bedoelingen. En je hebt ouders met onmiskenbaar de beste bedoelingen. Snap je? Natuurlijk heb je het al een stuk beter getroffen, maar het kan feitelijk betekenen dat het even slecht was – als ik het zo even mag zeggen – als bij ouders die het als het ware niets interesseerden en onverschillig waren.

**Student** *Ik denk dat de levenshouding van mijn ouders was – in elk geval van mijn vader – dat je jezelf moet kunnen redden. Dat kun je beter doen dan afhankelijk zijn van anderen.*

**Chris** Ja, dan zie je dus het probleem. Je ziet hoe het probleem van de ene generatie naar de andere wordt doorgegeven. In de ene familie, in het ene gezin, zijn de ouders trots op de zelfstandigheid van het kind. In de andere familie en met dat andere kind zijn de ouders juist trots dat het kind zo lief en aanhankelijk is. Naar (naam St) hoeven we nooit om te kijken, die gaat altijd goed! Dat wordt soms hardop uitgesproken.

Het kan dan heel lang duren voordat iemand tot de conclusie komt veel minder aandacht te hebben gekregen in vergelijking met broertjes of zusjes, die bijvoorbeeld altijd zo'n toestand maakten. Wat er gebeurd is wordt in het Engels 'need reduction' genoemd, dat wil zeggen dat het kind de natuurlijke behoefte aan aandacht, aan contact, aan verbinding, aan support, in zichzelf gaat onderdrukken. In het gunstige geval gaat het kind bijvoorbeeld huilen om die aandacht te vragen. En als de aandacht nog steeds niet komt dan geeft het kind op. Dat betekent dat de behoefte niet meer gevoeld wordt, er treedt dissociatie op. Wat heel belangrijk is, is dat die behoefte weer terugkomt, waardoor iemand beter voor zichzelf gaat zijn.

Het meest droevige is dat het vermogen om goed voor jezelf te zijn, ook vaak naar de achtergrond raakt. Met andere woorden: kinderen die emotioneel verwaarloosd zijn, verwaarlozen zichzelf ook vaak emotioneel. Ze hebben het niet meegemaakt dat het anders is. Dat is dan best een hele weg om te gaan. Hoe is dat voor jou als ik dat zo schets?

**Student** Ja, ik denk dat de situatie niet zo zwaar was. Het was geen vervelende situatie. Ik denk dat ze wel erg op de zelfstandigheid hebben gehamerd, maar niet uit liefdeloosheid maar omdat ze dat belangrijk vonden.

**Chris** Het misverstand wat daar heerst is dat er eigenlijk sprake is van een hele negatieve houding naar de buitenwereld. Want de veronderstelling is: als ik iets vraag dan krijg ik het toch niet, of ik moet daar het dubbele voor terugbetalen.

**Student** Ik denk het eerste, ja.

**Chris** Het betekent wel in jouw geval dat het een negatief idee is. Want het komt weleens voor dat iemand het leuk vindt om aardig voor de ander te zijn, respectievelijk als je mensen vraagt om aardig voor je te zijn dat ze dat graag willen doen. En dat zou dan niet mogen bestaan, dat is de ideologie.

**Student** Ja...

**Chris** Jij schetst de gunstige situatie dat jouw ouders er voor jou waren, zeker in een extreme situatie, en dat ze in zijn totaliteit ook betrokken waren. Je kunt dus zeggen: op een bepaalde manier was er wel holding maar er was niet zoveel support.

**Student** Ja, dat denk ik wel.

**Chris** Daar was dus een definitie van support dat je dit maar beter niet nodig kunt hebben. Voordat je het

weet word je als zwak gezien. Terwijl de beste definitie van autonomie is het vermogen om support te organiseren.

**Student** Ja. Het lastige is dat je dit niet zo goed kunt, waardoor je het wel alleen moet doen!

**Chris** Ja, dat klopt! Dat is precies wat er gebeurt. Daarom is bewustzijn daar zo behulpzaam bij. Want dan kun je bedenken hoe je meer support zou kunnen organiseren. Het is eigenlijk heel moeilijk voor te stellen dat het leven is bedoeld als een kans om het ons zoveel mogelijk naar de zin te maken, maar dan wel op een verstandige manier. Dat kunnen we ons eigenlijk niet voorstellen. Die manier van denken zijn we niet gewend.

Herkent iemand zich in (naam St)?

**Student** Ja, enigszins.

#### 5.5.4 Support en autonomie

**Chris** Vertel eens.

**Student** Die zelfstandigheid en onafhankelijkheid, ik merk dat ik echt zo'n jongen ben die dat opzoekt. Het is een hele stap voor mij om hulp te durven vragen. Ik vind het een belangrijk inzicht om te bedenken dat echt autonoom zijn betekent dat je support kunt vragen. Het is voor mij vaak een drempel om dat te doen. Ik herken ook wel wat je tegen (naam St) zei, dat het vroeger waarschijnlijk prima ging. Je hoeft je geen zorgen te maken om (naam St), met hem gaat het wel goed.

**Chris** Klopt. Ik heb het vermoeden dat jij ook uit een gezin komt met positieve ouders die betrokken waren bij hun kinderen, maar die ook andere interesses hadden.

**Student** Ik heb een heel onafhankelijke moeder.

**Chris** Ja, precies, een onafhankelijke moeder. Misschien een eigen carrière en dat soort zaken. Dan is het bijzonder handig om te denken: (naam St), die komt er wel. Ik maak niemand een verwijt, maar op zich is het wel handig om te zien welke mechanismen er spelen welke effecten dit heeft op jou, en dat er een reductie van behoeften heeft plaatsgevonden.

**Student** Plus dat het op een bepaalde manier ook eng is en lastig is om je kwetsbaar op te stellen.

**Chris** En vooral om je behoeftig op te stellen, bijvoorbeeld door te zeggen: wat ik heel fijn zou vinden is dat dit gepraat nou eindelijk eens afgelopen is, want ik heb behoefte aan lichaamsbeweging! (de groep lacht) Als iemand dit zegt komt hij uit voor zijn behoefte. Dat wil niet meteen zeggen dat hij zijn zin krijgt. En omdat mensen weten dat ze hier nooit hun zin krijgen, zullen ze ook nooit hun behoefte uiten bij mij, wat voor mij makkelijk is (gelach).

**Student** Dat zou ik niet zo snel zeggen, nee.

**Chris** Dat is eigenlijk waar het over gaat. Misschien geldt dat voor jullie niet zo, maar bij heel veel mensen heeft het wel degelijk te maken met überhaupt het recht van spreken.

Bij veel mensen is hulp vragen gekoppeld aan het feit dat je je eigen wil inlevert, en dat kan weerstand oproepen. Gelukkig maar, want als je hulp vraagt én je moet je eigen wil inleveren dan kan je wat mij betreft beter geen hulp vragen. Dan maar een kleine zelfstandige.

Hulp vragen betekent namelijk helemaal niet dat je vanaf nu helemaal de baas over mij bent. Maar dat is wel vaak het misverstand dat er heerst.

Ik wil nog iets melden. Hierna volgt een uitleg over (naam St) die een deel van de training heeft gemist en dit graag bij onze groep wil inhalen. Chris legt aan de groep voor of (naam St) mee kan doen met onze trainingsdagen. Kunnen jullie ermee leven dat er tijdelijk iemand nieuw bij zou komen?

[ HIERNA VOLGT EEN DISCUSSIE ]

**St.1** *Krijgt ze ook alle bandjes? (gelach in de groep)*

**St.2** *Hoe eerder ze begint met deze groep, hoe beter.*

**St.3** *Het is jammer dat ze halverwege begint en de training niet met deze groep afmaakt.*

**Chris** In principe is ze helemaal bekend met wat hier gebeurt. We zullen haar uiteraard introduceren en aan het einde afscheid nemen. Zullen we het zo doen?

**Student** *(instemmende geluiden)*

## 5.6 Nabespreking oefening visualisatie in drietal: werker, begeleider, supporter

**Chris** Wie wil er iets delen over de oefening of wie wil hier een vraag over stellen?

**Student** *Ik merk dat als ik mijn ogen dicht heb dat het me toch makkelijker afgaat dan wanneer ik mijn ogen open heb. Dan merk ik toch dat ik bekeken word. Het verschil is heel voelbaar.*

**Chris** Onderdeel 7 gaat over de identificatie-oefening. Het is niet de theorie van deze dag maar de theorie van de vorige dag, een vrij uitgebreid verhaal over de identiteiten en identificatie. Ik wil nu nog een keer met iemand een soort demonstratie houden om te laten zien hoe je met die oefening kunt werken, zodat jullie daarna zelf die oefening kunnen doen. Is er iemand die graag met mij even iets uit de visualisatieoefening zou willen doen?

**Student** *Ik wil wel.*

**Chris** Sluit eens even je ogen en vertel eens wat je te binnen schiet als je aan de visualisatie denkt.

**Student** *Dat er veel zwart is.*

**Chris** Dat er veel zwart is. Ik zal af en toe ook wat tegen de groep zeggen, maar blijf jij maar gewoon bij jezelf. Waren er nog meer dingen die je opvielen of was het vooral dat zwarte?

**Student** *Er was ook heel veel licht.*

**Chris** Er was ook heel veel licht. Er was aan een kant heel veel zwart maar er was ook heel veel licht. Waar ik

mee ga werken is met dat zwarte. Hij zegt dat onmiddellijk dus op een of andere manier ga ik ervan uit dat dat relevant is, anders zou hij dat niet onmiddellijk benoemen. Misschien ook het licht, maar in dit geval is mijn eerste vraag: hoe is dat voor jou dat er zoveel zwart is in jouw visualisatie?

**Student** *Heel erg verdrietig.*

**Chris** Heel erg verdrietig. Kun je dat zwart nu ook zien?

**Student** *Ja.*

**Chris** En vertel me eens iets over dat zwarte, hoe ziet dat er eigenlijk uit?

Je zou zeggen dat dit een onmogelijke vraag is want iedereen weet toch hoe zwart eruit ziet, maar in feite heb je heel veel soorten zwart, dus zwart is in wezen een kleur. Maar wat ik me afvraag, is er ook nog een substantie, een soort materiaal wat zwart oogt of is het gewoon alleen maar zwart?

**Student** *Er is alleen maar leegte, niks.*

**Chris** Oké, alleen maar leegte, alleen maar niks. Dus die zwartheid associeer je met leegte, alleen maar niks, en dat is wat je verdrietig maakt.

**Student** *Ja, gewoon alleen op de wereld zijn.*

**Chris** Oké, goed. Dan gaan we nu werken met een zinnetje, en dan hou ik me niet helemaal aan de oefening. Ik hoor S. zeggen dat hij zwart associeert met alleen op de wereld zijn. Wat dan helpt is om te werken met een zinnetje zoals: "Ik kan me heel erg alleen voelen." Kijk eens hoe het is om dat op een rustige manier te zeggen. Of: "Ik heb me heel erg alleen gevoeld." Het gaat altijd om jouw waarheid. Als jij dit helemaal niet herkent dan moet je het vooral anders zeggen.

**Student** *Ik ben altijd heel erg alleen geweest.*

**Chris** Ja, probeer dat nog eens te zeggen maar heel rustig.

**Student** *Ik ben altijd alleen geweest.*

**Chris** En dat vond ik heel moeilijk of dat vind ik heel moeilijk, kijk maar wat er voor jou klopt.

**Student** *En dat vind ik heel moeilijk*

**Chris** Wat gebeurt er nu in je lichaam?

**Student** *Dat gaat schokken.*

**Chris** Dat gaat schokken, en waar voel je die schokken?

**Student** *Hier (St wijst de buik- en middenrif streek aan)*

**Chris** In je buik vooral. En vertel me eens iets over die schokken. Als ik dat vraag, stimuleer ik de verbinding met wat er in dat lichaam gebeurt. Goed, en vertel me iets over die schokken, of is het alweer voorbij?

**Student** *Ja, het is nu even weg.*

**Chris** Het is nu even weg.

**Student** *Het schokken dat is gewoon schokkend.*

**Chris** Oké, als je nu op die plek bent in je lichaam, hoe voelt het daar op de plek waar normaal gesproken die schokken zitten?

**Student** *Daar voel ik eigenlijk niks, ik wil het niet voelen.*

**Chris** Je wilt het niet voelen.

**Student** *Nee, ik probeer het juist weg te drukken.*

**Chris** Oké, een soort wegdrukken. Mijn gevoel is dat het wegdrukken ondertussen eigenlijk minder wordt.

**Student** *Hoe bedoel je, nu?*

**Chris** Ja, gewoon op dit moment. Hoe is nu het gevoel in je borst en je buik, de plek waar alles zit?

**Student** *Wel even rustig geloof ik.*

**Chris** En hoe is dat als het even rustig is? Het lijkt me prettig.

**Student** *Ja, rustig ja.*

**Chris** Herinner je dan weer eens dat zwarte. Kijk weer wat er gebeurt, word je weer verdrietig? En zeg nog eens: eigenlijk ben ik heel verdrietig.

**Student** *Eigenlijk ben ik heel verdrietig.*

**Chris** Nog eens.

**Student** *Eigenlijk ben ik heel verdrietig. Eigenlijk ben ik heel verdrietig.*

**Chris** Wat gebeurt er als je dit een paar keer zegt, wat ga je dan merken?

**Student** *Als je het uitspreekt geeft dat een soort ontlading of zo, een gevoel van rust als je dat tegen jezelf zegt.*

**Chris** Vooral ook als je het naar buiten brengt en tegen de groep zegt?

**Student** *Jongens, eigenlijk ben ik heel erg verdrietig.*

**Chris** Voel wat er gebeurt in je lichaam.

**Student** *Jongens en meisjes, eigenlijk ben ik heel verdrietig. Ik voel het hier.*

**Chris** En wat is daar het gevoel? Vertel eens.

**Student** *Een soort ballast.*

**Chris** Prettig of onprettig?

**Student** *Om dat verdriet te voelen?*

**Chris** Nee.

**Student** *Als ik dat zeg?*

**Chris** Dat gewicht daar.

**Student** *Nee, dat is niet prettig.*

**Chris** Wat is er onprettig aan?

**Student** *Net of er een soort klomp zit, iets dat star is en vast zit.*

**Chris** Heel goed, dit zeg ik omdat je je ervoor aan het openstellen bent. Wat star en vast zit, is dat bijv. ijzer of steen? Dat is wat ik ermee associeer. Iets wat hard is.

**Student** *Het is een soort flexibele nylonvezel waar je niet uit kunt komen, waar je in verstrikt zit. Dat je positioneerdt of iets wat in de war zit, een soort sterk visgaren waar je aan trekt maar waar je niet uit los kunt komen. Iets dat je geketend houdt.*

**Chris** Het klinkt alsof het een heel taai garen is. Kun je dat voor je zien dat garen? Kun je als het ware zo'n draad voor je zien, zeg maar de stevigheid van die draad voelen?

**Student** *Ja.*

**Chris** Wat gebeurt er dan met je?

**Student** *Op het moment dat ik het voor mij zie, dan is dat gevoel even weg.*

**Chris** Die benaauwenis is dan weg?

**Student** *Ja, dan zit ik weer hier en net zag ik het even voor me.*

**Chris** Ja, ik ga nu even iets tegen de groep zeggen. Waar ik mee gewerkt heb is nog niet een 100% identificatie met die draad, maar wel een opening voor die draad, waardoor de kwaliteit van die draad aan de ter beschikking komt. Wat je ziet ben je eigenlijk

altijd zelf. Je kunt ook verward zijn in jezelf, dat kan het ook zijn. Laten we toch nog eens terug gaan naar dat zwarte. Kijk eens hoe het nu is als je dat voor je ziet. Dat zwarte, dat donkere. Was er ook een donker landschap of was alles zwart?

**Student** *Nee, het landschap was niet donker. Er kwam op een gegeven moment zwartheid in de visualisatie voor. Zwartkijken zeggen ze weleens. Je kijkt door een zwarte zweem.*

**Chris** Als je nu dat zwart voor je ziet, hoe is dat nu? Wat doet dit met jou als je je afstemt op het zwart, als je je daarvoor opent? Als je alle ideeën over dat zwart loslaat en stelt dat het zwart jouw geschenk is?

**Student** *Een geschenk?*

**Chris** Precies, jouw geschenk.

**Student** *Dan wordt het geel. Het flappert een beetje voorbij, zoals die olieballetjes in water, geel en zwart.*

### 5.6.1 Identificatie

**Chris** Hoe is het om dat geel te zien?

**Student** *Ik associeer dat met zonlicht. Dat is prettig.*

**Chris** En stel, nu komt de echte identificatie, stel dat je dat gele licht bent. Wat gebeurt er dan met je? Wat neem je dan waar in jezelf?

**Student** *Opluchting, ruimte.*

**Chris** Spreek nu eens uit: ik ben het gele licht.

**Student** *Ik ben het gele licht.*

**Chris** Ik ben het zonlicht.

**Student** *Ik ben het zonlicht.*

**Chris** En als ik ervan uitga dat ik alleen nog maar zonlicht ben ...

**Student** *En als ik ervan uitga dat ik alleen nog maar zonlicht ben ...*

**Chris** Dan merk ik ...

**Student** *Dan merk ik ... daar word ik blij van.*

**Chris** Hoe is het om je blij te voelen?

**Student** *Dan word ik warm, licht, het lijkt wel of ik zweef.*

**Chris** Hoe is dat?

**Student** *Ik zie paars en blauw licht.*

**Chris** Hoe is dat om te zweven en al dat licht voorbij te zien komen?

**Student** *Ruimtelijk. Niet zo in elkaar gedrukt.*

**Chris** Ruimtelijk.

**Student** *Ja.*

**Chris** Hoe is het nu als ik tegen jou zeg: eigenlijk ben je gewoon niks. Je bent eigenlijk alleen maar niksigheid.

**Student** *Niksigheid?*

**Chris** Ja, hoe is dat als ik dat nu zeg?

**Student** *Prima, ik vind het wel lollig.*

**Chris** Je vindt het wel lollig? Dus hoe is het om niksigheid te zijn?

**Student** *Niks, weet ik veel. Niksigheid te zijn?*

**Chris** Ja, niks voor te stellen.

**Student** *Dan merk ik, daar word ik blij van.*

**Chris** Hoe is het om je blij te voelen?

**Student** *Luchtig, zonder weerstand, je voelt niks, leeg.*

**Chris** En als dat een geschenk is, die leegte?

**Student** *Doe er nog maar een van. Ik voel me heerlijk, niet zwaar, onbelast.*

**Chris** Wat vind je van het woord vrij?

**Student** *Het voelt meer als vrijheid.*

**Chris** Bevrijd.

**Student** *Ja, bevrijd. Toch ook weer een beetje verdrietig.*

**Chris** Heb je enig idee wat je nu verdrietig maakt?

**Student** *Dat je zo lang vast kan zitten in iets en niet bevrijd bent, dat geeft een gevoel van onmacht.*

**Chris** Dan begint de cirkel weer opnieuw. That's life voorlopig. Dat is het wiel van samsara. Het wiel van samsara gaat geheel rond en hier kan je dus voelen hoe het is om vrij te zijn, maar zodra je bij je essentie komt is de eerste pijnlijke ontdekking die je voelt, hoe pijnlijk het is om daar zolang van weg te zijn.

**Student** *Onwetendheid, de grootste zonde van de mensheid.*

**Chris** Ja, onwetendheid in de zin dat we eigenlijk niet weten wie we zijn.

**Student** *Tayatha Om Bhaishajye Bhaishajye Mahabhaishajye Raja Samudgate Svaha*

**Chris** Ik zie dat je een aardig woordje Tibetaans spreekt. Hier spreekt de goeroe. Kijk eens hoe het is als je je ogen opendoet en hoe het is als je in contact komt met de groep.

**Student** *Fijn. Ik heb support gehad van S2. Dat was op zich al bevrijdend. Heel fijn om bij jullie te zijn. Dank jullie wel.*

**Chris** Ik geloof niet dat het als demonstratie nu zo vreselijk geslaagd was. Zo'n eigenwijze klant doet niet helemaal precies wat ik in mijn boekje heb staan.

### 5.6.2 Zwartheid en leegte

**St.3** *Ik snap niet hoe je die zwartheid als geschenk kunt zien.*

**Chris** Ik vroeg hem: als we er nu eens vanuit gaan dat het een geschenk is. Maar het is zo dat alles wat in de visualisatie naar voren komt een geschenk is. Het is misschien wel interessant, in dit geval heb ik toch nog een koppeling gemaakt naar dat zwarte. Hebben jullie dat meegekregen? Omdat het zwarte geassocieerd was met die niksigheid en toen hij zo in de ruimte zat, was het maar een kleine stap naar die niksigheid.

**St.4** *Het lastige is dat jij ermee bekend bent, met de vertaling van bijvoorbeeld het zwart zijn. Dat is voor jou de interpretatie dat het niksigheid is.*

**Chris** Dat is waar. Maar het is nu niet lastig in de begeleiding. Als ik mij in jullie verplaats, St. was heel erg verdrietig. Maar normaal gesproken maakt dat zwarte hem heel verdrietig. Wat daar weer goed aan is dat hij zich wel openstelde voor dat zwarte, want anders is dat zwarte gewoon zwart. Dus het is een goed teken dat het hem raakt. Hij komt steeds dicht bij zijn gevoel. Door eerst eenzaamheid te voelen komt er ruimte voor de verbinding. Dat is natuurlijk

fantastisch. Dat is het grote doel waar het allemaal om gaat.

**St.3** *Ik vroeg mij af: je had aangegeven dat het leegte was. Dus de zijnskwaliteit leegte, niks.*

**Chris** Klopt. Er zijn twee mogelijkheden. In het ene geval gaat het om iets wat je buiten de deur wilt houden. Je houdt het in het negatieve geval op afstand. Dus in dit geval was het voor St. best moeilijk om zich met dat zwart te verhouden, maar desalniettemin stelde hij zich er wel voor open, want hij werd er hartstikke verdrietig van. Dus dan is het wat moeilijk in de begeleiding om het zo ver te brengen dat hij zich openstelt voor dat zwart. Maar toen ik dat zei werd het geel. Dus toen hij zich een beetje openstelde, verdween het zwarte. Maar je hebt allerlei fasen in die ontwikkeling. Zoals in dit geval ging het erom met eenzaamheid geconfronteerd te zijn en je dan te ontspannen in die eenzaamheid. Dat bereik je dus door te zeggen: ik heb mij heel erg alleen gevoeld in mijn leven. Het is lastig om uit te leggen, maar ontzettend belangrijk om te snappen. Er gebeurt iets in ons dat heel snel gaat, je voelt iets, net of je je vinger of je teen in koud water steekt en je haalt hem er snel weer uit. Het is een groot verschil om het werkelijk waar te laten zijn. Ik ben altijd volstrekt alleen geweest in mijn leven. Door dit op een rustige manier uit te spreken is dit iets wat ontzettend helpt. Iemand vragen de dingen rustig uit te spreken, helpt. Wat wij in ons werk veel doen is met iemand mee resoneren of vibreren. En ik verzin vaak gewoon zinnetjes. Juist zeggen hoe het is. Eigenlijk ben ik heel verdrietig. Misschien zegt die ander: ik ben helemaal niet verdrietig, ik ben juist heel erg boos. Misschien was hij nooit op boos gekomen als ik niet gevraagd had over dat verdriet. Door iets te noemen wat ik vermoed wat er speelt, gaat het vanzelf. Je bent als begeleider vaak beter afgestemd op die persoon dan die persoon zelf, in eerste instantie. Dat is ook logisch, want hij heeft een probleem. Het is dan vaak moeilijk om daarmee in contact te zijn. Bijvoorbeeld om met dat verdriet in contact te zijn. Daardoor kun je als begeleider vaak beter voelen en daarmee in contact zijn dan de persoon zelf.

**St.5** *Hoewel ik wel denk dat ik het feit snel zal projecteren.*

**Chris** Wat bedoel je daarmee?

**St.5** *Wat heel erg voor mij zou zijn op dat moment als ik dat zou voelen.*

**Chris** Er is niks mis met je inleven in die persoon. De grote kunst is om aan te voelen wat het is. Als ik het een probleem vind dat hij verdrietig is, dan ga ik dat wegmoffelen. Of ik ga zeggen: welnee, was er echt niemand in je leven? Dan voelt hij zich vermoedelijk niet zo geholpen. Het gaat erom daar te zijn waar de klant niet kan zijn.



### 5.6.3 Transformatie en Haat

**Student** *Het punt van het transformeren vind ik lastig. En hier laat je St. zich identificeren met dat zwarte. Ik snap dat die eenzaamheid een zijnskwaliteit kan transformeren, maar dat zwart? Staat dat niet voor haat?*

**Chris** Voor haat? Dan zou er ongeveer hetzelfde gebeurd zijn. Er is alleen maar eenzaamheid als er verlangen is naar verbinding. We zijn met elkaar verbonden. Er is per definitie verbondenheid, alleen van dat gegeven zijn we vervreemd geraakt. De transformatie die plaatsvindt is dat die verbondenheid aan het eind weer terug is, terwijl hij aangetast was geraakt. Is dit het antwoord op je vraag?

**Student** *Bij het begeleiden van mijzelf zou ik het lastig vinden. Bij St. staat het zwart voor alleen zijn of eenzaam zijn, en ik kan het volgen hoe je dat transformeert naar een zijnskwaliteit.*

**Chris** Door dat alleen zijn in ieder geval waar te laten zijn.

**Student** *Maar zwart staat bij mij voor haat.*

**Chris** Ook daar gaat het om dit waar te laten zijn. Als iemand ontdekt dat hij vol haat zit dan vindt hij dat vaak heel lastig. Zeker mensen die hier komen. Er zullen wel mensen in de wereld zijn die buitengewoon blij zijn dat ze vol met haat zitten. Haat of boosheid is de supporter van de individualiteit, van de losheid als dat waar mag zijn, dan gaat iemand zich heel autonoom voelen, heel los voelen. Precies het omgekeerde van liefde. Dus heel erg verbonden. Haat heeft te maken met een illusie rond de verbinding. Er kan haat ontstaan op het moment dat je bijvoorbeeld vindt dat iedereen er meer voor je had moeten zijn. Dan komt er haat en bozigheid en woede. Maar je leeft vanuit de illusie dat het ook werkelijk nodig was. Het gelukkige is dat dit niet het geval is.

**Student** *Nu snap ik het niet meer.*

**Chris** We zijn volwassen. We leven vanuit de afhankelijkheid van een kind. Dat is wat er tevoorschijn komt. Als er haat komt, laat die haat waar zijn. En dat is voorlopig het belangrijkste om te onthouden. Wat er ook komt waar laten zijn, ontspannen in dat wat er is.

**Student** *Zei je nu net dat je alles zelf bent wat je tegenkomt in je visualisatie?*

**Chris** Dat is het beste om vanuit te gaan. Het is belangrijk om je voor alles wat er komt open te stellen. En het in die zin te zien als een geschenk en te zien dat het belangrijk is. Een geschenk komt pas tot zijn recht als je je identificeert met dat geschenk. Of het nu een persoon is of een paard of een steen of wat dan ook, het is belangrijk dat je je openstelt en het probeert te zijn. Dat is lood in goud destilleren. Wat mij betreft gaan we het gewoon doen. Hoe ervaren jullie deze sessie als ik die in de groep doe?

**Student** *Een beetje voor gevorderden.*

**Chris** De manier waarop ik begeleid kun je misschien niet onmiddellijk volgen, maar ja, ik heb niet altijd de keuze.

Ik kan niet aan de groep vragen om met een simpel dingetje te komen. Dat gaat niet en ik kan St. ook niet laten zitten.

**Student** *Waar ga ik mij dan op richten als we dit met elkaar oefenen? Ik zie mij dat niet gelijk zo doen.*

**Chris** We gaan het vandaag proberen. G. en ik lopen rond.

**Student** *Het is niet de bedoeling dat je erin verdwijnt, dus betekent dat je er niet mee identificeren?*

**Chris** Lees eens een stukje na wat ik geschreven heb voor dag 4. Daar heb ik het over onbewuste identificatie. In de meeste kringen is identificatie heel erg taboe, daar moeten we vanaf. Mensen zijn soms jaren bezig met des-identificatie. Maar we werken juist met identificeren, met dat wat je eigenlijk bent. Dat werkt heel goed. In het des-identificeren zie je tegelijkertijd allerlei ideeën die je hebt over jezelf.

**Student** *Kan je ook omslaan in een stuk groetheidswaanzin?*

**Chris** Tegen die tijd waarschuw ik je. In dit geval zou St. van dat zwarte een enorm drama kunnen gaan maken. En dan zeggen we dat hij er helemaal mee samenvalt. Maar dat is iets heel anders dan bewuste identificatie. Het probleem is dat hij zich er niet mee verbindt.

**Student** *Het is heel belangrijk dat je de juiste vragen stelt, dat je afgestemd bent.*

**Chris** Zal ik na de pauze even met een paar mensen werken? Dan hebben jullie wat meer voorbeelden gezien.

**Student** *Ik vind het wel fijn om het zelf te gaan proberen.*

**Chris** De meeste stemmen gelden. Wie wil het zelf doen?

**Ass.** *Er komen nog veel andere gelegenheden om het hier mee te maken. De route is in wezen: zoek de pijn op, ga daarheen en wordt de pijn. Dan vindt er een kwaliteitsomslag plaats. Over het algemeen zul je daar niet heen willen. Je wilt niet naar de pijn, maar je moet wel.*

**Chris** Dit noemen wij de positieve ramp.

**Student** *Hoe maak je deze ervaring duurzaam voor jezelf?*

**Chris** Thuis de oefening herhalen voor jezelf, veel oefenen. Het zou zomaar kunnen dat St. op een belangrijk punt zit in zijn proces. Het is heel behulpzaam als je zicht krijgt op je eigen proces. Er zit een soort systematiek in ieders persoonlijke ontwikkeling. Vanuit ons werk gezien is het handig om een beetje te snappen wat er aan de hand is. Er zit een logische opbouw in, bijv. dat St. tot niet al te lang geleden zo'n kleine zelfstandige was waar ik vanochtend over sprak. En dat hij vervreemdt was van zijn eigen behoefte. Wat een grote vordering is, is dat hij gaat zien hoe eenzaam hij geweest is. Dat betekent dat hij het gemis aan contact gaat voelen. Dat is een enorm grote vordering. Het doel is dat ieder mens complete relaties gaat beleven en aan de andere kant ook honderd procent op zichzelf kan zijn. Dat is paradoxaal, maar die twee hebben elkaar nodig. Het kan dus betekenen dat hij zich heel vaak eenzaam

gaat voelen, of gaat terug voelen hoe eenzaam hij is geweest als kind. Dat is allemaal heel positief. Belangrijk is als hij in zijn meditatie zegt: eigenlijk ben ik ontzettend verdrietig.

**Student** *Zodat hij dat zwart weer voelt.*

**Chris** Als dat zwarte hem weer herinnert aan die eenzaamheid en dat kan hem best overweldigen, dat hij zich heel erg ongelukkig voelt. Als er maar net voldoende presentie is dat hij erbij kan blijven en kan zeggen: eigenlijk ben ik heel verdrietig. Dan is dat enorm bevrijdend. Dan zal de volgende stap zijn dat hij veel meer in relatie kan leven en ook in een relatie meer kan betekenen, meer inbrengt in een relatie.

**Student** *Morgen wordt St. wakker en voelt hij het weer.*

**Chris** Herhalen, herhalen, herhalen. Zitten, voelen en waar laten zijn wat er is. En met zinnnetjes werken op een rustige manier, hardop, dat is wat helpt. De zinnnetjes tegen jezelf zeggen, of je visualiseert deze groep en je zegt het tegen de groep. Naar buiten brengen, dat is wat helpt.

**Student** *Je voorkomt dan ook dat je je verliest in je identificatie, dat je erin vast gaat zitten.*

**Chris** Ga maar voelen. Uitspreken wat je voelt is uiterst krachtig.

## Innerlijke massage in tweetallen

### Oefening 1:

- Innerlijke Massage Oefening (uitgebreide versie)
- In drietal, ongeveer 40 minuten beschikbaar
- Om de beurt vertel je wat je nu ervaart. De eerste vertelt iets over de rechtersoet, de tweede over de enkel en zo verder.
- Eindigend in de hara-meditatie.
- Met elkaar stel je vast wat er goed is aan deze oefening en hoe de ervaringen met deze oefening thuis waren.

## Een geleide meditatie

### Innerlijke massage oefening

- Sluit je ogen
- Maak eens contact met je rechtersoet.
- Voel je rechtersoet.
- Kijk hoe je soet contact maakt met de grond.
- Voel hoe dat contact voelt.
- Hoe de hak van je soet voelt.
- Hoe de bal van je soet voelt
- Voel je tenen.
- Kijk welke tenen je afzonderlijk kunt voelen.
- Terwijl je in contact bent met je soet, voel ook je enkel, de binnenkant van je enkel, de buitenkant van je enkel, misschien ook de kern van je enkel.
- Je voelt je kuit, beneden en wat hoger.
- Zo voel je ook je scheenbeen.
- Je voelt je knie
- De binnenkant van je knie, je knieholte, misschien kun je ook je knieschuif voelen.
- Voel je bovenbeen.
- De onderkant van je bovenbeen.
- De bovenkant van je bovenbeen tot en met je bil.
- Het zitbotje, je rechter zitbotje, dat je op de stoel of het kussen voelt.
- Vervolgens ga je met je aandacht naar je rechterhand.
- Je voelt de palm van je rechterhand.
- De buitenkant van je rechterhand.
- Je voelt je duim, je wijsvinger, je middelvinger, je ringvinger en je pink.
- Je voelt je pols, je onderarm.
- Voel wat die onderarm bij je oproept.
- Voel je elleboog, je bovenarm, je schouder en je oksel.
- Voel je nek en je linkerschouder.
- Voel je linkeroksel, je linker bovenarm, je elleboog.
- Voel je onderarm met je pols.
- Voel je duim, je wijsvinger, je middelvinger, je ringvinger, je pink.
- Voel je hele hand.
- De buitenkant van je hand.
- De palm van je hand.

- Voel dan je linkerheup en bil.
- De bovenkant van je bovenbeen, de onderkant van je bovenbeen.
- Voel je knie, je knieholte.
- Voel je scheenbeen en je kuit.
- Voel je enkel
- Voel je linkersoet, voel hoe die contact maakt met de grond.
- Voel je hak en je hiel.
- Je hele voetsool.
- Voel je tenen.
- Kijk of je je grote teen afzonderlijk kunt voelen, je kleine teen, eventueel je tenen er tussenin.
- Voel dan ook je rechtersoet, je voelt dus je linker- en je rechtersoet.
- Voel hoe het is om beide soeten te voelen in contact met de grond.
- Voel je enkels.
- Ga geleidelijk omhoog in de richting van je onderbenen.
- Je voelt je knieën.
- Je voelt je bovenbenen.
- Je voelt je billen, je heupen.
- Je voelt hoe het is om te zitten.
- Voel je geslacht en je anus.
- Het gebied daartussen.
- Misschien voel je je bekken, je schaambeen en je heiligbeen.
- Voel je buik en je onderrug.
- Voel de overgang van je buik naar je borst in de vorm van je middenrif.
- Voel je bovenrug en je schouders.
- Voel je bovenarmen, je ellebogen, je onderarmen.
- Voel je handen
- Voel je nek en je hals.
- Voel je mond en je tong.
- Je keel en je lippen.
- Voel je oren en de achterkant van je hoofd.
- Stel je voor dat je Fontanel open is voor de Kosmos, de energie en de ruimte.
- Dat de energie door jou heen stroomt naar de aarde en misschien ook wel andersom
- Je voelt de ruimte om je heen.
- Je laat de gebruikelijke proporties van je lichaam los.
- Neem maar aan dat je veel groter bent dan je lichaam, veel ruimer, veel transparanter.
- Kijk of er een middelpunt is of juist helemaal geen middelpunt.
- Volg wat er wil zijn, wil ontstaan.
- Kijk of je dat durft te vertrouwen.
- Deze vorm van zijn.

### **Repeterende Vraag Holding in tweetal**

- Wat is er goed aan om je behoefte aan support, holding en veiligheid te ontkennen?
- Wil je mij vertellen wat jou support en holding biedt in jouw leven?
- Wil je mij vertellen hoe jij meer support en holding in je leven zou kunnen brengen?
- Wil je mij vertellen hoe support en holding nu voelt? (heen en weer, benoemen wat er nu is; kan maar hoeft geen logisch verband te zijn)
- Tussenvraag: Hoe zit je er nu bij of hoe voel je je lichame-lijk.

### **Oefening met Visualisatie in drietal: werker, begeleider, supporter; de begeleider vraagt**

- Benoem enkele onderdelen uit de visualisatie die je bijzonder vond (bijvoorbeeld iets uit het landschap, het Huis van Zijn, de Gestalte of misschien het geschenk).
- Kies een onderdeel uit dat je raakt en waarmee je werk zou willen doen.
- Beschrijf dat onderdeel zo goed mogelijk.
- Begeleider vraagt eventueel door en noteert kwaliteiten.
- Begeleider vraagt: hoe is het als je je realiseert dat jij dat onderdeel bent.
- Werk met het zinnetje: als ik me realiseer dat ik die en die kwaliteit ben, dan merk ik.
- Doe dat aspect voor aspect tot aan het eind. Dan vraag je de persoon hoe het is om dit onderdeel uit de visualisatie in zijn geheel te zijn.
- Tenslotte stel je de vraag: gaat het hier om kwaliteiten die op een of andere manier van belang zijn in jouw leven.

# Innerlijke Massage, Begeleiding Visualisatieen Werken met Verlangen

## 6.1 Theorie: Fundamentele stijlen in het relateren met anderen

De meesten van ons zijn bij onze handelingen gewend om rekening te houden met de effecten van ons handelen op anderen. Dat lijkt in eerste instantie een positieve zaak.

Als we in contact met een ander zijn en die ander houdt er rekening mee dat zijn of haar handelen of spreken effect heeft op ons, is dat prettig. Dan ben je een factor voor die persoon. Dan doe je er toe. De ander is afgestemd op jou.

Stel dat iemand de effecten van zijn of haar handelen op jou volstrekt negeert, dan ervaar je dat alsof jij genegeerd, misschien wel geminacht wordt en er voor die persoon niet toe doet. We zeggen dan dat het iemand ontbreekt aan invoelend of empathisch vermogen of we definiëren die ander simpelweg tot een egoïst.

Daar staat tegenover dat veel mensen onnodig bezorgd zijn over het effect van hun handelen op anderen. In dat geval geef je jezelf weinig of geen ruimte om je jezelf te zijn. Je bent voortdurend alert op de behoeften en wensen van de ander en vergeet jezelf. Veel mensen kunnen van een ander heel goed voorstellen dat deze het prettigst is als deze simpelweg zichzelf is. Van jezelf geloven dat je het prettigst bent voor de ander als je simpelweg jezelf bent is moeilijker. Wat aan dit alles ten grondslag ligt, is de soort ervaringen die we vooral in het begin van ons leven met anderen hebben gehad.

Als kind zijn we voor ons bestaan volledig afhankelijk van anderen. Op zich hoeft dat helemaal geen probleem te zijn, wanneer de volwassenen om ons heen volstrekt niet emotioneel afhankelijk zouden zijn van jou. Waar de ouder overgevoelig is voor jouw gedrag in positieve of negatieve zin, zal er in dezelfde mate de neiging zijn om jouw gedrag te beïnvloeden. De ouder heeft er dan belang bij jou afhankelijk te maken en te houden van hem of haar. Jouw gedrag wordt dan een heel belangrijke factor in het leven van een ander. Dat maakt je onvrij.

Dergelijk gedrag van ouders leidt tot twee uiteenlopende reactiepatronen en stijlen van relateren. In het ene geval zal het kind overgericht zijn op de ouder (later ieder ander) en proberen de ouder, de ander, zoveel mogelijk tegemoet te komen. Het kind zal moeite hebben te separeren, een eigen zelf, eigen identiteit te ervaren. Belangrijk is te begrijpen dat dit los staat van het gegeven of je een bijzonder positieve of een bijzonder negatieve factor voor je ouders bent. Voor je zelfgevoel ben je afhankelijk van het bezig zijn met de ander en het op grond daarvan bezig zijn van de ander met jou. Dat is wat je definieert tot relatie.

De uitdaging is dan om in de relateloosheid (niks doen) de ware relatie te ervaren. Zo gauw er gevoelens van eenzaamheid en verlatenheid komen (de ramp), gaat het goed. Deze stijl hoort bij wat we de springers hebben genoemd. Je zou het ook de hechters of de gehechten kunnen noemen. Hechters gronden zich in de mening of houding van de ander over, naar henzelf.

De andere stijl is die van de onthechten van de "eilanders". Dit zijn de mensen die erg gehecht zijn aan hun domein of territorium en zich daarin verschansen. Ze zijn erg gesteld op hun vrijheid en zijn geneigd anderen snel als indringer, bemoeial te ervaren. Mijn vermoeden is dat dit voor de meeste mensen een reactie is op de primaire stijl van het willen hechten. Als het niet lukt om de ouders tegemoet te komen, omdat ze bijvoorbeeld zo onderhevig zijn aan uiteenlopende positieve of negatieve stemmingen naar jou als kind toe dan is dit de stijl waar je op terugvalt. Je geeft het op, trekt je terug, scheidt je af. Ook hier is de ander heel belangrijk, maar dan vooral als negatieve factor. Als degene die jouw vrijheid en identiteit kan aantasten. De behoefte om er bij te horen, een factor voor de ander te zijn druk je weg.

Ook hier is het een goed teken als je je geïsoleerd gaat voelen en vooral als er verlangen naar verbinding gaat ontstaan. Hier is er vaak angst voor zelfverlies, als de ander te dichtbij komt, zoals er bij springers angst is voor zelfverlies als de ander zich op zichzelf terugtrekt. Wat het er niet gemakkelijker op maakt, is dat deze angst voor een deel reëel is. Het immers onbekend wat reële relatie of verbinding is en wat reële individualiteit.

Een ouder kan je natuurlijk ook negeren. Het kan de ouder onverschillig (lijken te) zijn hoe je je gedraagt. Dan wordt je voor je gevoel verwaarloosd. In dat geval wordt voor jou de ander óf ook onverschillig óf juist uiterst belangrijk. In het laatste geval ga je nadrukkelijk op zoek naar wat je gemist hebt en probeert dat te compenseren.

In beginsel is de kwaliteit van de eilander dat deze de ander kan laten. De eilander gunt de ander eigenheid. De houding van een eilander is naar een ander als vanzelf respectvol. Gewend als de eilander is aan onthechting leidt deze graag een eenvoudig, betrekkelijk sober leven.

De kwaliteit van de springer is compassie. De springer heeft een grote betrokkenheid bij anderen. Hun lot gaat hem of haar ter harte. Het empathisch vermogen is goed ontwikkeld. De springer houdt van de volheid van het leven en van de viering.



### 6.1.1 Het 'Als ik voor jou zorg, dan zorg jij voor mij' paradigma

Veel springers leven volgens het 'Als ik voor jou zorg, dan zorg jij voor mij' paradigma. Dit paradigma is in onze cultuur erg gebruikelijk. Het is dominant en het meest zichtbaar in intieme relaties. Wie verder kijkt zal zien dat het evenzeer in allerlei andere relaties een rol speelt.

Dat het in onze cultuur zo'n belangrijke rol speelt, heeft vermoedelijk te maken met het feit dat we leven in een christelijke of als je wilt in een postchristelijke samenleving. Kenmerkend voor die samenleving is dat zorgen voor de ander als positief en waardevol wordt gezien wat tot op zekere hoogte natuurlijk ook zo is.

In de spirituele tradities is er een overheersende tendens om de natuurlijke, instinctieve zelfzorg verdacht te maken. In het (mainstream) Christendom wordt de mens gezien als een bij voorbaat zondig wezen. Zondig is ongeveer hetzelfde als egoïstisch, wat het tegenovergestelde is van altruïstisch en daarmee dus fout. Zondig, egoïstisch of egocentrisch betekent immers geneigd zijn je niet bekommeren om de ander. Beoefening van altruïsme, zorg voor de ander, of compassie in het boeddhisme, wordt gezien als de remedie tegen deze negatieve tendens.

Het is goed om te beseffen dat het handelen volgens het 'Ik zorg voor jou, dan zorg jij voor mij' paradigma een niet bewust, reflexmatig gebeuren is. Het is een paradigma dat eeuwenlang is gepropageerd of wat er er gepropageerd werd, is als zodanig geïnterpreteerd. Het is een niet bewust interactief patroon gebaseerd op patronen uit het gezin van herkomst. Het gaat om een patroon dat vaak eerder met angst dan met liefde of zorg voor de relatie te maken heeft. De relatie heeft er eerder hinder dan voordeel van. Werkelijke zorg voor de relatie vraagt immers bewustzijn en heel vaak ook overleg. De ander mag minstens mee bepalen of en welke zorg wenselijk is. Waar dit niet het geval is zie je vaak een variant op bovenstaand paradigma. Die variant kun je omschrijven als: 'Als ik jou help, mag ik ook bepalen wat goed voor je is en dat moet jij dan in dank aanvaarden.'

Afscheid nemen van het hier besproken paradigma vraagt iets. Het betekent afscheid nemen van een soort beginsel in elk van ons dat we eigenlijk recht hebben op de zorg en aandacht van de ander en recht hebben op klagen als die zorg niet als vanzelf verleend wordt of optimaal is. Afscheid nemen van dit paradigma betekent de volledige verantwoordelijkheid nemen voor onszelf en afzien van een soort oneigenlijk recht op zorg van de ander, overgebleven uit onze kindertijd uit de relatie met onze ouders. Wanneer we dit loslaatgebaar maken, zullen we vervolgens zien dat het eigenlijk een gebaar is van respect naar onszelf. We nemen onszelf serieus als volwassene die in staat is voor zichzelf te zorgen. Doet de ander dit met ons dan worden we ontschuldigd en bevrijd van een oneigenlijke verplichting. Verantwoordelijkheid nemen voor jezelf betekent volstrekt niet dat je altijd zelf je problemen moet oplossen. Het bete-

kent vooral dat je het problematisch zijn van een probleem zelf draagt en niet afschuift op een ander. Je streeft er naar in beginsel je eigen problemen op te lossen, maar je bent ook in staat hulp te vragen.

Dat laatste is moeilijk voor eilanders. Eilanders zijn vaak 'kleine zelfstandigen'. Ze zijn erg gehecht aan 'ikke zelf doen'. Vaak hebben eilanders als kind te maken gehad met 'Als ik jou help, mag ik ook bepalen wat goed voor je is en dat moet jij dan in dank aanvaarden.' Eilanders vinden het moeilijk te geloven dat de ander het beste met je voor kan hebben.

'Kleine zelfstandigen' zijn mensen die gekwetst zijn in hun autonomie. Liefde werd hier een middel om macht uit te oefenen en wie daar slechte ervaringen mee heeft, gaat zich daar tegen beschermen en vindt het bijvoorbeeld moeilijk om hulp te vragen en een ander zeggenschap te geven.

Zolang we onszelf niet herkennen als die 'kleine zelfstandige' kunnen we onszelf moeilijk als kwetsbaar, afhankelijk en 'hulpbehoevend' ervaren en daardoor moeilijk gebruik maken van beschikbare hulpbronnen. 'Kleine zelfstandigen' zijn gewend hard te werken om in de eerste plaats voor zichzelf te kunnen zorgen en daarnaast eerder hulpverlener dan hulpverkrijger te zijn.

Naast een gebaar van zelfrespect is het gevolg van afscheid nemen van het 'Ik zorg voor jou, dan zorg jij voor mij' paradigma is dat we de ander weer haar of zijn vrijheid en zelfbeschikkingsrecht teruggeven. Daarmee is het evenzeer een gebaar van respect naar de ander. Dat kan ook betekenen dat we stoppen met het honoreren van het automatische zorgappél dat de ander op ons denkt te kunnen doen. We geven aan dat we een expliciete, niet een impliciete, openlijke vraag van de ander willen horen, wanneer de ander hulp of steun wil. Vervolgens willen we de vrijheid hebben die al dan niet te honoreren.

Pas als in een relatie participanten dit gebaar fundamenteel gemaakt hebben is er weer spontane vriendelijkheid en hulp mogelijk. Dan kan er ook weer spontane oprechte dankbaarheid zijn. Daarnaast kan er een ander meer volwassen appél naar elkaar mogelijk worden. Om een extreem voorbeeld te noemen. Wanneer je voor je ogen iemand zichzelf te gronde ziet richten hoef je dat niet te honoreren uit respect voor zijn of haar autonomie. Juist wanneer je in de eerste plaats jezelf en in de tweede plaats de ander zijn of haar zelfbeschikkingsrecht gunt en volledig respecteert, juist dan wordt het mogelijk de mening van een ander als zodanig te horen en kun je met de juiste toon je mening geven over gedrag van de ander.

Dit alles neemt verder ook niet weg dat er bij bepaalde mensen in je omgeving behoefte aan steun kan zijn, die men om allerlei redenen niet kenbaar kan maken. In dat geval kan het belangrijk zijn je beschikbaarheid aan te bieden. Met gezonde dienstbaarheid is en blijft niks mis.

## 6.2 Opening en Innerlijke Massage Oefening

**Chris** Hartelijk welkom. Ik wil voorstellen om zo te beginnen met de innerlijke massage oefening, tenzij iemand meteen iets wil vertellen.

Goed, de innerlijke massage oefening doen we vandaag in drietallen. Misschien is het maar het beste om het op een stoel te doen. Het gaat als volgt: de eerste begint te beschrijven wat hij bijvoorbeeld bij de rechtervoet voelt, vervolgens beschrijft de tweede wat hij voelt bij de enkel, en de derde wat hij voelt bij de kuit. Vervolgens beschrijft de eerste weer wat hij voelt bij de knie, en zo gaan we de hele ronde doen met elkaar. Je blijft bij jezelf en je hoort tegelijkertijd wat de ander waarneemt. Je probeert zo dicht mogelijk bij je lichaam te zijn. Ondertussen kun je af en toe benoemen wat voor effect het op je heeft, of je het prettig of onprettig vindt, of het je goed doet of geen goed doet.

**Student** Welke variant van de innerlijke massage oefening volgen we?

**Chris** De uitgebreide variant: we beginnen bij de rechtervoet, dan naar het rechterbeen, rechterheup, rechterhand, rechterschouder, en zo ga je weer terug naar beneden... en dan vervolgens ga je met beide voeten omhoog. Dus eentje beschrijft bijvoorbeeld hoe de linkervoet en de rechtervoet voelen op dat moment, de enkels, en zo ga je dan verder naar boven via de rug, eerst via je stuitje, je rug, je schouders, je armen, vervolgens ga je naar je hoofd, vervolgens naar je borst en zo daal je af en je eindigt in de Hara-meditatie en dat doen we dan nog een tijdje.

**Chris** Het is eigenlijk wel mooi om nog een stapje te maken, door iets uit je visualisatie naar voren te laten komen, bijvoorbeeld het Huis van Zijn, of de Gestalte, en daar dan ook weer iets over te vertellen. Laat je maar verrassen door wat voor beeld er op dat moment bij je opkomt. En vertrouw daar simpelweg op. Dus ben even stil en zeg vervolgens: 'Als ik aan de visualisatie denk dan komt er dit en dit bij me op...'. Dat kan iets nieuws zijn, maar het kan ook iets bekends zijn, dat maakt allemaal niet uit. Het is altijd goed. Oké? Daar nemen we ongeveer drie kwartier voor. Ass en ik zullen rondlopen en een beetje in de gaten houden of we ongeveer hetzelfde tempo hebben. Dus zoek maar wat mensen uit met wie je dit wilt doen. De leukste mensen zijn meestal het snelste weg!

### 6.2.1 Nabespreking Innerlijke Massage Oefening in drietal

**Chris** Was dit een behulpzame oefening, ook voor jezelf?

**Student** Ik vond het wel prettig, maar ik vind het nu nog lastig om te weten hoe deze oefening behulpzaam kan zijn. Ik kan het nog niet goed benoemen. Het moet waarschijnlijk nog een beetje inzakken.

**Student** Ik vond het fijn om zo diep in mijn lichaam te raken, om me bewust te worden van mijn hele lijf, van onder tot boven, zonder ergens specifiek op te letten. Vervolgens ging mijn aandacht zich als vanzelf verruimen.

**Chris** Oké.

**Student** Dat vond ik heel bijzonder... dat was wel heel mooi.

**Chris** Ja. Laten we dat gewoon even bij elkaar checken, wat jij ervaren hebt of dat wordt herkend door anderen.

**Student** Ja...

**Chris** Zeg dat eens in je eigen woorden.

**Student** Op een gegeven moment had ik het idee dat hoe bewuster ik met mijn aandacht ergens naar toe kon gaan, hoe vloeibaarder het werd in mijn lichaam. Alsof er een warme vloeistof door mijn lijf ging, dat was zo heerlijk. En ik merkte ook dat ik sneller woorden kon geven aan wat er in me gebeurde.

**Chris** Oké, oftewel je kwam dichterbij het. Wat sowieso heel mooi is, is dat dat vloeibare materiaal zomaar ontstaat. Zijn er meer mensen die dat zo gevoeld hebben?

[ de groep geeft verschillende reacties ]

**Chris** De ervaring verschilt denk ik ook per persoon. Als ik mensen hierin begeleid merk ik dat het bij sommige mensen voelt als energie, bij andere mensen gaat het om vloeibaarheid, bij weer anderen een soort licht, soms met verschillende kleuren. Het is in ieder geval behulpzaam bij deze ervaringen om je zoveel mogelijk te verdiepen in de kwaliteit van bijvoorbeeld dat vloeibare materiaal en je daarmee te identificeren.

**Student** Wanneer ik dieper ga, dan voel ik de kleur en de warmte.

**Chris** Ja, dan val je ermee samen

**Student** Ja, inderdaad, mooi gezegd!

**Chris** Toevallig las ik nog een tekstje van jouw grote leraar Sogyal Rinpoche (Hoofd van o.a. Rigpa Nederland, centrum voor het Tibetaanse Boeddhisme, red). In het Boeddhisme is het heel gebruikelijk om je te richten op de ademhaling. De ademhaling kun je gebruiken als focus. Maar ook Sogyal zei dat het er uiteindelijk niet om gaat je te richten op de ademhaling. De bedoeling is dat je de ademhaling wordt. Ik vind het heel grappig dat hij dat zei. Maar het is zo, zoals ik dat begrijp, dat je eerst focust op de ademhaling, dat je de aandacht bundelt, en pas daarna kun je de adem gewoon vrijlaten. Die volgt dan als het ware het goede spoor.

**Student** Ja, samenvallen is wel een heel mooi woord.

**Chris** Ja, samenvallen bij je identificatie. Daar kun je je ook op richten. Je zou kunnen zeggen: zolang je niet samen valt, houd je eigenlijk afstand. Vervolgens gaat 'het materiaal' vanzelf vertellen waar het over gaat. En als ik jou goed begrijp dan kun je zeggen dat

dat heel helend is. Een ander woord voor heelheid is compleetheid. Veel van jullie kunnen dat ervaren hebben wanneer je je totale lichaam kunt voelen. Dit is eigenlijk heel bijzonder.

**Chris** Zijn er andere ervaringen? Voel je altijd vrij hè. En als je geen succes story hebt dan ben ik daar ook in geïnteresseerd.

**Student** *Ik voel heel goed waar ik me vastzet in mijn lichaam.*

**Chris** Oké.

**Student** *Bij mijn keel en in mijn armen. En door daar naartoe te gaan, voelt het alsof het uitdijt.*

**Chris** Ja, heel goed. Mijn vermoeden is dat jij het in jezelf niet vastzet, maar dat het in jou zich verkramp. Dat er een verkramping of een vernauwing is, omdat er angst of wat dan ook is. De keel gaat er bijna altijd over dat er sprake is van een behoefte om je te uiten, om dat wat in jou leeft kenbaar te maken. Maar we hebben allemaal een geschiedenis waarin dat bepaald niet altijd welkom was. Heel vaak was dat bedreigend. Er is een natuurlijke neiging om ons te uiten. Het Zijn wil gekend worden, het wil naar buiten en zichtbaar zijn. Het wil gekend worden, zowel als het blij is (dan gaan we springen en huppelen als kind), maar ook als we verdrietig of boos zijn. Als het afgeremd wordt, vormt zich een blokkade in de keel. Een blokkade in de armen kan erover gaan dat jij iets wilt doen met je handen en je armen. Dan kan het heel behulpzaam zijn dat je opnieuw gaat voelen wat zo'n arm op energetisch niveau eigenlijk wil.

**Student** Aha.

**Chris** Het kan heel bevrijdend zijn om op een rustige manier te zeggen wat je maar wilt zeggen. Voor mijn part: 'De hele wereld bestaat uit klootzakken', 'En de grootste klootzak is mijn vader', ik verzin maar wat. Gebruik je eigen creativiteit daarbij. Als ik met mensen werk gebruik ik mijn fantasie en al doende komen we dan ergens. Het hoeft niet te kloppen wat ik zeg. Door gewoon wat te roepen, komt er wel wat. En nu wil het toevallig zo zijn, dat als ik iets tegen jou zeg, dat het ook nog ergens op slaat. En hoe dat precies werkt weet ik ook niet, maar het werkt. En het is voor jezelf heel behulpzaam, straks ook eventueel tijdens de Coach Opleiding, om daar je creativiteit op los te laten.

Je zou als regel kunnen stellen dat kramp in de keel betekent dat er iets gezegd moet worden. Je kunt je vervolgens afvragen wat er precies gezegd moet worden. Meestal is dat iets wat we eng vinden om te zeggen, anders zou er geen kramp zijn. De grote kunst is in zo'n geval om het jezelf te gunnen dat je het moeilijk vindt om te zeggen wat er gezegd moet worden.

**Student** *Maar ga je dan nadenken wat die keel zou willen zeggen?*

**Chris** Nou nadenken...het betekent zo dicht mogelijk bij die keel blijven...

**Student** *Bij die keel, bij die kramp...*

**Chris** Bij die kramp blijven en dan vertelt je keel vanzelf waar de kramp over gaat. Fysiologisch klopt er niets van wat ik nu zeg, maar ik sluit niet uit dat het toch zo werkt.

[ bevestigende geluiden vanuit de groep ]

**Student** *Dus daar identificeer je je dan ook mee, met die kramp?*

**Chris** Nou, identificeren is wel een groot woord. Dat zou ik in dit geval niet zo noemen, maar er wel heel dicht bij zijn. Vraag je in ieder geval af: 'Wat voor emotie speelt daar'. Zit daar bijvoorbeeld angst of juist boosheid? Op boosheid zit toch vaak een taboe en een verkrampde keel duidt vaak op afgeremde expressie. Een hele goeie vraag hierbij is: 'Wat is mijn verlangen, wat zou ik eigenlijk willen of wat wil het eigenlijk in mij'? Door die vragen te stellen kan er zomaar iets naar voren komen.

**Student** *Chris, dat met die armen, dat herken ik heel erg. Ik heb gemerkt dat het helpt om dan een gebaar te maken dat uitdrukt wat ze willen zeggen.*

**Chris** Ja, dat helpt fantastisch. Er is een bepaalde stroming in de traumabehandeling die ervan uitgaat dat het maken van bepaalde gebaren bevroren is, omdat dat taboe was. Bijvoorbeeld als je dwarsgezet wordt, dan heb je zin om te gaan meppen. Maar in de meeste situaties, waarin wij als kind verkeerden, was het niet veilig om te gaan meppen. En dat betekent dus dat de reflex die bij de emotie hoort, bevroren is geraakt. Het is belangrijk dat die weer vrijkomt. Het kan ook over het gebaar gaan van een kind dat uitreikt naar de moeder. Maar als de moeder er nooit is, dan sterft dat uitreikgebaar ook af. Het sterft af, maar de wortel blijft gelukkig altijd bestaan. We zullen vandaag ook veel met gebaren gaan werken. Het helpt ook als het lichaamswerk uiteindelijk verandert in gebaren. Dat werkt gewoon heel bevrijdend. Je zou kunnen zeggen, dat in onze lichaamscellen van nature gebaren zijn opgeslagen. Smeekgebaren, boosheidsgebaren, overgavegebaren. Het helpt ontzettend als dit vrij is.

[ LANGE STILTE ]

**Chris** Dus is dit een oefening om ook thuis te doen?

**Student** *Ja, maar het vergt wel geduld!*

[ DE GROEP LACHT ]

**Chris** Klopt, maar je kunt zeggen dat iedere seconde dat je deze oefening doet meegenomen is. Wat behulpzaam is, is dat we realistisch zijn in de vraag hoeveel tijd we hebben voor het doen van deze oefening. Hebben we maar vijf minuten de tijd, dan doen we vijf minuten de oefening, maar vijf minuten helpt!

**Student** *Ja, ik bedoelde eigenlijk niet zozeer tijd hoor, daar heb ik niet zoveel moeite mee, maar ik kom tijdens deze oefening veel onrust en ongeduld tegen.*

**Chris** O, dat is wat je tegen komt.

**Student** *Ja inderdaad, de focus kunnen houden bij het lichaamsdeel waar ik op dat moment ben, in plaats van het snel te willen doorlopen.*

**Chris** Ik zou een keer een sessie met je kunnen doen. Ten tweede hoeft de sessie natuurlijk niet zo langzaam te gaan, zoals we dat vanochtend hier in de training hebben gedaan.

**Student** *Ik zeg niet zozeer dat het me helemaal niet lukt. Ik denk dat er voor mij ook een grote uitdaging in zit om het juist niet sneller te willen doen. En juist te oefenen en me te realiseren dat ik wel tijd heb en dat alles niet snel hoeft.*

**Chris** Ja oké, maar daarbij is ook weer de uitdaging om realistisch te kijken naar wat voor jouw systeem haalbaar is, begrijp je? Jezelf daarin ook niet overvragen, dan houd je dat nooit vol. Dus de grote kunst is om daarin realistisch te zijn. Ten derde kan ik nog zeggen, probeer ook geïnteresseerd te zijn in die onrust, ook in de fysieke sensaties van die onrust. In principe kunnen we stellen dat in de kern van de onrust, in het oog van de storm, de rust te vinden is. De kunst is om zo dicht mogelijk bij de sensaties te komen en dan komt er vroeg of laat een doorbraak. Boeddhistische meditatiepraktijken kunnen erg helpen. Daar wordt een weekend, een week of een maand gemediteerd. Gegarandeerd dat je na een week al een doorbraak bereikt. En dat is heel erg motiverend, omdat je dan een rust gaat voelen, zoals je die misschien nog nooit in je leven gevoeld hebt. Misschien wel ooit, maar dat is zo lang geleden dat je het vergeten bent.

**Student** *Maar daar bedoel je eigenlijk mee, met bijvoorbeeld die fysieke sensaties zoals onrust, dat je die alleen opmerkt?*

**Chris** Vooral opmerken, waarbij het belangrijk is dat je vriendelijk en geïnteresseerd bent in de sensaties die je waarneemt. Het zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat het gaat over angst. Stel dat het gaat over angst en je benoemt dat als angst, dan helpt dat.

**Student** *Dus je blijft bij de fysieke sensatie en dan zie je wel of dat ook een emotie oproept of een beeld oproept?*

**Chris** Exact.

**Student** *En als de sensatie verschuift, je voelt het bijvoorbeeld eerst in je buik en dan in je rug, dan volg je dat.*

**Chris** Dan volg je dat.

**Student** *Wat moet ik me erbij voorstellen als je zegt: 'Daar moet ik geïnteresseerd in zijn'?*

**Chris** Nou, onrust bijvoorbeeld is een moeilijke sensatie en zoals je dat beschrijft is het niet gemakkelijk om daar bij te blijven. Geïnteresseerd wil eigenlijk zeggen: er naartoe gaan met je aandacht. En geïnteresseerd wil ook zeggen dat je positief geïnteresseerd bent in wat

er zich in jou voordoet. Je zou kunnen zeggen dat er een weeskind is dat erkend wil worden, dat zich bijvoorbeeld bedreigd voelt, of opgejaagd. Ik associeer maar wat hoor, maar het zou met die onrust te maken kunnen hebben. Er is daar per definitie een deel in jou dat het moeilijk heeft. Dus dat vraagt vriendelijkheid, compassie, begrip, geïnteresseerdheid. Op dat punt kun jij een goede moeder, een goede vader, een goede therapeut, een goede coach zijn. Uiteindelijk gaat het om de bereidwilligheid om het werkelijk helemaal met jezelf te doen, in alle opzichten, en daar compleet verantwoordelijkheid voor te nemen.

**Chris** Het is vermoedelijk zo dat we ons uiteindelijk vooral door onszelf het meest afgewezen voelen. Dat heeft iets fijns, omdat dat betekent dat we niet geheel afhankelijk zijn van de buitenwereld om ons te accepteren zoals we zijn. Ook als we nerveus zijn of onrustig, of boos, of chagrijnig, is er de uitdaging om bereid te zijn onszelf te ontmoeten. Hoe klinkt dat?

**Student** *Nou, ik merk wel dat dat een heel nieuw perspectief voor mij is, dat je dus in vriendelijkheid naar jezelf kunt kijken. In de waan van alledag waar alles op de automatische piloot gaat, en je focust je ineens op vriendelijkheid en compassie voor jezelf, dat vond ik wel als een deur die ineens openging. Dus dat voel ik wel heel erg goed.*

**Chris** Oké, dus dat klinkt alsof die optie iets in jou goed doet.

**Student** *Ja absoluut.*

**Chris** Waarschijnlijk zullen bepaalde emoties en gevoelens altijd moeilijk voor jou blijven. Maar tegelijk is het zo dat echte menselijke kwaliteiten zoals moed (en er is veel moed voor nodig om dit soort werk te doen) alleen kunnen bestaan dankzij de angst. Hoe zou er anders in godsnaam moed kunnen zijn, dat woord zouden we dan helemaal niet kennen. Het is eng, maar toch kan het soms zo zijn dat het verstandig is ergens op af te gaan. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor doorzettingsvermogen. Doorzettingsvermogen is het vermogen ergens te blijven, terwijl alles in jou er mee op wil houden of weg wil. Het feit dat we daar zelf voor kunnen kiezen maakt deze kwaliteit bij uitstek een menselijke kwaliteit.

**Student** *Ik denk wel eens dat ik uit naïviteit dingen heb gedaan, waarvan een ander zegt dat het moedig is.*

**Chris** Dat zou kunnen.

**Student** *En dan heb ik dat niet ervaren als iets dat moedig is ...*

**Chris** Dat zou kunnen.

**Student** *Dat kan wel?*

**Chris** Ja, iemand kan het bijvoorbeeld vreselijk moedig vinden dat jij op een motor durft te rijden, maar voor jou kan het de gewoonste zaak van de wereld zijn. Het soort moed waar we het hier over hebben is een puur persoonlijke zaak. Iets wat jij toevallig eng vindt, maar waarvan iets in jou vindt dat het toch

belangrijk is om het te doen. Ik hoorde vanochtend een mooie uitdrukking: 'Natuurlijk vinden schepen het prettig om in de haven te liggen, maar ze zijn eigenlijk niet bedoeld om in de haven te liggen'. Dat vond ik wel een hele mooie uitdrukking.

**Student** Ze moeten even rusten.

**Chris** Sommige schepen zijn een slaaf van de zee, die kunnen niet in de haven liggen. Dan hebben ze ook een probleem. Die kunnen de haven niet verdragen. Maar de grote kunst is om midden op de oceaan in de haven te zijn en respectievelijk in de haven op de oceaan.

**Student** Thuis.

## 6.3 Mentor-pupil contacten

Chris geeft instructies om in tweetallen te oefenen in het mentor-pupil gesprek. Je kiest iemand uit die noch pupil noch mentor van jou is. Er is 30 minuten voor. Je spreekt als pupil met je 'mentor' en daarna draai je de rollen om. Je bespreekt daarna onderling wat je van het gesprek vindt.

### 6.3.1 Nabespreking mentor-pupil oefening

**Chris** Heeft de mentor-pupil oefening nog tot nieuwe inzichten geleid? Wat was daar zinvol aan?

**Student** Ik heb weer een andere kijk op zaken gekregen en daardoor het belang van de gesprekken ingezien.

**Chris** Mijn gevoel is dat dit waardevol en leerzaam is geweest. We kunnen heel veel voor elkaar betekenen in die zin. Hoe was het voor jou?

**Student** Ik zat net te bedenken dat ik het wat ongemakkelijk vind als er vragen gesteld worden.

**Chris** Voor jou is het moeilijker als je bevraagd wordt? Weet je wat dat moeilijk maakt?

**Student** Dat je dingen uit moet leggen...

**Chris** Zou het kunnen zijn dat het voelt alsof je verantwoording af moet leggen?

**Student** Ja, dat vind ik moeilijk. Ja, dat ik dingen uit moet leggen, onder woorden moet brengen... Ik doe het liever niet.

**Chris** Kun je zien dat het voor jou van belang kan zijn om zicht te krijgen op waarom het moeilijk kan zijn voor jou?

**Student** Ja.

**Chris** Dat is grote klasse, want dan kan het eventueel voor jou en je mentor onderwerp van gesprek zijn.

**Student** Ja, ik realiseer me pas achteraf dat ik dat soort dingen niet terug geef aan degene die de vragen stelt.

**Chris** Dat is jammer, maar wees blij dat je er in elk geval achteraf achter komt. Het feit dat je dat in de gaten hebt is positief. Constructief is ook als het onderwerp van gesprek mag zijn en dat de mentor kan verdragen dat jij kunt zeggen wat jou helpt of wat het voor jou extra moeilijk maakt. Dat de mentor niet denkt dat deze het niet goed doet als jij wensen hebt waarop je benaderd wilt worden. En op zich is het ook belangrijk dat jij niet het gevoel hebt dat je verantwoording af moet leggen. Iets in jou kan dat wel zo beleven, als jouw natuurlijke gevoel van autonomie

en zelfbeschikkingsrecht in je verleden is aangetast. Als er heel veel druk was dat jij van je ouders moest zijn zoals zij vonden dat jij moest zijn, dan is het natuurlijke gevoel van autonomie aangetast. Het is heel belangrijk dat dat terugkomt. Dat kan op twee manieren: dat je in de meditatie jezelf de beslissingsruimte helemaal gunt door bijvoorbeeld het zinnetje: 'Ik heb het recht mijn leven in te delen zoals ik dat zelf wil'. De andere optie is dat je de pijn van de onderdrukking gaat ervaren. Waar het gewone leven je confronteert met die onderdrukking, bijvoorbeeld in het contact met jouw mentor, kun je je afvragen: 'Word ik hier nou werkelijk onderdrukt of is het mijn projectie op die ander'? In de zelfbegeleiding is het belangrijk om dat gevoel van onderdrukking helemaal in jezelf toe te laten. De pijn die daaronder zit is je individualiteit die spreken wil.

**Student** Ik denk dat ik me heel erg bewust ben van de invloed van het oordeel van de ander. Als je iets vertelt heeft de ander daar altijd een oordeel over of geeft er zijn eigen invulling aan. En ik geloof dat ik dat heel lastig vind.

**Chris** Het is goed dat je dat weet, maar tegelijkertijd is het belangrijk om de dingen ook te snappen. Het zou zo kunnen zijn dat iemand jou een leuk mens vindt. Het oordeel zou heel positief kunnen zijn. En het zou zo kunnen zijn dat je met mensen hun zwaktes kunt bespreken, terwijl ze zich tegelijkertijd niet veroordeeld voelen. Het is fantastisch als iemand zijn zwaktes kan inbrengen zonder veroordeeld te worden. Maar het kan zijn dat er in jou een weeskind zit te bibberen dat bang is veroordeeld te worden door de hele groep. Belangrijk is dat dat weeskind mag bestaan. We kunnen een vat vol tegenstrijdigheden zijn. Op dit moment kan er een weeskind zijn dat zit te bibberen, terwijl een ander weeskind het gevoel kan krijgen dat hij blij is dat die Chris vraagt: 'En, wat vind jij er van', en zich gezien voelt. Die kunnen allemaal naast elkaar bestaan. Het is behulpzaam dat we ze inderdaad naast elkaar laten bestaan. Als we alles in onszelf kunnen omarmen brengt dat rust. In jouw geval kan jouw mentor jou vragen: 'Hoor je dit nu als veroordelend'? 'Hoe heb je dit gesprek ervaren'? 'Heb je het gevoel dat ik een oordeel over je geveld heb'? 'Denk je dat ik nu een negatief beeld van je heb'?

Dat zijn hele goede vragen, die eigenlijk iets verder gaan dan dat we als doel hebben met deze gesprekken.

**Student** Als (naam student) dit nu hoort zal ze daar geen oordeel over vellen: ik heb deze vragen al gehoord. Stel dat (naam student) nu weet hoe ik dat ga doen, zou ze daar misschien een andere waarde aan hechten?

**Chris** Zo werkt dat niet. Wat voor jou belangrijk is, is dat er drie (naam student) mogen bestaan. Eén deel dat zich per definitie veroordeeld voelt, los van hoe jij het doet. Het is heel belangrijk dat dat mag bestaan, zonder dat jij het gevoel krijgt dat jij het fout doet.



En daarnaast is er misschien een deel dat zich gezien voelt. En er is een derde deel dat dit kan zien en dat is een vrij deel. Dat is het deel met wie we nu in gesprek zijn. Het gaat nooit om dingen wegwerken, maar juist ruimte geven waardoor het oplost.

**Student** Maar in een volgend gesprek moet je dus met die gedachte in gesprek gaan.

**Chris** Dat kan helpen. En regelmatig vragen: 'Hoe ervaar je het nou'. Het deel in ons dat de negatieve ervaring uitprojecteert, heeft er belang bij om de ander te blijven zien als tegenstander. We zijn gewend aan die projecties. We willen er eigenlijk wel vanaf maar tegelijkertijd is het wel heel erg vertrouwd. Door de vraag aan iemand te stellen kun je de helderheid brengen dat iemand helemaal niet veroordeeld wordt, en daarmee ontkracht je de tendens dat die ander daar in blijft.

**Student** Ik was in deze oefening samen met (naam student), en ik ontdekte dat ik me heel erg kwetsbaar voel als pupil. Ik ben heel bang om 'niet goed' te krijgen, vooral als ik hele intieme dingen deel. Ik ben bang dat ik veroordeeld word. Ik ben bang dat ik iets doe waardoor de mentor zich niet goed voelt. Ik moet er ook heel erg om lachen. Er is niets mis met het zinnetje maar de energie daarachter... (Naam student) gaf ook terug wat ze daarbij voelde. En ik dacht: dat is nieuw, ik wist niet dat ik dat zo deed.

**Chris** Het gevoel dat het gemeen is?

**Student** Nee, het hielp mij dat zij zei wat er met haar gebeurde en ik dacht: oh, dat doe ik volgens mij best wel veel! Ik zeg bijvoorbeeld: 'Dat gaat veel te snel'. En toen reageerde zij dat dit niet goed voelt. Dit is natuurlijk ook een deel van haar, maar dat ik op zo'n manier dingen kan brengen naar mensen. Dan voelt zij zich even niet goed, maar dan is het bij mij vandaan, dan hoef ik niet zo bang meer te zijn.

**Ass.** Het is een mechanisme voor zelfbescherming. Je voelt je kwetsbaar en onzeker en je gebruikt die tekst om de aandacht even bij de ander te leggen. Mogelijk voelt die ander zich dan ongemakkelijk, waardoor de aandacht even weg is bij jouw kwetsbaarheid.

**Chris** Maak mij nog eens helder wat jij doet zodat de zaak aan de overkant komt te liggen?

**Student** Het heeft iets met de energie te maken. Onder het mom van dat ik goed voor mijzelf kan zorgen, zeg ik: "Nou ga je me te snel." Daar zit een energie achter... Nou ga ik ook aan mijzelf twifelen merk ik...

**Chris** (tegen de andere student die de 'mentor' was) Zeg jij het nog eens.

**Student** Ik stelde haar dus vragen, we zaten in een vraaggesprek. Het was lastig voor haar, het lag gevoelig, en ik merkte dat ik toch wel op mijn hoede was. Dus ik stelde haar een vraag die voor haar moeilijk te ontvangen was. Er zat emotie achter. En toen ze zei dat ik te snel ging merkte ik dat ik me ging verontschuldigen: "Sorry, sorry."

**Student** En vervolgens ga ik voor jou zorgen en dan ben ik bij mezelf vandaan...

## 6.3.2 Het begrip pacificeren

**Chris** Zo kom je in een hele keten. Wat jij gaat doen heet in ons vak 'pacificeren'. Zij wordt fel en door je verontschuldigen aan te bieden ga je pacificeren zodat de ander kalmeert en de situatie weer veilig is. Dat is wat vaak gebeurt. Sommige mensen zijn opgegroeid met een pacificerende stijl, mensen die altijd met een glimlach op hun gezicht lopen en die elke situatie met een glimlach tegemoet treden. Iemand gaat bijvoorbeeld op hun tenen staan en zij zeggen met een glimlach: 'Dat vind ik wel een beetje lastig'. Het is heel cultureel.

**Student** Wat me opvalt is dat je op het proces gaat zitten. Je haalt de aandacht weg bij de inhoud en je verplaatst het naar het proces. Doordat je zegt: "Je gaat me te snel", ga je op het proces zitten.

**Chris** Klopt, dat is heel slim.

**Student** Dat is heel strategisch.

**Chris** Wat veel mensen doen is, als ze ergens binnen komen, meteen een rotopmerking maken. Ze zeggen dan bijvoorbeeld: 'Daar hebben we dat stelletje slampampers weer.' En als dat dan mag landen, als niemand zich daar druk over maakt, dan voelt die persoon zich weer veilig. Het helpt als dit soort dingen onderwerp van gesprek kunnen worden.

## 6.4 Lichaamswerk met bewegingen en gebaren in twee- en drietallen

### 6.4.1 Nabespreking lichaamswerk met gebaren

**Chris** Wie wil er iets over vertellen? Hoe was het voor jou (naam student)?

**Student** Heel ruimtelijk. Meestal als ik een kant op kijk met mijn ogen dicht dan weet ik wel waar ik ben, maar nu dacht ik: 'Waar ben ik'?

**Chris** Een gevoel van locatie.

**Student** Het gevoel van locatie was weg. Er was alleen ruimte. Met (naam student) samen was heel subtiel, ik voelde het echt. Toen ik me weer afstemde op de groep leek het alsof ik magneten in mijn handen had en iedereen kon scannen. Als ik me richt op mijn handen dan is het net of ik kan zien met mijn handen.

**Chris** En wat zien die handen dan?

**Student** Ja, alles. Zien is meer mentaal, maar ze voelen alles. Beweging, stemming, verandering van beweging, trilling.

**Chris** Wat vind je van het idee dat je handen eigenlijk het verlengstuk van je hart zijn?

**Student** Het verlengstuk van je hart? Dan krijg ik het ineens heel benauwd. Eng, angstig.

**Chris** Of je dan van alles zou moeten?

**Student** (lacht) Nou, kijk mij eens zenuwachtig doen.

**Chris** Dan zal het wel ergens anders over gaan.

**Student** Nou, het klopt wel want ik speel piano. Die vingers spelen wat en ik voel het. Zonder dat ik denk: 'Ik zal nou eens even wat doen'. Dus dat is wel zo ja. Het verlengstuk van mijn hart.

- Chris** Mooi. Bijzonder ook die subtiliteit van wat jullie samen hebben kunnen voelen.
- Student** *Je moest eens weten hoe wij de eerste keer crashten samen. Zo gek.*
- Student** *Ja, ik vond het meer de andere kant van dezelfde medaille. Als zij dat wilde, wilde ik dit en andersom.*
- Student** *Het hielp mij enorm toen ik me realiseerde dat veel van wat ik in hem meende te zien, dat ik dat ook in mezelf herkende. Het was als een soort vergrootglas.*
- Chris** Kunnen jullie je daar iets bij voorstellen?
- Student** *Het was echt van hij eruit of ik eruit, toen we de eerste keer met onze oefengroep samen kwamen. Ik herkende zaken in hem die ik niet goed vond in mezelf. Alleen verberg ik ze misschien iets slimmer.*

#### [ IEDEREEN MOET HARD LACHEN ]

- Student** *Mooi dat jij dat zegt, want meestal zeg ik dat soort dingen.*
- Chris** Dus het was een soort hartcrash.
- Student** *Nou, in eerste instantie niet zo positief, maar in tweede instantie voel ik wel heel veel hartverbinding met jou. Ah, het woord alleen al.*
- Chris** En dan kijk je zo naar je vingers.
- Student** *Ja, dat is een armbandje. Daarop staan allerlei christelijke figuren die hun hart tonen.*
- Chris** Ik zou bijna zeggen: kopiëren. Dit sluit wel mooi aan bij de beelden waaraan ik refereerde in het werken met gebaren.
- Hoe was het voor de anderen?
- Student** *Ik vond het erg prettig. Ik heb ervaren hoe fijn het is om bij jezelf te blijven en van daaruit contact te maken met anderen. Heel subtiel. Hoe kwetsbaar is het eigenlijk om anderen aan te raken. Je komt in het territorium van de ander. Ik bedoel, we raken elkaar zo vaak aan maar hoe anders is het om dit bewust te doen.*
- Chris** Je merkt hoe weinig er nodig is wanneer je er beiden met je aandacht bij bent en hoeveel dit kan brengen.
- Student** *Ik vond het heerlijk. Ook om zo bij mezelf te kunnen zijn was heel fijn.*
- Student** *Bij mij riep het iets dubbels op. Ik werd er recalcitrant van.*
- Chris** Mocht dit ook meedoen?
- Student** *Een beetje. Ik merkte dit op en riep mezelf tot de orde. Maar het gevoel kwam toch steeds weer terug.*
- Chris** Wat heel belangrijk is dat je jezelf ook wat rebellie kunt. Rebellie kan ook vanuit het Zijn komen en een waardevolle toevoeging zijn aan de situatie. De grote kunst is om dat gevoel te vertrouwen. In zo'n oefening kun je niet op een neurotische manier rebels zijn.
- Student** *Dat begrijp ik even niet.*
- Chris** Je kunt dwars zijn en pas gelukkig zijn wanneer je de ander in de wielen rijdt. Dat noem ik neurotische rebellie. Maar er is ook een vrije vorm van rebellie die moed vraagt. Het kan zijn dat je de ander als wat serieus en zwaar ervaart. De rebellie kan dan luchtigheid

brengen in de situatie. Zoals we werken met bewustzijn en aandacht kan dit ook nooit fout zijn. Je kunt jezelf vertrouwen. Ik zou zeggen: neem dat als uitgangspunt voor de toekomst. Het gaat per definitie om jouw individualiteit en daar verwijst jouw rebellie naar.

**Student** En wat zegt je rebellie nu?

**Student** *Dit is wel een geruststelling. Eigenlijk vond ik het ook wel prima, dat gevoel van rebellie. Ik was op zoek naar medestanders, maar zij bleven zo serieus (lachen).*

#### 6.4.2 Thema Religie

**Chris** We werken met de spirituele dimensie. In veel gevallen hebben we daar slechte ervaringen mee, omdat dit geassocieerd wordt met braafheid en geen eigen individualiteit. Er bestaat zoiets als natuurlijke spiritualiteit. Deze is veel ouder dan Jezus, de Boeddha of Mohammed. Zij hebben voortgeborduurd op iets dat al lang des mensen was. Het spirituele is een natuurlijk essentieel onderdeel van ieder mens. Bij ieder mens is er een essentiële behoefte om daaraan tegemoet te komen. Het Christendom vormt een barrière maar ook een schat. Hoe kunnen we het positieve ervan gebruiken, ondanks de barrière.

**Student** Wat zie je dan als de schat van het Christendom?

**Chris** Het is een poging om uitdrukking te geven aan de spirituele essentie. Overgave is psychologisch gezien enorm belangrijk. Dit is niet hetzelfde als uitlevering. Alle spirituele tradities hebben op dat vlak heel veel gedaan. Zo zijn er vele positieve zaken in het Christendom te noemen. Het grote probleem is dat ze vervreemd zijn van waar het echt om gaat. Daarom is het moeilijk om een brug te slaan naar de mensen van deze tijd. Voor bijna alle tradities is het moeilijk om iets te doen met kracht, waarachtigheid, jezelf tot bloei brengen, je individualiteit. Spirituele tradities gaan vaak enkel om liefde, hoe mooi op zich natuurlijk ook. Mensen nu willen begeleid worden om hun plek in de samenleving te vinden. Het is helemaal mooi als dit gezien kan worden als iets spiritueels. Dit is volstrekt nieuw in mijn beleving.

**Student** Volgens mij komt dit in geen enkele religie terug.

**Chris** Nee, inderdaad. Terwijl dit wel erg krachtig aanwezig is in de samenleving.

**Student** Het is uitgeroeid in alle spirituele groepjes waarin dit aspect terug komt.

**Student** Maar je kunt de Bijbel wel lezen zoals jij het voorstelt.

**Chris** Dit zou je kunnen doen maar coaching in die sfeer ontbreekt vaak.

**Student** Maar er zijn toch ook dominees en pastoors die dit doen?

**Chris** In elk geval die dit proberen te zijn, maar dit is vele tientallen jaren niet zo geweest. Het waren politieagenten van de spiritualiteit. Dit is fout, dat is goed.

**Student** Je doelt waarschijnlijk op groeperingen als de gnostici waarbij God de innerlijke autoriteit vertegenwoordigt, terwijl God in het Christendom buiten de mens

geplaatst is. Dit zie ik terug in de opvoeding. Als baby heb je 'm van binnen, maar door je opvoeding raak je die innerlijke autoriteit kwijt.

**Chris** Ja, ook psychologisch gezien heeft het geloven in een God grote voordelen. Zolang die maar niet bestaat. Er is een beroemde Zeeuwse dominee die dit ook vindt. Vooral bij overgave is het behulpzaam om te zien dat jij de baas niet bent. Dat er een God is of het Leven dat jou ver te boven gaat. Maar als die God gaat voorschrijven wat jij moet doen, samen met de Kerk, dan kom je niet meer aan jezelf toe.

**Student** De psychiater Jung stimuleerde bijvoorbeeld kerkbezoek onder zijn cliënten. Dit deed hij omdat hij overgave belangrijker vond dan de vraag of God echt bestaat.

**Student** Jung zei ook dat materie en spiritualiteit uiteindelijk uit dezelfde bron voortkomen. Alles is één, alles is met elkaar verbonden.

**Student** Mag ik daar nog iets op zeggen? Dan kom je op het aspect van de verbeelding. Zoals in het Huis van Zijn. Of het nu waar is of niet waar, daar gaat het niet om.

**Chris** Precies. Of ze nu echt vervelend waren of dat je ze zo ervaren hebt, doet er niet toe. Zo kunnen broers en zussen met elkaar discussiëren of pap nu wel of niet een schat was. Terwijl juist de persoonlijke ervaring interessant is. Het is mooi wanneer je die kunt delen.

## 6.5 Begeleidingsoefening in Visualisatie

**Chris** Dit lijkt me een mooi moment om met één van jullie wat werk te doen met een visualisatie. Ik wil dit de komende tijd met jullie blijven doen. De visualisatie is één van de draden waar we mee bezig zijn.

**Student** Ik zou het wel willen om een goede visualisatie te krijgen.

**Chris** Laten we dat proberen. Sluit je ogen en vertel eens hoe je erbij zit.

**Student** Ik zit stevig op de grond. Ik vind het wel spannend om dit in de groep te doen.

**Chris** Hoe manifesteert zich deze spanning?

**Student** Mijn hart begint sneller te kloppen.

**Chris** Stel je eens een landschap voor waar jij ooit in geweest bent.

**Student** Ik hou wel erg van de bergen. In de winter vind ik het erg mooi wanneer alles besneeuwd is.

**Chris** Probeer je eens een concrete plek in de bergen, in de sneeuw voor te stellen. Vertel maar wat je ziet.

**Student** Ik weet globaal hoe het eruit ziet. Een plek in Oostenrijk, hoog in de bergen. Alles om me heen is wit. Er is een wijds uitzicht alle kanten op, ver de omringende dalen in. Ik ben ver boven de boomgrens. En er is sneeuw.

**Chris** En jij staat op de top?

**Student** Niet op de top maar halverwege de berg op weg naar de top. Op een veilige plek.

**Chris** Wat zijn de weerscondities?

**Student** De zon schijnt, het is er licht en helder. Ik kan heel ver kijken.

**Chris** Hoe is dat voor je?

**Student** Heel ruimtelijk om zo ver te kunnen kijken. Het voelt prettig om zo ver te kunnen kijken. En dat licht is aangenaam.

**Chris** Ga er eens vanuit dat jij die helderheid bent. Als ik ervan uit ga dat helderheid mijn wezen is, dan...

**Student** Als ik ervan uit ga dat helderheid mijn wezen is, dan geeft dat een soort opluchting, een vrij gevoel.

**Chris** Mijn stelling is dat jouw ziel ervan houdt om ver te kijken. Hoe is dat als ik dat zeg?

**Student** Ja, dat voelt wel waar. Het in mij vindt dat prettig.

**Chris** Voel wat er in jou gebeurt als je je dat realiseert. En dan is er zonlicht. Warm zonlicht. Ik veronderstel dat het geel, goudgeel is, of is het vooral wit?

**Student** Ja, het is geel, en door de weerkaatsing in de sneeuw in tens.

**Chris** En als je je realiseert dat je die intensiteit bent?

**Student** Als ik me realiseer dat ik dat intense licht ben, dan voelt dat heel warm. Alsof ik levendig ben.

**Chris** Voel hoe het is om levendigheid, gepassioneerd te zijn.

**Student** Als ik me realiseer dat ik levendigheid, gepassioneerdheid ben, intensiteit, het volle leven ben. Dat klinkt nu heel dichtbij, ik voel de stem in mijn keel.

**Chris** Ik ben het intense volle leven.

**Student** Ik ben het intense volle leven.

**Chris** Ik ben voor de volle honderd procent het intense volle leven.

**Student** Ik ben voor de volle honderd procent het intense volle leven. En als ik daar nu echt voor kies, en dat met jullie afspreek, als ik daar echt voor ga... tja, dan is er geen weg terug.

**Chris** En wat gebeurt er dan in jou?

**Student** Dat vind ik eigenlijk wel leuk, het maakt me blij.

**Chris** Het in jou maakt je blij. En dat het in jou is afhankelijk van iemand anders om tegen te zeggen: 'Hier ga ik voor'. Vooral het uitspreken in een groep is buitengewoon krachtig. We gebruiken nu de groep als God. En daardoor voelt iets in jou zich erkend. En daar gaat het over.

**Student** Ik voel wel wat spanning nu ik dit zo uitgesproken heb. Er zit toch wel wat aan vast.

**Chris** En wat als je je niet laat leiden door je angst, dat je je daardoor niet laat intimideren.

**Student** Ik laat me niet intimideren door mijn eigen angsten.

**Chris** Ik ben de ridder die ik eigenlijk ben.

**Student** Ik ben de ridder die ik eigenlijk ben. Ja, ik kan dat heus wel aan. Er ontstaat iets van nieuwsgierigheid, interesse voor wat er op me afkomt.

**Chris** Gaan met die banaan!

### 6.5.1 Smettelosheid: voorbij goed en fout

**Chris** Dan gaan we nog even naar de sneeuw. Hoe is het om in dat sneeuwgebied te zijn?

**Student** Dat geeft een enorme vrijheid. De hoogte, alle kanten op kunnen.

**Chris** Wat gebeurt er als ik zeg dat die sneeuw een weergave is van jouw ziel? Het is geen groene, roze of

paarse sneeuw, het is witte sneeuw. Hoe is het als jij die witte sneeuw bent?

**Student** *Als ik me realiseer dat ik die witte sneeuw ben, dan merk ik levendigheid. Het voelt vloeiend, het gaat als vanzelf.*

**Chris** Hoe is het om die witheid te zijn? Hoe voelt het?

**Student** *Ik kan wel volheid bedenken maar voel het nog niet zo goed.*

**Chris** Waar associeer je die witheid mee?

**Student** *Licht, helderheid, zachtheid.*

**Chris** Richt je op het witte. Eindeloze witte wereld. Wat vind je van smetteloosheid?

**Student** *Dat zit er denk ik wel in, ja.*

**Chris** Hoe is het als jij die smetteloosheid zou zijn?

**Student** *Als ik me realiseer dat ik die smetteloosheid ben dan voelt dat veilig.*

**Chris** Leg me dat eens uit, veilig?

**Student** *Dat je niks verkeerd kunt doen. Dat beschermt je tegen de angst om iets verkeerd te doen.*

**Chris** De natuurlijke smetteloosheid gaat voorbij goed en fout. Als een dimensie die voorbij goed en slecht gaat.

**Student** *Dat ervaar ik ook in die ruimte, dat uitzicht. Precies zoals je beschrijft. Het is zoals het is.*

**Chris** This is it! 'Isness'.

**Student** *Die stilte voelt heel kalm aan hier.*

### 6.5.2 Ontmoeting met Gestalte

**Chris** Stel je voor dat er een persoon naar je toe komt op die berg.

**Student** *Ik zie een grote gedaante, een soort reus.*

**Chris** En heeft hij ook kleren aan?

**Student** *Ja. Het lijkt me een grote vriendelijke reus.*

**Chris** Hoe is het als die naar je toekomt?

**Student** *Dat geeft me steun.*

**Chris** Stel dat hij iets naar je communiceert. Misschien al door je verschijning?

**Student** *Ik vind het wel moeilijk om me dat in te beelden.*

**Chris** Je bent een beetje snel. Geef 'm even de tijd. Wat zegt hij met z'n ogen, met z'n houding? Wat komt er bij je op?

**Student** *Ik heb nu het gevoel dat hij zegt van: 'Kom op, pak je speer, en verman jezelf.'*

**Chris** Hoe is dat om dat te horen?

**Student** *Dan voel ik zoiets als: kennelijk doe ik dat te weinig, erken ik mijn kracht onvoldoende.*

**Chris** Hoe is het om met een speer te zijn?

**Student** *Het is symbolisch. Het voelt als een uitnodiging om erin mee te gaan, als een ridder. Met enige aarzeling wil ik dat.*

**Chris** Stel dat je die speer ook echt moet gaan gebruiken.

**Student** *Dat vind ik moeilijk.*

**Chris** Dat snap ik, maar het zou belangrijk voor je kunnen zijn.

**Student** *Ik wil anderen niet kwetsen.*

**Chris** Ik snap dat dat zo is, dat je opgegroeid bent met dat idee. Maar soms kan het buitengewoon liefdevol zijn om anderen te kwetsen.

**Student** *Maar daar heb je toch geen speer voor nodig?*

**Chris** Het helpt wel. In ieder geval symbolisch, om een bepaalde kwaliteit in jou de ruimte te geven.

**Student** *Zo symbolisch wil ik er ook wel aan.*

**Chris** Ja, symbolisch. Maar daar nemen we hier geen genoegen mee.

**Student** *Dus ik zal hem echt moeten gaan gebruiken dan?*

**Chris** Wat zegt je gestalte?

**Student** *Die zegt van: 'Kom mee en stel je niet aan'.*

**Chris** Wees een kerel.

**Student** *Ja, precies.*

**Chris** Oké, we gaan het zo langzamerhand afronden.

Mijn stelling is dat jij iets hebt met die smetteloosheid. Maar die kwaliteit is ook in het gedrang gekomen. Het leven zit zo in elkaar dat je die smetteloosheid gaat organiseren. Het wordt dan een compensatieproject. Je kunt het dan zien als het niet-gebruiken van speren, het niet-gebruiken van kracht. Boeiend is dat hij in zijn visualisatie voorbij goed en fout komt. Het project is erop gericht om goed te worden.

**Student** *Dus het punt in de bergen met het uitzicht gaat daar aan voorbij?*

**Chris** In de Zijnsgeoriënteerde visie gaan we voorbij goed en fout. Waarom zou kracht of een speer per definitie fout zijn? Door deze kwaliteiten te omarmen blijkt dat niet per definitie zo te zijn. Boosheid hoort daar heel erg bij. Deze kunnen vanuit die smetteloosheid in een negatief daglicht komen te staan. Binnen de coördinaten van smetteloosheid, puurheid, integriteit, probeer je je leven dan te organiseren. Maar de innerlijke overtuiging van 'eigenlijk ben ik slecht' blijft gewoon bestaan, al ben je de meest integere persoon van de wereld. Omdat echte integriteit altijd voorbij de dagelijkse bezigheden gaat. Vanuit de bekende coördinaten zeg je nooit 'godverdomme', maar in sommige situaties kan het buitengewoon liefdevol zijn. Daarom is het belangrijk om de optie voor handen te hebben. Net als om iemand een draai om zijn oren te verkopen.

**Student** *Ja (zucht). Dankjewel.*

**Chris** Ben je er een beetje tevreden mee?

**Student** *Ja. Zeker!*

### 6.5.3 Nabespreking visualisatiebegeleiding

**Chris** Het is erg behulpzaam om de diepere dimensies in je leven te zien. Sommige kwaliteiten willen we in ons leven gaan organiseren. Het goede is dat die kwaliteit een wereldse vorm krijgt. Alleen het helpt nooit om die innerlijke negatieve overtuiging van 'ik ben eigenlijk een smeerlap' weg te werken. Het helpt enorm om in te zien dat deze overtuiging er is. Anders wordt het enorm hard werken om de wereld te overtuigen dat je geen smeerlap bent. Je wordt er niet blij van om deze overtuigingen te hebben. Maar we hebben ze wel. Uit de visualisatie kun je ze vaak afleiden.

**Student** *Waarom heb je je eigenlijk gefocust op de sneeuw?*

**Chris** Ik heb de visualisatie heel beperkt gehouden. Maar



ik heb met alle kwaliteiten gewerkt die hij heeft beschreven. De beelden die hij noemt, noemt hij niet voor niets. Ervaring helpt er ongetwijfeld bij. Maar het is een valkuil om te veronderstellen dat je de ander perfect moet begeleiden.

**Student** Maar Ass had bijvoorbeeld toch weer andere kwaliteiten kunnen benoemen?

**Chris** Dat denk ik eigenlijk niet. Maar ik meen wel zicht te hebben op de kwaliteiten die bij de ander een rol spelen.

**Student** Kan het invloed hebben dat we het vanochtend over sneeuw gehad hebben?

**Chris** Ongetwijfeld. Al is het ook geen toeval dat hij er vanochtend met jou over begon.

**Student** Als je meer tijd hebt kun je toch ook meer doorvragen over het waarom van het landschap? Wat vind je er mooi aan, wat vind je van de hoogte, etc?

**Chris** In principe zijn alle aspecten uit een visualisatie belangrijk. Het is ook belangrijk om je af te vragen of de situatie rijp is om ergens op in te gaan. Doorslaggevend is wat de ander aangeeft. Degene die de visualisatie doet heeft altijd gelijk. Ik ben een begeleider, facilitator.

**Student** Ik vind het wel ongelooflijk knap hoe je zoveel kwaliteiten uit een beperkte visualisatie haalt.

**Chris** Ja, maar deze heb je zelf genoemd en ik ben daar bij aangesloten.

**Student** Ik vind het heel dapper dat je hiervoor gaat zitten.

**Chris** Ik denk dat iedereen wel ziet dat het inspirerend werkt om op deze manier een visualisatie te doen in de groep. Dat wil ik de komende keren vaker laten terugkomen. Ik denk dat het je ook kan inspireren om dit werk zelf te gaan doen.

## 6.6 Lichaamswerk: Dansen en oefening in Werken met Verlangen

Er werd eerst uitgebreid gedanst op muziek. Vervolgens werden er groepjes gevormd van twee- of drietallen en werd er geoefend met de zin: 'Ik heb een groot verlangen naar...', daarna aangevuld met het zinnenetje '...en als ik me dat realiseer dan voel ik...'.

### 6.6.1 Nabespreking Werken met Verlangen

**Chris** Interessant effect hè, zo'n oefening? Vertel maar eens, hoe was dat?

**Student** Ik vond het niet leuk dat die mensen van de andere groep er ineens bij kwamen.

[ VEEL GELACH ]

**Student** Ik ook niet, ik vond ze net paddenstoelen. Het waren indringers! Ik deed mijn ogen open, ineens stonden ze er, en toen deed ik mijn ogen dicht, en daarna waren ze ineens weer weg!

**Student** Dan heb je het gedroomd.

[ VEEL GELACH ]

**Student** Het is een illusie! (lach)

**Chris** Jij vond het niet leuk.

**Student** Nee, ik vond het niet leuk.

**Student** Ik vond het wel gezellig dat ze er waren.

**Chris** Nou, we maken zoveel herrie, ze hadden helemaal geen keuze! [ VEEL GELACH ]

**Student** If you can't beat them...

**Chris** ...join them.

**Chris** Dit is een introductiegroep die eind januari gaat beginnen. De bedoeling is dat ze heel blij hiervan worden, maar... eh (veel gelach).

**Student** Die komen vast niet meer terug!

**Chris** Dus als jullie vrienden en kennissen hebben waar je een beetje hekel aan hebt, stuur ze hier naartoe!

**Chris** Maar hoe was het om met verlangen te werken?

**Student** Heel mooi.

**Chris** Hebben de meesten van jullie op een gegeven moment ook een stelling genoemd? Hebben jullie dat kunnen ervaren? De stelling dat als jullie je verlangen helemaal gunnen, dat het eigenlijk ter plekke vervuld wordt. Hebben jullie dat kunnen ervaren?

**Student** (diverse 'ja's').

**Student** Dat is een bijzondere ervaring.

**Chris** Dat is bijzonder hè? Kun je je dat voorstellen? Zoals ik me dat voorstel is dat de basis voor spiritualiteit geweest. Bijvoorbeeld bidden: als je snapt wat bidden is en op deze manier bidt dan helpt het. Ik zeg weliswaar 'snappen' maar ik weet er even geen beter woord voor. Dit is bidden zoals je moet bidden zal ik maar zeggen, wil het werken.

**Student** Mag ik wat zeggen? Kennen jullie De Kleine Johannes van Frederik van Eeden? Daar staat ook een stukje in over bidden.

**Chris** Oké, stuur ons dat maar toe.

**Student** Ik heb het boek maar weer eens gelezen. Het gaat over dat bidden, dat het iets heel anders is...ja, dat kwam ineens weer bij me op. Zal ik dat stuk doorsturen aan jullie?

**Student** Ja, graag!

**Chris** Heel goed.

### 6.6.2 Ontspannen in ons verlangen

**Student** Mag ik een ding vragen? Eigenlijk als je die oefening doet, en je verlangt ook echt en het gebeurt ook meteen... eigenlijk leven we het tegenovergestelde? We hebben een verlangen maar we leven in weerstand.

**Chris** Dat kun je ongeveer zo zeggen.

**Student** We leven in weerstand tegen dat verlangen. Zo moet ik het zeggen.

**Chris** Het betekent eigenlijk dat we normaal gesproken bijvoorbeeld honger hebben, maar we denken: er is toch geen eten! We kunnen ons namelijk niet ontspannen in dat verlangen, dat is wat het eigenlijk is. Dat is het grote punt. We zijn zo druk met het vervullen



van dat verlangen, dat we aan de vervulling nooit toekomen. Het vervuld zijn, daar komen we niet aan toe. Dat heeft veel te maken met de toestand waarin je nu bent. Wat we eigenlijk doen is dat we tegelijkertijd ook loslaten. Dat is het bijzondere als je werkt met verlangen.

Eigenlijk zeg je: het hoeft niet te gebeuren. En omdat je zegt dat het niet hoeft te gebeuren, daardoor gebeurt het! Zo gauw je gaat zeggen: 'Ik heb honger en ik zal nu te eten krijgen', dan zal het juist niet gebeuren. Er is een bepaalde houding, een soort spirituele houding nodig die zegt: 'Er is een enorm verlangen in me in dat en dat...'. Het is een overgave aan je eigen ziel en wat er in jou leeft. Als je denkt: 'Nou heb ik weer een tekort aan dat en dat...', dan zal het niet gebeuren.

Als je kijkt naar wat de pastor en dominee altijd zeiden kun je wel weer begrijpen waarom ze dat zeiden.

In spirituele tradities is men heel erg gewend om verlangens fout te maken. Er is een verwarring tussen verlangen en bijvoorbeeld begeerte. Dat is een heel groot misverstand. En dat is heel erg zonde want verlangen is de kortste weg naar je ziel.

In het contact met je verlangen, in het je verbinden met je verlangen, is het altijd jouw ziel dat het verlangt. Dat is heel persoonlijk en individueel. Het is buitengewoon belangrijk dat je jezelf dat verlangen toestaat. Misschien is dat wel de aanleiding dat ik vandaag op de wc dit gedicht zag (veel gelach). Het zegt: 'In den beginne was er verlangen en verlangen is het oerzaad van de geest'. Misschien is het wel het oerzaad van het hart. Dit is een tekst uit de Rigveda (ook wel Rikveda in het Engels, red.), één van de oudste Indische filosofieën.

**Student** *Er is dus een verschil tussen verlangen en behoefte?*

**Chris** Het is handig om hier onderscheid in te maken.

**Student** *Bijvoorbeeld bij Gestalt heeft men het vaak over behoeftes.*

**Chris** Ja dat klopt, maar ik heb altijd wel moeite met de uitdrukking die sommige mensen in sommige kringen je leren te zeggen: dat heb ik nodig.

**Student** *Precies.*

**Chris** Dat is vaak ook een vorm van manipulatie van de overkant. Begrijp je? Er is een groot verschil als ik zeg: 'Mijn verlangen is nu om dat en dat te doen'. De grote kunst is om te zeggen: 'Mijn verlangen', want dat wil zeggen dat ik ook geïnteresseerd ben in jouw verlangen. Als onze verlangens er allebei mogen zijn kan het zomaar gebeuren dat het tot een hogere vervulling komt, een diepere vervulling, dan wat ik nu nodig heb.

Als ik tegen mijn partner zeg: 'Ik heb de behoefte om vanavond naar de film te gaan', dan voelt mijn partner zich eerder gedwongen dan uitgenodigd om te voelen wat goed is voor haar. Begrijp je dat we hier een iets andere nuance aanbrengen?

**Student** *De kracht daarin is denk ik ook dat je bij de eerste vraag alleen een 'ja' verwacht, terwijl je bij verlangen ook bereid bent misschien een 'nee' te accepteren.*

**Chris** Precies, dat is eigenlijk wat zo verschrikkelijk belangrijk is. Dat kunnen we ons vanuit een gewone, kleine geest helemaal niet voorstellen. Laten we zeggen dat we altijd hebben moeten vechten voor dat wat we denken nodig te hebben. In zekere zin is dat niet het geval, het is alleen in hele beperkte mate het geval.

**Student** *Chris, mag ik ook nog wat zeggen?*

**Chris** Ja.

**Student** *In het Christendom is dat vertaald in 329 na Christus: 'In den beginne was er leegte met oneindig veel mogelijkheden, waaruit u kan kiezen'. In den beginne was er dus leegte, dus als je echt dat verlangen hebt dan kan je het kiezen en je wordt vervuld met wat je kiest. Terwijl het later in het Christendom, daar had je het vandaag al over, is veranderd in: 'In den beginne was er leegte gevuld met oneindig veel mogelijkheden waarvan u er één bent'. Toen werd het ego geboren. Dit zit vast aan het verstand volgens mij. Of niet?*

**Chris** Laat ik in ieder geval een ander antwoord geven. Mijn stelling is: jouw verlangen verzint je niet zelf.

**Student** *Dat doet je ziel.*

**Chris** Dat doet je ziel. Er is iets in jou dat verlangt. Daarom is het ook zo verschrikkelijk belangrijk dat jij ergens naar verlangt, en jij vertelt dat tegen mij. En ik zeg tegen jou: 'Wat een stomme dat je dat verlangt!' Dat slaat natuurlijk nergens op. Het is iets wat niet in jezelf verlangt, het is iets wat zich voordoet. Nog sterker: vervolgens is er een bereidheid om je met dat verlangen dat in jou is te identificeren en dan te zeggen: 'Ik heb verlangen in erwtensoep vanavond'. Snap je? Het is eigenlijk een verlangen dat zich spontaan in jou voordoet. Dat gebeurt bij ons vaak heel snel. Het is buitengewoon behulpzaam om eigenlijk het in ons de ruimte te bieden om gewoon eens te proeven of ik echt erwtensoep wil of iets anders. Dan kun je veel beter jezelf tegemoetkomen. Dit is in ieder geval hoe ik denk dat het werkt. Even los van wat er wel of niet in de Bijbel stond.

**Student** *Ik voel bij mezelf dat ik me eigenlijk moet verklaren. In plaats van gewoon te luisteren... Dat is nou weer wat er gebeurt, dat ik het weer een plaats moet geven...*

**Chris** Wees je heel bewust dat je niet te streng moet zijn voor jezelf. Wat ik hoor is dat iets in jou het fijn vindt om te snappen, om te begrijpen. Oké? Als dat verlangen ook mag bestaan dan biedt dat jou rust. Zodra je het in een actie meteen in vervulling wilt brengen, dan zet je jezelf eigenlijk klem. Het is wel handig om dat te herkennen, dat er een liefdevolle manier van leven is met jezelf. Dan hoef je ook dingen in jezelf niet fout te maken. Er is gewoon een gevorderde vorm denkbaar.

**Student** *Dank je.*

**Student** *Is dat dan wijsheid?*

**Chris** Wat mij betreft is dat wijsheid, ja. Dat is meestal wat we wijsheid noemen. Alles is relatief natuurlijk, maar

dit gaat iets verder dan onze dagelijkse geest. En dat helpt om in het klein in onze dagelijkse geest te leven. Bijvoorbeeld: als jouw verlangen dat het stoplicht groen wordt als jij eraan komt, als dat gewoon mag bestaan...

**Student** ...zonder dat je boos wordt als dat niet gebeurt.

**Chris** Voor mijn part mag je boos worden, als die boosheid ook maar mag bestaan. Dat je het heel frustrerend mag vinden als het niet het geval is, dat geeft rust in je leven. Dat is de praktische consequentie. Er zullen nog andere consequenties zijn.

Verlangen is buitengewoon belangrijk in de zelfbegeleiding. Altijd als er iets moeilijk is, lastig is, problematisch is, is er ook een verlangen. Het helpt enorm om die switch in jezelf te maken, ook als je andere mensen begeleidt. Altijd als iemand helemaal gefrustreerd en vast zit, en je vraagt hem: 'Wat zou je eigenlijk willen?', dan komt er beweging in de zaak. In verlangen zit altijd dynamiek. Het was overigens geheel ongepland hoor, dat we vandaag hiermee werken.

**Student** Ja, het stond inderdaad niet in het programma vandaag.

**Chris** Wat in dit geval ook helpt is dat we eerst hebben gedanst. Hierdoor smelt het korset van ideeën dat we normaliter van onszelf hebben een beetje weg, waardoor je makkelijker bij je ware zelf kunt komen. Dat is wat heel erg helpt.

#### [ EEN LANGE STILTE ]

Kunnen jullie dat merken? Is dat voor sommigen van jullie moeilijk? Kun je merken dat het korset zich oplost? Er zijn ook mensen bij wie dit nooit gebeurt. Ik vraag het niet om te zeggen dat het nooit gebeurt, maar het helpt namelijk om dat te erkennen in jezelf, dat het bij jou moeilijk is. Dan voelt iets in jou dat verlangen om vrij te zijn. Als er iets is dat moeilijk is voor je maar je erkent het, vooral in een groep, dan helpt dat enorm.

**Student** Ik vind het lastig bij het dansen dat ik met mijn rug tegenover anderen sta. Ik denk dan: 'Shit, ik sta in haar uitzicht'.

**Chris** Dan betekent het dat er een norm in jou is dat het zo hoort te zijn.

**Student** ... dat je iedereen moet aankijken.

**Chris** Maar het zou best kunnen zijn dat zij vindt dat jij een hele mooie rug hebt.

Dat is iets wat je wat mij betreft kunt loslaten. Of nog sterker, wat heel erg helpt is jezelf te gunnen iedereen de rug toe te keren. Maar misschien is dat nog te hoog gegrepen?

**Student** Dat denk ik wel.

**Chris** Wat doe jij met de ander als je geen rekening houdt met dat jij met je rug naar iemand toe staat? Wat doe je dan verkeerd volgens die norm? Is dat niet respectvol?

**Student** Volgens de (naam student)-norm betekent dit: de ander niet erkennen of iemand niet de waarde toedienen die iemand ook verdient. Of bij iemand in

zijn ruimte gaan staan.

**Chris** Beleef jij het ook zo als iemand met zijn rug naar jou toe staat?

**Student** Nee.

**Chris** Oké.

**Student** Dat heb ik niet.

**Chris** Oké. Van wie van jouw ouders heb je dit overgenomen?

**Student** (stilte)

**Chris** Is dat vooral van je moeder, of van je vader? Of heb je dat zelf bedacht?

**Student** Ik weet het niet... ik denk van mijn moeder.

**Chris** Hoe heet je moeder, wat is haar voornaam?

**Student** Ze heette Jean, maar ze noemde zichzelf Janine.

**Chris** Hoe zou het zijn als we het in het vervolg de Janine-norm noemen, in plaats van de (naam student)-norm?

**Student** Oef, ik weet niet of ze daar blij mee is.

#### [ VEEL GELACH ]

**Chris** We houden het onder ons hoor.

**Student** Dat mag van mij.

**Chris** En stel dat ze het er niet mee eens is?

**Student** Dan heeft ze deze keer pech.

**Chris** Oké. Er gaat zelfs een klein rebelletje in jou schuil. Heel goed. Het is heel behulpzaam om jouw norm daarin los te laten. Goed dat je het zo benoemt, dat het soms voor jou nog lastig is. Wat helpt is bijvoorbeeld om stout te zijn. Stoeien. Een beetje ondeugend zijn, laten we zeggen een beetje op het randje proberen te komen. Voor sommigen in deze groep is het belangrijk dat ze eindelijk een beetje binnen de randjes blijven, maar voor anderen is het erg belangrijk om een beetje naar de randjes toe te bewegen.

**Student** Dank je wel.

**Chris** Alsjeblieft. Iemand anders nog in dit verband?

**Student** Ik heb altijd wel wat, hè? (veel gelach).

**Chris** Je lijkt wel (naam andere student)! (gelach)

**Student** Je had het beter verborgen moeten houden (lach).

**Student** Ik vind het moeilijk bij het dansen om de rest te vergeten. Ik ben bang dat iedereen naar mij kijkt! (lach) Dat is meteen een beetje suf.

**Chris** Waar ben je niet blij mee?

**Student** Ik vind het een beetje gênant. Ik merk vandaag ook dat ik heel graag bevestiging en waardering wil en applaus en zo. En dat heeft ook te maken met het dansen. Er is altijd een stuk in mij op zoek naar bevestiging en waardering. Daar ben ik vandaag ook heel erg mee geconfronteerd.

**Chris** Dus als ik het goed begrijp is het niet genoeg als iedereen naar je kijkt. Je zegt: als ik dans dan heb ik het gevoel dat de hele groep naar me kijkt.

**Student** Ja, dan schaam ik me daar ook weer voor. Want het is helemaal niet waar, weet je wel? Tegelijkertijd zit ik mezelf ook een beetje dwars. Ik kan het niet gewoon vergeten en lekker dansen. Ik ben me er altijd bewust van en denk: 'Ze kijken naar me'.

Chris Ik zeg altijd: wie gezien wil worden, die heeft zich verstopt. Want in principe is iedereen gewoon zichtbaar. Maar goed: stel je nou eens voor dat ik zeg: 'Volgens mij ben je gewoon een heel sexy mens'.

Student (lach) yeah! Dat vind ik wel lekker.

Chris Volgens mij is een groot verlangen in jou om jezelf op zijn minst een sexy mens te kunnen voelen.

Student Ja, er is meteen iets anders dat er dan langs schiet. Dat is niet helemaal vrij.

Chris Precies, maar daar maken we ons niet zo druk over. Dus als ik mezelf gun om de meest sexy mens van dit halfrond te zijn, kijk eens wat er gebeurt.

Student 'Als ik mezelf nu gun de meest sexy mens van dit halfrond te zijn, dan...'

Chris '...het lekkerste stuk van deze wereld...'

[ VEEL GELACH ]

Student 'Ik ben zo'n ontzettende smeerlap!'

[ VEEL GELACH ]

Chris Gewoon een lekkere smeerlap!

Student Ja (lach)

Chris En als ik mezelf dat helemaal gun ...

Student 'En als ik mezelf dat helemaal gun...'

Chris ...smerige...gore...

Student 'En als ik mezelf helemaal gun een hele lekkere smeerlap te zijn, dan voel ik me in mijn buik. Dan voel ik het als energie, als ruimte...' Ah...wat geweldig!

Chris Stel dat je dat jezelf helemaal gunt, en de discipline opbrengt om dat voorlopig continue, 24-uur per dag te beoefenen. (veel gelach) Wat zouden we dan voor een (naam student) krijgen?! Wie is er dan op 7 of 8 januari? Ben je dan een getransformeerd ...

Student 'Seksbeest!'

[ VEEL GELACH. ]

Chris Kun je je voorstellen dat dit eigenlijk een logisch vervolg is op waar we mee bezig waren? Het is buitengewoon behulpzaam jezelf dit te gunnen. Dit leeft in ons allemaal. Bij de een ligt het dieper, bij haar ligt het er bovenop (veel gelach).

Chris Maar... bij wie het diepst verborgen is, daar ligt het meest bovenop.

Student Dat is de smerigste smeerlap!

Chris Het is zo buitengewoon behulpzaam als die tevoorschijn komt. Het komt altijd tevoorschijn, zoals bij haar, wanneer er bewustzijn is. Op een speelse, vrije manier. Het is niet fout! Er gaat nooit iets mis, omdat er bewustzijn is. Met andere woorden: je kunt alles zijn, moorde-naar, heks, wat hebben we niet allemaal in huis...

Student Ik moet denken aan de katholieke kerk, met al die priesters... Die stoppen allemaal hun gevoel weg. Uiteindelijk leven ze zich allemaal uit.

Chris Ja, klopt.

Student Is het zo dat je je in sommige periodes van je leven meer wilt uiten dan in andere periodes van je leven?

Chris Zoals?

Student Je wordt natuurlijk ook ouder, heeft het ook met het proces van ouder worden te maken?

Chris Wat is de achtergrond van je vraag?

Student Iets uit zich op een bepaald moment. Er is aandacht aan gegeven, en daarna gaat het weer de kast in.

Chris Dat zou heel goed kunnen, maar wat vrij is gaat nooit meer de kast in.

Student Oké.

Chris Als het tenminste op een gezonde manier vrij is. Als er opnieuw een trauma is, dan gaat het weer de kast in. Gelukkig is het zo dat mensen nooit te oud zijn om dingen in zichzelf te bevrijden. En het is ieder mens gegund. Dat is een belangrijk onderdeel van ons Werk. Het is weer een gevolg van de vriendelijkheid voor jezelf. We kunnen de gebieden onderzoeken die we taboe hebben verklaard en die weer de ruimte geven. En dan kunnen we ermee spelen. We kunnen hier met zijn allen buitengewoon smerig zijn. En met (naam student) hebben we gegarandeerd succes!

[ VEEL GELACH. ]

Chris We hebben nog een heel gezelschap hier hoor. We hebben nog heksen in de groep, en van alles... Ja, houd het maar een beetje stil. (gelach) Oké, het is een goede voorbereiding op de kerst denk ik.

Student Ho ho ho...

Student Dat is ook zo'n smeerlap, die Kerstman! (lach)

Student Mag ik nog iets vragen Chris? Je hebt theorie gestuurd over relateren, en ik vond het best wel boeiend omdat er tot dusverre veel gewerkt is met je eigenliefde... Ik vind dit zelf een pakkende theorie. Ik kon er ook veel mee, er gingen wat kwartjes vallen. Maar het is verder vandaag niet aan de orde geweest.

Chris Het is volstrekt niet aan de orde geweest.

Student Dat vind ik wel jammer! Komt dat nog terug?

Chris Dat komt terug. Ik had een feedback oefening gepland, die gaan we sowieso terug laten komen want het is erg leuk. Heeft iedereen dat kunnen lezen?

Student (diverse ja)

Chris Was het ook voor iedereen herkenbaar?

Student Maar ik heb het wel nodig dat ... er is een verlangen in mij om daarmee te werken. Ik merk dat ik er alle kanten mee op kan en dan blijft het onduidelijk voor mij.

Chris We gaan daar zeker nog aandacht aan besteden. We komen er sowieso uitgebreider op terug. Uiteindelijk leeft in iedere eilander een springer, en in iedere springer een eilander. Misschien is dat nog behulpzaam. Het geeft vooral aan in welke richting je kunt oefenen.

**Student** *De kracht van het ervaren is zo mooi. Je kunt lezen in de theorie en heel veel daarin herkennen. Maar in de oefeningen kun je meer voelen.*

**Chris** Dat is heel waar. Het loopt hier nooit helemaal volgens plan.

**Student** *Dat snap ik ook. Ik was gewoon benieuwd of we er nog mee gaan oefenen.*

**Chris** Nee, ik ben blij dat je je verlangen uit. En ik begrijp dat je het vraagt en dat het nu nog niet vervuld wordt.

**Student** *Ik parkeer het even. (lach) Het was gewoon nieuwsgierigheid want ik vond het een mooi thema.*

**Chris** We zullen het terug laten komen. Oké, zullen we nog even de ogen sluiten?

[ ER VOLGT EEN AFSLUITINGSMEDITATIE. ]

## **Innerlijke Massage Oefening**

*(uitgebreide versie)*

- In drietal, ongeveer 40 minuten beschikbaar
- Om de beurt vertel je wat je nu ervaart. De eerste iets over de rechtersoet, de tweede over de enkel en zo verder.
- Eindigend in de harameditatie.
- Met elkaar stel je vast wat er goed is aan deze oefening en hoe de ervaringen met deze oefening thuis waren.

## **Begeleidingsoefening**

- Is er een rode draad in de visualisatie(s) waar het gaat om in het oog springende Zijnskwaliteiten?
- Zou het kunnen zijn dat de verbinding met deze kwaliteiten is aangetast en heb je enig idee hoe dat gebeurt is?
- Herken je dat je de verbinding met deze kwaliteiten hebt gemist en steeds (via anderen) hebt nagestreefd om terug te krijgen?
- Herken je daar een soort gedrevenheid in?
- Hoe is het als je je realiseert dat je deze kwaliteiten niet kunt verwerven, maar alleen steeds meer kunt zijn?
- Identificatie met de kwaliteit(en).



# Angst, Relatie met je lichaam, Springers en eilanders

## 7.1 Theorie Emotie en Motivatie

### 7.1.1 Emoties en het verlies van vrijheid van handelen

In ons handelen, waaronder het spreken, zijn we niet altijd vrij. We lijken bij onze handelingen soms geen keus te hebben om ze wel of niet uit te voeren. Soms moeten we iets eten. We moeten ergens iets van zeggen. We moeten even de kamer uit. We moeten op tijd komen. We moeten werken. In zo'n geval worden we gedreven door emotie. Dan heeft een emotie bezit genomen van onze vrijheid van handelen.

Als je bijvoorbeeld boos bent, is er een krachtige tendens om de situatie te veranderen. Als je bang bent, wil je weg uit de situatie en voor je het weet ben je ook weg. Als je jaloers bent op iemand, zou je dat wat die ander bezit hem of haar afhandig willen maken en naar jou toe halen en voor je het weet ben je daar ook mee bezig. Als je eenzaam voelt, wil je liever niet die eenzaamheid voelen, maar heb je om dat lastige gevoel weg te werken voor je het weet bijvoorbeeld de telefoon al in je hand om contact te zoeken. Van dat lastige gevoel van eenzaamheid zijn we ons dan niet eens bewust geweest.

Veel van ons gedrag wordt op die manier gedreven door emotie, waardoor we een soort automaat of robot worden. Omgekeerd, wanneer we ons een soort automaat voelen dan kunnen we concluderen dat we in ons handelen bepaald worden door emotie.

Het gaat bij emotie steeds om een dwingende, reflexmatige koppeling tussen een gevoel of een complex van gevoelens en bepaald gedrag. Zo gauw het gevoel er is (al of niet door een standaard situatie oproepen) volgt als vanzelf het bijbehorende gedrag, waarbij dat gedrag er meestal op gericht is het moeilijk te verdragen gevoel te neutraliseren. Daarom vraagt het veel motivatie om met emoties te werken en je niet te laten meeslepen. Werken met emoties is er op gericht om je emoties te bevrijden van hun dwangmatigheid, van hun macht om je vrijheid van handelen en spreken in te perken.

Veel van ons denken en spreken kun je net als onze handelingen evenzeer zien als gedrag. Spreken hoeft niet, maar kan ook, zonder dat we dat beseffen, gericht zijn op ontlasting van de emotie, wat meestal niet prettig is voor de ander, die je moet aanhoren.

Veel van onze gedachtepatronen zijn preludes op gedrag. Vaak denken we automatisch over mogelijke gedragswijzen of in scenario's. Ons denken kan ons eindeloos proberen te prepareren op een situatie zonder dat we daar werkelijk baat bij hebben.

Is er veel denken of piekeren dan weet je meestal zeker dat er veel emotie is en dat je onder druk staat. Dat is iets heel anders dan denken waar we bewust voor kiezen.

Werken met de emoties die aan het denken of spreken te grondslag liggen, herstelt de rust en de openheid van de geest. Geleidelijk ontwikkelen we hierdoor meer beschikingsvermogen over onszelf, over onze handelingen, ons spreken en denken. We worden meer stuurman of stuurvrouw van ons leven.

### 7.1.2 Negatieve effecten van emoties

Wat we allemaal ten diepste willen is onszelf en situaties tot bloei brengen. We willen een positieve factor zijn, al zijn we soms cynisch geworden over de mogelijkheid daartoe. Het lastige van emoties is dat ze ons nog wel eens tot handelingen of woorden brengen die een effect hebben wat we achteraf betreuren. De effecten van op emoties gebaseerd handelen, kunnen immers schadelijk zijn voor jezelf en voor anderen. Emoties leiden tot vernauwing en fixatie. Ze maken ons dom en brengen ons daardoor tot een nogal primitief soort gedrag.

Desalniettemin is er geen reden om emoties te veroordelen, zoals dat nogal gebruikelijk is/was in religieuze tradities. Veroordeling van emoties helpt natuurlijk niet. Het leidt tot onderdrukking van emoties en, zoals iedereen weet, is onderdrukking van emoties een buitengewoon beperkte remedie. Emoties, juist omdat ze gebaseerd zijn op bijzonder krachtige aangeboren instincten, kunnen hooguit tijdelijk onderdrukt worden. Onder druk neemt alleen de explosieve kracht toe. Daar komt bij dat onderdrukking van emoties een bijzonder negatief effect heeft op ons energiesysteem en op ons algehele welbevinden. Toch is onderdrukking van emotie een heel gebruikelijke gewoonte en wanneer we uitleven van emotie als de primaire reflex kunnen zien, kunnen we het onderdrukken van emotie als een secundaire in zekere zin meer gevorderde reflex beschouwen.

Er zijn twee heel bekende basisemoties: angst en boosheid. Bij angst wil je vluchten, weg uit de situatie, die op een of andere manier bedreigend is. Bij boosheid wil je de situatie veranderen en hoe bozer je bent hoe nadrukkelijker je dat wilt.

Er is nog een derde basisemotie die vooral in spirituele kringen vaak genoemd wordt en dat is begeerte of honger. Bij begeerte gaat het om de drang om iets naar je toe te willen halen. Het is de drang om een leegte te vullen en zolang die leegte reëel is, is die behoefte natuurlijk heel gezond. Als die leegte niet reëel is kun je spreken van een verslaving.

Kenmerkend voor een verslaving is dat we onze vrijheid van handelen verloren zijn omdat we het gevoel van gemis van bijvoorbeeld alcohol, koffie, voeding enz. niet kunnen verdragen. De emotie heeft dan een dwingende macht over ons.

### 7.1.3 Motivatie en emotie

We zijn vaak geneigd om de verantwoordelijkheid voor emotie bij de ander te leggen. De ander maakt ons bijvoorbeeld boos, angstig, jaloers of gefrustreerd, zo vinden we dan, en dat legitimeert dan onze reactiviteit naar die persoon toe. Natuurlijk kan en is vaak de ander aanleiding zijn voor onze emotie. Dat neemt niet weg dat het verstandig is de verantwoordelijkheid er voor bij onszelf te houden. Met de verantwoordelijkheid voor iets bij een ander te leggen, ontnemen we vaak onze belangrijkste mogelijkheid om invloed uit te oefenen. Leren met de effecten om te gaan die wereld op ons kan hebben, brengt fundamentele vrijheid en maakt ons minder afhankelijk en kwetsbaar voor hoe de wereld zich aandient.

Alleen wijzelf hebben de mogelijkheid onszelf van de dwingendheid van emoties te bevrijden en de ander vrij te houden van beschuldiging. Het commitment aan jezelf en aan elkaar om steeds met emotie te werken, ook al wordt die door de ander of het andere veroorzaakt, brengt binnen relaties enorme vrijheid en biedt ruimte voor gezonde spontaneïteit. Iedere emotie bij jezelf of de ander kan dan als zodanig bestaan en hoeft niet weg. Wie of wat de aanleiding voor de emotie is en of de emotie terecht is of niet speelt dan geen rol.

De kern van het werken met emotie is niet doen, niet handelen. Het gaat er om aanwezig of present te blijven bij een emotie. Door ons bewust te zijn van een emotie, er bij te blijven met onze aandacht en door ons er voor te openen bieden we de emotie de gelegenheid op te lossen of te transformeren. Dat vraagt enige tijd, aandacht en dus geduld en een zeker doorzettingsvermogen.

Uiteindelijk zijn emoties terug te voeren tot instincten. Het gaat om biologisch bepaalde, aangeboren, primaire driften gericht op overleving en dergelijke. Het gaat om enorme krachten, actietendensen die ons flink in beweging kunnen brengen, maar zijn basaal heel gezond.

In zekere zin kun je werken met emoties zien als het schonen van instincten. Op zich is er immers niks mis met in leven willen blijven, seks en relatie willen hebben. In het woord emotie zit hetzelfde Latijnse werkwoord *movere* als in het woord motivatie of als in het woord mobiel, automatisch en automaat. *Movere* betekent bewegen. Motivatie is je persoonlijke, innerlijke kracht om je te bewegen in een richting waar je (ooit) van uit een open, positieve wijsheid bewust voor gekozen hebt en die je ondanks tegenkrachten binnen of buiten jezelf blijft aanhouden. Motivatie heeft alles te maken met wil en met commitment. Emoties zijn in zekere zin het tegenovergestelde van motivatie. Emoties (afgeleid van het werkwoord *e-movere* = verwijderen) halen

je weg van jezelf en oefenen een dwang uit tot bepaalde aan de emotie gekoppelde handelingen. Bij motivatie gaat het om eigen vrije kracht, waarvoor je kunt kiezen om die in te zetten en die volstrekt afhankelijk is van jou. Emotie is kracht ondanks jezelf en die de kracht van je motivatie vraagt om er mee te werken, om de kracht van de emoties om te zetten in vrije Zijns kwaliteiten.

### 7.1.4 Werken met emoties

Het eerste doel van het werken met emoties is dus om los te komen van de tendens om emoties uit te leven. Wanneer we emoties niet uitleven is het tweede doel om te leren ze ook niet te verdringen, te onderdrukken, te parkeren of te negeren, aangezien onderdrukking vroeg of laat weer leidt tot uitleven. Deze secundaire verdringingsreflex vraagt dat we in de eerste plaats leren ons bewust te zijn van emotie en in staat zijn onszelf onze emotie te gunnen of er nu een goede reden voor is of niet.

We kunnen soms boos zijn op onszelf omdat we menen onterecht boos te zijn op een ander. Dan proberen we onszelf te manipuleren wat niet werkt. Emoties houden zich niet aan de wetten van rationaliteit. Dat is juist één van hun kenmerken. Belangrijk is ons iedere emotie te gunnen of deze nu een reële grond heeft of niet. Pas achteraf, als we met een emotie gewerkt hebben, zal soms helder worden welke wijsheid er achter schuil gaat. In eerste instantie dienen we daarom te accepteren dat we zelf niet kunnen bepalen welke emotie zich in welke vorm of welke mate laat zien of niet. Dat vraagt overgave. Vaak zal vroeg of laat blijken dat precies die emotie opkomt die, wanneer er mee gewerkt wordt en daarmee het goud van motivatie uit het lood van emotie is getransformeerd, precies die vrije kwaliteit vrij maakt die de situatie tot bloei brengt.

Behalve een emotie verdringen of een emotie uitleven, kunnen we ook zwelgen in een emotie. We zijn dan blij met emotie, hebben de neiging deze nog wat op te kloppen omdat we menen dat deze terecht is.

Om het uitleven van emoties (de primaire reflex) te voorkomen is het belangrijk bij jezelf te blijven. Het helpt om in contact te zijn met je lichaam en bij de fysieke signalen waarmee de emotie zich manifesteert, aanwezig te zijn. Probeer in eerste instantie zoveel mogelijk het object van je emotie, de persoon of het ding bijvoorbeeld waarop je boos bent, die je mist of voor wie je bang bent, te vergeten en richt je op de emotie zelf, wat overigens niet zo gemakkelijk is. Deze methode heet *backtracking*. Pas later als de emotie na een eerste werkronde geluwd is, kun je de persoon of situatie weer even herinneren en dan weer hetzelfde weggetje aflopen. Soms moet dat best een aantal keren, al dan niet over een langere periode gespreid.

Werken met emoties kun je zien als een innerlijke strijd tussen de kracht van emoties en de kracht van motivatie. Het is de strijd tussen jou en je reflexen. Naarmate we meer gewend zijn met onszelf te werken zal de innerlijke, essentiële kracht

groeien. Kracht die we nodig hebben om de emotie niet uit te leven en evenmin te onderdrukken. Je kunt het zien als een spier die je door voortdurende training versterkt.

Dagelijks werken met emoties kun je ook zien als een vorm van hygiëne. Psychische hygiëne in dit geval. Het werk houdt je geest en hart schoon en je bevrijdt je van stress. Stress ontstaat waar handelen niet leidt tot vermindering van emotie en zonder effect blijft.

Door een emotie niet uit te leven, maar juist er rustig bij stil te staan transformeert de emotie naar een zijnskwaliteit. Vaak naar een zijnskwaliteit die juist in de onderhavige situatie nodig en nuttig is. Angst transformeert bijvoorbeeld vaak naar helderheid of oplettendheid. Dat is vaak wat er nodig is in een angstige situatie. Denk bijvoorbeeld aan autorijden bij barre weersomstandigheden. Daar is oplettendheid nodig. Onderdrukking van angst kan gemakkelijk tot roekeloosheid leiden. Boosheid transformeert bijvoorbeeld vaak naar kracht en autonomie. Eenzaamheid transformeert naar liefde. Leegte naar ruimte en volheid. Schaamte tot tederheid en/of waardigheid enz.

De verschijning van Zijnskwaliteiten wordt altijd voorafgegaan door het verschijnen van rust. Rust is precies het omgekeerde van de onrust die zo kenmerkend is voor de door emoties bepaalde staat. Onrust betekent altijd emotie. Rust betekent Zijn, wat actie en dynamiek en uiteindelijk spontaniteit volstrekt niet uitsluit.

### 7.1.5 Emoties en bewustzijn

Emoties gedijen bij niet bewustzijn. Bewustzijn is hun grote vijand. Iemand die boos is, moet je niet vertellen of vragen of hij boos is. De kans is groot dat hij dan pas echt boos wordt. Hoeveel last we van emoties ook kunnen hebben emoties willen zich continueren en hun leven verlengen.

Werken met emoties vraagt juist als eerste deze bewust te worden en te erkennen. Dat vraagt kracht om uit het actieperspectief en de overlevingstendens van die emotie te stappen. Contact maken met een emotie of present blijven bij een emotie vraagt afstand nemen en in zekere in er afscheid van nemen. Dat vraagt kracht.

Belangrijk is dat we die kracht niet aanwenden om de emotie fout te maken en weg te werken. Het is juist heel belangrijk om jezelf –of het kind in jou– de emotie te gunnen en begrip voor dat deel te hebben.

Uiteindelijk gaat achter iedere emotie pijn of de dreiging van pijn schuil. In contact komen met die pijn vraagt om door de bovenliggende lagen heen te werken. Het helpt enorm om geleidelijk de archeologie van emoties te herkennen.

Alle oefeningen met emoties zijn er dus op gericht om bewustzijn en compassie naar de emotie te brengen. Of het nu gaat om de verwelkomingsoefening, om buigen of om de

zelfvergevingsoefening steeds gaat het om jezelf te respecteren in die emotie. Als we weten dat achter een emotie altijd pijn schuil gaat, kan dat reden geven voor compassie, voor meeleven met het kind in jou dat lijdt.

Het gaat er dus niet om vrij te worden van emoties. Het gaat er om je met je emoties te willen verhouden en in staat te zijn de energie die er achter zit te bevrijden. Hoe gepassioneerder iemand is hoe meer emotie er ook al zijn, maar ook hoe meer positieve hartstocht, enthousiasme, levenslust en levensvreugde zich kan ontwikkelen. Dat vraagt echter veel kracht, doorzettingsvermogen en toewijding aan de goede zaak. Het vraagt een fundamentele keuze en alleen al die keuze helpt om de weegschaal van motivatie en emotie in jezelf in de richting van motivatie, rust en gemak te laten uitslaan.

Kijk jezelf op basis hiervan in de spiegel en probeer te begrijpen waar die keuze in jouw geval om gaat. Bepaal de consequenties qua werk met jezelf en zie wat er in jou gebeurt als je er voor kiest die consequenties werkelijk te accepteren voor de rest van je leven.

### 7.1.6 Tekst Sogyal Rinpoche

*What the world needs more than anything is bodhisattvas, active servants of peace, "clothed," as Longchenpa said, "in the armor of perseverance," dedicated to their bodhisattva vision and to the spreading of wisdom into all reaches of our experience. We need bodhisattva lawyers, bodhisattva artists and politicians, bodhisattva doctors and economists, bodhisattva teachers and scientists, bodhisattva technicians and engineers, bodhisattvas everywhere, working consciously as channels of compassion and wisdom at every level and in every situation of society; working to transform their minds and actions and those of others, working tirelessly in the certain knowledge of the support of the buddhas and enlightened beings for the preservation of our world and for a more merciful future.*

Verder wil ik jullie ook een tekst van Ishwara niet onthouden:

*Life is always taking care of you,  
especially when you think it is not.*

## 7.2 Openingsmeditatie

Chris

We gaan de ogen sluiten. ... Voel het contact met de grond... Voel hoe je lichaam contact maakt met de grond, het kussen, het bankje of de bank...Je aandacht heeft vaak de neiging om op een kluitje te gaan zitten. Een kluitje van een gedachte of een gedachtepatroon. Het vraagt inzet om dat los te laten. Wat dan helpt is je aandacht te richten. In principe hebben gezonde mensen de meeste tijd de mogelijkheid om hun aandacht te richten. Te concentreren.

Juist door dat te doen, kan die aandacht transformeren naar vrij en open bewustzijn, in plaats van op een soort bolletje zitten en dan een beetje heen en weer woelen in gedachten. Dus laten we een stukje van de innerlijke massageoefening doen die voor die transformatie bedoeld is.

Kijk of je op een vriendelijke manier je aandacht bij beide voeten kunt brengen. Geïnteresseerd kunt zijn in hoe je voeten voelen, of ze warm zijn of koud, gevoelig, vrij vaag. Misschien dat je verschillen kunt voelen tussen je ene voet en je andere voet. De één kan rustiger zijn dan de ander. De één kan steviger voelen dan de ander. Zo kun je je aandacht naar je enkels brengen. Kijken hoe het met je enkels gesteld is. Zo kun je je aandacht uitbreiden in de richting van je kuiten, van je scheenbenen, in de richting van je knieën. Zo kun je ook je knieën gaan voelen. Je openen voor wat er zich in die knieën voordoet. Jouw sensitiviteit openstellen. Je kunt geleidelijk je aandacht naar boven verplaatsen, je bovenbenen, onderkant, bovenkant, billen, je staartbeentje, misschien dat je kunt observeren dat af en toe je aandacht toch naar een interessante gedachte wil gaan, dat je afgeleid bent. Kijk dan of je op een vriendelijke manier je aandacht weer terug kunt brengen. Dit soort beoefening kan enorm helpen om te ontdekken wat een vriendelijk soort kracht betekent. Dat vriendelijkheid en kracht elkaar niet uitsluiten. Zo gaan we verder naar de onderrug. Kijk of je daar heel vriendelijk kunt zijn. Vandaar uit gaan we naar de middenrug.

En je bovenrug. Je schouders, je bovenarmen je ellebogen... ,onderarmen...,je polsen...,en je handen ... Je aandacht is vergelijkbaar met helende warmte, met een helende zalf. Je kunt je voorstellen dat je die toebrengt, in dit geval aan je handen. Die voor hun bestaan voor een deel afhankelijk zijn van jouw bereidheid om er contact mee te maken. Dan ga je met je aandacht naar je hoofd, naar je nek en je achterhoofd. En je gaat naar de bovenkant van je schedel. Eventueel kun je je voorstellen dat je schedel zich kan openen bij de fontanel. Wat vooral betekent dat we de gewoonte om hardhoofdig te worden, loslaten en de schedel de kans geven open te gaan, de natuurlijke staat van openheid weer terug te nemen. Je voelt je voorhoofd, je ogen, je geeft je ogen de kans om zacht te worden. Je neus, je wangen, je mond, je lippen, je keel. Ga dan met je aandacht naar je hals en borst. En vandaar uit in de richting van je buik. Voel de verschillende gebieden in je buik. En voel je geslacht. Je anus en je perineum. Dat is het gebied tussen je anus en je geslacht. Breng dan je aandacht naar Hara en laat je aandacht daar rusten.

Open je voor de geluiden. Stel je voor dat je lichaamsgrenzen zich oplossen en je je bewust wordt dat je opgenomen bent in een kring. Zoals je opgenomen bent in een netwerk van familie, vrienden.

Zoals we eigenlijk verbonden zijn met alle voelende wezens op deze aarde. Realiseer je dat we allemaal ons eigen hier hebben, onze eigen plek. En tegelijkertijd hetzelfde nu. We delen hetzelfde bewustzijn. We delen hetzelfde hart, als symbool voor die verbondenheid. Op dezelfde manier zijn

we ook allemaal een ziel. Een unieke verbinding tussen hemel en aarde, een unieke vorm, een unieke ervaring.

Mogen deze twee dagen voedend zijn voor onze ziel. En mogen we het komende jaar leren op de goede manier zorg te besteden aan onze ziel. Sluiten we deze meditatie af met een buiging.

## 7.3 Casus Angst

**Student** *Chris, mag ik even wat zeggen, ik weet niet of ik er bij kan zijn. Ik ben zo bang. Ik kan me helemaal niet ontspannen, ik wil alleen maar weg. Ik ben zo vreselijk bang.*

**Chris** Oké. Hoe is het als ik wat werk met je doe.

**Student** *Ja, doe maar, maar ik kan zo niet hier zijn..*

**Chris** Oké... sluit eens je ogen. Vertel me eens hoe jouw lichaam jou laat weten dat je angstig bent.

**Student** *Mijn buik, die trilt.*

**Chris** Je buik trilt.

**Student** *En doet pijn.*

**Chris** Je buik doet pijn?

**Student** *Links.. ik ben bang, ik ben zo bang.*

**Chris** Kijk eens of je dat op een rustige manier kunt zeggen: Ik ben zo verschrikkelijk bang.

**Student** *Ik ben zo verschrikkelijk bang.*

**Chris** Ja goed, heel goed. Laten we dat maar even met z'n allen herhalen met jou samen.

**Allemaal** *Ik ben zo verschrikkelijk bang.*

**Chris** En zeg nog maar eens jij alleen: ik ben zo verschrikkelijk bang.

**Student** *Ik ben zo verschrikkelijk bang.*

**Chris** Ik ben nog nooit zo bang geweest.

**Student** *Ik ben nog nooit zo ontzettend bang geweest.*

**Chris** Ik ben zo bang om vermoord te worden.

**Student** *Ik ben zo bang om vermoord te worden, zo ontzettend bang (veel gehuil en gezucht). Herhaalt zin nogmaals.*

**Chris** Ik wil zo graag blijven leven.

**Student** *Ik wil zo graag blijven leven...*

[ CHRIS NEEMT STUDENT IN ZIJN ARMEN EN VRAAGT HAAR HEM STEVIG VAST TE PAKKEN. STUDENT SCHREEUWT HARD EN LUID, VLOEKT EEN PAAR KEER GOED, AANGEMOEDIGD DOOR CHRIS EN KOMT DAN TOT RUST, CHRIS VRAAGT OM EEN BANK NEER TE ZETTEN ZODAT ZIJ KAN GAAN LIGGEN. ER VOLGT EEN LANGE STILTE, IEDEREEN IS AANGEDAAN ].

## 7.4 Nabespreking

### 7.4.1 Godverdomme therapie

**Chris** Kunnen jullie blijven bij hetgeen het bij jullie oproept? Dat is het beste voor jezelf en voor W. Kijk of je daarbij aanwezig kunt zijn. Is er iemand die hier iets over wil zeggen, iets wat hij in zichzelf ervaart en alles is welkom.

**Student** *Ik werd heel erg verdrietig en dacht ik mag niet verdrietig zijn, want het gaat niet om mij.*

- Chris** Maar kijk, het gaat ook altijd om jou.
- Student** *Dat heb ik ook tegen mezelf gezegd en toen kon ik het toelaten.*
- Chris** Gelukkig, want wat we vanochtend in de meditatie hebben besproken is dat wij allen één zijn, of we dat nou leuk vinden of niet, we zijn allen eigen, maar ook één, dat is des mens, daardoor kunnen we ook veel voor elkaar betekenen.
- Student** *Ik voel verdriet, pijn, onmacht.*
- Student** *Wat lijkt het me heerlijk als je je zo kunt uiten, ik kamp ook vaak met extreme angstgevoelens en ik besef nu hoe ik die altijd probeer te kalmeren, ik zou dit ook heel graag willen doen.*
- Chris** Dat is ook heel goed als het tegelijkertijd met bewustzijn gebeurt, want de energie die daarbij tevoorschijn komt is heel pittig en niet zo makkelijk om die onderdeel van jou te maken.
- Student** *Ik zou dat ook zo graag willen doen zo, maar merk dat ik dat heel moeilijk vind om bv thuis zo te gaan schreeuwen, maar het zou heel gezond voor mij zijn.*
- Chris** Ja, we zullen in de training ook veel gaan werken met expressie, zodat dit soort gevoelens tevoorschijn komen. Het is eigenlijk allemaal potentiële kracht. Zoals dat Godverdomme zeggen, ik praat wel eens over de "Godverdomme therapie", voor sommigen wel eens lastig, maar buitengewoon adequaat in bepaalde situaties om bv. te zeggen "en nou hou je godverdomme eens op".
- Student** *Ik ervoer een enorm gevoel van ruimte dat dit allemaal mocht gebeuren en jouw manier van er zijn voor haar gaf een bepaalde manier van stevigheid.*
- Chris** Mooi.. dat is iets wat ook automatisch gebeurt. Ik definieer ons werk vaak in de Coach Opleiding als er kunnen zijn op de plek waar de cliënt eigenlijk nog niet kan zijn. Dat betekent dat bij jou iets makkelijker die transformatie kan plaats vinden, er bij jou een vrijere vorm van die energie ontstaat, waarbij het proces bij die persoon ondersteund wordt. Verder is bij dit proces aanraken heel krachtig en eigenlijk noodzakelijk.
- Student** *Ik voel mij heel sterk en rustig en dacht er is iets mis met mij gezien de reacties van anderen, maar ik voel dat ik mij heel erg betrokken voel, maar toch heel autonoom en daar ben ik wel blij mee.*
- Chris** Oke, goed.

#### 7.4.2 Liefdevol wezen

- Student** *Ik heb een heel beklemmend gevoel op mijn hart, alsof ik heel erg onder druk sta, pijn in mijn hartstreek.*
- Chris** Stel dat jij eigenlijk een heel liefdevol wezen bent, wat gebeurt er als ik dat zeg, dat het voor jou heel moeilijk is om lijden te verdragen? De grote uitdaging is om te zeggen 'Ik ben bereid om machteloos te zijn'.
- Student** *Ik ben bereid om machteloos te zijn.*

- Chris** Belangrijk is dat jouw hart bij al het lijden in het leven aan de slag wil gaan om dat op te lossen, dat is met alle respect, een prachtige maar kinderlijke vorm om het lijden te bestrijden. Een hogere vorm van het lijden willen bestrijden is ontspannen in het lijden, dus waar jij ontspant in het lijden, help je anderen het lijden te lijden, een combinatie van doen en niet doen, je doet eigenlijk iets door niets te doen, heel paradoxaal dus en wat ook een heel belangrijk zinnetje voor jou zou kunnen zijn is 'Het is niet mijn schuld, het is niet mijn verantwoordelijkheid'. Een kind wordt als liefde geboren en overal waar het lijden ontmoet wil het dat lijden oplossen. Aan de slag willen om daar iets aan te doen, dat is prachtig natuurlijk, een menselijke tendens, maar de grote kunst is dat we soms meer doen door niet te doen dan door wel te doen, het gaat er altijd om een probleem eerst in zijn volle omvang te laten bestaan en daarin te ontspannen en dat is wat vaak al heel veel doet, het is eigenlijk een voorwaarde om tot een goede oplossing te komen. Bijvoorbeeld als het dak lekt, moet het eerst mogen lekken en daar in ontspannen voor je er iets aan gaat doen.

- Chris** Hoe is het W.?

- Student** *Nou, een beetje misselijk tussendoor en wat trillerig.*

- Chris** De grote kunst bij dit soort processen is gewoon te vertrouwen, het is net als bij een zwangerschap en een bevalling, een natuurlijk proces dus en bij ieder van ons is zo'n soort gelijk proces gaande en belangrijk is om dat te vertrouwen. Kijk als je hart klopt hoeft je dat zelf niet te regelen, of dat je maag het eten verteert dat hoeft je ook zelf niet te regelen, dat wordt allemaal voor ons geregeld, er vindt veel buiten onze invloed plaats wat heel geneeskrachtig is, het belangrijkste is dat we daar niet te veel tussen gaan zitten, dan komt het allemaal op z'n pootjes terecht. De grote kunst is om dat te vertrouwen.

- Chris** Hoe is het S?

- Student** *Wel goed, spannend, koude rillingen in het begin, maar ik kon wel rustig worden.*

- Chris** Mooi, er is in ieder van ons een plek die dat kent en herkent en waar dat mag bestaan komt vanzelf rust.

#### 7.4.3 Studente

- Chris** Dan hebben we iemand nieuw vandaag. Hartelijk welkom Studente, het is een bijzonder moment dat je zo binnenkomt, vertel maar wat je eerste gevoelens zijn en wat je evt. fijn vindt om over jezelf te vertellen.
- Student** *Ik heb iedereen een hand gegeven, iedereen kent mijn naam; Studente, ik ben 37 en zit in het tweede jaar van de Coach Opleiding, ik heb vorig jaar het eerste jaar bij Ronny gevolgd. Ik heb last van terugkerende depressies en dacht vorig jaar toen ik hier aan begon, hij is net weer verdwenen, kan ik mooi weer nieuwe dingen oppakken, maar toen kwam de depressie toch weer terug, zo rond de zesde trainingsdag. Dat heeft een paar*



maanden geduurd, maar daarna heb ik het toch weer op kunnen pakken nadat ik gevraagd heb hoe gaan we daar mee om. Toen heeft Chris dit aan jullie voorgelegd en is deze mooie oplossing er uit voort gekomen, daar ben ik wel heel dankbaar voor. Ik ging eigenlijk zonder verwachtingen hier naar toe, ik ben vrij rustig en laat alles maar op mij afkomen vandaag.

**Chris** Ik vermoed dat je nog geen voorbereidingen hebt voor vandaag en nog op geen enkele lijst staat, dus dat moeten we nog even regelen. Iemand die Studente iets wil vertellen?

**Student** Ja, ik wilde je wat vragen: ik ben benieuwd wat jij doet in de tijd dat je depressief bent, werk je dan niet, ben je dan niet bezig met dit soort dingen en wanneer maak je de keuze om hier mee te stoppen?

**Student** Ik heb er al 13 jaar last van ongeveer en in het begin heb ik het niet begrepen en me er voor geschaamd en sinds een paar jaar heb ik mijn huidige partner leren kennen, dat is voor mij een hele rustige en stevige basis en ik denk dat ik daardoor het ook in de ogen heb kunnen kijken en goede begeleiding heb gekregen. Ik woonde eerst in Leiden en daar was de begeleiding vanuit het ziekenhuis ronduit slecht, ik ben toen verhuisd naar Arnhem voor de liefde en heb daar ook hele goede begeleiding gekregen met een psychiater die ook maar wat geprobeerd heeft en dat heeft goed uitgepakt. Ik ga er eigenlijk heel snel in, sommige mensen hebben een aanloop, maar bij mij gaat het heel snel niet goed, alsof er een hamer mijn hele lijf kapot heeft gemoerd en dan kan ik niets meer, o.a. niet auto rijden, dus kan ik ook niet hier zijn. Ik weet inmiddels dat het wel goed is om wat te doen en niet onder die deken in bed te blijven. Hij heeft mij dagtherapie aangeboden. Dan ga je in het ziekenhuis met een groep mensen oefeningen doen, ontspanningsoefeningen, maar ook met klei bezig, dus heel erg met je handen bezig en daarin heb ik wel geleerd om mij te ontspannen. Ik weet inmiddels dat het komt en ook weer voorbij gaat, het is ook een kwestie van overgeven, de dag nemen zoals ie komt.

**Student** Dankjewel, heel dapper dat je dit vertelt.

**Student** Ja, ik ben nu op een punt dat ik het ook graag wil vertellen, wil uitdragen omdat het toch een punt is waar nog veel mensen moeite mee hebben, het een soort taboe is in onze maatschappij, terwijl 1 miljoen mensen aan de antidepressiva zitten.

**Student** Gebruik je ook medicijnen?

**Student** Ja.

**Student** En daarna, stop je ook weer als het beter gaat?

**Student** Nee, je moet niet zo snel stoppen, ik heb al heel wat uitgeprobeerd en dan gedacht dat ik nu wel kan stoppen, maar dat is toch niet de allerfraaiste manier.

**Student** Ik vind het toch wel heel dapper dat je dit allemaal vertelt aan een groep mensen die je helemaal niet kent.

**Student** Ja, ik zie het hier als een kans, echt mooi, ik ben ook een boek aan het schrijven en wie weet wat daar allemaal uitkomt.

**Student** Nou, welkom in ieder geval.

**Student** Ik wilde nog even wat zeggen. Ik vind het wel heel confronterend, ik ben nl. ook lang erg depressief geweest, heb veel geslikt en ben er nu zo'n 5 jaar vanaf, de depressieve gevoelens steken zo nu en dan de kop wel weer op, ik kan daar goed mee omgaan, maar het is niet niks.

**Chris** Oké, ons programma gaat nu uiteen in groepjes met Ass en Ass om te evalueren hoe het gaat, dat geeft ook weer feedback waardoor we kunnen zorgen dat de training goed aansluit.

**Student** Mijn bezwaar is omdat wij met 2 groepen bij Ass zijn, altijd heel weinig tijd hebben en het afgeraffeld moet worden, dat vind ik jammer.

**Chris** We moeten even kijken hoe we op een verstandige manier met de tijd om kunnen gaan, want het is ook oefentijd nu. Maar we moeten er rekening mee houden dat de groep van Ass iets meer tijd nodig heeft.

**Student** Of we splitsen op als het niet om dezelfde oefengroep gaat, ik weet niet waar het vandaag over gaat.

**Chris** Het gaat vooral over hoe het met beoefenen gaat.

**Student** Mag ik even wat vragen? Wat in de oefengroep ook aan de orde zou moeten komen is hoe het zit met het uitwerken van de verslagen, want ik vind het toch wel jammer dat dit een beetje stekt op dit moment. Misschien kunnen we bespreken wat daar de oorzaak van is en hoe we dit op kunnen pakken.

**Chris** Oké, dat is prima, dat kunnen we straks in de grote kring bespreken. We gaan nu tot 12.00 uur in groepjes werken.

## 7.5 Relatie met je lichaam

**Chris** Het volgende onderdeel waar we even bij stil gaan staan is de relatie met je lichaam. Zijn jullie daar in de oefengroep aan toegekomen om daar onderzoek naar te doen hoe dat voor jullie is? Laten we eens delen met elkaar hoe jij je verhoudt met je lichaam.

**Student** Ik ben nu 3 maanden ziek en nog steeds aan het herstellen, een virusinfectie aan mijn evenwichtsorgaan sinds halverwege september. De eerste periode werd ik van elke beweging kotsmisselijk. Ik vind het interessant om te kijken naar de lichamelijke relatie tot ziekte. In de evaluatie hadden we het erover dat je heel erg boos op je lichaam kan worden als het faalt. In mijn geval heb ik het heel erg druk gehad, voelde ik juist dat het heel erg prettig was dat het uitgeschakeld was. Ik merk in mijn hele herstelperiode dat ik enorm loop te worstelen met het feit dat ik maar amper 10% kon doen van wat ik eigenlijk normaal kon doen. Dus in het begin ging ik continue over mijn grenzen heen. Nu weet ik wel beter, anders had ik die tweede terugval niet kunnen hebben. Dat ziekte zoveel invloed kan hebben op hoe je lichaam zich voelt. In deze periode vind ik het eigenlijk heel prettig dat ik niet zoveel hoeft te doen.

**Chris** Dat er een soort excuus is.

**Student** *Voor mij geldt dat ik heel erg benieuwd ben hoe het voor mij zal zijn als ik weer helemaal hersteld ben. Ga ik weer voor de volle 100% door tot ik weer in een burn-out kom.*

### 7.5.1 De leegte in ons

**Chris** Een ontwikkelingsproces is eigenlijk een zuiveringsproces, een purificatie. En in dit geval gaat het eigenlijk om de zuivering van je inzet. Het is dus in jouw geval heel erg belangrijk om je motivatie te zoeken. Iedere vorm van gedrevenheid geeft te denken. Daar zit heel veel hart in. We worden heel vaak gedreven door een bepaalde leegte in onszelf. Dus net als bij S zou de innerlijke overtuiging kunnen zijn: eigenlijk ben ik schuldig, eigenlijk ben ik slecht, eigenlijk ben ik onvoldoende, eigenlijk gaat mijn leven er over om iets goed te maken. En dat kan er dus toe leiden dat je leven vorm krijgt vanuit die leegte, voor een deel ook voor gezonde mensen. Je beroepskeuze, je partnerkeuze, je omgang met kennissen kan bepaald worden door zo'n innerlijke overtuiging, dus eigenlijk innerlijke leegte. Wat heel belangrijk is om te zien in zo'n geval, is het aanzien van lijden, de ramp. Dat wat wij gedefinieerd hebben in ons systeem dat wat niet mag bestaan. Dit even kort een analyse van S met alle respect voor hem. Het is de vraag of het klopt. Het is heel belangrijk om leegtes te onderzoeken, vooral ook omdat we heel vaak leegtes overnemen van onze ouders. We zijn heel vaak bezig om de idealen van onze ouders te realiseren. Voor zover dat gewoon mooie, gezonde hartsidealen zijn, zit daar natuurlijk heel veel goeds in. Maar daar waar er druk op de ketel staat, betekent dat altijd dat er een negatieve overtuiging aan ten grondslag ligt, of een leegte of een angst, wat het ook is.

En het helpt enorm om daar doorheen te werken. Dus dat betekent dat onze acties daarmee veel schoner worden, vrijer en daardoor adequater. Hoe constructiever je activiteiten in het leven kunnen zijn, des te mooier dat is. En hoe bevredigender dat eigenlijk is. De mens wil uiteindelijk van betekenis zijn. Er is met alle respect een primitieve definitie: hard werken en maar iets corrigeren in onszelf. Nou, dan kunnen we corrigeren tot we een ons wegen, maar dat zal nooit werken, dat zal nooit oplossen. Dat is interessant om te onderzoeken. Later zullen we de visualisatie onderzoeken. De visualisatie geeft licht op dat soort thematiek. Die geeft vaak zicht of laat de pijnlijke kant zien of laat de positieve kant zien. Dat noemen we dan de positieve ramp. Ook de positieve ramp kan heel confronterend zijn. Dat betekent bijvoorbeeld als je iets hebt met liefde dan is het niet zo makkelijk om jezelf te realiseren dat je eigenlijk een liefdevol wezen bent. De liefde drukt zich op een primitief niveau uit door eigenlijk te denken dat het geen

liefde is en liefde moet organiseren. Dat is eigenlijk wantrouwen naar de liefde. Maar zo werkt dat nou eenmaal. De kunst is dat dat geschoond wordt, dat is eigenlijk waar het over gaat. Ben ik ongeveer te volgen voor jullie?

### 7.5.2 Dichter bij de ramp

**Student** *Je zegt dat is buitengewoon interessant om daar doorheen te werken. Dat lijkt mij ook. Maar jij bedoelt daarmee dat je de negatieve overtuiging die er aan ten grondslag ligt, gaat onderzoeken?*

**Chris** Heel zwart wit kun je zeggen, waar het slecht met je gaat, gaat het eigenlijk goed met je. Waar je dichterbij de akeligheid komt. Als voorbeeld S, waar hij zich machteloos gaat voelen, wanhopig gaat voelen, hopeloos gaat voelen dat het nu eigenlijk goed gaat met hem, m.a.w. hij komt dichterbij die ramp. En het gaat erom om in die rampzaligheid te ontspannen. Dat voelt echt als een ramp. Maar eigenlijk kun je zeggen dat er geen rampen bestaan. Ons systeem definieert rampen. Zoals het systeem definieert dat als je in een vliegtuig stapt, het reageert alsof de kans 100% is dat het vliegtuig neerstort. De ramp is bij wijze van spreken dat het vliegtuig neerstort of dat je zelf niet aan het stuur zit. Het enige wat natuurlijk helpt, is om vroeg of laat in het vliegtuig te gaan. Als je er niet ingaat, zal het probleem niet oplossen. Het probleem kan je alleen oplossen door het vliegtuig in te gaan en de ramp te laten plaatsvinden. En te zeggen 'Ik ben bereid om neer te storten.' Vanaf het moment dat je dat zegt, is er rust. Want theoretisch kan het natuurlijk dat als je een vliegtuig instapt, het neerstort. Je geest kan bedenken dat dat gebeurt. Alles wat je geest kan bedenken, is belangrijk om je mee te verzoenen. Dat dat kan gebeuren. Dat is wat uiteindelijk rust geeft.

**Student** *Dus wat je zegt is eigenlijk de ultieme overgave aan jezelf.*

**Chris** De grootste kracht die wij hebben is de kracht van de overgave. We kunnen het doen en we kunnen het niet doen. We kunnen ontdekken hoe ons systeem als het ware die overgave weerstaat. Het heeft ook helemaal geen zin om te zeggen, nou Chris, ga je nou maar eens even overgeven. Dat werkt gewoon niet. Het gaat om respectvol te zijn naar die weerstand in jezelf en door daar contact mee te maken, lost dat vanzelf op.

**Student** *Dus erbij blijven en er doorheen ademen.*

**Chris** Bijvoorbeeld ja. Over het lichaam gesproken, want daar hadden we het eigenlijk over, meestal toont al dit soort zaken zich in het lichaam. Die leegte die daar vermoedelijk bij jou is, kom je al doende in je lichaam tegen. Onvermijdelijk. Het is juist het lichaam dat het fysiek manifesteert. Dat geeft ook de kans om met dat voelende instrument wat we allemaal hebben om te gaan als onze aandacht zich kan openen voor

dat lichamelijke verschijnsel. En daardoor kan het ontspannen. Kunnen we zijn waar we denken dat we niet kunnen zijn. En dat is eigenlijk waar het over gaat. We definiëren dingen in onze geschiedenis vanuit onze familie van dat mag nooit gebeuren. En zodra dat in de familie gebeurd is, dan betekent dat dat het systeem zich gaat opwinden over dat feit en het probeert te vermijden. Zo werkt dat.

**Student** *Je zei erbij blijven en er doorheen ademen, dat is ook een manier. Dat betekent er is nog een manier.*

**Chris** Er zijn gelukkig een heleboel manieren. Maar de kern van alle manieren is met je aandacht erbij zijn. Je voelende vermogen om naar het probleem te werken. In feite zoals ik vanmorgen met W. werkte, werk ik in principe altijd met hetzelfde, ik werk met de ramp. Als het goed is hebben jullie allemaal meegekregen wat de grote ramp was voor W. Wat een logische ramp is, nl. de angst om vermoord te worden. Het systeem reageert uiteraard, dat het niet mag gebeuren. De energie van de angst is de energie van dat mag niet gebeuren. Door dat te benoemen, dus de ramp waar te laten zijn, komt er als vanzelf rust. Die actietendens te benoemen, want angst is gewoon pure energie. Angst, boosheid etc. liggen heel dicht bij elkaar. Die ontspannen dan en dan is er vrijheid.

### 7.5.3 Bewustzijn

**Student** *Ik neig heel vaak om mijn adem in te houden, maar doordat ik ga doorademen kan ik in die ontspanning zijn.*

**Chris** Laten we met drie lagen werken. Probeer voor te stellen dat er per definitie een pure vrije gezonde kern in ons allemaal is, hoe gestoord ook. Gelukkig is er uiteindelijk een gezonde kern. Alleen het verschilt natuurlijk bij mensen. Dan is er een volgende laag, dat is die hele laag van emoties, gedoe, trauma's, dat gooi je op één hoop bij elkaar. Dan vervolgens hebben we de buitenste ring, dat is zeg maar ons bewustzijn. Onze helderheid, onze presentie, het vermogen om aanwezig te zijn, bij wat er zich ook voordoet. Het werk komt erop neer dat als we het bijvoorbeeld hebben over die weeskinderen, wij bij die emotionele laag komen die a.h.w. rondom die kern zit. Als de wolken voor de zon. En waar het om gaat is, dat we het bewustzijn naar die emotie toe brengen. En dat bewustzijn is per definitie voelend, het is ontmoetend, het is contactvol etc. En ons openen voor dat wat zich daar voordoet en dat gewoon op laten zeggen, dat is het rijk op een hele subtiele manier. Het gaat erom om op een hele gezonde manier daar alleen maar een innerlijke kracht in te ontwikkelen. Dus je kunt dat niet met geweld, dat werkt niet. Net zoiets als wanneer je met geweld zegt 'ik ga nu eens liefdevol zijn voor mijn kind'. Dat gaat niet werken. Het gaat erom dat het wel belangrijk is dat je snapt dat het daar om gaat,

de inzet is wel belangrijk, maar het gaat er ook om hoeveel ruimte er is in jouw systeem. Hoe goed je voor jezelf zorgt, hoeveel ontspanningsmogelijkheid er is en het gaat over een stuk ervaring. En langzamerhand vertrouwen dat alles wat er zich in jou voordoet nooit reden is om uiteindelijk bang te zijn. Het systeem is wel bang, maar jij hoeft niet bang te zijn. Dat is iets wat geleidelijk aan kan gaan ontstaan. Dat er nooit reden is om voor jezelf om te vluchten.

**Student** *Kan je er dan vanuit gaan dat het je ego is? Mag je zo iets zeggen?*

**Chris** Wat mij betreft mag je alles zeggen. Praten over ego gaat in mijn ogen heel vaak fout. Ego wordt gedefinieerd als dat wat fout is. En het riskante daarvan is dat het leidt tot een soort afwijzing van jezelf. Dat is de reden waarom ik niet makkelijk over ego praat. Misschien dat we het daar nog over gaan hebben, maar dan gaan we onderscheid maken tussen spiritueel ego, psychologische ego etc. Dat is helaas wat complexer dan dat meestal behandeld wordt. Dat leidt tot complexiteit. Er zijn nogal wat kringen die zelfzorg verwarren met egoïsme. Dat is eigenlijk heel erg zonde. Het is een hele zoektocht om te ontdekken wat goede zorg voor jezelf is. En dat is dan ook nog relatief. Voor de ene persoon is dat anders dan voor de andere persoon. Dat is waar het om gaat, daarom zal ik de term ego niet makkelijk gebruiken.

### 7.5.4 Gun jezelf verlangens

**Student** *Nog even teruggaan naar het begin. De gedrevenheid en de leegte die daar onder kan zitten. Ik herken in mijzelf een extreem perfectionisme dat gedreven wordt door faalangst voor een deel. Daar kun je doorheen werken om te gaan onderzoeken, waar komt die faalangst vandaan, wat zijn de overtuigingen daarachter. Kun je daar een voorbeeld van geven hoe je daar doorheen kan werken?*

**Chris** Wat heel erg belangrijk is, is dat vriendelijk voor jezelf zijn een vak is. Dat is de reden waarom deze training bestaat. Het is een hele kunst om vriendelijk voor jezelf te zijn. Net als in dit geval is het enorm belangrijk wat mij betreft om jezelf daar op een positieve manier in te benaderen. Dus alles is met veel meer hart dan we zien. In alles zit veel meer hart dan wij ons realiseren. Ik neem een voorbeeld. Wat denk je van iemand die stratenmaker is, die stenen stuk voor stuk neerlegt, hoeveel liefde daar in zit. Natuurlijk doet die man dat ook voor de kost, hij moet ook zijn kinderen eten geven. Maar er is veel meer liefde in deze maatschappij dan wij willen zien. Wij zijn veel meer gehecht aan het feit dat we denken dat de hele wereld bestaat uit klootzakken. Het is eigenlijk de grote kunst om naar jezelf toe te zien dat er in dit geval een groot verlangen naar perfectie is. Gun jezelf dat verlangen. Het is het mooiste in jou. Wat wel belangrijk is om te zien, is dat, door de

eis aan jezelf te stellen dat je perfect moet zijn, je jezelf ondermijnt, je destructief bent. Met je verlangen om perfect te zijn, is niets mis mee. En het mooie is, hoe meer jij jezelf je verlangen gunt, hoe meer jij je daarin gaat ontspannen en verlost wordt van die claim van perfectie. Of als het bijvoorbeeld geïnspireerd wordt door het verlangen om gewaardeerd te worden of om gezien te worden of bewonderd te worden, gun jezelf dat verlangen.

**Student** *Ik herken het. Verlangen doet even niks bij mij als je dat zo zegt. Dan is het voor mij eerder angst.*

**Chris** En angst waarvoor?

**Student** *Angst om te falen.*

**Chris** En wat is erg aan falen?

**Student** *Niet goed genoeg te zijn.*

**Chris** Of afgewezen te worden.

**Student** Ja.

**Chris** Dat betekent dus eigenlijk dat er door teleurstelling een verlangen in jou is om ergens bij te horen.

**Student** *Dus niet zozeer het verlangen om perfect te zijn. In tegendeel. Eerder een verlangen om niet perfect te hoeven zijn.*

**Chris** Dan komen we bij een ander belangrijk punt in de zelfbegeleiding en dat is dat we eraan wennen dat we als mens een vat zijn vol tegenstrijdigheden. M.a.w. er is, zeg ik heel eigenwijs, bij jou een onmiskenbaar verlangen om perfect te zijn, maar er is tegelijkertijd een verlangen om eindelijk eens verlost te zijn van die claim op perfectie. En de grote kunst is om dat naast elkaar te laten bestaan. Het probleem is eigenlijk dat die krachten in onszelf in gevecht zijn. En we proberen daar zo goed en zo kwaad mee om te gaan. In het ergste geval komt er dan een stem: 'Ooh ben je daar weer om zo perfect mogelijk te zijn.' Dat is met alle respect een vrij primitieve manier om jezelf te begeleiden. 'Hou er nou eens mee op dat je altijd perfect wilt zijn.' De grote kunst is eigenlijk om ook dat verlangen naar perfectie te proberen te waarderen. Daar zit gewoon energie in, daar zit liefde. Begrijp je dat?

**Student** *Het is wel een thema.*

**Chris** Oftewel, iets in jou herkent dat. Dat is echt jouw liefde. Die dat wil, die dat roept. In verschillende vormen. Die mooi wil zijn. Of zorgvuldig wil zijn. Dus mensen geen pijn wil doen, niet wil kwetsen. Dat is het mooiste in jou dat er is. Dus het is zo zonde om dat af te keuren. Dat is waar het een claim wordt, het moet en het zal, dan zit agressie in.

**Student** *Dat afkeuren dat voel ik op zich niet zo, maar ik voel dat het tegen me werkt, dat ik mezelf vaak burn out werk vanuit de verkeerde drijfveren. Ik voel dat het niet zozeer vanuit het hart, energie of dat ik het echt graag wil of fijn vind, maar dat het meer een soort overleven is.*

**Chris** Ik snap het. Maar je kunt het dan zien als eigenlijk een kind in jou dat zo graag liefdevol wil zijn maar

eigenlijk nog niet zo goed weet hoe dat moet, maar wel verschrikkelijk zijn best doet. En door dat dus positief te waarderen, ontspant dat vanzelf, dat is zo moeilijk te geloven. Het grootste probleem in onze Westerse maatschappij en misschien wel mondiaal, is dat we zo wantrouwend zijn ten opzichte van onze ware aard. Wij zijn echt eigenlijk hele mooie mensen. Het grootste probleem is dat we wantrouwend zijn, achterdochtig zijn naar ons zelf toe. Dat is zo vreselijk zonde. Waar we onszelf gewoon laten zijn en kunnen veronderstellen dat we eigenlijk een juweel zijn die een mooie kwaliteit heeft, ontspant het en gaan we vanzelf stralen. Het grote werk komt er vooral op neer op te houden met jezelf verbouwen, te veranderen of druk te zetten etc. etc. Maar wat er in het begin ook altijd een beetje bij hoort is, bijvoorbeeld die druk om perfect te zijn, diezelfde druk, agressie zal ik gebruiken, die gaan we dan inzetten om daarvan af te komen. Zo werkt dat gewoon in het begin. Het is niet anders, maar het is wel handig als je hoort dat dat niet zo hoeft. Maar voor een deel werkt dat ook zo in het begin. Heel geleidelijk aan ontspant dat.

### 7.5.5 Omgaan met zelfhaat

**Student** *Dat zelfoordelen, zelfhaat, dat is toch wel typisch iets voor het Westen. Ik moet zelf ineens denken aan wat de Dalai Lama zei van dat hij gechoqueerd was toen hij voor het eerst in het Westen kwam, dat hij zag dat iedereen zichzelf zo haatte. Dat er zoveel zelfhaat was in het Westen, dat het in het Oosten niet zoveel voorkomt.*

**Chris** Dat zou zomaar kunnen. Het is bij ons in ieder geval een groot punt. Zelfhaat, we zullen er nog wel eens een oefening mee doen. We zijn zo gewend om zelf te manipuleren, eigenlijk is het grote werk jezelf te stoppen met manipuleren, onder druk te zetten. Om jezelf vrij te laten. Als je een kinderen voordurend op de huid zit, dan word hij gewoon angstig etc. etc. Je moet wel in contact met ze blijven, maar als je ze hun gang laat gaan, dan gaat het normaal gesproken vanzelf en hoef je niet zo achterdochtig te zijn. Niet zo wantrouwend te zijn. Dan komt het op zijn pootjes terecht.

**Chris** Het is goed om, als het gaat over het lichaam en ook als het gaat om de zelfbegeleiding, te gaan herkennen dat wij als a.h.w. vanuit verschillende compartimenten kunnen leven. We hebben allemaal verschillende bestaansvormen. Dus als het gaat over de relatie met het lichaam, dan kennen we vermoedelijk allemaal een compartiment waar we van alles vinden over ons lichaam. Je neus die wat anders zou moeten zijn etc. Als wij de innerlijke massage oefening doen dan zal het merendeel van jullie in een ander compartiment zitten.

**Student** *Ik kan het niet helemaal volgen.*

**Chris** Ken jij een modus van jezelf waarin je wel eens voor de spiegel staat en denkt .... Wie heeft dit toch ooit allemaal verzonnen?



**Student** Ja, ja.

**Chris** Dat is een andere M. dan de M. die de innerlijke massage oefening doet. Dus een M. die van alles vindt van haar lichaam. Er is op dat gebied veel te winnen. De connectie die we met het lichaam hebben bepaalt hoe het lichaam zich voelt. Dit geldt voor heel veel aspecten in het leven. Wat heel erg helpt is bewustzijn van die compartimenten en dat die een beetje doorlatend worden, daar wat osmose ontstaat. Dat je op de ene manier heel positief met je lijfelijheid om kunt gaan en tegelijkertijd dat er ook allerlei oordelen over je lichaam bestaan. Het werk bestaat eruit deze splitsingen op te heffen en zicht te krijgen op die oordelen zonder jezelf te veroordelen.

**Student** Ik vind het wel grappig, ik had vroeger een flapoor. Ik droeg altijd lang haar, want dat oor vond ik lelijk aan mezelf. Zes jaar geleden heb ik het oor recht laten zetten. Toch heeft het nog lang geduurd voordat ik mijn haar kort ging dragen. Ik had het gevoel dat het nog steeds zichtbaar was. Het duurt lang voordat je dat los kunt laten.

**Chris** Ergens in jouw systeem zit dat nog ergens opgeslagen. Wat helpt is er met je aandacht naartoe gaan. Overal waar een moeilijkheid is, is een verlangen. Naast de angst om uitgelachen te worden, bestaat het verlangen om mooi gevonden te worden. Het is fantastisch als je dat jezelf kunt toestaan, dan komt er vrede in jezelf. Je kunt er in de oefengroep woorden aan geven. Door het onderwerp van gesprek te maken ontstaat er rust. Er zit veel schaamte op om niet aantrekkelijk gevonden te worden.

**Student** Ik vond jouw stuk over emoties erg mooi. Ik heb er veel aan gehad.

**Chris** Wat vond je er mooi aan?

**Student** Ik merk dat als ik het toepas het gelijk helpt. Als de emotie dan te heftig werd, liet ik de tekst weer even los om bij die emotie te blijven en dan ging ik weer lezen.

**Chris** We proberen het te snappen, en dat is ook goed, maar je kunt er, zoals jij, echt mee werken. En als iets werkt, kun je er de rest van je leven plezier aan hebben. Dit kun je i.t.t. het leren van een vaardigheid eindeloos herhalen. Het is niet de schrijver, maar er wordt iets in jou geraakt.

[ STILTE ]

### 7.5.6 Geest op benen

**Student** Die pauzes, die stiltes, doe je dat nu bewust?

**Chris** Dat is niet gepland.

**Student** Ben je dan heel erg aan het denken?

**Chris** Ik probeer even niets te doen en mij open te stellen en gelegenheid te bieden voor opmerkingen. Wat is goed voor de groep? Hoe is de relatie met jouw lichaam?

**Student** Slecht. Ik ben een geest op benen. Ik las liever 10 boeken dan dat ik een stukje ging rennen. En mijn overtuiging was dat ik dacht dat ik zo was. Nu zie

ik dat het allemaal weerstand is. Misschien dat er belemmerende overtuigingen eraan ten grondslag liggen en dat dat gaat veranderen.

**Chris** Want ... wat zou het je kunnen brengen?

**Student** Meer heel worden, je hebt altijd wel dat verlangen gevoeld dus je voelt ook het gemis. Ergens voelde ik wel dat het niet ideaal was. Door meer te bewegen kun je ook je Zijnskwaliteiten meer tot uitdrukking brengen en het is gezonder uiteraard.

**Chris** Kom je uit een niet-lichamelijke familie of is het helemaal jouw ding geweest?

**Student** Nee, mijn moeder was zoals ik. Seksualiteit was ook taboe bij ons.

**Chris** Want weet je ook waarom seksualiteit taboe was?

**Student** Dat had mijn moeder weer van haar ouders. Het ging alleen maar om de geest. Wat moet je met het lichaam?

**Chris** En wat wordt bedoeld met 'het gaat alleen om de geest'?

**Student** Dat de geest in hoog aanzien stond, zoveel mogelijk lezen, weten en dingen doen met je hoofd. En je lichaam brengt je dan van A naar B en meer niet.

**Chris** De liefde heeft zich op de geest gericht en het is liefde voor de geest dat generatie op generatie is doorgegeven. Het misverstand is ontstaan dat het lichaam bijzaak is en in het ergste geval een hinderenis. Dat zou zomaar een aanname kunnen zijn. In de christelijke traditie stond het lichaam in een slecht daglicht. Dat geldt niet alleen voor het christendom. Bij de oude Grieken kreeg het lichaam wel die aandacht. En dan is er wel een sport compartiment in de samenleving zoals joggen etc. Wil je dus een transformatie teweeg brengen dan is het belangrijk het verlangen naar geestelijke ontwikkeling niet fout te maken. En de hunkering naar lichamelijke zoveel mogelijk in je lichaam te gaan voelen en te ervaren. Geef het lichaam de ruimte.

Bij mensen die veel met lichamelijke hebben, is het lichaam in het gedrang gekomen. Stel dat jouw moeder en jouw grootmoeder hele mooie vrouwen zijn, heel aantrekkelijk. Dat lijkt leuk, maar het is een hele uitdaging om met die aantrekkelijkheid om te gaan. Kerels die je achterna lopen etc. En voor je het weet denk je 'wat een kutlijf heb ik!' Dan kan er een hele negatieve overtuiging ontstaan. Dat vraagt verder onderzoek maar op een hele liefdevolle manier. Dan komt het vanzelf vrij. Ons lichaam is ook een genotsvoertuig, je kunt er buitengewoon plezier aan beleven, je kunt je heel lekker voelen in je lijf. Je zult vast niet de enige zijn in de groep die hierin nog kan groeien. Niemand van ons is daarvan uitgesloten, is mijn stellige overtuiging.

**Student** En dan tref je net een echtgenoot die het tegenovergestelde is.

**Chris** Dat kan in relaties ook heel makkelijk ontstaan. Waar de één een chronische weerstand ontwikkelt, ontwikkelt de ander in de relatie een chronische verslaving.



Die moeten het dan samen zien te doen. Het kan alleen maar werken als beiden kunnen zien dat het interessant is in het kader van het zuiveringsproces. Waar verslaving aan het lichaam is, kan het erg goed helpen om af te kicken in zo'n soort verslaving. De tantrische benadering gaat daarvan uit waardoor het lichaamsgevoel alleen maar sterker wordt. Juist door af te zien van kortstondige bevrediging. Dat is een belangrijk algemeen principe wat voor alles geldt en dus ook voor de lichamelijkeheid.

**Student** Helemaal waar.

## 7.6 Lichaamswerk

**Chris**

Ik zal de oefeningen die we net gedaan hebben even herhalen. Probeer voordat je met lichaamswerk begint, te beginnen met een buiging, omdat dat ons meteen in een bepaald soort stemming brengt waardoor we dat rekken en strekken op een andere manier doen. Eigenlijk is rekken en strekken iets heel anders dan rekken en strekken, maar ik weet voorlopig geen ander woord.

We zijn gaan rekken en strekken, vervolgens uitschudden en een tweede keer rekken en strekken. Heb je de tijd dan is het mooi het nog een derde keer te doen, dan zul je merken dat het rekken en strekken een ander karakter krijgt. Het is mooi als je dat rekken en strekken kunt zien als het lichaam, maar evenzeer de geest de kans geven om kenbaar te maken wat er zich voordoet. Überhaupt mooi als je emoties en dergelijke in je gebaren tot uitdrukking kunt brengen, maar dat geldt natuurlijk ook voor Zijnskwaliteiten als liefde, kracht enz. Chris noemt de 4 krachtoefeningen (zie ook agenda oefengroep voor dag 7):

- Met vuisten door knieën zakken en je uitstrekken
- KiKi SoSo oefening
- Tegenover elkaar staan en voeten naar voor trappen
- Voor over en achterover buigen

## 7.7 Springers en eilanders

**Chris**

We gaan door de ruimte lopen en je vraagt iemand of hij jou feedback wilt geven. Je stelt de 3 vragen en zodra iemand jou feedback heeft gegeven ga je op zoek naar de volgende. We stellen de vragen niet wederzijds. Ga niet vreselijk nadenken, zeg gewoon wat er in je opkomt. De laatste vraag is: 'Wat denk je dat mij zou kunnen helpen?'

## 7.8 Begeleidingsoefening Visualisatie in drietal

**Chris**

Hier gaat het om een begeleidingsoefening die we in drietal doen. Een begeleider, iemand die begeleid wordt en een supporter. Vervolgens vind je de vragen die je als begeleider kan stellen.

De eerste vraag is: Is er een rode draad in je visualisatie waar het gaat om in het oog springende Zijnskwaliteiten? Dat betekent dus: Zie je een lijn in de kwaliteiten van het landschap (-pen), het riviertje, het bootje, de heuvel, het huis, de interieur van het huis, de gestalte, het geschenk. Zie je daar overeenkomsten in Zijnskwaliteiten? Kijk gewoon wat er bij je opkomt.

De volgende vraag is: Zou het kunnen dat er op het gebied van deze kwaliteiten in het verleden bij jou iets gebeurd is. Dat die kwaliteit is aangetast. Dat die kwaliteit bij jouw ouders moeilijk te verdragen was.

De volgende vraag is: Herken je eventueel dat je de verbinding met die kwaliteit hebt gemist. Ik had het met S. bijv. over die bonkige zeeman. Stel even dat in de visualisatie van S. zo'n bonkige zeeman voorkomt, dan zou het kunnen zijn door het werk dat hij ermee gedaan heeft om die bonkige zeeman te zijn, dat S. gaat voelen dat hij er iets mee heeft. Maar dat hij bij zijn moeder niet aan kon komen met een soort jongensachtige bonkige zeeman. Zijn moeder werd daar niet blij van. Aangezien ieder kind een liefdevol wezen is, probeert hij meestal de vorm aan te nemen die moeder op prijs stelt. Soms ook het omgekeerde.

De volgende vraag is: Herken je daar een soort gedrevenheid in? Het eerste dat je bij S. zou verwachten is een vrij subtiele dame als partner. Maar stel nou dat hij met een vrij bonkige zeevrouw is. Dan zou je dat kunnen zien als dat de ziel op die manier een weg zoekt om bonkigheid in zijn leven te krijgen. Of hij heeft toevallig een kind dat lekker bonkig is en zich niks aantrekt van wat hoort etc. Zo kan het zijn dat die kwaliteit zich toont in je leven. Dan komt vervolgens het punt, net als bij S2. Stel dat hij iets met liefde heeft, dan kan het twee kanten op in de visualisatie. De kans is vrij groot dat daar een liefdevolle gestalte in voorkomt, maar het kan ook het omgekeerde zijn. Maar heel vaak zal het een liefdevolle gestalte zijn. Stel je een kind voor waarvan de moeder af en toe verdrietig is of depressief (chronisch verdrietig). Als kind probeer je dat op te lossen en dat lukt je niet. Een kind probeert dat automatisch te doen, hetgeen ook een vorm van zelfzorg is, omdat je immers afhankelijk bent van die moeder, en moeders zijn als ze vrolijk zijn een stuk leuker dan dat ze verdrietig zijn. Je hebt er belang bij, maar het is ook jouw liefde om die ander zo te krijgen. Wat kan ontstaan is teleurstelling om het feit dat het je niet lukt om je moeder gelukkig te maken. Nog sterker dat gaat je aan het hart, en nog sterker je voelt je schuldig daarover. En de rest van je leven kan in dienst komen te staan om te bewijzen dat het niet je schuld is, dus jezelf bewijzen dat je eigenlijk een liefdevol wezen bent. Dat betekent dat je jezelf vergeeft, maar dan in een andere betekenis dan in het gewone woord. Dat je jezelf weggeeft. Dat is zonde. Jezelf weggeven betekent dat je jezelf opbrandt. Daar word je zelf niet beter van en de wereld ook niet. Zich verbinden met die kwaliteit van liefde van de gestalte, dus werkelijk gaan geloven dat je liefde bent, verlost je van dat enorme compensatieproject. Dat is

zo'n innerlijke leegte die je achtervolgt, die je dwingt voortdurend bezig te zijn. Onrust heeft altijd daarmee te maken, het gaat uit van een tekort. We zijn eigenlijk rijk, maar daar hebben we geen fiducia in.

**Student** *Je kunt het ook opgeven hebben.*

**Chris** Dat kan heel goed. Dan ben je onverschillig geworden.

**Student** *Dat hoeft toch niet onverschilligheid te zijn, maar dat ik er bijv. zo in geloof dat ik absoluut geen mededogen heb in mij heb. Dat heb ik gewoon opgegeven. Ik denk niet dat ik dat nog ergens heb zitten.*

**Chris** Wat mij betreft is dat een buitengewoon groot misverstand. Je kan geloven dat je dat niet meer hebt, dat is wel heel erg zonde.

**Student** *Jij gaat ervan uit dat je die kwaliteit nog nastreeft. Ik denk die kwaliteit opgegeven te hebben.*

**Chris** Dat is een andere variant. Dat kan twee dingen betekenen. Er is een artikel van mij dat in de Koorddanser heeft gestaan. Hebben jullie dat gelezen? Jullie krijgen daar nog literatuur over. Het opgeven kan twee dingen betekenen. Het kan betekenen dat je depressief wordt. Depressief is opgeven zonder op te geven. Opgeven is iets anders dan loslaten. Loslaten is een hele kunst. Loslaten is bijv. ook iets heel anders dan weggooien. Loslaten betekent dat jouw behoefte compleet mag bestaan, maar dat je de claim op vervulling loslaat. In jouw geval zou het kunnen betekenen dat jij jouw eis op een compassievolle benadering naar jou toe hebt losgelaten, niet meer als voorwaarde stelt naar de ander. Dan is er sprake van een zuivering. Dat is iets heel anders dan dat je de innerlijke overtuiging hebt 'wie kan er in godsnaam ooit compassie hebben met zo'n ramp als ik', dan ben je onverschillig geworden.

**Student** *Of wanhoop.*

**Chris** Er is geen wanhoop zonder hoop, daar zit nog iets positiefs in. Een van de grote voordelen van training is... In het gewone leven werkt het op basis van wanhoop en machteloosheid en ga zo maar door. Je bent tot je tachtigste druk bezig met iets te krijgen en op een gegeven moment ga je voelen dat het hopeeloos is. Dat noemen we bijv. burn out. Meestal is dat de situatie dat je vreselijk op jacht bent geweest naar iets en gaat voelen dat het niet meer gaat gebeuren en val je geleidelijk terug in je ramp. Het grote voordeel van bewustzijnstraining is dat je het, voordat het zover komt, kunt herkennen en kunt werken met loslaten. Wat heel bevrijdend is. Hoe denk je dat het bij jou zit?

**Student** *Ik denk dat ik nog sprankjes hoop heb.*

**Chris** Dat is mijn vermoeden ook, gelukkig.

**Student** *Ja, want onverschilligheid voel ik absoluut niet.*

**Chris** Zij hebben in het verleden erg hun best gedaan om jou ervan te overtuigen dat je geen liefdevol wezen bent. Dat is wel heel droevig. Want voor je het weet ga je geloven dat het zo is.

**Student** *Ik wil weten wat mijn verstand wil weten, maar dat is niet altijd voelbaar.*

**Chris** Nee, maar het is al heel wat dat jij nu op rustige toon kunt zeggen: 'mijn verstand weet dat ik een liefdevol wezen ben'. Stel dat je daar een mantra van zou maken in jouw dagelijkse beoefening dan zit het tussen je oren en kan het geleidelijk naar je hart. Als je kunt geloven dat je een liefdevol wezen bent dan kan ook veel makkelijker de liefde van een ander binnenkomen. Als ik leef vanuit de houding 'mij zullen ze nooit liefde geven, want wie zou zo'n stom individu liefde geven, dan zal ik ook nooit liefde voelen. Je krijgt een selffulfilling prophecy. Door dit werk te doen en je te identificeren met de gestalte, stel dat jij een liefdevolle gestalte hebt en je identificeert je ermee, je realiseert je dat je dat bent, dan gaat dat gegeven in jouw cellen bestaan en word jij liefdevoller en zul je meer liefde gaan voelen in je omgeving en word je een voller mens. Iemand met een open hart is meer zichzelf.

Laten we het proberen. Eentje wordt begeleid, de ander begeleidt en een derde kan eventueel iets opschrijven of ondersteunen. Een half uur per persoon.

**Chris** Wat mij betreft spreken we morgen de oefening na die jullie zojuist hebben gedaan.

## 7.9 Verslagen en afsluiting

**Student** *Chris, ik blijf er toch weer op terugkomen. Hoe zit het nu eigenlijk met de verslagen waar we op zitten te wachten?*

**Chris** We zijn het nu aan het oplossen.

**Student** *Ik vind dat jullie wel wat eerder hadden mogen zeggen dat het zo lang duurt. Het kan natuurlijk gebeuren maar communiceer er dan in elk geval over.*

**Student** *Zo, dat klinkt al aardig bonkig. Toch voor zeker 35%.*

**Student** *Voor mij scoort hij wel 50%, want het kwam echt uit zijn hart.*

**Chris** Oké. Wie heeft er nog iets anders te vragen?

**Student** *Ik wil ook nog wat zeggen. Zo af en toe stuur ik mailtjes rond. Als er mensen zijn die deze niet willen ontvangen dan hou ik daar rekening mee.*

**Chris** Laten we nog even de ogen sluiten en bereid zijn onszelf te ontmoeten. Laten we afsluiten met een buiging. Het gaat goed met ons geloof ik he. Ook met jou, Student?

**Student** *Het gaat goed!*

**Chris** Heel fijn. Het wil nog wel eens helpen dit soort dingen. Een fijne avond iedereen.

## Open Onderzoek in oefengroep door een van de deelnemers

- Hoe is jouw relatie met je lichaam en met lichamelijkeheid?
- Hoe is het voor je om een lijfelijk wezen te zijn?
- Is er bij jou veel oordeel over je lichaam of delen van je lichaam?
- Zie je een relatie met hoe je ouders tegenover lichamelijkeheid en hun lichaam stonden?
- Hoe is het om hierover te vertellen.

## Springers en Eilanders

Feedbackoefening op basis van theorie dag 6

### Feedbackoefening

- Wat valt jou op aan mijn manier van relateren? Zie je mij eerder als springer of als eilander of zou je andere begrippen bij mij gebruiken?
- Wat zou je mij gunnen als het gaat om ontwikkelingskansen op het gebied van relateren?
- Wat zou je daarbij kunnen helpen?

## Begeleidingsoefening Visualisatie in drietal

(mentor, pupil, supporter)

- Is er een rode draad in je visualisatie(s) waar het gaat om in het oog springende Zijnskwaliteiten?
- Zou het kunnen zijn dat de verbinding met deze kwaliteiten in jouw verleden is aangetast en heb je enig idee hoe dat gebeurd is?
- Herken je dat je de verbinding met deze kwaliteiten hebt gemist en steeds (via anderen) hebt nagestreefd om terug te krijgen?
- Herken je daar een soort gedrevenheid in?
- Hoe is het als je je realiseert dat je deze kwaliteiten niet kunt verwerven, maar alleen steeds meer kunt zijn?
- Identificatie met de kwaliteit(en).

## Bespreking moeilijkheden van het leven

- Ieder moment dat je niet helemaal gelukkig bent in je leven, kun je je afvragen wat je dwars zit, wat moeilijk of lastig voor je is.
- Het kind dat het moeilijk heeft, dat ontevreden, gefrustreerd of gekwetst is, is een heel belangrijk weeskind, wat we gemakkelijk verwaarlozen.
- Dat kind bestaansrecht geven en het toestaan iets moeilijk, onbevredigend, irritant te vinden is doorslaggevend in de zelfbegeleiding.
- Het gaat er om je hart te openen voor het innerlijke kind dat het op een of andere manier moeilijk heeft en daarmee solidair te zijn. Beschikbaar zijn voor dat kind, daar gaat het om.
- Dat vraagt overgave.
- Door deze overgave groeien we in mededogen naar onszelf.

- Emoties gedijen bij afwezigheid van bewustzijn er van. Het licht van bewustzijn laten schijnen op emoties doet bijvoorbeeld angsten en boosheid oplossen. Emoties hebben een hekel aan bewustzijn. Iemands die boos of angstig is, moet je dat niet vertellen dan wordt hij vaak pas echt boos of angstig. Iemand die boos is, wil dat niet weten omdat hij dan de boosheid wel eens kwijt zou kunnen raken.
- Gelaagdheid van emoties.
- Heel vaak zijn er elkaar bestrijdende weeskinderen. Dat geeft de knopen in je lichaam en gevoelens van verkramping.
- Een mens is een vat vol tegenstrijdigheden, met elkaar worstelende weeskinderen.

## Moeilijkheden van het leven Repeterende vraag in tweetal

- Wat is er goed aan om net te doen of er voor jou weinig of niets moeilijk is in het leven?
- Wat is er goed aan om moeilijkheden en tegenslagen breed uit te meten?
- Wil je mij vertellen wat er voor jou moeilijk is of ooit was in je leven en hoe het is jezelf te gunnen iets moeilijk te vinden en mij daarover te vertellen?

## Zelfvergevingsoefening

(Overgave aan jezelf en aan het leven, ook wel mededogenoefening of vredesoefening genoemd, tegengif tegen zelf- en levenshaat)

## Intentie Oefening

Sta het leven toe je ieder gevoel (emotie) te geven dat het leven goeddukt wat ook de achtergrond is van dat gevoel. Wees bereid ieder gevoel (dat er toch al is) bewust te voelen en er in te rusten, hoe sterk het gevoel is of wat de aard van het gevoel is. Het streven is er gericht de emotie niet te onderdrukken en evenmin uit te leven, maar de emotie te transformeren door deze helemaal de ruimte te geven.

Als een ander je iets aandoet, roept dat bij jou iets op. Daarmee heb jij te dealen en kun je ook dealen, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Wie de verantwoordelijkheid voor het verzachten van een gevoel bij een ander legt, maakt zich afhankelijk en ontnemt zich een belangrijke kans tot bevrijding.

## De intentie anders gezegd

Leren ophouden met je tegen het leven te verzetten en hoe zich dat bij jou manifesteert. Denk erover na hoe zinloos dat is. Vechten tegen je **gevoelens** –hierbij inbegrepen ‘slechte’ of ‘irreële’ **verlangens**, **neigingen** tot ‘verboden’ handelingen en **gedachten** leidt tot negativiteit. Je bent verantwoordelijk voor en hebt invloed op je daden, niet op je gevoelens, verlangens, neigingen of gedachten.

Jezelf afkeuren of bestrijden werkt averechts. Bewustzijn van en vriendschap met gevoelens leiden tot krachtig, liefdevol en spontaan gedrag ofwel leiden er toe dat je wordt wie je écht bent. Op deze manier kies je er voor met het leven en met jezelf in het huwelijk te treden. Daardoor val je samen met het leven en met jezelf, word je één en is er rust.

### Uitgangspunt (houding)

Je kiest er voor om vanuit je ware zelf of vanuit je Gestaltepositie -of je die nu precies voelt of niet- vriendschap te sluiten met je 'dagelijkse' zelf. Je kiest voor totale overgave aan het leven met alles erop en eraan.

### Hoe

Zie jezelf voor je in de hoedanigheid die je op dit moment moeilijk vindt, bijvoorbeeld gekwetst, boos, jaloers, verslaafd of angstig enz. Zeg tegen jezelf ieder van de volgende zinnen tenminste drie keer, bij voorkeur hardop en steeds even 'navoelen'. *Wees je bewust dat juist het mooiste in jou tot voelen in staat is en angstig, boos of verdrietig is. Het is de manier om je weeskinderen te verwelkomen.*

### De zinnen

- **'Ik zie dat je je ...'**(bijvoorbeeld boos, angstig, verdrietig, vernederd, weerstand) **voelt.'**
- In het geval je de gevoelens niet echt ervaart of er niet zeker van bent, zeg je *'Ik neem aan dat je je ...'* of *'Ik begrijp dat je je...'*
- **'Je mag ...'** (boos, angstig, verdrietig etc.) zijn.'
- **'Hoe ...'**(boos, angstig etc.) je ook bent, ik laat je niet in de steek.'
- **'Je mag je leven lang...'** (boos, angstig etc.) zijn, ik blijf je trouw.'
- Eventueel als extra zinnetje: **'Je mag echt voelen wat je voelt.'**
- **'Ik geef vanaf nu (al) mijn liefde en waardering aan jou, hoe ...'** (angstig, boos etc) je ook bent.' Maak ter versterking een verwelkomingsgebaar.
- **'Het spijt me dat ik mijn hart voor je had gesloten, omdat je (...)** was. Daarvoor vraag ik je vergeving.'

### Toelichting op het werk met jezelf en met elkaar

Blijf steeds zo dicht mogelijk bij je gevoel en breng dat zo goed mogelijk onder woorden. Soms kun je je gevoel niet in één woord vatten. Gebruik dan meerdere woorden.

Wanneer de aard van de gevoelens al doende verandert, ga dan weer terug naar het eerste zinnetje. Zo kan het gebeuren dat je in eerste instantie niet verder komt dan het eerste, tweede of derde zinnetje. Dat is prima.

Vóór of na het uitspreken van een zinnetje kun je weerstand voelen of een neiging om voorwaarden te stellen. Ga daar niet aan voorbij, maar druk dat uit in woorden, bijvoorbeeld: *'Ik zie dat je het moeilijk vindt dat je boos en verdrietig bent. Je mag het moeilijk vinden om boos en verdrietig te zijn.'* Je mag dus iets niet willen. (Zie punt 7)

Wanneer er veel weerstand is, kan het helpen jezelf in kind-vorm te zien. Een kind gun je gemakkelijker te voelen wat het voelt. Werk met *'Ik zie dat er veel weerstand is'* en *'Er mag weerstand zijn'* en zo verder. Er is niks mis met weerstand, integendeel.

Let steeds op het gezicht en vooral de ogen. Hierdoor kun je zien of er iets verandert en vooral of je geloofwaardig bent. Vaak zie je twijfel in de ogen. Zo van: meent hij/zij dat nou? Alles staat of valt hoe geloofwaardig je (uiteindelijk) kunt zijn tegenover jezelf, je weeskinderen.

Als je iemand begeleidt, onderbreek de begeleiding dan door steeds te vragen wat het effect is van het uitspreken van de zinnen op de gevisualiseerde persoon.

Het kan ook gaan om negatieve stellingen. Bijvoorbeeld. *'Ik zie dat je geen zin hebt om naar je werk te gaan.'* *'Je mag geen zin hebben om naar je werk te gaan of in die klus'* etc.

# Het leven mag moeilijk zijn, familie en liefde, zelfvergevingsoefening

## 8.1 Theorie Emotie en Motivatie

### 8.1.1 Emoties en het verlies van vrijheid van handelen

In ons handelen, waaronder het spreken, zijn we niet altijd vrij. We lijken bij onze handelingen soms geen keus te hebben om ze wel of niet uit te voeren. Soms moeten we iets eten. We moeten ergens iets van zeggen. We moeten even de kamer uit. We moeten op tijd komen. We moeten werken. In zo'n geval worden we gedreven door emotie. Dan heeft een emotie bezit genomen van onze vrijheid van handelen.

Als je bijvoorbeeld boos bent, is er een krachtige tendens om de situatie te veranderen. Als je bang bent, wil je weg uit de situatie en voor je het weet ben je ook weg. Als je jaloers bent op iemand, zou je dat wat die ander bezit hem of haar afhandig willen maken en naar jou toe halen en voor je het weet ben je daar ook mee bezig. Als je eenzaam voelt, wil je liever niet die eenzaamheid voelen, maar heb je om dat lastige gevoel weg te werken voor je het weet bijvoorbeeld de telefoon al in je hand om contact te zoeken. Van dat lastige gevoel van eenzaamheid zijn we ons dan niet eens bewust geweest.

Veel van ons gedrag wordt op die manier gedreven door emotie, waardoor we een soort automaat of robot worden. Omgekeerd, wanneer we ons een soort automaat voelen dan kunnen we concluderen dat we in ons handelen bepaald worden door emotie.

Het gaat bij emotie steeds om een dwingende, reflexmatige koppeling tussen een gevoel of een complex van gevoelens en bepaald gedrag. Zo gauw het gevoel er is (al of niet door een standaard situatie oproepen) volgt als vanzelf het bijbehorende gedrag, waarbij dat gedrag er meestal op gericht is het moeilijk te verdragen gevoel te neutraliseren. Daarom vraagt het veel motivatie om met emoties te werken en je niet te laten meeslepen. Werken met emoties is erop gericht om je emoties te bevrijden van hun dwangmatigheid, van hun macht om je vrijheid van handelen en spreken in te perken.

Veel van ons denken en spreken kun je net als onze handelingen evenzeer zien als gedrag. Spreken hoeft niet, maar kan ook, zonder dat we dat beseffen, gericht zijn op ontlasting van de emotie, wat meestal niet prettig is voor de ander, die je moet aanhoren.

Veel van onze gedachtepatronen zijn preludes op gedrag. Vaak denken we automatisch over mogelijke gedragswijzen of in scenario's. Ons denken kan ons eindeloos proberen te prepareren op een situatie zonder dat we daar werkelijk baat bij hebben.

Is er veel denken of piekeren dan weet je meestal zeker dat er veel emotie is en dat je onder druk staat. Dat is iets heel anders dan denken waar we bewust voor kiezen.

Werken met de emoties die aan het denken of spreken te grondslag liggen, herstelt de rust en de openheid van de geest. Geleidelijk ontwikkelen we hierdoor meer beschikkingsvermogen over onszelf, over onze handelingen, ons spreken en denken. We worden meer stuurman of stuurvrouw van ons leven.

### 8.1.2 Negatieve effecten van emoties

Wat we allemaal ten diepste willen is onszelf en situaties tot bloei brengen. We willen een positieve factor zijn, al zijn we soms cynisch geworden over de mogelijkheid daartoe. Het lastige van emoties is dat ze ons nog wel eens tot handelingen of woorden brengen die een effect hebben wat we achteraf betreuren. De effecten van op emoties gebaseerd handelen, kunnen immers schadelijk zijn voor jezelf en voor anderen. Emoties leiden tot vernauwing en fixatie. Ze maken ons dom en brengen ons daardoor tot een nogal primitief soort gedrag.

Desalniettemin is er geen reden om emoties te veroordelen, zoals dat nogal gebruikelijk is/was in religieuze tradities. Veroordeling van emoties helpt natuurlijk niet. Het leidt tot onderdrukking van emoties en, zoals iedereen weet, is onderdrukking van emoties een buitengewoon beperkte remedie. Emoties, juist omdat ze gebaseerd zijn op bijzonder krachtige aangeboren instincten, kunnen hooguit tijdelijk onderdrukt worden. Onderdrukking neemt alleen de explosieve kracht toe. Daar komt bij dat onderdrukking van emoties een bijzonder negatief effect heeft op ons energiesysteem en op ons algehele welbevinden. Toch is onderdrukking van emotie een heel gebruikelijke gewoonte en wanneer we uitleven van emotie als de primaire reflex kunnen zien, kunnen we het onderdrukken van emotie als een secundaire in zekere zin meer gevorderde reflex beschouwen.

Er zijn twee heel bekende basisemoties: angst en boosheid. Bij angst wil je vluchten, weg uit de situatie, die op een of andere manier bedreigend is. Bij boosheid wil je de situatie veranderen en hoe bozer je bent hoe nadrukkelijker je dat wilt.

Er is nog een derde basisemotie die vooral in spirituele kringen vaak genoemd wordt en dat is begeerte of honger. Bij begeerte gaat het om de drang om iets naar je toe te willen halen. Het is de drang om een leegte te vullen en zolang die leegte reëel is, is die behoefte natuurlijk heel gezond. Als die leegte niet reëel is kun je spreken van een verslaving. Kenmerkend voor een verslaving is dat we onze vrijheid van handelen verloren zijn omdat we het gevoel van gemis van bijvoorbeeld alcohol, koffie, voeding enz. niet kunnen verdragen. De emotie heeft dan een dwingende macht over ons.



### 8.1.3 Motivatie en emotie

We zijn vaak geneigd om de verantwoordelijkheid voor emotie bij de ander te leggen. De ander maakt ons bijvoorbeeld boos, angstig, jaloers of gefrustreerd, zo vinden we dan, en dat legitimeert dan onze reactiviteit naar die persoon toe. Natuurlijk kan en is vaak de ander aanleiding zijn voor onze emotie. Dat neemt niet weg dat het verstandig is de verantwoordelijkheid er voor bij onszelf te houden. Met de verantwoordelijkheid voor iets bij een ander te leggen, ontnemen we vaak onze belangrijkste mogelijkheid om invloed uit te oefenen. Leren met de effecten om te gaan die wereld op ons kan hebben, brengt fundamentele vrijheid en maakt ons minder afhankelijk en kwetsbaar voor hoe de wereld zich aandient.

Alleen wijzelf hebben de mogelijkheid onszelf van de dringendheid van emoties te bevrijden en de ander vrij te houden van beschuldiging. Het commitment aan jezelf en aan elkaar om steeds met emotie te werken, ook al wordt die door de ander of het andere veroorzaakt, brengt binnen relaties enorme vrijheid en biedt ruimte voor gezonde spontaniteit. Iedere emotie bij jezelf of de ander kan dan als zodanig bestaan en hoeft niet weg. Wie of wat de aanleiding voor de emotie is en of de emotie terecht is of niet speelt dan geen rol. De kern van het werken met emotie is niet doen, niet handelen. Het gaat er om aanwezig of present te blijven bij een emotie. Door ons bewust te zijn van een emotie, er bij te blijven met onze aandacht en door ons er voor te openen bieden we de emotie de gelegenheid op te lossen of te transformeren. Dat vraagt enige tijd, aandacht en dus geduld en een zeker doorzettingsvermogen.

Uiteindelijk zijn emoties terug te voeren tot instincten. Het gaat om biologisch bepaalde, aangeboren, primaire driften gericht op overleving, voortleven en dergelijke. Het gaat om enorme krachten, actietendensen die ons flink in beweging kunnen brengen, maar zijn basaal heel gezond.

In zekere zin kun je werken met emoties zien als het schonen van instincten. Op zich is er immers niks mis met in leven willen blijven, seks en relatie willen hebben en dergelijke. In het woord emotie zit hetzelfde Latijnse werkwoord *movere* als in het woord motivatie of als in het woord mobiel, automatisch en automaat. *Movere* betekent bewegen. Motivatie is je persoonlijke, innerlijke kracht om je te bewegen in een richting waar je (ooit) van uit een open, positieve wijsheid bewust voor gekozen hebt en die je ondanks tegenkrachten binnen of buiten jezelf blijft aanhouden. Motivatie heeft alles te maken met wil en met commitment. Emoties zijn in zekere zin het tegenovergestelde van motivatie. Emoties (afgeleid van het werkwoord *e-movere* = verwijderen) halen je weg van jezelf en oefenen een dwang uit tot bepaalde aan de emotie gekoppelde handelingen. Bij motivatie gaat het om eigen vrije kracht, waarvoor je kunt kiezen om die in te zetten en die volstrekt afhankelijk is van jou. Emotie is kracht ondanks jezelf en die de kracht van je motivatie vraagt om er mee te werken, om de kracht van de emoties om te zetten in vrije Zijnskwaliteiten.

### 8.1.4 Werken met emoties

Het eerste doel van het werken met emoties is dus om los te komen van de tendens om emoties uit te leven. Wanneer we emoties niet uitleven is het tweede doel om te leren ze ook niet te verdringen, te onderdrukken, te parkeren of te negeren, aangezien onderdrukking vroeg of laat weer leidt tot uitleven. Deze secundaire verdringsreflex vraagt dat we in de eerste plaats leren ons bewust te zijn van emotie en in staat zijn onszelf onze emotie te gunnen of er nu een goede reden voor is of niet.

We kunnen soms boos zijn op onszelf omdat we menen onterecht boos te zijn op een ander. Dan proberen we onszelf te manipuleren wat niet werkt. Emoties houden zich niet aan de wetten van rationaliteit. Dat is juist een van hun kenmerken. Belangrijk is ons iedere emotie te gunnen of deze nu een reële grond heeft of niet. Pas achteraf, als we met een emotie gewerkt hebben, zal soms helder worden welke wijsheid er achter schuil gaat. In eerste instantie dienen we daarom te accepteren dat we zelf niet kunnen bepalen welke emotie zich in welke vorm of welke mate laat zien of niet. Dat vraagt overgave. Vaak zal vroeg of laat blijken dat precies die emotie opkomt die, wanneer er mee gewerkt wordt en daarmee het goud van motivatie uit het lood van emotie is getransformeerd, precies die vrije kwaliteit vrij maakt die de situatie tot bloei brengt.

Behalve een emotie verdringen of een emotie uitleven, kunnen we ook zwelgen in een emotie. We zijn dan blij met emotie, hebben de neiging deze nog wat op te kloppen omdat we menen dat deze terecht is.

Om het uitleven van emoties (de primaire reflex) te voorkomen is het belangrijk bij jezelf te blijven. Het helpt om in contact te zijn met je lichaam en bij de fysieke signalen waarmee de emotie zich manifesteert, aanwezig te zijn. Probeer in eerste instantie zoveel mogelijk het object van je emotie, de persoon of het ding bijvoorbeeld waarop je boos bent, die je mist of voor wie je bang bent, te vergeten en richt je op de emotie zelf, wat overigens niet zo gemakkelijk is. Deze methode heet backtracking. Pas later als de emotie na een eerste werkronde geluwd is, kun je de persoon of situatie weer even herinneren en dan weer hetzelfde weggetje aflopen. Soms moet dat best een aantal keren, al dan niet over een langere periode gespreid.

Werken met emoties kun je zien als een innerlijke strijd tussen de kracht van emoties en de kracht van motivatie. Het is de strijd tussen jou en je reflexen. Naarmate we meer gewend zijn met onszelf te werken zal de innerlijke, essentiële kracht groeien. Kracht die we nodig hebben om de emotie niet uit te leven en evenmin te onderdrukken. Je kunt het zien als een spier die je door voortdurende training versterkt.

Dagelijks werken met emoties kun je ook zien als een vorm van hygiëne. Psychische hygiëne in dit geval. Het werk houdt je geest en hart schoon en je bevrijdt je van stress. Stress ontstaat waar handelen niet leidt tot vermindering van emotie en zonder effect blijft.

Door een emotie niet uit te leven, maar juist er rustig bij stil te staan transformeert de emotie naar een zijnskwaliteit. Vaak naar een zijnskwaliteit die juist in de onderhavige situatie nodig en nuttig is. Angst transformeert bijvoorbeeld vaak naar helderheid of oplettendheid. Dat is vaak wat er nodig is in een angstige situatie. Denk bijvoorbeeld aan auto rijden bij barre weersomstandigheden. Daar is oplettendheid nodig. Onderdrukking van angst kan gemakkelijk tot roekeloosheid leiden. Boosheid transformeert bijvoorbeeld vaak naar kracht en autonomie. Eenzaamheid transformeert naar liefde. Leegte naar ruimte en volheid. Schaamte tot tederheid en/of waardigheid enz.

De verschijning van Zijnskwaliteiten wordt altijd voorafgegaan door het verschijnen van rust. Rust is precies het omgekeerde van de onrust die zo kenmerkend is voor de door emoties bepaalde staat. Onrust betekent altijd emotie. Rust betekent Zijn, wat actie en dynamiek en uiteindelijk spontaneiteit volstrekt niet uitsluit.

### 8.1.5 Emoties en bewustzijn

Emoties gedijen bij niet bewustzijn. Bewustzijn is hun grote vijand. Iemand die boos is, moet je niet vertellen of vragen of hij boos is. De kans is groot dat hij dan pas echt boos wordt. Hoeveel last we van emoties ook kunnen hebben, emoties willen zich continueren en hun leven verlengen.

Werken met emoties vraagt juist als eerste deze bewust te worden en te erkennen. Dat vraagt kracht om uit het actieperspectief en de overlevingstendens van die emotie te stappen. Contact maken met een emotie of present blijven bij een emotie vraagt afstand nemen en in zekere in er afscheid van nemen. Dat vraagt kracht.

Belangrijk is dat we die kracht niet aanwenden om de emotie fout te maken en weg te werken. Het is juist heel belangrijk om jezelf –of het kind in jou– de emotie te gunnen en begrip voor dat deel te hebben.

Uiteindelijk gaat achter iedere emotie pijn of de dreiging van pijn schuil. In contact komen met die pijn vraagt om door de bovenliggende lagen heen te werken. Het helpt enorm om geleidelijk de archeologie van emoties te herkennen. Alle oefeningen met emoties zijn er dus op gericht om bewustzijn en compassie naar de emotie te brengen. Of het nu gaat om de verwelkomingsoefening, om buigen of om de zelfvergevingsoefening, steeds gaat het om jezelf te respecteren in die emotie. Als we weten dat achter een emotie altijd pijn schuil gaat, kan dat reden geven voor compassie, voor meeleven met het kind in jou dat lijdt.

Het gaat er dus niet om vrij te worden van emoties. Het gaat er om je met je emoties te willen verhouden en in staat te zijn de energie die er achter zit te bevrijden. Hoe gepassioneerder iemand is hoe meer emotie er ook al zijn, maar ook hoe meer positieve hartstocht, enthousiasme, levenslust en levensvreugde zich kan ontwikkelen. Dat vraagt echter veel kracht,

doorzettingsvermogen en toewijding aan de goede zaak. Het vraagt een fundamentele keuze en alleen al die keuze helpt om de weegschaal van motivatie en emotie in jezelf in de richting van motivatie, rust en gemak te laten uitslaan.

Kijk jezelf op basis hiervan in de spiegel en probeer te begrijpen waar die keuze in jouw geval om gaat. Bepaald de consequenties qua werk met jezelf en zie wat er in jou gebeurt als je er voor kiest die consequenties werkelijk te accepteren voor de rest van je leven.

## 8.2 Openingsmeditatie: de intieme partner

Chris

Constateer hoe je jezelf hier aantreft. Dat zelf gedraagt zich tot op zekere hoogte als een intieme partner. Je moet steeds maar afwachten in wat voor stemming die wakker wordt, hoe die reageert op de dag en ga zo maar door. Dit vraagt heel veel overgave om het met die intieme partner te doen. Soms kan het leven met die intieme partner een buitengewone uitdaging, een beproeving zijn. Een manier om te zeggen wat we dit jaar willen leren, is te leren hoe je met die intieme partner kunt omgaan. Of je het nu leuk vindt of niet, je zult het daarmee moeten doen. Natuurlijk kun je hem af en toe een fles wijn geven of hem op een andere manier proberen te bedwelmen. Echtscheiding in dit geval is een vrij radicale ingreep. Die intieme partner kun je ook zien als een buitengewoon weerbarstig kind, weerbarstige puber. Bijzonder in dit geval is dat die weerbarstigheid direct samenhangt met de mate om 't er mee te doen, je open te stellen. Om werkelijk voor die intieme partner te gaan, die intieme partner serieus te nemen. Wat niet betekent dat die altijd zijn zin moet krijgen. Oprechte interesse, oprechte bereidheid is het belangrijkste.

Het vraagt heel veel eerlijkheid, waarmee jij jouw puber wilt inzetten voor jouw narcistisch project om aanzien te verwerven. Alsof je met je rapport van je puber langskomt bij al je ooms en tantes. Maar die puber zal je erom afstraffen, want die weet heel goed het onderscheid tussen echt respect en een soort narcistisch gebruik. Dus een project waarin je jezelf die intieme partner tot een soort succesformule wilt transformeren, dat project zal per definitie mislukken. Daar is die puber veel te koppig, eigenzinnig voor. Eerlijkheid in de zin dat die puber het kan verdragen wanneer je zegt: 'Ik kan het soms zo ongelooflijk moeilijk hebben met jou, alsof ik opgescheept zit met jou. Eigenlijk had ik jou liever anders gezien.' Dat kan die puber goed verdragen. In tegenstelling tot gemanipuleerd worden tot iemand die je niet bent. Laten we afsluiten met een diepe buiging voor die intieme partner.

Chris

Is er iemand die iets wil zeggen voordat we met de oefening van gisteren verdergaan. Een goede nacht gehad? Was het zwaar om hier ook weer een tweede dag te zijn, hoe valt dat?

**Student** Ik vind het heerlijk. Ik ook. Ik ook.

**Student** Een hele reis.

**Chris** Nou zeg allemaal eens wat.

**Student** Ik heb er wel zin in vandaag.

**Chris** Heb gisteren een prachtig evaluatiegesprek gehad met St.

**Student** Ik sta helemaal open voor wat er gaat gebeuren, ik laat het op me afkomen.

**Chris** Nou zet je maar schrap.

**Student** Ik merk dat we meer de diepte in gaan, bijzonder om te zien wat er zo allemaal tevoorschijn komt bij mensen.

**Chris** Ja, het was prachtig gisteren om te zien hoe openhartig je was. Waar jij de groep vertrouwen geeft, kan dat een ander weer over een drempel helpen. Zo slechten we samen drempeltjes.

**Student** Nou, ik voel wel een soort spanning, maar wel prettig, ben wel benieuwd, ik vind altijd dat er veel gebeurt op zo'n dag.

**Student** Ik voel ook verdieping, heeft misschien ook te maken met de periode van het jaar, dat we er een tijdje uit geweest zijn. Ik voelde gisteren ook dat er een soort andere energie in de groep komt, dat het spanner, echter wordt. Waar je eerst je nog wat anders voor deed, kom je nu met steeds minder dingen weg, zo lijkt het.

**Student** Ik herken wel wat je zegt. En dat ik met mijn hoofd wil weten hoe het zit. En ook dat de minder mooie kanten van mij gezien mogen worden, dat ik die de hand mag gaan schudden zonder te zoeken naar redenen in het verleden. Die horen ook daadwerkelijk bij mij, dat is mij niet aangedaan door anderen. Een soort landkaart van mijzelf.

**Chris** Dingen, waarvan een deel van jou zegt, dat komt me minder goed uit. Een soort filmkeuring: dat kun je hier wel laten zien en dat zou je hier liever niet willen laten zien. Mooi dat er ruimte ontstaat, dat er zo'n keurende instantie is. Naarmate we daar meer het licht van wijsheid op laten schijnen, is dat maar een heel primitieve keurende instantie en zijn alle films boven de 16.

## 8.3 Hoe gaat het met jullie?

### 8.3.1 Familie: sociaal zelf en individueel zelf

**Student** Het lijkt wel een soort rouw waar ik in zit, dat ik afscheid neem van mijn familie. Dat ik daar schrik van de patronen die ik daar zie, dat doet mij pijn, ik wil daar van weg en hoe ik daar een vorm in kan vinden, alsof ik in een soort grijs gebied zit.

**Chris** Dat is ook heel rauw, met au en ou tegelijk. Het individuele zelf en sociale zelf. Ons werk is individualisatie en socialisatie. Sociaal zijn wordt ook vaak begrepen als dat je bepaalde vaste normen, patronen volgt,

vaste, rigide afspraken. Dat heeft ook best iets moois, maar tegelijkertijd is het buitengewoon beperkt. In jouw geval gaat het om een soort individualisatie van jezelf, jij wordt meer jezelf en komt meer los van die vaste patronen en dat betekent ook afscheid; dat is inherent aan het jezelf worden, dat betekent loskomen van je omgeving, waardoor je eventueel op een ander niveau met mensen in contact kunt komen. Je moet er rekening mee houden dat in de gewone wereld heel veel communiceren gewoon communiceren is dat je niet wilt communiceren. Het moet vooral nergens over gaan, we doen heel erg ons best om het leuk met elkaar te hebben zonder dat het ergens over gaat. We zitten verward in complete structuren waarin we dat zo gewend zijn. En dat is eigenlijk voor iedereen die in zo'n structuur zit buitengewoon eenzaam, alleen jij voelt het omdat je weet dat het ook anders kan, en dat is pijnlijk.

**Student** Wat ik zelf voel is dat ik patronen ga doorbreken en dat ik in dat afscheid nemen mijzelf schuldig voel dat ik anderen verward achterlaat, dat ze niet mee kunnen. En dat maakt heel verdrietig.

**Chris** Het is zoals het met vrienden en vriendinnen kan gaan, je bent elkaar op een gegeven moment ontgroeid, je bent een andere weg uitgegaan. En dat is ook pijnlijk. Bij ouders en broers en zussen gaat dat dieper, daar heb je heel veel hoop op gevestigd gehad, ben je veel mee in gevecht geweest. En het is buitengewoon belangrijk dat we de claim "dat het ooit nog goed komt" opheffen. Dan hebben we kans dat er nog iets ontstaat.

**Student** Ik heb zelf wel het idee dat ik meer dingen ga zien, en dat anderen dan zeggen: 'Hehe, eindelijk dat jij erachter bent, wij wisten het al lang.'

**Chris** Is ook wel beetje wonderlijk, klinkt ook beetje alsof je afgestraft wordt.

**Student** Nou, zo voelt het niet.

**Chris** Misschien dat jij nog lang solidair geweest bent op een aantal punten. Bijvoorbeeld in families gebeurt het vaak dat broers en zussen verdeeld zijn in de mening 'Papa was top' of 'Nou vergeet je dat niet en dat...' En er is vaak een doorgaande (schijn)strijd wie de ouders waren. En zodra de een gaat erkennen dat papa niet alleen vervelend was, dan gaat de ander reageren.

**Student** Volgens mij heb ik altijd een negatiever beeld van mijzelf gehad dan dat anderen dat hadden.

**Student** Je had het net over die ouders. Op het moment dat ik verander – mijn vader is dood, mijn moeder leeft nog – leent mijn moeder energie aan hetgeen ik erin steek. Nu heb ik het gevoel dat ik dat niet meer moet doen omdat dat mij teveel energie kost. Maar als zij die energie niet meer krijgt om te leven, dan voel ik gewoon dat ze aan het doodgaan is.

**Chris** Dat is pittig.

**Student** En dat is triest. Want ze ontleent energie aan haar kinderen en kleinkinderen. En zodra er een kind

verandert, dan stort dat kaartenhuis in. Je ziet haar gewoon doodgaan.

**Chris** Wat hier speelt is een symbiotische vorm van het leven. Als een paddenstoel die alleen maar op die boom kan groeien. Maar dat is natuurlijk helemaal niet zo. Een symbiotische verbinding is heel wat anders dan een liefdesrelatie. Er zit wel liefde in, maar op de liefdesladder is symbiose eigenlijk een vrij primitieve vorm. Stel dat jij gewend was om je moeder dagelijks te bellen of bezoeken. Dan kun jij haar uitleggen dat je niet minder van haar houdt, ook al bezoek je haar nu wat minder. Je doet de liefde eigenlijk tekort als je deze gedefinieerd hebt in een bepaalde frequentie. De liefde is niet per se afhankelijk van een dagelijks telefoontje, dus als je dat verandert, dan doe je daarmee de liefde eigenlijk niet tekort. Voorlopig – zij heeft nog zo weinig vertrouwen in de liefde, en de liefde voor een kind voor een moeder gaat nooit verloren – is voor haar jouw liefde nog van bepaalde condities afhankelijk. En in dit geval zou het jou ontzettend helpen als jij haar zou kunnen zeggen hoeveel ze eigenlijk voor jou betekent, maar dat dat betekent dat bepaald soort gedrag eigenlijk niet meer kan. En dat het op een bepaalde manier ook belangrijk is dat je loskomt van haar. Je bent ooit in haar buik begonnen, vervolgens werd je een apart individu, ging je kruipen, ging je de tuin in. Steeds werd je actieradius groter. En een gezonde liefdesrelatie betekent dat je ouders je op een bepaalde manier loslaten. Dit benoemen kan soms enorm helpen. Soms is het gewoon nodig om toch te zeggen dat je belangrijk voor iemand bent en van de ander houdt.

**Student** *De ouders van mijn moeder leven nog – mijn moeder is overleden – en zodra ik op bezoek kom, zeggen ze meteen ‘Wanneer kom je weer?’. En dat vind ik lastig. Ik zeg ook wel ‘Oma ik houd van u en ik wil u het liefst elke dag zien’.*

**Chris** Je kunt proberen het iets dringender te zeggen. ‘Beste oma, kijk nou eens even hier, hoe denk je dat ik over u denk. Geloof nou eens een keer dat ik gewoon van u houd, maar dat ik geen zin heb om iedere dag op bezoek te komen’.

**Student** *Ik krijg een oorvijs van opa als ik zo doe. Hij zegt: “Ik ben boos, maar oma is nog bozer.”*

**Chris** Wat ik vermoed is dat het voor jou niet zo makkelijk is om voor jezelf te gaan staan en grenzen te trekken. En dat jij het lastig vindt om echt voor jezelf te gaan staan. Je kunt het zien als een elastiek tussen (groot)ouders en kinderen dat - als het goed is - geleidelijk aan steeds losser wordt. En dit elastiek is een materiële vorm van liefde, een hele primitieve vorm. Er is een veel hogere uitdrukking van liefde, maar wat we vaak doen is die situatie manipuleren om dat elastiek krampachtig zo strak mogelijk gespannen te houden. In de gezonde situatie laten kinderen hun ouders los. Als ouders hun

kinderen loslaten is dat verdacht. Het leven zit zo in elkaar dat er iets als puberteit komt, waarmee de individualiteitsdrang in hevige mate loskomt. Die is ook bedoeld als een tegenreactie tegen die symbiotische verkleving die ontstaat, zodat er vroeg of laat een hogere mate van liefde mogelijk is. In sommige gevallen kun je het er niet over hebben. Soms gewoonweg omdat we zelf niet vrij genoeg zijn. Loslaten komt terug in het tweede jaar. De kracht van de spirituele traditie is dat – terwijl je iets in je handen neemt – en dat offert (je maakt een gebaar dat je bereid bent dat weg te geven), dat er dan iets transformeert. In dit geval transformeert hechting naar liefde. Want als je dat horloge loslaat, heb je een veel vrijere relatie met dat horloge.

Dus je grootouders weggeven, en de verantwoordelijkheid voor de zorg van je grootouders in de handen van God leggen, is voor jou heel belangrijk. Definieer jezelf niet als noodzakelijk. En waar jouw grootouders jou als noodzakelijk definiëren voor hun, dan is dat gewoon niet zo. Op emotioneel niveau is dat gewoon niet zo, want als jij morgen onder de tram komt, kunnen zij nog gewoon voortleven. Wij zijn onafhankelijke individuen en tegelijkertijd ook compleet verbonden.

**Student** *Wat je nu beschrijft is het ideale proces van loslaten, maar zo werkt het in de praktijk natuurlijk heel vaak niet. En het lastige vind ik dan dat het lijkt alsof er een soort reconstructie nodig is van de periode waar je normaal gesproken een natuurlijk loslatingsproces zou hebben gehad.*

**Chris** Klopt als een bus. Dat is precies wat er zou moeten gebeuren. En daar heb je ook geleden, daar is geweld gepleegd en dat lijden daar moet je doorheen om tot die vrije vorm van loslaten te komen. Dat is in feite waar het in het leven om gaat, een individuatieproces. En dit is ook weer nodig om in je socialisatieproces tot een vrijere verbinding te komen. Hier ervaar je hoe het is om in een vrijere relatie met mensen te kunnen zijn. Mensen zijn op een hele gezonde manier beschikbaar voor je, maar doen tegelijkertijd hun eigen ding, zijn vrije mensen. Men laat elkaar, maar je bent toch compleet verbonden. Dus je doet hier met iemand een feedbackoefening, en als je deze dan niet teruggedaan hebt, sta je hier niet meteen in het krijt, dat heeft niet iemand hier genoteerd.

Dus we moeten opnieuw ontdekken wat losheid, vrijheid, autonomie, onafhankelijkheid is. En wat verbinding is. Die twee hebben elkaar nodig. Dit is paradoxaal en dat wordt bijna nergens gezien. Kom je bij de ene school dan gaat het vaak alleen maar over loslaten, en kom je in de andere school gaat het vaak alleen maar over verbinden. Traditioneel ging het bij Freud in de traditionele psychologie over individuatieprocessen. De laatste jaren heeft men in de psychologie ontdekt dat het ook over verbinden gaat. Het zal nog wel even duren voordat men door krijgt dat het over beiden gaat. En het is gecompliceerd omdat het paradoxaal is.

### 8.3.2 Nieuw in de groep

**Chris** Hoe is het voor ST in deze club te zijn?

**Student** *Ik vind het gewoon heel erg leuk. Ik heb het goed naar mijn zin hier, en ook naar m'n zin in mijzelf, dat is wel anders dan een jaar geleden. Ik ben veel meer op m'n gemak met mijzelf.*

**Chris** Dat straalt je ook uit. Ik ben heel blij, heb het gevoel dat je volledig opgenomen bent als een soort natuurlijk gegeven. Ik heb ook niet het gevoel dat iedereen enorm zijn best doet om jou hier welkom te laten zijn.

**Student** *Ik moet nog wel even landen hier.*

### 8.3.3 Boosheid en frustratie

**Student** *Ik merk dat ik hier nu heel anders zit dan gisteren. Gisteren zat ik met veel verzet en boosheid. Ik zit nu rustiger en er is veel minder of zelfs geen boosheid. Meer een soort nieuwsgierigheid naar vandaag. Ik voelde mij vanochtend wel heel misselijk en ik twijfelde of ik wel of niet moest gaan, een soort ambivalentie in mijzelf, maar dat zakte al snel na het ontbijt. En het voelt als een soort overgeven aan wat er vandaag gebeurt.*

**Chris** Ik sluit niet uit dat dit een metafoor is voor meer overgave in je leven.

**Student** *Ik heb gisteravond nog veel nagedacht, ik snap ook heel goed hoe die boosheid in elkaar zit en om daar de aandacht op te vestigen, dat te laten bestaan, dat helpt ook wel.*

**Chris** Kun je aangeven wat iets van jou zo boos maakt?

**Student** *Verschillende dingen, ik voel mij heel erg in de steek gelaten door bepaalde mensen. Ik heb er eerst veel verdriet over gevoeld, maar er is nu meer boosheid overheen gekomen. Ik voel mij gefrustreerd dat ik nu op dit punt in mijn leven sta, terwijl ik zo in mijzelf geïnvesteerd heb. Het voelt alsof ik met lege handen sta en nog een hele weg te gaan heb. Ik ervaar geen loon naar werken. Alsof ik opnieuw moet beginnen, alsof ik in het verkeerde geïnvesteerd heb. Heb ik daar nou al die jaren mijn best voor gedaan?*

**Chris** Alsof je op het verkeerde paard gewed hebt. Dit overkomt ons tot op zekere hoogte eigenlijk allemaal. We lijden natuurlijk altijd ons eigen lijden. Iets in jou zegt dat niemand het in deze wereld zo erg heeft als jij. Het is belangrijk om dat gevoel te respecteren. Kijk, het is een beetje vergelijkbaar met wat ik zei over symbiose. In symbiose zit heel veel liefde. Bijvoorbeeld als St bij zijn moeder op bezoek gaat, heeft ze de koekjes al in huis. Dat hele hart stopt zij in die koekjes, of ze gaat ze bakken. Omdat dat op dat moment de enige weg is die de liefde kent. Zo geldt dat voor jou ook, jij hebt buitengewoon veel gegeven. En wat heel belangrijk is, is om respect te hebben voor dat deel in jou dat zo verschrikkelijk veel gegeven heeft.

**Student** *Dat vind ik moeilijk hoor.*

**Chris** Wat vind je precies moeilijk?

**Student** *Als jij dat zo zegt dan voelt dat heel waar. Het raakt mij ook en dan komt de boosheid weer terug.*

**Chris** Wat daar belangrijk is, is dat je tot het uiterste gegaan bent in die weg, maar dat die weg een soort voorlopige versie is. Een beetje link om te zeggen misschien, maar om het te verhelderen ga ik het toch maar doen. Het feit dat er frustratie is, duidt erop dat jij ook hoopte daar iets te krijgen. Dat is gevaarlijk, omdat je jezelf daar voor je het weet op gaat afkeuren. Dan zeg je "het is geen liefde maar egoïsme". Bijvoorbeeld als je moeder koekjes gaat bakken en je noemt dat egoïstisch omdat zij je gewoon bij zich wilt hebben, dan doe je de liefde tekort. Immers, dit is de enige vorm die zij kent en hier zit haar hele (primitieve) hart in, maar er zit ook haar echte liefde in. En dat is belangrijk omdat we pas kunnen transformeren als we werkelijk respectvol met onszelf om kunnen gaan, en werkelijk de liefde ervan erkennen. Maar het is ook buitengewoon belangrijk dat we ons realiseren – ook al is er iets in je dat f\*ck you roept – dat het leven voor jou een veel hogere en vrijere vorm van liefde in petto heeft.

### 8.3.4 Liefde: geven en nemen

**Student** *Iemand zei een keer tegen me dat de rest van de familie ook symbolisch overleden zijn met het overlijden van mijn moeder. Omdat ik die mensen na mijn moeders overlijden nooit meer gezien heb.*

**Chris** Hebben zij zich nooit meer aan jou laten zien of heb jij je nooit meer aan hun laten zien?

**Student** *Zij hebben zich nooit meer aan mij laten zien. En nu kwam ik erachter van 'Shit, al die boosheid, heb ik daar nou altijd al die jaren zo mijn best voor gedaan?'. Ik kan die boosheid ook niet op mijn opa en oma botvieren, omdat ik heel veel van hen houd en hen ook wil blijven zien. En toen zei iemand tegen mij: "Realiseer jij je wel wat jij al die jaren voor hen hebt betekend toen je wel op bezoek bent gegaan?" Dus het is niet voor niets geweest.*

**Chris** Ja, dat is oké, maar er zijn twee soorten emoties. We hadden het gisteren over de begrippen individualiteit en socialiteit. Een belangrijke emotie die de socialiteit ondersteunt is angst. De belangrijkste emotie die individualiteit ondersteunt is boosheid. Dus boosheid is 'superdesuperbelangrijk'. Laten we alsjeblieft boosheid niet fout maken en de kans geven. En dat betekent dus dat – in het geval van St – hij heel veel gegeven heeft. En dat is het hoogste wat de liefde kan. Maar dan volgens mij wel vanuit een primitieve vorm van liefde. Want het zou best eens zo kunnen zijn dat hij aan al die mensen waaraan hij zoveel heeft gegeven eigenlijk veel meer grenzen had moeten stellen en veel duidelijker had moeten zijn. Daarmee was hij eigenlijk liefdevoller geweest. Want heel veel geven is wel leuk, en daar is ook niks mis mee, maar op een gegeven moment kan niet-geven een haast hogere vorm van liefde zijn dan wel geven. Soms is nemen van liefde een hogere vorm van liefde. Speciaal voor sommige mensen is nemen soms een bijna onhaalbare



en een hele hoge vorm van liefde. Dus het zou zomaar kunnen zijn dat hij ook een beetje over zich heeft laten lopen en zich heeft laten gebruiken. En die boosheid gaat er dan over van 'En dat zal mij verdorie nooit meer overkomen!' en dat is buitengewoon belangrijk. Dat is de power van de individualiteit. Ik zeg niet dat het per se zo is. Ik wil ook zeker de liefde niet als egoïstisch betitelen, want het ligt heel genuanceerd.

**Student** Maar waar gaat jouw boosheid dan over?

**Student** Dat gaat hier inderdaad over: heel veel geven en dan uiteindelijk in de steek gelaten worden.

**Student** Is het dan ook dat je op een bepaald moment tot de conclusie komt dat dit het kennelijk niet is, en dat de boosheid ook meer een fase is in het rouwproces?

**Chris** Wat hier ook belangrijk is, is dat wij vroeg of laat allemaal het gevoel krijgen dat we ongelooflijk genaaid zijn door het leven. Zo'n training als hier lijkt leuk in de zin dat je gaat snappen hoe het leven eigenlijk in elkaar zit. Maar je kunt ook denken 'Verdorie, heb ik al die 40-50 jaar in een verkeerd model gezeten en heb ik ontzettend mijn best zitten doen'. Dat gevoel van genaaid zijn is superbelangrijk. Belangrijk is dat dat in zijn volle omvang kan bestaan en uitgeleefd kan worden in de meest letterlijke betekenis van het woord. Dus dat niet wegwerken, maar dat compleet laten bestaan. Waarvoor er – zo is dat nu met St – een soort natuurlijke overgave komt. Met andere woorden: als dat f\*ck you gevoel in de zelfbegeleiding compleet kan bestaan, dan komt er een natuurlijke, gezonde vorm van overgave. Anders is het je erbij neerleggen. En er is een heel groot verschil tussen overgave en je erbij neerleggen.

### 8.3.5 Nogmaals: sociaal zelf en individueel zelf

**Chris** En hoe is het met St vandaag?

**Student** Ik ben nog steeds beetje aan het bijkomen vandaag. Waar ik mij een beetje zorgen om maak is mijn energieniveau. Maar mijn zorgen gaan eigenlijk vooral over mijn familiebezoek volgend weekend. Het is voor de eerste keer dat ik met mijn broers, zus en mijn ouders 4 dagen in Frankrijk zit. Toen ik deze zakelijke reis boekte, was ik er niet vanuit gegaan dat ik nog steeds aan het herstellen zou zijn. Dus ik kijk er eigenlijk een beetje tegenop, want ik herken alles van de koekjes van de moeder en het claimen door je oma. Ik heb ook niet tegen mijn moeder gezegd dat ik een terugval heb gehad, omdat ik dan ook nog moet dealen met haar paniek. Ik heb het zo georganiseerd dat ik haar paniek niet nodig heb. Ik moet gewoon herstellen en rust nemen is mijn enige medicijn. En van haar krijg ik geen rust, waardoor ik haar erbuiten gehouden heb. Maar nu zie ik zo tegen het weekend op dat ik eigenlijk wil aangeven dat ik alleen in een hotel wil overnachten. En dat ga ik gewoon doen. Maar naarmate ik over de familiedynamiek hoor, zie ik ook dat er in onze familie ontzettend veel boosheid is. Mijn broer is de lieveling, maar hij is ook zo ontzettend

tend boos naar mijn ouders toe. Mijn zus is altijd een buffer geweest. Omdat er altijd zoveel gebeurt, ga ik altijd maar een beetje de clown uithangen. Ik heb mij altijd een beetje verdekt opgesteld, zodat ze zich nooit zorgen over mij zouden hoeven te maken. En nu merk ik dat ik mij daar ook niet meer lekker bij voel. Als ik bij mijn moeder ben maakt ze altijd van die lekkere kruidensoepje. Maar de laatste drie maanden werkt het averechts voor mijn ziekte en ben ik twee dagen misselijk. Maar ik kan zo moeilijk tegen haar zeggen dat ik haar soep niet kan aannemen, omdat ze mij dan echt aankijkt alsof ik haar liefde afwijs. Maar ik merk nu door alle verhalen vandaag dat ik mijn grenzen voor komend weekend moet gaan stellen. Ik kom uit een familie waar ongelooflijk veel aan ons wordt getrokken. Eerst dacht ik 'Hoe hou ik deze dag vol?' Maar ik kan hier natuurlijk gewoon naar huis gaan zonder dat jullie je beledigd zullen voelen. Maar mijn familie zal zich wel zo voelen, dus kan ik niet halverwege het weekend het vliegtuig terugpakken. Maar het is dus grappig – mijn zus en broer wonen al weer meer dan 10 jaar in Hongkong – en ik ben de enige naast mijn ouders hier in Nederland. Het is eigenlijk heel lang geleden sinds de laatste keer dat wij weer bij elkaar waren. Wat ik duidelijk voel is dat wij als familie eigenlijk heel anders zijn. Ik heb mij altijd emotioneel afgeschermd voor mijn ouders, omdat ze me enorm claimen. Dat komt ook omdat mijn broer en zus niet hier in Nederland zijn. Ik voel dat mijn vader – want vooral hij kan soms kinderlijk dingen eisen – terug wil naar de (familie)unit. Maar goed, we kunnen natuurlijk niet terug naar de situatie uit de jaren '70. Maar ik merk wel duidelijk dat ik hun ideaalbeeld van familie aan het kapotmaken ben. Dus ik herken ook die schuldgevoelens, maar ook die boosheid van 'Het werkt toch allemaal niet meer.' en 'Heb je dan nog steeds niet door dat ...'.

**Chris** Nou het kan heel, heel, heel heftig zijn. Je moet het echt zien als dat er een sociaal zelf en een individueel zelf is. Je achternaam heeft bijvoorbeeld veel met je sociale zelf te maken en je voornaam met je individuele zelf. Maar je moet het zo zien dat sommige mensen volstrekt geen weet hebben van hun individuele zelf en daarbij is dat compleet gedefinieerd. Ze denken bijvoorbeeld als 'Wij Kerstens', wij zijn zus en wij zijn zo, wij doen alles samen en horen helemaal bij elkaar. Er is dan dus helemaal geen ruimte voor individualiteit. Echter, individualiteit is gewoon een natuurlijk, instinctief geboren gegeven, want er is geen ontkomen aan. Dat gaat wel als er oorlog heerst en iedereen de schuilkelders in moet en elkaar daar met veel moeite een hand moet geven. We leven eigenlijk helemaal niet in een individualistische maatschappij, want we weten helemaal niet wat dat is, maar we hebben nu uiteindelijk tijd om onszelf te zijn. En natuurlijk zal er hier en daar sociaal wel het nodige misgaan, maar het is een

natuurlijke energie. Het is ook niet voor niks dat er in Nederland zo ontzettend veel ZZP'ers zijn. Dat is een uitdrukking van die individualiteit van mensen en dat is een heel positieve tendens. Waarbij ik moet zeggen dat waar dat puur individualisme wordt, het natuurlijk niet goed gaat. Maar dat is dan ook weer een primitieve definitie van de individualiteit. Dus er is geen ontkomen aan. En wat er in jou gebeurt, is gewoon een ontzettend pijnlijk proces. En ook buitengewoon noodzakelijk. Wat je ook zo mooi kunt zien bij jou is hoe geneeskrachtig St is voor zijn familie, want anders gaat dat gewoon generatie op generatie gewoon door. Dat is mijn westerse opvatting van karma en reïncarnatie en dat soort zaken. Als er geleidelijk een wat andere definitie van familie en relatie kan ontstaan, is dat waardevol. Als je iemand gewoon de ruimte geeft om zichzelf te zijn, is dat ongelooflijk liefdevol. Laat 'm toch gewoon in rare kleren lopen of wat dan ook, want als je hem die ruimte geeft dan is dat in dit geval liefdevol. Het is natuurlijk diep droevig dat je ziek bent, maar toevallig ook goed dat jouw ziekte jou helpt om dit te organiseren. Dat vraagt voorlopig van jou dat jij je ziekte als excuus gaat gebruiken. Je snapt hopelijk wel dat het leven het jou daar een beetje gemakkelijk maakt. Ik bedoel dat het niet anders is, het is zo, het is de barre realiteit.

**Student** Nou, ik moet beide doen. Ik moet er sowieso voor zorgen dat ik goed uitrust, wat betekent dat ik niet in dat huis van mijn tante met 12 mensen kan gaan zitten. En tegelijkertijd is het bij ons in de familie heel belangrijk om grenzen aan te geven.

**Chris** Grenzen aangeven is een voorlopige versie van natuurlijke individualiteit. Wanneer de individualiteit op een gezonde manier ontwikkeld is en wanneer de waardigheid op een gezonde manier ontwikkeld is, dan ben je echt niet bezig met 'waar moet ik nu mijn grenzen neerzetten', want als je dan iets niet bevalt, zeg je het gewoon. En je doet gewoon jouw ding. En op een gegeven moment in je familie als ze er aan gewend zijn – ze zullen vast nog weleens zeggen daar heb je die eigenwijze Chris weer – maar ja, dan laat je ze dat maar gewoon zeggen. Daar is dan volgens mij wel mee te leven en dat zou ik maar als een bevestiging zien van jouw dapperheid om je eigen weg te gaan. Want dat vraagt heel veel moed. En tegelijkertijd zal je ook gaan voelen dat jij een individueel zelf bent, een individueel zelf dat in zijn vorm hartstikke compleet is. Net zoals dat sociale zelf in zijn vorm compleet is.

## 8.4 Dropbox

**Chris** Voor de Coach Opleiding hebben we een heel mooi systeem, een centraal documentensysteem op internet (dropbox) waar alle deelnemers bij kunnen en waar altijd de meest recente versie aanwezig is. In de Coach Opleiding willen we gaan werken met 'best practices'.

Als iemand bijvoorbeeld een probleem heeft met zijn ouders, waar gaat het dan eigenlijk over, wat is de problematiek en hoe kun je dat goed begeleiden. En dat blijven we met zijn allen de komende jaren bijhouden in dat systeem. Ik heb dit jaar bijvoorbeeld weer de theorie herschreven, en zo komen steeds de nieuwste versies van de theorieën of bijvoorbeeld van de innerlijke massageoefening in dat systeem van 'best practices' terecht. Omdat het ook via pixon om hele grote audiobestanden gaat die erg veel serverruimte innemen, zullen we als het aan mij ligt naar een systeem toegaan waarbij we die bestanden hooguit 2 à 3 weken via de site beschikbaar stellen.

## 8.5 Nabespreking begeleidingsoefening visualisatie in drietallen

**Chris** Oké, eindelijk weer eens een oefening waarbij de coach in jou aan z'n trekken kon komen. Ik weet niet of jullie je dat gerealiseerd hebben. Hoe was dat om te doen? Hoe was het om te begeleiden?

**Student** Dankbaar. Heel mooi dat je dat voor iemand kan doen.

**Chris** Ja. Hebben anderen dat ook zo ervaren?

**Student** Ik vond het erg moeilijk.

**Chris** Jij vond het moeilijk. Je had gewoon een lastig geval?

**Student** Ik vond het gewoon moeilijk.

**Student** Om te begeleiden?

**Student** Ja, om te begeleiden.

**Student** Ik vond het mooi, zeker om te zien wat er bij (naam St) gebeurde.

**Chris** Toen je hem begeleidde?

**Student** Ja. (naam Ass) zat er even bij, en hij gaf ook nog wat aanwijzingen hoe verder te gaan. Ik merkte bij mezelf dat we meer op de inhoud zaten in plaats van op hoe (naam St) er tegenaan keek. We zaten er veel te diep in, in plaats van te letten op zijn houding tegenover de situatie. Ik merkte bij mezelf dat ik dat eigenlijk niet wilde, ik wilde ook naar die houding toe. Maar dat kon ik niet zo goed sturen, ik wist niet hoe. Op zich vind ik het wel interessant om te merken dat ik wel anders zou willen, maar ik kon niet die stap nemen die (naam Ass) zette toen hij erbij zat.

**Chris** Heel goed. Het is mooi als dat lukt, want dan begrijp je ook waar het eigenlijk over gaat.

**Student** Ja, ik vond eigenlijk zelf dat het vanuit mijn rol niet lukte, maar het is wel interessant, ik kan er wel wat van leren. Dat vind ik mooi.

**Ass.** Maar wat leerde je dan?

**Student** Dat ik niet bang hoeft te zijn om in te grijpen in het proces. Ik heb heel erg de neiging om mee te gaan in het proces van (naam St), in zijn proces van vertellen. En af en toe is het goed om te zeggen: 'Kom even terug bij jezelf', of iets dergelijks. Ik merk dat ik aarzel om dat te zeggen.

**Chris** Ja. Misschien zou het zomaar goed kunnen werken om een beetje die bonkerige zeeman te zijn.

**Student** *Een beetje meer daarvan. Ik merk dat ik aarzel: waar ga ik wat over vragen, is dat voor mezelf omdat ik dat wil weten, of ben ik aan het begeleiden? Zijn het dingen die in me opkomen en durf ik dat te vragen?*

**Chris** Dat klopt. Maar het is natuurlijk wel heel mooi dat je er op die manier bij bent, dat je je eigen impulsen observeert. En überhaupt dat je impulsen hebt. In het ergste geval zit je zo samen geknepen dat er überhaupt geen impulsen meer tevoorschijn komen. In het gunstige geval komen er allerlei impulsen. En het is wel belangrijk om daar naar te kijken, te kijken naar wat er wijs is. En daar speelt ervaring natuurlijk een belangrijke rol in.

**Student** *Ik heb ervaren hoe fijn het is als mensen luisteren, als ze er echt zijn, als ze echt aanwezig zijn.*

**Chris** Heb je dat ervaren?

**Student** *Ja, dat is heel fijn.*

**Chris** Dat is misschien wel het eerste belangrijke, dat de ander er echt is.

**Student** *Ja, dat ging ook zo vanzelf. Ik ging niet weg bij mezelf, ik kon heel gemakkelijk bij mezelf blijven. Dat was heel fijn.*

**Chris** Wat heel erg belangrijk is om te beseffen is dat presentie cumuleert. Daarom is het werken in een groep ook heel krachtig. In een groep kunnen mensen diepere processen doormaken dan bijvoorbeeld in een individuele sessie, omdat er in principe meer presentie is. En presentie kun je in dit geval simpelweg definiëren als het vermogen om bij jezelf te blijven, om in contact te blijven met je eigen reacties. Zoals gisteren bij (naam St) gebeurde, dat kan vooral gebeuren in een groep. En dat is buitengewoon kansrijk. Zo'n proces steun je het beste door zoveel mogelijk bij jezelf te blijven, en te kijken wat er bij jou gebeurt. Het is van belang om alles wat er in jou gebeurt de ruimte te geven, en bijvoorbeeld jouw angsten of wat er ook geraakt wordt te laten bestaan. Het is mooi als de presentie, de aanwezigheid, voelend en geïnteresseerd kan zijn in wat er bij jou plaats vindt.

**Student** *Ik voelde ook heel veel rust, dat was erg fijn.*

**Chris** Wat je nu beschrijft is waarom ik denk dat mensen gelovig zijn geworden. In het verleden hebben sommige mensen op zo'n moment gezegd: 'Ik voelde me geholpen door God'. Omdat je voelt dat dat niet iets is wat jij zelf organiseert, net als hier. Gelukkig kunnen we wel iets organiseren, we kunnen wel iets doen, maar vervolgens kunnen we alleen maar ruimte bieden.

Wat heel essentieel is, is dat je je open kunt stellen voor de mogelijkheid dat iets van buiten naar jou toe komt. Ook als je begeleid wordt is het belangrijk dat je niet teveel het gevoel hebt dat het van jou als begeleider afhangt, maar dat het gewoon vanzelf ontstaat, door aanwezig te zijn. En dan voelt het echt alsof een God, een externe instantie die ongrijpbaar is, dat bewerkstelligt.

Als iemand echt bij zijn verdriet of eenzaamheid is en hij kan dan ontspannen, of je kunt helpen om te ontspannen, dan is het altijd zo dat er als vanzelf troost opkomt. Dan komt er precies dat op wat er in die situatie nodig is. En dat is niet omdat jij dat verzint. Het is niet zo dat jij op de één of andere manier troost in jezelf gaat zitten organiseren. Nee, dat ontstaat vanzelf.

Dus dat is ook wat je vaak voelt. Het helpt door het bijvoorbeeld woorden te geven. Je ervaart het simpelweg zo. En het voelt in het algemeen alsof het van buiten naar je toe komt, als genade.

Dat is het mooie van spirituele tradities, dat ze daar gevoel voor hebben. Maar ze hebben het vaak veel te concreet gemaakt. Daar bedoel ik mee dat ze het als het ware materialistisch gemaakt hebben, waardoor het gewoon niet meer werkt. Het is heel belangrijk dat het ongrijpbaar is, want zo gauw je het gaat grijpen werkt het niet meer. Zo gauw je gaat bidden en even contact met God gaat regelen dan werkt het gewoon niet meer. Het gaat compleet om je overgeven aan iets wat eigenlijk niet bestaat. Dus de grote kunst is om het aan de ene kant te laten bestaan, en het aan de andere kant volstrekt niet te laten bestaan. Zo gauw God bestaat, vermoordt hem. In het Boeddhisme hebben ze een mooie uitdrukking: kill the Buddha.

**Student** *Mooi Chris, dank je wel voor je uitleg.*

**Student** *Als begeleider vind ik het wel moeilijk om in te schatten wanneer je wat moet gaan zeggen. Je ziet dat iemand bezig is met zijn ding, en dan zou ik het zonde vinden als mijn woorden, mijn spraak, op dat moment het proces zouden verbreken.*

**Chris** Ik snap het. Maar wat dan normaal gesproken heel erg helpt is dat je iemand altijd de ruimte geeft dat hij kan zeggen: even niet. Je mag er ook op vertrouwen dat, als jij hem stoort, hij dat wel zal zeggen. En in jouw geval kun je voorlopig aannemen dat, als jij denkt dat je iets te zeggen hebt, je dat ook kunt zeggen. Als het op een gegeven moment teveel is, wordt dat wel gezegd.

**Student** *Je kunt het toch ook vragen?*

**Chris** En je kunt het ook vragen, dat klopt. Je kunt natuurlijk altijd vragen hoe je het ervaart. Of je kunt ook zeggen: 'Ik heb nu het gevoel dat ik me iets teveel met je bemoei of mezelf opdring'. Maar ik heb toch het gevoel dat het goed is om dat te zeggen. Dan voelt iemand de ruimte om te zeggen: 'Ja, het is misschien goed dat ik even meer bij mezelf blijf en jou even vergeet'. Dan bied je die ruimte.

**Student** *Met (naam St) heb ik de oefening nu een paar keer samen gedaan, en als je met je verstand wat wil zeggen dan heb ik vaak het gevoel dat je dan doet wat jij net zei. Terwijl gisteren waren wij helemaal 'in contact' en toen zei ik een paar dingen tegen haar, en toen dacht ik: heb ik dat zelf gezegd? Maar dat ontstaat dan gewoon in het moment. Dan heb je iets gezegd en pas later realiseer je je wat je hebt gezegd.*

**Chris** Dat kan ik me zeker bij jou heel goed voorstellen. Met andere woorden: jouw brutaliteit helpt om wat makkelijker dat zijnscompartiment te vertrouwen. Die intuïtieve wijsheid, die iets heel anders is dan die gebruikelijke 'dagelijks verstand wijsheid', zijn allebei belangrijk.

In de opleiding van artsen praten de betere leraren over de klinische blik. En de klinische blik is het vermogen van de arts om, als er een patiënt binnenkomt, meteen te zien dat er iets aan de hand is. Dus nog los van dat je de bloeddruk hebt gemeten etc. Dus de klinische blik heeft een meerwaarde, uiteraard op basis van je ervaring en uiteraard op basis van de boeken die je gelezen hebt. Maar er is ook iets dat daar los van staat en waar je toegang toe kunt hebben. Een goeie arts heeft dat, evenals een goeie timmerman dat heeft, dus het is niet eigen aan een beroep. In ons geval gaat het vooral over die zijnsblik. We hebben het nu even over het begeleiden, maar ook als we het over de inhoud van deze oefening hebben dan is die zijnsblik ook heel erg belangrijk. Dus dat je op een gegeven moment gaat voelen waar het bij die persoon nu eigenlijk over gaat.

**Student** *Ja, want het is ook heel lastig, ik krijg het er helemaal benauwd van. Wij stonden vanmorgen bij het benzinestation, komt er een man uit zijn auto en ik kijk die man aan en denk: die man gaat dood. Dat is ook heel lastig als je dat kan zien. Die was gewoon aan het sterven. Dat weet hij nog niet, dan loopt hij op zijn laatste ademhaling en dan zie je hem schuifelen, dat is ook heel lastig.*

**Chris** Ja, dus het is lastig in de mate dat jij nog niet op je gemak bent met deze reactie in jezelf. Dus de grote kunst is om daarmee op je gemak te raken. Dus dat is vermoedelijk hetzelfde thema als waar we het gisteren over hadden. Voor iets in jou mag er geen lijden bestaan, mag er geen ziekte en dood en dat soort dingen bestaan. Er is natuurlijk een niveau waarop dat een heel reëel en gezond verlangen is. Maar zo gauw je dat gaat eisen ga je per definitie de mist in. Want mensen gaan gewoon dood, en worden gewoon ziek. En dat zal altijd zo blijven. Zelfs de meest lieve mensen gaan dood en krijgen de meest krankzinnige ziektes. That's life.

Het feit dat jij daar geraakt kunt worden is iets heel positiefs, iets heel moois. Er zijn misschien tijden geweest dat je dan alleen maar heel onverschillig kon worden, of cynisch. Dus dat die gevoeligheid weer terug komt is fantastisch. Alleen de grote kunst is om daar present te blijven, om die gevoeligheid compleet te laten bestaan. En tegelijkertijd met een Zelf daar bij aanwezig te zijn. Eerst ontspannen in die ramp, en dan kijken of er gehandeld moet worden, en niet andersom. Altijd waar emotie is, is het belangrijk om eerst te werken met de emotie, en niet vanuit de emotie te handelen.

Maar goed, terug nog even naar de inhoud van de oefening. Hoe ging dat?

Hebben jullie wat meer zicht gekregen op wat er überhaupt in je leven gaande is, waar de visualisatie eigenlijk over gaat? Of zijn er bijvoorbeeld mensen bij wie het alleen maar een grotere warboel is geworden?

**Student** *Wat ik eigenlijk apart vond is dat mijn visualisatie nog heel levendig bij mij is,, ondanks het feit dat mijn visualisatie al weer bijna een jaar geleden is. En op het moment dat ik daar de rust voor nam en in begeleid werd, en me daar ook heel veilig voelde om daar weer naar terug te gaan, waren er nog steeds dezelfde kwaliteiten als vorig jaar, alleen gingen ze wel een heel andere weg in mij.*

**Chris** Oké, mooi, interessant. Wil je daar nog iets meer over vertellen?

**Student** *Hoe het vorig jaar was weet ik eigenlijk niet meer precies.*

**Chris** Maar zoals je het nu ervoer?

**Student** *Zoals ik het nu ervoer was dat ik heel erg ging aarden en ging zitten, en contact met mezelf ervoer. Heel erg rustig ook, verwarmend. Het was heel mooi.*

**Chris** Oké, wat zie je als rode lijn in de visualisatie?

**Student** *Stevigheid en stralend.*

**Chris** In zekere zin is dat bij ieder mens belangrijk. Er is een mogelijkheid dat wij echt compleet ontspannen in onszelf. Je zou kunnen zeggen: sommige mensen hebben daar nog iets meer mee. Sommige mensen hebben een Matterhorn-kwaliteit, die voegen dat als het ware vanzelf aan de situatie toe: vertrouwen, rust. Kunnen jullie je dat voorstellen bij (naam St)? Dat wat in jou dat kan zien is wat ik bedoel met de zijnsblik.

**Student** *Ik kan het eigenlijk soms niet geloven, maar tegelijkertijd weet ik dat het ook zo is.*

**Chris** En volgens mijn boekje is het dan zo dat die kwaliteit vermoedelijk aangetast is geraakt, dat dat onverdraaglijk was. En wat dan heel gemakkelijk kan is bijvoorbeeld dat jij een vader hebt gehad voor wie het buitengewoon frustrerend was dat hij geen grip op jou kon krijgen. Ik weet niet of dat zo was? Of een moeder? Het kan lijken dat iemand heel erg bij zichzelf is, maar je hebt ook een pseudo-bij jezelf zijn: dan trekt iemand zich gewoon in een soort omheining terug en zegt: jongens, bekijk het even, en is volstrekt onbereikbaar. Ken je dat van jezelf?

**Student** *Ja, ik had de rol van de ouders van mijn ouders. Dus ze hadden ook geen grip op mij want ik had die op hen.*

**Chris** Dan betekent dat eigenlijk dat jij dan waarschijnlijk de rust bracht, in plaats van de rust te ZIJN, het anker te zijn, de grond te zijn. En door niks te doen maar gewoon jezelf te zijn bied je dat als vanzelf aan. Dan hoeft er dus niet gewerkt te worden.

**Student** *Ik heb mijn leven lang al heel sterk gedroomd. En ik merk dat mijn droom zich in de visualisatie gaat mengen. Dat het blijkbaar zulke sterke beelden zijn*



*dat het erin terecht komt, die beelden. Wat ik overigens heel prettig vind.*

**Chris** Dat is wat mij betreft heel goed. We hadden het gisteren over die compartimenten. Meestal hebben we een apart compartiment voor dromen. En het is eigenlijk heel goed als er osmose komt tussen die compartimenten, dus als de herinnering uit de droom terugkomt. Dat is gunstig voor de integratie.

Zijn hier nog vragen over?

Eigenlijk is dit een hele vergaande oefening in de begeleiding, vooral omdat die een beroep doet op die zijnsblik, die zijnsbegeleiding, zowel van jezelf als van degene die je begeleidt.

Het vraagt best veel om op deze manier naar een visualisatie te kunnen kijken. Dus dat is heel fijn als dat gelukt is. Meestal als we gaan denken over de visualisatie dan gaat het fout, dan gaan we vanuit symbolentaal kijken, of vanuit archetypen. Dat is niet altijd helemaal fout, maar het is heel beperkt. Feitelijk is er een veel diepzinniger mogelijkheid met visualisaties. En zoals dat vermoedelijk ook zo is met dromen.

## 8.6 Ademhalingsoefeningen

**Chris** Als je wilt kan ik de ademhalingsoefeningen die we net hebben gedaan wel even noemen.

We zijn begonnen met de armen te spreiden op de inademing, en dan op de uitademing volg je gewoon simpelweg de aandacht. Het gaat steeds op het ritme van de ademhaling.

Vervolgens zijn we tegenover elkaar gaan staan. Je volgt het ritme van de natuur, dat is misschien de beste term.

Vervolgens hebben we de armen omhoog gebracht en krijg je een soort golfslag van de zee, van de oceaan.

### 8.6.1 Kum Nye oefening

**Chris** De volgende oefening is wat ingewikkelder: de oefening heet Kum Nye (two hands push the sky). En hij gaat als volgt.

Je brengt je handen samen boven je hoofd. Bij de uitademing breng je je handen omhoog en kom je min of meer op je tenen staan. En vervolgens op de inademing komen je handen naar beneden. En het laatste stuk is op de uitademing, meestal is het laatste stuk gewoon even stil.

**Ass.** *Dus: je ademt in (handen boven je hoofd, hou je vast), je ademt uit (handen omdraaien en omhoog duwen, hou je vast), je ademt weer in (en je brengt je handen naar beneden), en je ademt uit waarbij je je handen verder naar beneden brengt.*

**Chris** Kumnye oefeningen zijn eigenlijk allemaal medische oefeningen, oefeningen die buitengewoon goed zijn voor je hele energie-huishouding. Vroeger werden er ook cursussen in gegeven.

Vervolgens hebben we gewerkt met de handen bij de ander op de ribben leggen, om de ademhaling te ondersteunen. Hier zijn nog allerlei varianten op. Je kunt bijvoorbeeld ook vragen om te gaan liggen, en dan kun je het heel mooi beoefenen uit het middenrif. Dat is iets makkelijker.

De ademhaling kun je helpen te begeleiden, zodat je op een gegeven moment kunt voelen dat je geademd wordt, in plaats van dat je adem haalt.

**Student** *Daar helpen je buikspieren waarschijnlijk ook bij.*

**Chris** Vast wel. Sportactiviteiten zijn sowieso heel erg goed. Er is bijvoorbeeld bewezen dat sport helpt bij depressie. Als je met aandacht sport dan heeft dat een krachtiger werking dan dat je bijvoorbeeld aan het joggen bent en ondertussen gezellig aan het kletsen bent.

### 8.6.2 Prosternatie-oefening

**Chris** De volgende oefening wordt in het Engels 'prostration' genoemd. Dat wordt in het Nederlands vaak vertaald met 'prosternatie'. Ik weet niet waarom er dan een lettergreep bij komt. Dat is een oefening die uit het Boeddhisme komt, alleen in het Boeddhisme doen ze dat op een volstrekt andere manier. In Tibet gaan ze op bedevaart en doen prosternaties. Maar überhaupt in de Boeddhistische trainingen word je in het algemeen al vrij snel geacht om 100.000 prosternaties te doen. Maar dan wordt het een soort gymnastiek. Dus naar mijn idee als je deze oefening bij wijze van spreken 1000 keer in je leven doet dan is dat aanzienlijk effectiever dan de 100.000 keer volgens de Boeddhistische traditie.

**Student** *Het opmerkelijke is: nu voel ik wat er gebeurt met mij. Anders is het misschien goed voor je ego of je trots, maar nu voel ik het op een hele andere manier.*

**Chris** Ja, dat klopt. Het is een totaal andere oefening.

**Student** *Het is een groot verschil: weten waarom je het doet en voelen wat het met je doet.*

**Chris** Heel erg zonde, dat ze in het Boeddhisme eigenlijk in mijn ogen vaak vergeten zijn waar het eigenlijk voor is. Dat is iets wat ze al eeuwenlang doen. Ze doen eigenlijk zo snel mogelijk 100.000 prosternaties, dan heb je dat weer gehad. En dan ga je weer naar de volgende oefening.

Met alle respect: dit is natuurlijk beter dan helemaal niks doen. Ook al doe je dat 100.000 keer terwijl je er niet zo bij bent, toch zal het effect hebben. Het is beter dan niks doen, maar het kan gewoon veel beter in mijn ogen.

**Student** *Wat ik wel heel mooi aan deze oefening vind is het gevolg: buigen en weer opstaan, gaan staan voor wie je bent.*

**Chris** Dat is zoals ik deze oefening begrijp. Ik denk wel dat het dat eigenlijk is. Buigen, dat zit niet in onze taal. Er is geen woord dat naar beide aspecten verwijst. En dat maakt de oefening toch wel heel krachtig.

Wat vooral belangrijk is, is om te wennen aan tegenstrijdigheden. Dus met andere woorden: de oefening



doen terwijl je tegelijkertijd volstrekt geen zin hebt. Als dat het geval is gaat het eigenlijk heel goed, is die eigenlijk heel kansrijk.

Het is dus niet gaan buigen en dan je weerstand weg werken, die weerstand in een ander compartiment zetten. Nee, je weerstand moet er gewoon bij. Dus er zijn situaties, bijvoorbeeld je kind is ziek, op je werk gaat het niet goed, of er is iets heftigs in je leven, dan is het gewoon heel belangrijk om te buigen terwijl je helemaal geen zin hebt om te buigen. Ik zal nooit buigen, je zult mij nooit zien buigen, hier zal ik godverdomme nooit voor buigen. En ondertussen buigen. Dat is wat werkt. Dus beide kanten proberen mee te nemen, als ze er zijn.

Soms kan het buitengewoon bevrijdend zijn om uiteindelijk eens gewoon mee te geven met het leven. Want iets in ons is het natuurlijk ook heel erg zat, altijd die strijd. Wat mij betreft zijn beide aspecten heel erg belangrijk. En het is ook zo, het begint niet voor niks met buigen. Echt buigen, en dan gaan staan. Dat is ook altijd vreselijk belangrijk in het leven, als je gekwetst bent of wat dan ook. Het gaat altijd om eerst incasseren, eerst buigen voor de barre realiteit. En dan zien wat er vervolgens gedaan moet worden. Terwijl je impuls eigenlijk andersom is, tenminste bij de meeste van ons. Voor sommige mensen is het de uitdaging om te gaan staan, voor andere mensen is het de uitdaging om te buigen. En voor sommige mensen allebei.

In zekere zin is gaan staan voor wie je bent ook een vorm van overgave. Dus in die zin zit het compleet vol met paradoxen, dat is wat het zo complex maakt. Stel dat ik nu zou vinden dat het mooi is geweest voor vandaag, dan is dat een waarheid waarvan iets in mij vindt dat dat loodrecht zal staan op jullie waarheid. En om daarvoor te gaan staan vraagt heel veel overgave. En dat is wat in het leven heel vaak van ons verwacht wordt, dat we voor iets moeten gaan staan waarvan alles in ons zegt: dat gaat ten koste van..., of niemand vindt je meer leuk of houdt van je etc.

Dus gaan staan voor wie je bent is een minstens een even grote uitdaging, en wat mij betreft even spiritueel, als overgave.

**Student** *Bij de eerste helft van de oefening, bij het buigen, denk ik dat ik gewoon last had van weerstand. Want ik kon er helemaal niks mee.'*

**Chris** Wat denken jullie, wat zegt jullie zijnsblik?

**Student** *Ik ervoer er helemaal niks bij, het deed me niks. Maar bij het overeind komen, dat voelde ik wel.*

**Chris** Mijn vermoeden bij jou is, dat je heel veel vernederd bent. En uiteindelijk konden ze het schudden. Iets heeft zich zo in jou beschermd tegen de vernedering. Als je gaat buigen, bij overgave, zul je dat gaan voelen. Mijn suggestie is: veel buigen. Jouw zelf weet wel wat buigen is, en ook wat dat kan brengen.

Voor iets in ons voelt buigen als: jezelf uitleveren. Maar dat is het volstrekt niet. Uiteindelijk is buigen net zo

waardig als gaan staan. Alleen is het de kunst om te weten wanneer ik buig en wanneer ik ga staan. Dus als iets echt groter is dan ik, als ik echt geen macht heb ergens over en ik buig ervoor, dan is dat buitengewoon waardig en respectvol. Maar goed, in jouw geval is het zo dat ik vermoed dat je je daar tegen beschermd hebt.

**Student** *Dat denk ik ook wel.*

**Chris** Dus dat betekent in dit geval, domweg doen. Dus bijvoorbeeld als je de innerlijke massage-oefening doet en je voelt nooit iets in je rechter arm, dan is het juist van belang te proberen die rechter arm zo goed mogelijk te voelen, gewoon net doen alsof je hem voelt. En dat is hierbij ook.

**Student** *Dat ze heel erg bij elkaar horen, dat ze één geheel zijn, dat is voelbaar.*

## 8.7 Moeilijkheden van het leven: oefening 10 en 11 voor de oefengroepjes

**Chris** Oké. Wat mij betreft wil ik vragen of je oefening 10 + 11 nu even wilt doorlezen. Maar we gaan de oefening niet doen. Mijn vraag is: lees het even door, en kunnen jullie je er iets bij voorstellen. Wat roept de oefening op?

**Student** *Ik heb wel een vraag. Toen ik vanmorgen zo bang was, hoe kan ik daar bij blijven. Is dat te oefenen? Ik heb het heel erg geprobeerd op de dagen hiervoor, want ik ben al een tijdje bang om daar bij te zijn.*

**Chris** Maar het is ook zo dat mensen hulp nodig hebben, dat hulp helpt. Dat is ook mijn definitie van autonomie: het vermogen om hulp te vragen. En dat is heel goed dat je hulp weet te vragen, waarbij je systeem automatisch rekening houdt met het gegeven of er wel of niet hulp beschikbaar is. Dat wordt allemaal meegenomen. Er zit heel veel intelligentie.

Dus het is begrijpelijk dat dat zo los komt. Vaak is het zo dat als mensen bijvoorbeeld sessies doen en vandaag een afspraak hebben, dan begint het twee dagen ervoor al te rommelen. Het systeem heeft daar weet van. En bij jou zou het zo kunnen zijn dat er al rekening mee is gehouden dat er een trainingsdag is, en dat er iets in jou weet dat er een soort vertrouwen is dat je hier mee kunt zijn. En dat dat verwerkbaar is. Het gaat er nooit om jezelf de eis te stellen dat je dat zou moeten. Het kan gewoon heel erg heftig zijn. Het is niet niks. Eén van de doelstellingen van deze dag is dat het leven moeilijk mag zijn voor je, als moeilijk ervaren mag worden. Als iemand zegt dat het leven nooit moeilijk is voor hem of haar, dan is er iets aan de hand.

De barre realiteit is dat het leven regelmatig moeilijk is. En het erkennen van die moeilijkheid is wat heel erg helpt. En vooral het communiceren op de goeie manier over die moeilijkheid is wat ontzettend helpt. De oefening is vooral bedoeld om daar ruimte aan te bieden. Dat is onderdeel van: hoe kunnen we onszelf op een goede manier ondersteunen.

**Student** *Ik weet niet of ik het goed begrijp maar uit jouw antwoord aan (naam St) begrijp ik dat bewustzijn van emotie niet voldoende is, je hebt ook hulp daarbij nodig, klopt dat?*

**Chris** Wat ik bedoel te zeggen is dat presentie, bewustzijn, cumuleert. Dus soms is jouw bewustzijn of mijn bewustzijn onvoldoende.

**Student** *En soms is het wel voldoende.*

**Chris** En heel vaak is het wel voldoende. Dus het erom daar te willen zijn waar we geen zin hebben om te zijn. Want het is echt niet leuk om angstig te zijn, het is echt niet leuk om boos te zijn, het is echt niet leuk om eenzaam te zijn.

**Student** *Dat geldt voor alle emoties.*

**Chris** Klopt. En toch kan het daar heel erg over gaan. Daar worden we in gevormd. Dus het is ook een pure strijd, in de positieve zin van het woord, die we alleen maar met onszelf kunnen voeren, of niet. Het is gewoon simpelweg: wil je dat wel of wil je dat niet? Wil je het met jezelf aangaan of niet? En dat jullie hier zitten, daarmee zit je in een heel bijzonder gezelschap. Want dat zijn allemaal mensen die daar in principe 'ja' tegen gezegd hebben, die het risico hebben willen nemen zichzelf onder ogen te komen. En niet meer op de vlucht te willen voor zichzelf. Dus dat is heel bijzonder, het is niet zo gebruikelijk om dat te doen.

**Student** *Er zijn ook mensen die niet vertellen dat ze angstig of boos zijn, maar dat kan ook heel erg helpen.*

**Chris** Klopt, dat is ook zo. Maar het hangt er ook een beetje van af of iemand verstrikt zit in zijn angsten, of hier bewustzijn over is. (Naam St) was zich gisteren buitengewoon bewust van het feit dat ze angstig was. Maar ik heb zomaar het gevoel dat jij in je werk, bij bedrijven, dat je buitengewoon veel angstige mensen tegen komt. Maar ga ze niet vertellen dat ze angstig zijn, want dan ben je geen vriendjes meer. Die angsten gedijen voor mijn gevoel bij afwezigheid van bewustzijn. Ik zeg niet dat, als er bewustzijn is, de angsten meteen opgelost zijn. Dat is helaas niet waar.

**Student** *Nee, dat klopt. Als je zegt: je bent eigenlijk heel bang, dat gaat er niet in. Dat roept alleen maar weerstand op, of aversie, of ongelooft.*

**Chris** Zo is het. Zou het kunnen zijn dat je misschien een beetje bang bent, dat is waarschijnlijk al een te grote vraag. Bij sommige mensen kan het heel erg helpen. Als ik gisteren tegen (naam St) zinnnetjes suggereer, bijvoorbeeld ik ben bang om vermoord te worden, dan voelt een deel van haar zich gezien, en een ander deel wil daar niets van weten. Terwijl het vermoedelijk de barre realiteit is. Maar het is de vraag of je het wel of niet onder ogen wil zien.

**Chris** Oké, dus laten we afspreken dat jullie deze oefening in ieder geval in de oefengroep gaan doen. En goed met elkaar uitwisselen en proberen te begrijp-

pen wat de achtergrond van deze oefening is. En laat de oefengroep de situatie zijn waarbij jij het gevoel hebt dat je ook welkom bent met je moeilijkheden.

Bij heel veel mensen is er heel veel verwarring tussen: komen met je moeilijkheden en zeuren. Oftewel: sommigen mensen hebben, zo gauw ze met hun moeilijkheden komen, onmiddellijk het gevoel dat ze zeuren en klagen. En je mag niet zeuren en je mag niet klagen. En andere mensen zijn eeuwig aan het zeuren, en hebben niet in de gaten dat ze aan het zeuren zijn, begrijp je? Dus bij beiden is het belangrijk om uit te zuiveren en om te gaan zien wat er eigenlijk speelt.

Dus tevoorschijn komen met wat jij moeilijk vindt is iets heel anders dan zelfbeklag. Maar het kan soms in eerste instantie zo voelen, omdat er zo weinig steun is geweest in je leven, zo weinig interesse is geweest voor dat jij het misschien weleens ergens moeilijk mee had. Dus daarom kan het wel heel erg zo voelen. En het kan heel erg gekoppeld zijn aan het feit dat je een loser bent als je iets moeilijk vindt. Weet je wel, op school, 636 x 736, dat moet je gewoon leuk vinden om dat op te lossen. Dat is een peulenschilletje. Bij sommige scholen, klassen of gezinnen is dat de stijl. Maar soms heb je gewoon hele lastige vraagstukken op school, of iets wat jij toevallig lastig vindt. En dat mogen van jezelf is buitengewoon waardevol. Dat is simpelweg jouw waarheid. Oké, dus in de zelfbegeleiding, in de brede zin van het woord, is dat een belangrijk aspect.

## 8.8 Weeskinderen, introductie zelfvergevingsoefening

**Chris** Roept dit vragen op?

**Student** *Ja, ik heb een vraag. Ik hoor dat er ook gesproken wordt over het innerlijke kind. Is het dan zo dat je als volwassen deel met je innerlijke kind in dialoog gaat of identificeer je je met dat innerlijke kind?*

**Chris** Je hebt een stroming van het innerlijke kind. Wij werken met de term "weeskinderen". Die term gebruiken we om vooral vriendelijkheid te bevorderen, omdat je voor een kind als vanzelf vriendelijker bent als voor een volwassene. Dus als een kind het moeilijk heeft ben je eerder geneigd om die moeilijkheid te accepteren.

**Het** *bijzondere bij deze oefening is dat je je wel inleeft in dat kind, want als je je niet in zou leven zou je niet weten wat er aan de hand is. Vervolgens plaats je het kind tegenover je en je gaat een dialoog aan met dat kind. En je kijkt wat er dan bij dat kind gebeurt, wat het voor dat kind betekent als jij tegen hem praat. Met andere woorden, of dat kind jou überhaupt wil horen, en of dat kind jou wil geloven.* **Student** *Ik vind dat best moeilijk.*

**Chris** Wat denk je dat er moeilijk aan is?

**Student** *Ik heb zelf het idee dat ik nog op een kinderlijke manier, zonder te oordelen overigens, tegen de dingen aankijk, dat ik daarin niet volwassen ben.*

*Daarnaast heb ik zelf geen kinderen. Ik zou kinderen nooit slaan of pijn doen maar ik vind het moeilijk om te bedenken of om te zien hoe je dat bij kinderen zou moeten doen, omdat ik dat niet ken.*

**Chris** Wat zal blijken is dat we dat vermogen in principe allemaal in ons hebben. En jij ook.

**Student** Oké.

**Chris** Ja, gelukkig is dat zo. Oftewel we kunnen de ouder zijn voor onze kinderen die we zelf niet gehad hebben. Wonderlijk genoeg kan dat. Vooral daarvoor is de visie belangrijk. De visie die als een rode draad door deze dagen heenloopt is dat je het simpelweg met jezelf hebt te doen. De visie is dat je het hebt te doen met je intieme partner, die je eigenlijk zelf bent.

Maar dat neemt niet weg dat er in ons heel veel strijd is. Er zijn allerlei delen die met elkaar in gevecht zijn in onszelf. Om een vrij mens te worden, om gelukkig te worden, is het heel erg belangrijk dat er vrede komt van binnen. En als het een beetje meezit kan het zijn dat dat ook vrede van buiten geeft.

Het uitgangspunt van deze oefening is dat we onszelf verwaarloosd hebben en dat we onszelf verontschuldigen tegenover onszelf omdat we onszelf verwaarloosd hebben. Daarom heet het 'zelfvergevingsoefening'.

Je biedt jezelf excuses aan voor het feit dat je jezelf verwaarloosd hebt. En iets in ons wacht daar eigenlijk op, is eigenlijk beledigd door ons, voelt zich in de steek gelaten door ons.

In de eerste plaats is het belangrijk om te snappen dat dat cruciaal is. Dat je het gewoon tot het laatst met jezelf te doen hebt. En hoe harder je met jezelf vecht, hoe ongelukkiger je wordt. Zo simpel is het.

We werken met standaardzinnnetjes, maar voel je vrij om daarop te variëren. Een belangrijk zinnnetje is: 'Je mag de rest van je leven zo angstig zijn als je je nu voelt, ik blijf je trouw.'

Iets in ons wacht op het moment dat het de ruimte krijgt, dat die emotie, dat gevoel, compleet mag bestaan.

Vanuit deze theorie zou je kunnen zeggen dat, als iemand een alcoholprobleem heeft en hij wil van dat alcoholprobleem verlost worden, dan betekent dat dat zijn verlangen, zijn hunkering compleet mag bestaan. En dat hij dat compleet aan kan kijken. De mate waarin hij dat aan kan kijken, dan hoeft hij dus niet meer de fles te pakken. Dan kan hij er voor zichzelf zijn. Kunnen jullie je daar iets bij voorstellen?

## 8.9 Demonstratie van de begeleiding bij de zelfvergevingsoefening

**Chris** Goed. Wat ik wil doen met jullie is een demonstratie geven, iemand begeleiden zodat je dat een keer gezien hebt en van daaruit ook elkaar kunt begeleiden. Maar het grote doel van deze oefening is om te leren deze oefening met jezelf te doen.

Maar naarmate je geholpen bent doordat een ander jou begeleid heeft, kun je gemakkelijker ook weer jezelf begeleiden. Kun je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Mij is nog niet helemaal duidelijk welke positie je dan als uitgangspunt neemt. Je visualisatie of iets wat je moeilijk vindt?*

**Chris** Iets wat je op dit moment moeilijk vindt. Je werkt met datgene wat je op dat moment in jezelf aantreft. Dus als ik een demonstratie geef zou het heel handig zijn als er toevallig nog iemand in de groep is die een emotie bij zich draagt, want dat is waar de oefening het beste werkt, daar is ie voor bedoeld. Is er toevallig iemand bij wie dat een beetje het geval is?

**Student** Ja.

**Chris** Blijf maar zitten waar je zit. Sluit je ogen en stem je eerst af op je lichaam. Dat is altijd zo, dat is standaard. Verder controleren jullie maar of ik me een beetje aan de instructie hou en als ik me niet aan de instructie hou kunnen we het er daarna even over hebben. Ik ben er zelf niet zo goed in om me aan mijn eigen instructies te houden. Hoe zit je erbij (naam St)?

**Student** *Mijn hart gaat als een idioot tekeer, dus het gaat slecht nu.*

**Chris** Oké. Vertel er eens iets over. Ik begrijp dat er een emotie is bij jou op dit moment. En wil je daar iets over zeggen?

**Student** *Nou, toen ik die oefening doorlas werd ik al verdrietig en dan denk ik aan mijn verlegenheid waar ik altijd zo tegen vecht. Het speelt in deze groep en in elke groep. En hoe minder veilig ik me voel hoe meer het er is.*

**Chris** Oké. Kijk eens of jij jezelf kunt visualiseren in die verlegen hoedanigheid. En dat hoeft allemaal niet verschrikkelijk precies. Voor mijn part ziet het eruit als de buurvrouw of het buurmeisje, dat maakt allemaal niet zo verschrikkelijk veel uit. En vertel maar wat je dan ziet.

**Student** *Dan zie ik een heel klein kind voor me. Een klein meisje.*

**Chris** En hoe ziet dat eruit?

**Student** Heel lief.

**Chris** Heel lief ja.

**Student** *En dat ze zich niet opgewassen voelt tegen deze wereld. En dan zie ik ook gelijk mijn ouders, die wilden dat ik anders was.*

**Chris** Hoe wilden je ouders dat jij was?

**Student** *Nou, mijn moeder is ook verlegen, maar die strafte dat bij altijd af. Mijn vader is het niet, die kan heel goed spreken in het openbaar en ik had zo graag gewild dat ik dat ook kon*

**Chris** Dan gaan we met dat meisje praten.

**Student** *Mag ik nog iets zeggen? Mijn familieleden zijn ook allemaal van die sprekers. Met Kerstmis of verjaardagen gaat de ene nog iets leukers vertellen dan de ander. Het werd ook van je verlangd om dat te kunnen, ook voor je werk later.*

**Chris** Eigenlijk hebben we in dit geval twee kinderen die belangrijk zijn. Dat is een kind wat zich verlegen voelt en er is een tweede kind wat het heel jammer vindt om het met zo'n verlegen kind te moeten doen.

**Student** *Ik heb een bloedneus. Hoe kan dat nou? Dat heb ik nooit.*

**Chris** Het komt een beetje los denk ik.

**Student** *Dat is raar.*

**Chris** Oké, kijk maar naar dat kind. We beginnen met het eerste kind en dat is: 'Ik zie dat je je heel verlegen voelt'.

**Student** *Ik zie dat je je heel verlegen voelt.*

**Chris** En dan nog eens.

**Student** *Ik zie dat je je heel verlegen voelt.*

**Chris** En nog eens.

**Student** *Ik zie dat je je heel verlegen voelt.*

**Chris** Wat vindt ze daarvan als je dat tegen haar zegt, als je daar contact mee maakt?

**Student** *Hoe is m'n neus? Ja, dat vind ik gewoon vreselijk van mezelf, dat vind ik moeilijk te accepteren.*

**Chris** Dat is nu het tweede kind dat aan het woord is. Daar gaan we het ietsje veranderen. We gaan proberen die twee te combineren. 'Ik zie dat je je verlegen voelt en dat je dat heel erg vindt'. Die toevoeging kun je heel vaak gebruiken. Ik zie dat je dat heel erg of heel moeilijk vindt.

**Student** *Ik zie dat je je verlegen voelt en dat je dat heel erg vindt.*

**Chris** En dat nog eens.

**Student** *Ik zie dat je je verlegen voelt en dat je dat heel erg vindt.*

**Chris** En dat nog eens.

**Student** *(huilt)*

**Chris** 'Je mag je verlegen voelen en je mag dat heel erg vinden'.

**Student** *Je mag je verlegen voelen en dat heel erg vinden.*

**Chris** En dat nog eens.

**Student** *Je mag je verlegen voelen en dat heel erg vinden.*

**Chris** En dat nog eens.

**Student** *(huilt)*

**Chris** Oké, dan gaan we een tussenstapje nemen.

**Student** *Nee, ik kan het wel zeggen. Je mag je verlegen voelen en dat heel erg vinden.*

**Chris** Hoe reageert ze daarop? Dat zijn ook goede vragen altijd. Hoe reageert ze daarop? Hoe is het voor haar wat er tegen haar gezegd wordt?

**Student** *Vraag je dat aan mij?*

**Chris** Dat vraag ik aan jou. Jij ziet dat meisje tegen wie je zegt: 'Je mag verlegen zijn, hoe erg je dat ook vindt'. Hoe is dat voor haar als ze dat te horen krijgt van jou?

**Student** *Nou, wel prettig.*

**Chris** Ja?

**Student** *Ja.*

**Chris** Oké. Stel je voor dat die moeilijkheid heel erg dominant zou zijn, dan zou ik in dit geval hebben kunnen

vragen: wil je 'n keer buigen voor dat kind? Een deel in (naam St) voelt zich buitengewoon opgescheept met dat verlegen kind en ze vindt het heel lastig dat ze daarmee ter wereld gekomen is.

'Hoe verlegen jij je ook voelt en hoe erg je dat ook vindt, ik laat je niet in de steek'. Als we iemand begeleiden zeggen we in eerste instantie de zinnestjes voor.

**Student** *Hoe verlegen jij je ook voelt, ik laat je niet in de steek.*

**Chris** Heel goed. En nog eens.

**Student** *(huilt)*

**Chris** Hoe verlegen jij je ook voelt en hoe moeilijk je dat ook vindt.

**Student** *Hoe verlegen jij je ook voelt, ik laat je niet in de steek.*

**Chris** We zouden nu een laagje dieper kunnen gaan, vermoed ik. En als we een laagje dieper gaan, dat zie je ook in de toelichting staan, dan beginnen we weer van voren af aan.

Hoe is het om tegen dat meisje te zeggen: 'Ik zie dat je zo graag expressief zou willen zijn', want dat lijkt heel erg het geval te zijn hè? Dat meisje zou graag toespraken willen kunnen houden, en goed van de tongriem gesneden zijn. Heb ik dat goed begrepen?

**Student** *Ja.*

**Chris** Daar gaat het om. Dat vat ik maar even samen. Kijk maar hoe dat voor jou is.

'Ik zie dat je zo ontzettend graag expressief zou willen zijn en het zo moeilijk vindt dat dat niet lukt.'

**Student** *Ik zie dat je zo ontzettend graag expressief zou willen zijn en het moeilijk vindt dat dat niet lukt.*

**Chris** En dat nog eens. Jullie snappen ook die herhaling hè, dat dat belangrijk is.

**Student** *Ik zie dat je zo ontzettend graag expressief zou willen zijn en het moeilijk vindt dat dat niet lukt.*

**Chris** 'Je mag heel graag expressief willen zijn en het ook echt moeilijk vinden dat het niet lukt.' En zeg dat echt tegen haar en kijk hoe het voor haar is als dat tegen haar gezegd wordt.

**Student** *Wat was het ook alweer?*

**Chris** 'Je mag heel graag expressief willen zijn en het ook moeilijk vinden dat het niet lukt.'

**Student** *Je mag heel graag expressief willen zijn en het ook moeilijk vinden dat het niet lukt.*

**Chris** Kijk hoe ze daarop reageert. Zeg het echt tegen haar. Wees de moeder voor dat kind die dat kind nooit gehad heeft. En zeg het nog eens.

**Student** *Je mag heel graag expressief willen zijn en het ook moeilijk vinden dat het niet lukt.*

**Chris** 'Hoe moeilijk het ook voor jou is om expressief te zijn, ik laat jou niet in de steek.' Kun je je voorstellen, dat iets in (naam St) daar al 30 of 40 jaar op wacht?

**Student** *Nou ben ik het weer kwijt.*

**Chris** Geen probleem. 'Hoe moeilijk het ook voor jou is om expressief te zijn, ik laat jou niet in de steek.'

**Student** *(buigt)*

**Chris** Heel goed dat je buigt.



**Student** Hoe moeilijk jij het ook vindt om niet expressief te kunnen zijn, ik laat je niet in de steek.

**Chris** En dat nog eens.

**Student** Hoe moeilijk je het ook vindt expressief te willen zijn, ik laat je niet in de steek.

**Chris** Het mag desnoods je leven lang zo zijn dat het je niet lukt expressief te zijn, ik blijf je trouw.

**Student** Jij mag desnoods je hele leven lang zo zijn, dat het je niet lukt expressief te zijn, ik blijf je trouw.

**Chris** En dat nog eens

**Student** Het mag zo zijn dat het je leven lang niet lukt om expressief te zijn, ik blijf je trouw.

**Chris** Hoe is dat voor haar als je dat tegen haar zegt? Dat is belangrijk om als vraag te checken.

**Student** Dat voelt als een opluchting.

**Chris** Ja, dat voelt als een opluchting. Interessant hè.

**Student** Dat het oké is, zoals het is.

**Chris** Ja.

**Student** Dat je eigenlijk alleen maar op hoeft te houden om zo te vechten en het gaat accepteren.

**Chris** 'Hoe verlegen je ook bent en hoe weinig expressief, ik geef je al mijn liefde.'

**Student** Hoe verlegen je ook bent en hoe weinig expressief, ik geef je al mijn liefde.

**Chris** Oké, doe me eens een plezier, pak dat kind daar voor je eens op en neem het in je armen, leg het tegen je aan. Hoe verlegen je ook bent en hoe weinig expressief, ik geef je al mijn liefde.

**Student** (huilt zacht, kussen tegen zich aan)

**Chris** 'Ik open mijn hart helemaal voor jou.'

**Student** Hoe verlegen jij ook bent en hoe weinig expressief, ik geef je al mijn liefde. Ik open mijn hart helemaal voor jou.

**Chris** 'Lieve kleine (naam St), ik vind het zo erg dat ik mijn hart voor jou gesloten heb omdat je zo verlegen en zo weinig expressief was.'

**Student** Lieve kleine (naam St), ik vind het zo erg dat ik mijn hart voor jou gesloten heb omdat je verlegen en zo weinig expressief was.

**Chris** 'Het spijt me dat ik mijn hart voor je gesloten heb omdat je zo verlegen en zo weinig expressief was. Ik hoop dat je mij wilt vergeven.'

**Student** Het spijt me ... ik weet niet precies de woorden, dat ik mijn hart voor je gesloten heb omdat je zo verlegen en zo weinig expressief was..

**Chris** 'Ik hoop dat je mij wilt vergeven.'

**Student** Het spijt me en ik hoop dat je mij wilt vergeven.

**Chris** Hoe reageert ze daarop? Geloof je?

**Student** Ja, het spijt me echt.

**Chris** Het spijt me echt. Het is heel belangrijk, dat je dat zegt. Het spijt me echt. Dus de oefening is niet een kunstje, het is menens. Want het is ook in dit geval: je ziet dat kind voor je en dat kind gelooft jou of dat kind gelooft jou niet. Zo simpel is het. En het werkt uiteraard alleen maar als je geloofwaardig bent. En waar het niet lukt mag dat

ook bestaan, maar het is wel belangrijk geloofwaardig te zijn. Dus, hoe kijkt ze nu naar jou?

**Student** Een lach op haar gezicht.

**Chris** Een lach op haar gezicht. En hoe voelt het in jouw hart?

**Student** Het voelt alsof ze zegt: 'Oké, ik kan ik doorspelen.'

**Chris** Laten we afsluiten met een diepe buiging voor dat kind. Kijk maar eens even rond als je wilt. Hoe voelt het nu?

**Student** Een stuk beter. Dankjewel.

**Chris** Oké, heel graag gedaan.

## 8.10 Nabespreking van de demonstratie van de begeleiding bij de zelfvergevingsoefening

**Chris** Een betere demonstratie had ik mezelf niet kunnen wensen. Wat mij betreft maakt het de theorie en de visie heel erg duidelijk.

Hoe zeer er strijd in ons en met onszelf is en hoe belangrijk het is dat we ons daar verzoenen. En hoe zeer iets in ons wacht op die verzoening. En dat iets in ons erop wacht, dat wij het compleet met onszelf willen doen, niks in onszelf uitsluiten en we hebben dat zelf in de hand.

Dus het gaat om de bereidheid om dat te doen. Dat is het enige wat vrede in jezelf kan geven. Jij bent de enige die dat kan regelen. De oefening kan je daarbij helpen, de zinnestjes etc. Het is de beoefening van vriendelijkheid bij uitstek als je daar een gewoonte van maakt. Verwelkomen werkt ook natuurlijk, maar het gebruik maken van zinnestjes is wat fijner, wat uitgebreider. Door dat regelmatig te doen gaat iets in jou snappen wat het eigenlijk betekent om vriendelijk voor jezelf te zijn, je werkelijk te verzoenen.

Het klinkt makkelijk om jezelf te accepteren, want dat is waar het over gaat, maar dat vraagt nog werk. Het is niet alleen maar zeggen: ik moet mezelf nou eindelijk maar eens accepteren! Zo simpel is het helaas niet. Het is echt een proces wat daarvoor nodig is.

**Student** Mag ik nog even wat vragen? Kun je ook met een kinderfoto van jezelf werken, in plaats van met een kussen?

**Chris** Het kan op alle mogelijke manieren. Het gaat er in ieder geval om dat je het kind dat het moeilijk vindt, verwelkomt. Het gaat echt om verstoten kinderen, kinderen die door onszelf verstoten zijn. Vaak gebeurt dit uit liefde, net zoals bij (naam St). die zo graag wil voldoen aan het ideaal van haar moeder. Het is een heel liefdevol kind in (naam St) wat eigenlijk heel graag wil voldoen aan dat ideaal van haar moeder, die ook al zelf zo verlegen was, maar die daar ook weleens vanaf wilde zijn. En wie weet, had die ook weer een moeder die ook verlegen was. En zo kan dat generaties doorgaan.

Verlegenheid daar kun je nooit vanaf komen, tenzij door het te accepteren, door je ermee te verzoenen.



Iets wat verlegen is kun je niet dwingen, dat is heel subtiel, dat is heel kwetsbaar.

Het is buitengewoon belangrijk jezelf die verlegenheid te gunnen. En dan komt er vanzelf vrijheid.

**Student** *Je kunt een goede spreker willen zijn, maar zou je in gezelschap bijvoorbeeld ook kunnen zeggen: sorry, daar ben ik te verlegen voor, en daarvoor gaan staan?*

**Chris** Ja, dat zou kunnen. Maar voorlopig is mijn stelling dat verlegenheid alleen maar kan bestaan bij de gratie van niet acceptatie van die verlegenheid. Voorlopig is het belangrijk om puur met jezelf in conclaaf te gaan en jezelf die verlegenheid helemaal te gunnen.

**Student** *En dan kun je nog steeds verlegen zijn.*

**Chris** En dan kun je nog steeds verlegen zijn. De actietendens bij verlegenheid is jezelf te verschuilen. Dat is hetzelfde bij schaamte. Verlegenheid is eigenlijk een vorm van schaamte, een subtiel schaamte. Maar als je die actietendens los kunt laten en je aanwezig kunt zijn in je verlegenheid, dan ben je op zijn mooist. En op den duur vanuit die verlegenheid kunnen communiceren. Nou, reken maar dat er naar je geluisterd wordt hoor! Dus dat is een heel belangrijk kansrijk proces. Het heeft natuurlijk een directe samenhang met de individualiteit. De individualiteit die in een moeilijk daglicht is gekomen. Die individualiteit wil eigenlijk bewonderd worden, die wil gezien worden, die wil gewaardeerd worden, die wil in het volle licht, dat is wat die individualiteit eigenlijk wil.

En dat kun je bij (naam St) heel goed zien, dat er een diep verlangen is dat dat gebeurt.

Dat is er namelijk in ieder mens. En dat het belangrijk is dat dat compleet de ruimte gaat krijgen. En dan maar eens zien hoe het er dan uit ziet.

In verlegenheid zit ook verlangen naar afstemming, tuning. Verlegenheid kan ook ontstaan omdat de buitenwereld zo grof is, zo weinig afgestemd is op jouw gevoeligheid. Dus dat is eigenlijk super mooi.

Want ieder mens vindt het prettig dat de ander op jou afgestemd is, en uiteindelijk in staat is te voelen wat jij voelt, op een subtiel manier. Dat is allemaal kansrijk. Als je een partner hebt die verlegen is of zich schaamt en je denkt bijvoorbeeld aan seksualiteit, dan is dat buitengewoon kansrijk.

Het is wel zo, als je vanuit die schaamte vlucht, dan is het weg. Maar als je leert om daarin aanwezig te zijn, jaaa dat is fantastisch. Dat is de subtiliteit van sommige prachtige bloemen of prachtige vogels.

Dus in die subtiliteit aanwezig kunnen zijn, dat is waar het wat mij betreft over gaat. Daar zit heel veel potentieel. In die delen die wij verstoten hebben, daar zit onze potentie. Daar zit juist het mooiste in ons. Het is buitengewoon belangrijk, dat we daar goed mee leren omgaan. En de tijd geven en er geen druk op zetten.

Soms helpt het als er begeleiding is, en helpt het als je in een groep bent. Bovendien kunnen jullie in een oefengroep heel veel voor elkaar betekenen. Omdat

het natuurlijk stimuleert als iemand je daarin helpt en een beetje bij de les blijft, de zinnestjes onthoudt. Dat werkt gewoon.

Oké, mijn voorstel is dat we dit een keer gaan doen vandaag. Laten we dat in drietallen doen. Kijk maar als je in een drietal bent of je vandaag werkt of niet, of je begeleid wilt worden, wat voor rol je graag wilt. Als begeleider kun je je behoorlijk aan de les houden. Dus ook die toelichting aan het eind. Die heb ik vooral geschreven als je jezelf begeleidt, maar die helpt natuurlijk ook als je anderen begeleidt.

Ik zou zeggen, ga je gang. We doen een ronde en dan gaan we die weer nabespreken.

## 8.11 Nabespreking van de vergevingsoefening in drietallen.

**Chris** Als ik het goed begrijp is er een kind in jou, dat ernaar verlangt om ondeugend te zijn.

**Student** *Ja, ja, dat is ver weg gestopt. Ik kan daar niet eens contact mee maken.*

**Chris** Oké. Het complexe is, dat we vaak met een weeshuis zijn. Dat maakt het helaas een beetje ingewikkeld. Meestal kun je het zo zien, zoals bijvoorbeeld bij (naam St), dat er een kind is dat heel erg verlangt om er in die verlegenheid echt te mogen zijn. Maar er is ook een ander kind dat godsgruwelijk de schurft heeft aan dat verlegen kind.

Bijna altijd zijn er wel twee. Die heb ik nu verenigd. Ik heb dat misschien nog niet zo helder beschreven, ik moet nog eens kijken of ik dat kan verbeteren.

Ik heb dat verenigd doordat ik er meteen bij zeg: 'en dat je dat heel moeilijk vindt.'

Allebei die kinderen hebben de ruimte nodig, zowel het kind dat uiteindelijk graag geaccepteerd wil worden in haar verlegenheid, als ook het kind dat het lastig vindt om met zo'n verlegen kind opgescheept te zitten. Dat heb ik geprobeerd steeds samen te laten gaan, die twee.

Dat betekent in jouw geval dat er een verlangen is om ondeugend te zijn. Maar waarschijnlijk is er dichterbij een verlangen om ontketend te zijn, nietwaar?

**Student** Ja.

**Chris** Dat is dichterbij. Dus het gaat er eigenlijk altijd om zo dichtbij mogelijk te blijven bij hoe het is. Het is soms een voordeel, hoe minder je van jezelf weet hoe beter het is. Hoe dichterbij je eigenlijk bij datgene blijft zoals het voor je is.

Het begint ermee dat je dat geketend zijn, dat ingewikkeld zijn, moeilijk vindt. En het begint ermee dat je jezelf toestemming geeft om dat moeilijk te vinden.

**Student** *Het lijkt er op dat dat geketend zijn eigenlijk ook wel prettig is, als het gaat om die veiligheid en die controle.*

**Chris** Dus het begint ermee dat je jezelf gunt om geketend te zijn, hoe lastig dat ook is. Dat inwikkelen,

dat doe je natuurlijk eigenlijk zelf. Jezelf censureren, jezelf gevangen zetten, dat is wat je zelf doet. Maar belangrijk is dat je jezelf gunt om dat te doen. En dan lost dat geleidelijk aan op.

Dus het werkt altijd precies andersom dan dat wij denken. In de materiële wereld verplaats ik een pen van A naar B. Dan zet ik kracht in en dan is die pen daar. In de geestelijke wereld werkt het precies andersom. Als ik die pen daar wil hebben moet ik hem vooral hier neerleggen. Door iets te verwelkomen, door iets te laten zijn, ontspant het zich en wordt het vanzelf gezond. Het gaat altijd om vriendelijk zijn.

Op zich is er natuurlijk in jou een verlangen om vrij te zijn en het is belangrijk dat dat mag bestaan. Maar in eerste instantie is het belangrijk je te verzoenen met het feit dat je geketend bent, op slot zit. Dat is het eerste punt. Dan komt de bevrijding vanzelf. Kunnen jullie dat een beetje volgen? Het is wel een beetje ingewikkeld helaas, maar het is niet anders.

Hoe ging het bij de anderen?

**Student** *Eerst had ik verzet om geen liefde te voelen.*

**Chris** Niet te voelen?

**Student** *Niet te voelen. Dan ging ik eigenlijk vanuit mijn oude patroon manipuleren. Terwijl nu, als er een vraag werd gesteld dan deed dat een beroep op mijn verstand in plaats van op mijn gevoel. Ik kon dat zelf transformeren, als een soort observator erbij, naar een vraag die mij in een keer bij mijn gevoel bracht. Omdat ik nu wil veranderen. Ik wil gevoelig zijn, ik wil voelen. Ik wil liefde kunnen geven en liefdevol kunnen zijn. Dat geeft ineens een heel andere ingang. Dat is een heel mooi liefdevol gevoel, ik weet niet hoe ik dat moet zeggen, dat is een zijnstoestand, een rustpunt, gewoon zoals ik me nu voel, blij. Gewoon stabiliteit in mijn leven. Eigenlijk zaten we met z'n vieren in plaats van met zijn drieën. Zij zaten om me heen. Ik was zelf ook aan het helpen. Kijken hoe ik mijn innerlijk kind in mijn armen kon nemen.*

**Chris** Dat is de essentie. Dat is waar het om gaat. Om in relatie te zijn, voelend aanwezig te zijn bij dat kind. En vooral bij de kinderen die door onszelf verstoten zijn en je daarbij altijd te realiseren dat je die kinderen verstoten hebt vanuit de liefde voor je moeder en je vader, vanuit je liefde voor anderen.

Wat wij nu aan het leren zijn is dat ze allemaal naast elkaar mogen bestaan, dat hele weeshuis vol. Al die kinderen met ieder zo zijn eigen geschiedenis. Die geven we allemaal bestaansrecht. Dan ontspannen ze en worden ze gewoon zichzelf, worden ze liefdevolle wezens en integreren ze tot een heel mens.

**Begeleidingsoefening Visualisatie in drietal***(mentor, pupil, supporter)*

- Is er een rode draad in je visualisatie waar het gaat om in het oog springende Zijnskwaliteiten?
- Zou het kunnen zijn dat de verbinding met deze kwaliteiten in jouw verleden is aangetast en heb je enig idee hoe dat gebeurd is?
- Herken je dat je de verbinding met deze kwaliteiten hebt gemist en steeds (via anderen) hebt nagestreefd om terug te krijgen?
- Herken je daar een soort gedrevenheid in?
- Hoe is het als je je realiseert dat je deze kwaliteiten niet kunt verwerven, maar alleen steeds meer kunt zijn?
- Identificatie met de kwaliteit(en).

- Wil je mij vertellen wat er voor jou moeilijk is of ooit was in je leven en hoe het is jezelf te gunnen iets moeilijk te vinden en mij daarover te vertellen?

**Bespreking moeilijkheden van het leven**

- Ieder moment dat je niet helemaal gelukkig bent in je leven, kun je je afvragen wat je dwars zit, wat moeilijk of lastig voor je is.
- Het kind dat het moeilijk heeft, dat ontevreden, gefrustreerd of gekwetst is, is een heel belangrijk weeskind, wat we gemakkelijk verwaarlozen.
- Dat kind bestaansrecht geven en het toestaan iets moeilijk, onbevredigend, irritant te vinden is doorslaggevend in de zelfbegeleiding.
- Het gaat er om je hart te openen voor het innerlijke kind dat het op een of andere manier moeilijk heeft en daarmee solidair te zijn. Beschikbaar zijn voor dat kind, daar gaat het om.
- Dat vraagt overgave.
- Door deze overgave groeien we in mededogen naar onszelf.
- Emoties gedijen bij afwezigheid van bewustzijn er van. Het licht van bewustzijn laten schijnen op emoties doet bijvoorbeeld angsten en boosheid oplossen. Emoties hebben een hekel aan bewustzijn. Iemands die boos of angstig is, moet je dat niet vertellen dan wordt hij vaak pas echt boos of angstig. Iemand die boos is, wil dat niet weten omdat hij dan de boosheid wel eens kwijt zou kunnen raken.
- Gelaagdheid van emoties.
- Heel vaak zijn er elkaar bestrijdende weeskinderen. Dat geeft de knopen in je lichaam en gevoelens van verkramping.
- Een mens is een vat vol tegenstrijdigheden, met elkaar worstelende weeskinderen.

**Repeterende vraag in tweetal**

- Wat is er goed aan om net te doen of er voor jou weinig of niets moeilijk is in het leven?
- Wat is er goed aan om moeilijkheden en tegenslagen breed uit te meten?

# Loslaten, boosheid en compassie

## 9.1 Theorie

### 9.1.1 Ideale zelf en authentieke zelf

Zoals we allemaal weten is ons gedrag niet allemaal rationeel gestuurd gedrag. Er is in ons leven veel gedrag bijvoorbeeld op basis van gewoonte, waar we niet over nadenken en dat meer op basis van een soort automatische piloot plaats vindt. In de psychologie vindt veel onderzoek plaats naar onbewuste factoren die ons gedrag beïnvloeden. Er kunnen allerlei motieven zijn voor bijvoorbeeld een partnerkeuze, waar we ons niet van bewust zijn. We zullen later er nog op terugkomen wat de mechanismen zijn die ons als het ware beschermen tegen de wetenschap van wat er leeft in sommige compartimenten in onszelf. Lange tijd werd overigens gedacht dat niet rationele beslissingen ook per definitie slechte beslissingen zouden zijn. Er komt steeds meer psychologisch bewijs dat dat zeker niet altijd het geval hoeft te zijn.

Het ideale zelf kun je zien als een ideaal waar we ons niet van bewust zijn, maar dat juist daardoor van grote invloed is. Het ideale zelf verwijst naar de persoon die we zouden willen zijn. Op dezelfde manier is de ideale ander de ander zoals wij die graag zouden willen zien. De ideale ander is de ander zoals die ons goed uitkomt, zoals het ideale zelf een zelf is dat ons goed uitkomt. Als we de verschijning van onszelf helemaal zelf zouden kunnen bepalen dan zouden we altijd in onze meest ideale vorm verschijnen. Dat zou dikwijls die vorm zijn waarvan we denken bij de ander zoveel mogelijk succes te behalen. Op dezelfde manier zouden we, als we het helemaal voor het zeggen zouden hebben, zorgen dat ook ieder ander in onze meest ideale, meest wenselijke vorm zou verschijnen.

Voorals omdat we ons niet bewust zijn van de ideologie, die achter het ideale zelf en de ideale ander schuil gaat, heeft deze een sterke invloed. Zonder dat we dat beseffen beperken we ons door onze ideale zelfideologie in onze vrijheid en in de manier waarop we zichtbaar zijn voor anderen. Op dezelfde manier drukken we meestal onbewust anderen op een dominante, manipulerende of verleidelijke manier in een mal, die hen beperkt in hun vrijheid van expressie. Als het gaat om de ideale ander kunnen we daarbij denken aan de ideale partner, de ideale zoon of dochter, de ideale vriend of vriendin, de ideale vader of moeder, de ideale vul hier maar je beroep in, enz.

Altijd waar sprake is van oordelen over onszelf of anderen speelt de ideaalideologie van het ideale zelf of de ideale ander een rol. Hoe bewuster we gaan leven, hoe meer we ons gaan realiseren hoeveel oordeel er zich in ons voordoet. En waar we hier spreken van oordeel gaat het meestal om onmiddellijke veroordeling.

### 9.1.2 De prins op het witte paard

Veel met name partnerrelaties zijn op een of andere manier deals tussen ideale zelden en ideale anderen. De mate waarin we verliefd worden, wordt sterk bepaald door de mate waarin we op de ander een ideale ander projecteren. In die mate hebben we een emotioneel belang bij de ander. In het voor ons gunstige geval is dat dan helemaal wederzijds en is er een balans tussen de belangen die we bij elkaar hebben. Als er geen evenwicht is in de belangen, zal de relatie niet lang stand houden.

Helaas of gelukkig is het zo dat we het wel even kunnen volhouden om ons beste beentje voor te zetten en om daarmee de ideale ander voor de ander te zijn in de hoop dat de ander de ideale ander voor ons wil zijn. Vroeg of laat gaat echter onze individualiteit opspelen en treffen we ons zelf op een manier aan die niet strookt met ons ideale zelf en uiteraard niet strookt met het ideaalbeeld van de ideale ander dat de ander op ons geplakt had. Dan ontstaat er wrijving en is er frustratie. In eerste instantie lossen we dat weer met elkaar op en sluiten weer een nieuwe, onbewuste deal. We gaan dan weer ons best doen en zien de ander zijn of haar best doen. Dat ervaren we dan als liefde.

In de meeste relaties komt vroeg of laat een moment dat we door de mand vallen bij elkaar. Dan is er crisis. Een crisis die buitengewoon kansrijk is. Het is de kans voor een relatie tussen twee authentieke zelden. Het is de kans voor een waarachtige relatie en daarmee de kans voor ontspanning en stoppen met je best doen. Zo'n crisis gaat altijd gepaard met frustratie en met angst dat er niets over blijft. Tot op zekere hoogte is dat een reële angst. Het kan zijn dat er niks over blijft. Toch blijkt er uiteindelijk vaak sprake van een meer essentiële aantrekkingskracht. Mensen komen vaak niet voor niks bij elkaar. Zelfs als er uiteindelijk weinig reële relatie over blijft, is het proces daar naar toe natuurlijk een waardevol en noodzakelijk proces.

Ons bewust worden van de beelden van het ideale zelf en de ideale ander en de macht er van over ons, zijn een belangrijk onderdeel van het project om te komen tot een meer constructieve vormen van zelfbegeleiding en begeleiding van elkaar. Daarvoor is het behulpzaam de achtergronden van deze tendensen te begrijpen.

### 9.1.3 Achtergronden

Het ideale zelf heeft te maken met een kracht in ons die er op gericht is om in relatie te zijn. Ieder mens verlangt naar verbinding. Waar mensen in verschillen is de mate waarin ze vanwege die verbinding bereid zijn zich aan te passen. Wanneer die aanpassing ten koste gaat van een andere fundamentele kracht in ons en wel de kracht om trouw te zijn aan jezelf, gaat het in relatie zijn ten koste van het verlan-

gen om authentiek te zijn. Een van de grote uitdagingen in het leven is op een evenwichtige manier recht te doen aan beide verlangens in ons zelf: het verlangen naar verbinding en het verlangen naar authenticiteit. Vaak is er sprake van een innerlijk conflict tussen deze twee krachten. Dat noemen we het fundamentele loyaliteitsconflict, omdat er sprake is van een conflict tussen twee delen van onszelf waar we in principe allebei loyaal naar willen zijn. Vaak lossen we het conflict niet echt op maar maken het tegemoet komen de ene kracht belangrijker dan aan de andere. Onze keuze daarin is vrij consequent en leidt er toe dat we kunnen spreken van twee levensstijlen, waarover later meer.

We kunnen de belangen die we hebben bij anderen splitsen in twee categorieën. Aan de ene kant willen we verbinding en verlangen we naar samen zijn. We willen onderdeel uitmaken van. We willen 'wij' zijn. Verbinding voelen geeft ons veiligheid. Het geeft het gevoel dat we ergens op terug kunnen vallen. Dat geeft holding, bedding, ontspanning en relaxatie.

Een ander belang dat we hebben bij anderen is dat we gezien willen worden. Het leven heeft er belang bij dat wij onze unieke vorm tot uitdrukking brengen. Onze unieke vorm heeft betekenis. Dat is de essentiële reden dat we gezien, erkend en bewonderd willen worden, dat we 'ik' willen zijn. Dat verlangen activeert en moveert ons. Geeft energie. Waar er sprake is van gebrek aan energie, futloosheid, depressie heeft een persoon geen of weinig verbinding met deze drijvende kracht, die de achtergrond is van onze gepassioneerdeheid en is hij gewend zichzelf op dit punt in de steek te laten.

Het fundamentele loyaliteitsconflict lossen we heel vaak op door onze uniciteit te exploiteren te behoeve van de behoefte aan verbinding. Aanzien en status verwerven staat dan in dienst van de behoefte aan verbinding. Die tendens kleurt daarmee het ideale zelf en beelden van de ideale ander.

### 9.1.4 Een essentiële benadering van authenticiteit

Als je als tulpenbol de grond in gaat, is er maar één mogelijkheid en dat is dat je tulp wordt met een bepaalde kleur en een bepaalde vorm enz. Natuurlijk moeten de omstandigheden niet te ongunstig zijn, wil je tot bloei komen. Maar tulpenbollen worden tulp of ze dat leuk vinden of niet.

Waarschijnlijk weten tulpenbollen evenmin als menselijke embryo's niet waar ze later voor bedoeld zijn. Het bijzondere van mensen is echter dat ze bedoeld kunnen zijn voor tulp, maar onderweg kunnen denken dat ze liever roos zouden willen zijn, omdat ze daarmee meer succes denken te behalen. Het bijzondere bij mensen is dat dat er toe leidt dat ze een beetje rare tulp worden en niet de prachtige, volle tulp die ze zouden kunnen zijn. Het geeft een leegte en een gevoel van niet helemaal gegrond zijn in jezelf en niet helemaal tot bloei kunnen komen.

Het bijzondere van een essentiële benadering is dat we op

de stoel van het leven of op de stoel van God gaan zitten en proberen van uit dat perspectief het leven te begrijpen. De enige reden waarom we zo pretentius willen zijn, is dat een dergelijk perspectief helpt. Hoe meer we het leven begrijpen, hoe meer we in lijn met het leven kunnen leven. Dat is het, wat ons uiteindelijk gelukkig maakt. Dat is tevens de rechtvaardiging voor een zekere mate van bijgeloof. Er is sprake van bijgeloof waar we zaken poneren, die niet zonder meer te bewijzen zijn. Waar bijgeloof mensen écht gelukkig maakt, is het eigenlijk geen bijgeloof maar kun je spreken van gezond geloof.

De situatie is wat betreft psychologische en spirituele wetten vergelijkbaar met de wetten van de natuurkunde. Doordat we die laatste wetten herkennen en erkennen, kunnen we auto's laten rijden, hebben we stroom en functioneren alle technische hulpmiddelen. Het negeren van de natuurwetten, zoals bijvoorbeeld die van de zwaartekracht, zou desastreuze consequenties hebben. De klimaatcrisis kun je zien als het resultaat van uitbuiting van de aarde en gebrek aan overgave aan de wetten van de aarde.

Als we op die manier naar het leven kijken, kunnen we vaststellen dat het leven ons op het eerste gezicht vrij laat of ons de illusie geeft vrij te zijn, als je wilt. We zijn vrij als kind om wel of niet de hete kachel aan te raken of om later wel of niet naar links en rechts te kijken als we de straat over steken. We zijn vrij of we lijken vrij, maar onze keuzes hebben wel consequenties. Waar we ons niet aan de wetten van het leven houden, straft het leven ons af op een vaak zeer duidelijke, confronterende manier. Zo kunnen we bijvoorbeeld lange tijd onze lichaamssignalen in de vorm van moeheid of honger negeren, maar vroeg of laat heeft dat forse consequenties.

Op die manier kunnen we zien dat de ontwikkeling in ons leven er in hoge mate uit bestaat om naast de fysieke ook de psychologische wetten van het leven te ontdekken en er vervolgens er aan te leren gehoorzamen. Het gaat er om de wetten van het leven te herkennen en te erkennen. Dat vraagt gehoorzaamheid. Een kwaliteit waartoe we ons niet zo gemakkelijk uitgedaagd voelen.

'Wat een mens niet kiest, is wat hij verkiest.' Dit is een buitengewoon interessante paradox. We lijken te kunnen kiezen, maar wat we ons niet realiseren is dat we niet kunnen kiezen wat we kiezen. Ofwel, we kunnen niet om onszelf heen. Waar we kiezen, zijn we onszelf ontrouw, sjoemelen we. Wat we echt vinden of denken, daar hebben we geen keus in. Over smaak bijvoorbeeld valt natuurlijk veel te twisten, maar uiteindelijk ook niet, zoals we allemaal weten.

Het leven vraagt van ons waarachtigheid. Waarachtig leven betekent in overeenstemming leven met je innerlijke waarheid. Je innerlijke waarheid is dat wat je eigenlijk vindt, eigenlijk denkt, eigenlijk wilt. Het woord eigenlijk verwijst daarbij naar een hiërarchie in waarachtigheid. Er is een



soort oppervlakte niveau en er is een dieper niveau in wat je vindt, denkt of wilt. Hoe meer je in overeenstemming leeft met je diepere waarheid, des te gelukkiger zul je zijn. Waar je dat niet doet, leidt dat vanzelf tot ongeluk. Dat vraagt dus gehoorzaamheid naar onszelf. Overgave aan onze innerlijke wijsheid, die daardoor innerlijke leiding wordt.

Het leven dwingt ons om in overeenstemming te leven met haar wetten. Op die manier dwingt het leven ons om authentiek te zijn of beter om te groeien in authenticiteit. Het leven geeft ons een zekere vrijheidsmarge. Een beetje afwijken van de wetten van het leven geeft een beetje lijden. Een beetje lijden kunnen we er voor over hebben om daarmee bijvoorbeeld onze behoefte aan eigenzinnigheid te bevredigen.

### 9.1.5 Kiezen voor waarachtigheid is onderzoek naar onwaarachtigheid

Het is een grote stap in iemands leven wanneer hij of zij inziet dat er geen ontsnappen is aan de noodzaak van een waarachtig leven en op grond daarvan voor dat waarachtig leven kiest. Als het een beetje meezit gaan we vroeg of laat inzien dat alleen een authentiek leven tot geluk en voldoening kan leiden.

Het paradoxale van een mensenleven, anders dan bij een tulpenleven of een dierenleven, is dat de ruimhartigheid waarmee we die keuze maken invloed heeft. Natuurlijk is het al heel wat als we ons neerleggen bij de gegevenheid die wij zelf zijn. Het helpt als we inzien dat we het met onszelf zullen moeten doen totdat de dood ons scheidt. Maar stel dat we blij met onszelf zouden kunnen zijn, dan helpt dat het zelf wel! Dat is wat het zelf blij maakt.

We kunnen ons natuurlijk niet dwingen om blij te zijn met onszelf. Het beste wat we kunnen doen is een waarachtig onderzoeken in welke opzichten we niet blij zijn met onszelf. Het is goed om te weten waar we het gevoel hebben het slecht met onszelf getroffen te hebben. Het is goed om te weten waar we niet met een ideaal, maar met een verafschuwd zelf te doen te hebben. Op die manier kunnen we in vrede komen met de strijd en met de onvrede in onszelf. Dat is een intelligente vorm van zelfbegeleiding dan onszelf tot vrede dwingen met onszelf.

Het onderzoek naar het ideale zelf helpt ons om helder te krijgen waar we in strijd leven met onszelf. We gaan zien waar sprake is van valse macht. Valse macht is macht die we ons toeschrijven maar die we helemaal niet hebben. Onderzoek naar bijvoorbeeld de ideale zoon of dochter die we moesten zijn voor onze ouders helpt ons om te zien in hoeverre we opgegroeid zijn met de valse macht, die onze ouders zich over ons toe-eigenden en de manieren waar op we er toe gebracht werden om niet authentiek te zijn en ons authentieke zelf ontrouw te zijn en te verloochenen. Belangrijk daarbij is te beseffen dat de stijl van begeleiding die onze ouders naar ons toe hanteerden, de grondslag vormt voor

onze huidige zelfbegeleiding.

In hoeverre zijn we gewend geweest en misschien nog gewend om ons te laten verleiden om niet authentiek te zijn? We hadden en hebben nu een maal de behoefte om er bij te horen, verbonden te zijn en om die reden zijn we voor ons gevoel gedwongen om ontrouw te zijn aan onszelf. Dat is een heel pijnlijk gegeven. Ons verlangen om onderdeel uit te maken van, gezien en erkend te worden en daarmee er bij te horen, is vaak groter dan ons verlangen om authentiek en waarachtig te zijn. Onbewust zijn we expert geworden in het inschatten van de ideale ander en de tegenhanger daarvan, de verafschuwde ander, en maken we, geheel onbewust, ruim gebruik van die wetenschap.

Wat niet helpt is ons hierop af te straffen. Wat wel helpt is contact te maken met ons natuurlijke verlangen om er bij te horen en om bewonderd te worden en dat verlangen niet langer fout te maken. Het leven heeft ons om haar moverende redenen uitgerust met die verlangens. Hoe meer we onszelf kunnen verdragen en erkennen in die verlangens, hoe meer we onszelf door onszelf gezien zullen voelen en hoe minder we afhankelijk zullen zijn van de bewondering van anderen. Hoe minder we afhankelijk zijn van de onmiddellijke erkenning door anderen, hoe vrijer we ons zullen voelen om ons unieke, individuele zelf tot uitdrukking te brengen, wat vervolgens een enorme voldoening brengt. Hoe meer we kunnen doen wat we écht willen, hoe meer we zullen kunnen rusten in Zijn.

Hoe meer we kunnen afzien van valse macht ten opzichte van onszelf en van het leven, hoe beter we ook naar anderen onze grenzen kunnen stellen en tegelijkertijd verdraagzamer zullen worden naar anderen. Dat lijkt paradoxaal, maar is het niet. Hoe meer we ons met de ander verzoenen, hoe meer invloed we op die ander zullen hebben. Dat is de paradox die we in ons leven op te lossen hebben. Het is vergelijkbaar met de technologische vooruitgang, die te danken is aan het inzicht in en de overgave aan de natuurkundige wetten van het leven.

### 9.1.6 Onze reële idealen en onze neurotische idealen

Op grond van bovenstaande zou je je kunnen afvragen of het wijs is er idealen op na te houden. We hebben hierboven natuurlijk al gezien dat het hebben van idealen een gegeven is en dat het hebben van die idealen wijs of onwijs te noemen niet veel helpt. We kunnen om onze idealen evenmin heen als om ons cynisme. Cynisme is terug te voeren op onze teleurstellingen in de realisatie van onze idealen en op de miskening van onze eigen idealen.

Toch schetsen we hier ook een ideaal. Bijvoorbeeld in de vorm van het ideaal je te verzoenen met onze idealen en het ideaal om werkelijk authentiek te kunnen zijn. Dat noemen we dus een gezond of een reëel ideaal. Een gezond of reëel ideaal is een ideaal wat ons werkelijk helpt. Het is natuurlijk onderdeel van het waarachtigheidsproject om vast te stellen, eventueel op grond van ervaring, of de hier geschetste

idealen ook werkelijk voor jou gezonde, reële idealen zijn. Kenmerkend in ieder geval voor een neurotisch ideaal, zoals dat voor iedere neurose geldt, is dat we er niet gelukkig van worden. Het is een ideaal dat macht over ons heeft, vergelijkbaar met een verslaving of een fobie. Neurotische idealen geven de schijn van vrijheid, maar maken ons eigenlijk onvrij. Cynisme en nihilisme is terug te voeren tot weigering niet reële idealen los te laten. Overgave aan reële idealen zoals de complete verzoening met onszelf door de strijd in onszelf te willen leren kennen, maakt ons vrij, al kunnen we geen kant meer op.

Uiteindelijk is er een verlangen in ons om een goed mens te zijn. We willen een positieve factor zijn in de wereld. De weg naar authenticiteit is de weg daar naar toe. Het is moeilijk te geloven dat wat we uiteindelijk in dat authentieke zelf aantreffen, fundamentele goedheid is.

### 9.1.7 Interactioefening rond loslaten

- Er is een gevoel van ...
- Toelichting: we doen iets met alles
- Er is een gevoel van... en dat gevoel van... is niet van mij. Dat is van het leven.
- Het leven toont zich als ...
- Toelichting: niet alleen in gevoelens, maar ook in beelden
- Door de ruimte lopen en alles zien als manifestatie van...

## 9.2 Nabespreking interactioefening rond loslaten

**Chris** Voor wie was deze oefening volstreekte flauwekul, wie zou dat durven beweren?

**Student** Bij het laatste stuk moest ik er wel een beetje inkomen. Het eerste stuk vond ik heel prettig, maar ik vond het wel lastig om zo door de ruimte te lopen.

**Student** Op een bepaalde manier vind ik het wel flauwekul ja.

**Chris** Op welke manier vind jij het flauwekul?

**Student** Iets in mij vindt het flauwekul.

**Chris** Dat snap ik. Het is interessant wat achter dat iets schuil gaat. Heb je daar een vermoeden van?

**Student** Misschien het gevoel dat het ergens over moet gaan van mij?

**Chris** Dat zou zomaar kunnen.

**Student** Maar waarschijnlijk voel ik ook een soort ongemak, omdat ik niet weet wat we nu eigenlijk aan het doen zijn.

**Student** Ik zou willen dat ik mezelf altijd zo weinig serieus nam, heerlijk! Misschien is het ook wel zo, wie weet?!

**Chris** Ja, wie weet.

**Student** Ik vind het geen flauwekul, maar ik kan niet zeggen dat ik iets nieuws zag.

**Chris** Maar toch is het geen flauwekul.

**Student** Dat weet ik gewoon niet. Ik zou het geen flauwekul willen noemen.

**Chris** Maar welk woord zou je dan wel gebruiken?

**Student** Ik had meer het gevoel dat het me niets oplevert, maar ik vond het ook niet verkeerd om te doen.

**Chris** Het was gewoon een aardige bezigheid, het was

gewoon gezellig. Nou ik ben blij dat je er zo over denkt!

**Student** Ik had het gevoel dat het weer een beetje het kind in me opriep, door gewoon naar dingen te kijken en daar een gevoel aan te verbinden. Het was een soort spelen. Daar hou ik wel van, dat vind ik leuk.

**Student** Ik had het gevoel alsof alles ineens weer nieuw was, het kwam en het ging, het ontstond en ineens was het niet meer belangrijk. Het voelde als een soort nieuwe geboorte.

**Chris** Heel goed.

**Student** Ik vond het verruimend. Ik heb het gevoel dat de ruimte nu veel groter is dan toen ik binnenkwam, het oogt ruimer.

**Student** Ik vond het fijn om te bewegen.

**Student** Ik heb de materie heel hard nodig om hier te blijven.

**Chris** En hoe was het voor jou?

**Student** Ik vond het lopen prettiger dan hetilstaan. Het lopen had meer levendigheid in zich. Het benoemen wat zich dan aandient had op mij het effect dat het allemaal wat luchtiger en speelser werd. Het had ook een effect op het gevoel van het hier en nu, van wat zich op dat moment voordoet. Ik merkte dat dit, behalve lichtheid en speelsheid, ook rust geeft. Je neemt het allemaal wat minder serieus of zwaar. Het verstrijkt allemaal, net zoals het ene moment overgaat in het volgende moment. Maar toen ik begon dacht ik wel: 'Wat is dit voor onzinnig gedoe allemaal, wat moet me dit opleveren, wat zijn we eigenlijk aan het doen'. Vooral door het lopen ging dat op een gegeven moment wel weg.

**Chris** Oké. En hoe was het voor jou?

**Student** Ik vind het eigenlijk wel verfrissend. Het voelt net alsof we met elkaar aan het flaneren zijn door het park. En dat we dan tegen elkaar zeggen: 'Kijk dat vogeltje en kijk die bloemen'. Het geeft heel veel lucht, ook vergeleken met hiervoor. Ik zat met heel veel woede, maar die ging ook ineens weg. We hadden het over leuke dingen. Ik vind het dus heel prettig.

**Chris** Dus eigenlijk ben je wel blij dat je van die woede verlost bent?

**Student** Ja ach, ik kan wel heel boos blijven, maar dit werkt veel beter. Ik vond het ook heel grappig om al die mensen te zien bewegen in de ruimte. En deze ruimte was ook niet meer deze ruimte, het werd heel iets anders.

**Chris** Dit is even een moeilijke vraag, maar ik stel de vraag toch: wat weerhoudt jou om dat spontaan te vertellen?

**Student** Waarschijnlijk ben ik weer eens bezig met alles te observeren. Ja, dat is mijn oude rol. Maar ik heb wel het gevoel dat, wanneer je mij als eerste zou hebben gevraagd, ik dan hetzelfde zou hebben gezegd.

**Chris** Dat gevoel heb ik ook. We zullen daar nog wel wat onderzoek in doen. Ik ga ook mijn best doen om dit wat makkelijker te maken, ook voor jou. Voor jou zou het al een hele grote stap kunnen zijn als je zou kunnen zeggen: 'Eigenlijk zou ik iets willen zeggen, maar ik vind het heel eng.' Of: 'Iets in mij wil helemaal niets zeggen'. Als dat al zou werken zou het een

enorme stap zijn. In het hele traject is het in elk geval super belangrijk dat het voor een kind in jou eng is of vernederend is om jezelf uit te spreken. Het is heel erg belangrijk dat dat kind mag bestaan. Je zou kunnen zeggen: de moeilijkheid om jezelf uit te spreken is even sterk als de moeilijkheid om het kind dat dit moeilijk vindt te laten bestaan.

Dit is een moeilijke zin, maar ben ik te volgen? De grote kunst is om zicht te gaan krijgen op de kinderen die ons verhinderen te schitteren.

**Student** *Kun je die uit de tent lokken?*

**Chris** Zeker! Gelukkig wel, dat is wat ik bedoelde. Een interessant deel van mijn werk is om die te verleiden. Dat is eigenlijk wat we nu ook doen, maar er zijn allerlei trucs voor. Slimme, sluwe streken. Dit is leuk werk hoor! En hoe is het met jou?

**Student** *Ja, ik weet het niet.*

**Chris** Hoe was de oefening voor jou?

**Student** *Ik merk dat er maar weinig dingen zijn die tot me doordringen. Er zijn maar weinig dingen die echt binnenkomen.*

**Chris** Dus iets in jou heeft er vermoedelijk belang bij om de wereld op afstand te houden. Wat mij betreft is het weer heel erg belangrijk om dit te benoemen. Ik hoop dat het helpt om dit te benoemen, zodat het in jou mag bestaan. Zodra het in jou mag bestaan hoeft het niet meer bepalend te zijn. Stel wij zijn met elkaar in gesprek en ik zeg tegen jou: 'Alles in mij wil nu weg.' Maar ondertussen blijf ik wel zitten. Ik blijf trouw aan mezelf, aan dat heftige gevoel in mij, door dat te formuleren. Ik blijf ook trouw aan jou, door te blijven en over dat gevoel te communiceren. Dat is het hoogste wat er in het leven te bereiken is. Juist het benoemen helpt mij om te blijven. Ik gun mijzelf dat alles in mij weg wil, en dat geeft rust.

### 9.2.1 Hiërarchie in het weeshuis

**Chris** Wat heel erg helpt is dat je zicht krijgt op je weeskinderen. In dat weeshuis is er een voortdurende 'X-factor' of 'Voice of Holland', met het subtiele verschil dat het een voortdurende machtsstrijd is. Mijn vermoeden bij jou is dat het weeskind dat zegt: 'Hou het allemaal maar op afstand', veel invloed heeft in jouw bestaan. Dat kind heeft dus heel veel macht. Dat kind onderdrukt de andere kinderen, zoals bijvoorbeeld het kind dat het leuk vindt om in contact te zijn. Dat weeskind kan het wel schudden, want voorlopig domineert de ander. Kunnen jullie volgen wat ik zeg?

**Student** *Er is geen jury die zegt...*

[ GROEP LACHT ]

**Chris** Je bent helder vandaag! Dat is waar we hier voor zitten, om die jury op gang te helpen. Eerder noemden we dat bewustzijn. Bewustzijn is dat, wat dat kan zien. En met verhalen over weeskinderen kan dat in beeld

komen. Ook hier geldt wat ik eerder heb gezegd: het helpt als we die hele beweging van weeskinderen gewoon kunnen opschrijven. Het helpt als we die in kaart proberen te brengen. Dat maakt onmiddellijk een weeskind in ons wakker dat zegt: 'Daar heb ik geen zin in!' Klopt dat? Toch helpt dit ontzettend.

We hebben allemaal onze eigen constellaties van weeskinderen. Gelukkig, gezien vanuit mijn werk, zit er veel overeenstemming in. Het is redelijk voorspelbaar welke weeskinderen er zijn. Maar in de pikorde, of noem het een apenrots, zit er altijd een weeskind boven op de top. Dit weeskind beheerst de hele boel. Dit betekent niet dat dit heersende weeskind een kopje kleiner gemaakt moet worden. Het boze, rebelse of wat voor weeskind dan ook, uit zich in de mate dat het een weeskind is.

**Student** *Dus dat weeskind heeft ook emoties?*

**Chris** Ja reken maar, als iets emoties heeft is het wel het weeskind.

**Student** *Maar hoe ga je dan met dat weeskind om? Ik heb nog steeds een trots en koppig weeskind. Ik voel de andere weeskinderen wel, maar daar kan ik moeilijker contact mee maken, omdat het trotse weeskind de hele handel bewaakt.*

**Chris** Dat klopt, die is aan de macht. Het is belangrijk om te begrijpen dat de Egyptische opstand op dit moment niet werkt. Als we geen bewustzijnswork doen dan lopen we het risico dat er revolutie ontstaat. Mubarak zit aan de top en het volk is in opstand. In de psychologie noemen we dat burn-out. Dit betekent dat de hiërarchie, in zekere zin met geweld, doorbroken wordt. Om een voorbeeld te noemen: je hebt een partner georganiseerd in je leven die voortdurend zegt: 'Wat ben ik toch trots op je, wat ben je toch een geweldig mens'. Op het moment dat blijkt dat die partner vreemd gaat wil dat nog weleens leiden tot een burn-out. Die hele toestand slaat op tilt. Een van de redenen waarom we dit werk doen is om dat te voorkomen. Gelukkig kan het ook op een andere manier, op een iets vriendelijkere manier. Het enige wat telt is vriendelijk zijn. Dat kind staat aan de top omdat het nog niet is gezien.

**Student** *Het koppige weeskind is nog niet gezien?*

**Chris** In jouw geval geldt dat voor het koppige weeskind. Het is belangrijk om een scriptie te schrijven over dat koppige weeskind. Stel jezelf vragen als: wat is koppigheid eigenlijk, waar gaat dat over? Koppigheid is een interessant begrip. We kunnen een open onderzoek of inquiry doen. Zo'n koppig kind zit er bij iedereen, alleen bij sommigen zit dat kind bovenaan in de hiërarchie. Het feit alleen al dat je dit kunt zeggen, is natuurlijk een enorme vooruitgang. Die top is alleen maar haalbaar dankzij niet- bewustzijn.

**Student** *Ik merk dat het koppige weeskind me enerzijds in de weg zit, maar anderzijds ben ik er ook aan verslaafd.*

**Chris** Klopt, dat is ook zo.

**Student** Dat voelt ook heel krachtig.

**Chris** Ja, het zou er ook niet zijn als we er geen belang bij hadden. Het is ook bevredigend, we ontleen daar iets aan. Wat helpt is jezelf de repeterende vraag te stellen: 'Wat is er goed aan om koppig te zijn? En wat is er vervolgens niet zo goed aan om koppig te zijn?' Dingen zijn er niet voor niets, ze zijn er omdat ze een belang hebben. Dat geldt zowel voor de goede als voor de 'neurotische' dingen. Het is ooit het handigste geweest wat er was.

Ik zal een tipje van de sluier oplichten. Koppigheid heeft heel vaak te maken met het recht om het te kunnen doen op mijn manier. Stel dat je jezelf dat recht helemaal zou gunnen, dan zou je ook niet koppig hoeven te zijn. Het is dus een beetje stiekem, een beetje heimelijk. Er is een hiërarchie. Het feit dat je dat kunt schetsen, betekent dat er ook iets in jou is dat dit kan zien. Zolang je dat niet kunt zien ben je slachtoffer van deze innerlijke strijd. Dus wat je moet bevorderen is jouw bewustzijn die dat kan zien. Een ander aspect van jouw bewustzijn is jouw wijsheid. De definitie van wijsheid is simpel gezegd: dat doen wat goed is voor jou. In de praktijk van alledag lukt dat niet altijd en dan ontstaat er tumult op de apenrots.

Naast wijsheid bestaat er ook nog liefde en kracht, maar dat laten we nu even buiten beschouwing. Je zou je dus af en toe af moeten vragen: 'Is dit wel goed voor mij?' Dan is die wijsheid dominant en niet de hiërarchie van weeskinderen. Op de lange termijn word je daar alleen maar beter van.

Als je je leven laat domineren door een weeskind mis je veel in je leven. Dat geldt voor ons allemaal. Wat het zo gecompliceerd maakt is dat we het weeskind een kopje kleiner willen maken. Dan ontstaat er een nieuw weeskind, een kind dat vindt dat je van dat koppige kind af moet. Nou vergeet het maar, dan heb je koppigheid in het kwadraat. De kunst is om vriendelijk en respectvol te zijn. Daarom is die scriptie zo belangrijk, dan krijg je verdieping.

**Student** Chris, ik vraag me weleens af of we niet allemaal een beetje dezelfde soort mensen worden als we met de weeskinderen aan de slag gaan. Dat lijkt me een beetje saai.

**Chris** Wat denk je, eigenlijk? Heb je het verhaal van de paarse tulp gelezen?

**Student** Ja, maar het lijkt me saai om allemaal een paarse tulp te zijn.

**Chris** Dan heb ik het misschien nog niet goed verwoord. Er zijn natuurlijk helemaal niet twee dezelfde tulpen. De bedoeling van het leven is dat jij jouw tulp wordt. Je kunt jezelf afvragen waarom je zoiets denkt?

**Student** Je vertelde nog iets over de toppositie en bewustzijn of vijandschap. Wat bedoel je precies met vijandschap?

**Chris** Daar bedoel ik mee dat er een ander weeskind is of meerdere weeskinderen zijn die het weeskind van de toppositie willen halen. Dan vechten ze voortdurend

om de macht.

**Student** Willen ze dan gezien worden of willen ze gewoon strijd?

**Chris** Ze zijn dol op strijd. Maar die strijd zal pas oplossen als ze gezien zijn. In onze buitenwereld organiseren deze weeskinderen van alles om gezien te worden, zoals partners en vrienden, etc. maar dat werkt niet. Het enige dat werkt is dat we het zelf gaan zien. Dan kunnen ze gaan transformeren tot een zijnskwaliteit. Dan kan koppigheid bijvoorbeeld transformeren tot kracht.

Je creëert vrede door de oorlog te zien, te erkennen en te snappen dat mensen oftewel weeskinderen in oorlog zijn. We zijn een soort bewustzijnsmachine waar voortdurend ervaringen doorheen gaan. Alles wat zich in de wereld voordoet doet zich voor omdat het in jouw wereld een ervaring is. Als er in jouw ervaring geen Pygmeeën bestaan zul je er nooit rekening mee houden dat ze er zijn. Uiteindelijk is dus alles bewustzijn. Bewustzijn, of een Hogere Intelligentie, grijpt soms in bij de verwerking van ervaringen. Soms is het teveel en wordt het doorgeschoven naar het onbewuste. Later, als deze wijsheid denkt dat je er klaar voor bent, kan de ervaring weer komen opborrelen om alsnog verwerkt te worden.

### 9.3 Interactioefening Angst en Boosheid

Er wordt eerst door de zaal gelopen en je zegt willekeurig tegen iemand die voor je staat, de volgende zin: 'Ik ben eigenlijk heel kwaad op je ...'

Na 10 minuten blijf je bij een partner en oefen je langer op de zin: 'Eigenlijk ben ik heel kwaad op je ...' Vervolgens wordt er in tweetallen uitgewisseld naar aanleiding van de zin: 'Als ik dat zeg dan merk ik ...'

Vervolgens gaan we verder met de zin: 'Eigenlijk ben ik heel bang voor je ...'

### 9.4 Nabespreking interactioefening Angst en Boosheid

**Chris** Wie wil er iets zeggen of delen?

**Student** Ik heb gemerkt hoe moeilijk ik het vind om echt boos te zijn. Meestal plaats ik het buiten mijzelf of ik hou het bij mijzelf door mijn kaken op elkaar te klemmen. En ik heb ook gemerkt hoe het is om bij de boosheid te blijven, en te ervaren hoeveel power er in zit. Dat vond ik een aparte ervaring. Heel mooi. Er is wel een angst voor de consequenties van dit soort heftige woorden.

**Chris** De angst voor de consequenties?

**Student** Ja, met name bij het uiten van boosheid met scheldwoorden. Er is angst de ander te kwetsen of daarmee te schaden. En dat heeft consequenties, een gevoel van onomkeerbaarheid. Als die woorden eenmaal gezegd zijn kan ik het nooit meer goedmaken. Ik heb het gevoel dat dit me heel erg weerhoudt om echt



boos te zijn.

**Chris** Ja, ik snap dat het in de praktijk vaak zo werkt. Als je iemand voor rotte vis hebt uitgescholden dan merk je daarna ook vaak, of in sommige gevallen, dat dit het einde van de relatie is. Waar het in deze oefening vooral om gaat is dat alles in jou mag bestaan. We gebruiken dit in relatie om jou in de eerste plaats in jezelf ruimte te geven om alles te laten bestaan. Normaal gesproken is dat moeilijk voor ons. Waarom?

We houden ons heel erg terug omdat we denken dat de overkant het niet kan verdragen. Maar het interessante is dat we ons ook terughouden als er helemaal geen overkant is.

Er ontstaat over alles heen een groot filter. En dat er een filter is ten opzichte van de omgeving is tot daar aan toe. Maar waar we ons hier op willen richten is dat we dat filter bij onszelf gaan zien, en in het gunstige geval dat we dat filter ook een beetje kunnen gaan loslaten. Met andere woorden, dat al die gevoelens in ieder geval tot ons eigen bewustzijn kunnen doordringen.

Uiteindelijk is het zo dat degene die echt boos kan zijn niet hoeft te roepen en te schelden. Dan heeft je boosheid veel meer effect. In onze trainingen werken we soms wel met schelden en dergelijke, om een stuk vrijheid te bewerkstelligen, niet met de bedoeling als je thuiskomt dat je dit in de praktijk brengt.

#### 9.4.1 In contact staan met je woede

**Student** Ik merk een groot verschil: als ik willekeurig iemand uitkies en dan tegen zo'n persoon zeg: 'Ik ben ontzettend kwaad op je', dan kijkt zo'n persoon me aan, en dan lopen we allebei weg! Terwijl ik ook een geweldige sessie met (naam student) had waarbij ik echt door kon gaan met kwaad worden. Op een gegeven moment krijg je zo'n concentratie, dan gaat het eigenlijk niet meer om het verhaal. De woede komt er gewoon echt uit.

Wat ik zo mooi vind is dat er aan de overkant gewoon iemand blijft staan. Dat was zo ontzettend belangrijk. Als je de ander meer toestaat om boos te zijn geef je de ander ook respect. Ik voel dan dat er meer respect is. Het kan er gewoon zijn! En dan merk ik dat alles veel opener wordt en dat het veel meer ruimte geeft.

**Chris** Grote klasse. Het kan niet beter gezegd worden. Dit is precies waar het over gaat. Je zegt eigenlijk tegen de ander: 'Je hoeft niets terug te houden, je hoeft er geen filter overheen te leggen, zeg maar simpelweg wat je ervan vindt'. Kun je je ook voorstellen dat dit zo werkt in een partnerrelatie en wat je daarmee kunt bereiken? Dan heeft het natuurlijk een veel grotere intensiteit en een enorm groot effect. Het is belangrijk de ander de ruimte te geven om boos te zijn. Boosheid, zoals ik boosheid begrijp, is een explosieve kracht. Een kracht die net zo groot en net zo explo-

sief is, zoals die verboden is om er te mogen zijn. Kun je dat volgen? Hoe meer ruimte er is voor boosheid, hoe minder explosief die zal worden en hoe luchtiger er gecommuniceerd kan worden! En tegelijkertijd ook effectiever! Dat is het bijzondere ervan. Zo simpel is het eigenlijk.

**Ass.** Het is eigenlijk zo'n groot goed om in contact te zijn met je woede. Vaak verliezen we ons in het schelden en vaak lucht het niet op. Eigenlijk ben je dan helemaal uit contact. In de oefening kun je dat even uitproberen, maar eigenlijk pak je de woede niet mee. Het komt pas als je zegt: 'Ik ben zó boos!' Je bent dan in contact met je eigen pure woede. Het schaaft de overkant dan ook niet. Het is een groot ding om dat helemaal te mogen laten bestaan en hier te blijven. Woede in de pure vorm geeft eigenlijk niet veel schade.

**Student** Dat voel ik ook hoor, dat laatste. Ik heb er geen moeite mee om bij mezelf te blijven. Het is meer de ervaring van het schelden. Ik heb gemerkt hoeveel schade woorden kunnen geven.

**Chris** In zekere zin is alles wat echt uit jou voortkomt en wat echt gedragen en gezegd wordt, wat het ook is, respectvol voor de overkant.

**Student** Wat ik wel bijzonder vind om te merken is dat, als mensen iets tegen mij zeggen wat ik ook vind van mijzelf en wat ik niet zo best vind van mezelf, ik dat eigenlijk niet zo indrukwekkend vind. Ik val er niet van om. Het is eigenlijk ook wel lekker dat het een keer gezegd wordt, terwijl ik er eigenlijk altijd heel bang voor was dat mensen dat zouden vinden.

**Chris** Klopt, maar er zit heel veel in wat ik vanochtend zei in een mantra: de toon waarop je de dingen brengt. Een boodschap komt alleen over als het op een bepaalde toon gezegd wordt. De toon heeft veel te maken met dat het verbonden blijft met jou. Zo gauw we het gaan roepen of fluisteren heb je vaak geen verbinding met jezelf. Waar er geen verbinding is met jezelf kan de boodschap ook niet landen aan de overkant.

Het is buitengewoon moeilijk voor iemand om iets te horen wat bij de andere persoon niet mag bestaan. Eigenlijk komt het er dan op neer dat hij iets dumpt, dat hij iets over de schutting gooit, wat hij in zichzelf niet kan verdragen. Dat is eigenlijk per definitie destructief in relaties.

In een leerproces zoals hier in de groep is het heel behulpzaam als we niet teveel zout op slakken leggen. Als het voor jou moeilijk is om te horen dan kun je dat communiceren: 'Ik vind het moeilijk om dit te horen, het komt op mij agressief over'. Die ruimte heb je altijd. Het is altijd belangrijk dit te oefenen. Als er iets gebeurt wat je niet prettig vindt dan heeft dat altijd prioriteit. En als ik het gevoel krijg dat iemand nog steeds vlucht dan kom ik daar op terug.

In de oefening net dacht jij dat de ander jouw boos-



heid in zijn totaliteit heel moeilijk zou kunnen verdragen. Het is belangrijk jezelf toe te staan dat je dat moeilijk kunt geloven. Ik kan me ook voorstellen dat je het moeilijk kunt geloven, dat is vrij realistisch. Het zou heel raar zijn als je jezelf hierin forceert.

**Student** *Net in de oefening gaf ik aan dat ik iets lastig vond. Maar degene met wie ik de oefening deed zei dat dit niet de oefening was en ging door. Maar ik vond iets lastig dus ik voelde mij een beetje afgewezen. Ik had ergens moeite mee en dacht: 'Dan begrijp ik de oefening niet'. Hoe zou ik dat dan anders moeten aangeven?*

**Chris** Ik hoop altijd dat er zoveel mindfulness in de groep is dat als iemand iets aangeeft dat de overkant dat snapt.

**Student** *Het is niet overgekomen als iets dramatisch voor mij, maar ik voelde me niet begrepen. En ik wilde ook de oefening goed doen.*

**Chris** Wat belangrijk is dat je op dat moment zegt: 'Ik heb een ander idee over de oefening'. Wat altijd kan is dat je mij erbij haalt. Soms zijn de instructies lastig aan jullie te geven. Als het niet helder is dan is het niet helder. Dan kom ik graag langs om het nog een keer te verhelderen.

**Student** *Soms worden de zinnnetjes zo lastig dat je heel erg in je hoofd zit en niet meer zo goed kunt voelen wat er verder gebeurt, of je zit heel goed in je lijf maar dan weet je de zinnnetjes niet meer.*

**Chris** Dat klopt, dat dilemma bestaat. Maar als je mij erbij roept lukt het mij redelijk om jullie toch in de oefening te krijgen. We moeten roeien met de riemen die er zijn. Desalniettemin is dit in mijn ogen een hele belangrijke oefening.

**Student** *Ik vond die oefening met die angsten ook heel mooi. Ik kan bij iedereen wel voelen dat het zo is, dat die angst er is. In het begin was ik nog melig, maar op een gegeven moment dacht ik: 'Zo, daar opent zich bij mij wel een heel stuk dat onzichtbaar moest worden'. Ik vond het een hele mooie oefening.*

#### **9.4.2 Drie universele weeskinderen: Angst, Boosheid en Hebberigheid**

**Chris** Ja, het is heel belangrijk dat die angst mag bestaan, in eerste instantie dat het in jou mag bestaan. Waar we mee gewerkt hebben zijn de universele weeskinderen. In ieder van ons leeft een angstig weeskind. Ik zou bijna eigenwijs willen zeggen dat, als je zegt dat die er niet is, het gegarandeerd wel zo is! Ook vanuit mijn dagelijkse werk kom ik dat bij mensen tegen. In een groep helpt het ontzettend als dat mag bestaan. In het begin hebben we oefeningen in die sfeer gedaan. Vaak doen we oefeningen rond veiligheid en onveiligheid. Dat is dan een indirecte manier om hiermee te werken. Dit is een directere manier. Wie weet gaan we nog een oefening doen dat je ook gaat benoemen wat dat onveilige kind op jou of op de ander projecteert, waardoor die ander zich onveilig voelt. Kun je je dat voorstellen? Dat angstige

kind voelt zich daar dan buitengewoon in gezien en is daardoor minder angstig. Dat kind is zo angstig omdat het er niet mag zijn. En dat kind is precies zo angstig in de mate dat het er niet mag zijn. Snap je? In de mate waarin het angstig mag zijn staat het hoog in de hiërarchie van de weesapen.

**Groep:** Weesapen?

**Chris** Ja, de weesapen. In ieder van ons leeft een ontzettend angstig weeskind, in ieder van ons leeft een ontzettend boos weeskind. Het helpt ontzettend als beide weeskinderen mogen bestaan, en vooral als we elkaar toestemming geven dat die een beetje in beeld mogen komen. Het helpt ontzettend dat we ons er niet meer voor hoeven te schamen, dat het er simpelweg bij hoort.

En dan hebben we het nog niet eens gehad over het derde universele weeskind. Wat gokken jullie? Er is ook een weeskind in ons dat heel hebberig is.

**Student** *Maar als je bent, heb je alles.*

**Chris** Dat heb ik ook weleens horen vertellen ja. Maar desalniettemin is het buitengewoon belangrijk dat ook dat weeskind mag bestaan. Dit zijn wel drie hele essentiële weeskinderen. Ook nu is het zo dat, hoe minder een weeskind mag bestaan, hoe meer men er door bepaald wordt.

**Student** *Wat is de hebberigheid van dat weeskind? Liefde misschien?*

**Chris** Waar kun je allemaal hebberig naar zijn?

**Student** *Naar alles: naar auto's, seks, liefde, alles willen hebben...*

**Chris** Alles hebben, alles in bezit nemen. In bezit hebben is eigenlijk iets heel raars. Vanmorgen hebben we de oefening gedaan met het zinnetje: 'En dat is niet van mij'. Wij hebben met alles een buitengewoon complexe bezitsrelatie. Het heeft er o.a. mee te maken dat wij echt van die aapjes zijn die zich letterlijk vasthechten aan de moeder. Als ze eindelijk een broodje te pakken hebben is de reactie: 'Dat is wel mijn broodje hoor!' Hierdoor wordt dat stukje brood zeer aantrekkelijk voor dat andere aapje.

**Student** *Stichting aap doet echt dit soort workshops. Dan moet je bijvoorbeeld met managers een hele dag voor een apenberg gaan zitten en dan moet je zelf kijken wie je bent.*

**Chris** Dat is ook een manier om de kost te verdienen. Het helpt enorm om die weeskinderen in jezelf in beeld te krijgen en het precieze karakter in beeld te krijgen, want er zijn duizenden soorten angst en boosheid. Er is een enorme wijnkelder met allerlei smaken. Het is interessant om te onderzoeken hoe dat bij jou er uitziet, vooral omdat al deze emoties verwijzen naar potentiële Zijnskwaliteiten. De transformatie werkt daarmee, het bepaalt hoe deze wereld transformeert. Het is belangrijk om precies te kijken naar wat voor soort angst er is. Je kunt er een scriptie aan wijden. Je kunt bijvoorbeeld kijken naar: waar waren mijn

ouders bang voor, was ik bang in het donker, was ik bang voor agressie, was er verlegenheid, was er faalangst, was er veel schaamte? Er zijn heel veel soorten angsten. Ieder heeft zijn eigen bouwsel van angsten. In het begin hebben we geen bewustzijn van onze angsten. Vervolgens is het belangrijk dat we hier bewustzijn in krijgen. Maar bewust worden van je angsten is ook een angstige aangelegenheid. Een volgende fase is interesse tonen in je angsten. Je bent dan wat losser van je angst en je gaat er bovendien de potentie van zien. Dan kun je dankbaar zijn voor iets in je leven dat je angstig maakt, omdat het een kans is om jezelf te bevrijden in plaats van te vluchten en het gevoel weg te drukken. Dat is wat we meestal doen bij angsten.

## 9.5 Oefening repeterende vragen over Moeilijkheden (Compassieoefening)

### 9.5.1 Uitleg oefening moeilijkheden

**Chris** Deze oefening kun je zien als een weeskindoefening. Dit kind kunnen wij zien als een kind dat universeel in ons aanwezig is, een kind dat het lastig en moeilijk vindt. Voel wat er gebeurt als ik dat zeg. Daarnaast is er een ander weeskind in ons dat daar helemaal geen zin in heeft. Mijn stelling is dat deze twee universeel zijn. Het is dus zinvol om die in beeld te krijgen, ondanks de weerstand daartegen.

**Student** Ik moet ontzettend zoeken naar een kind dat het moeilijk vindt.

**Chris** Het hoeft niet spectaculair te zijn, misschien vind je het moeilijk dat het vandaag hard waait. Hou het dichtbij, iets wat je moeilijk vindt. Het kan zijn dat je iets heel moeilijk vindt, of er kan iets zijn dat je een beetje moeilijk vindt, bijvoorbeeld pijn in je rug. Er staat tussen haakjes achter: compassieoefening. Waarom zou dit zijn?

**Student** Ik denk dat het gaat om vriendelijk zijn naar jezelf, dat iets moeilijk mag zijn.

**Chris** Klopt dat?

**Student** Is compassie hetzelfde als vriendelijkheid?

**Chris** Het is een variant daarop. Er is sprake van compassie met de ander als er bij de ander lijden is. Dan spreek je van compassie of mededogen. Mijn stelling is dus dat er in ons een kind is dat minstens af en toe lijdt. En aangezien er geen toestemming is voor dit kind om te lijden, respectievelijk omdat daar geen contact over is, is het buitengewoon belangrijk dat je dit in beeld krijgt.

**Student** Is dat dan ook de reden dat ik, als ik lijd, heel erg de neiging heb om niet lief te zijn voor mijzelf? Ik zie dat ik dat doe.

**Chris** Ja, dat is de reden. Het is gewoon niet zo gemakkelijk om je lijden te lijden. We hebben de uitdrukking: 'Dat kan ik moeilijk lijden'.

**Student** We lijden het meest door het lijden dat men vreest.

**Chris** Dat is zeker relevant, maar in dit geval gaat het erom dat we afstand nemen van dat waar we eigenlijk aan lijden. We laten ons weeskind daar in de steek. Het is hetzelfde als je als kind bij je ouders komt en je voelt je eigenlijk heel kwetsbaar omdat je je door een buurjongetje of leraar gepest voelt, en je ouders halen de schouders op. Dat is ongeveer hetzelfde.

Het is een hele kunst om het lijden te lijden. Het is bijvoorbeeld niet gemakkelijk om de boosheid waar te laten zijn, om daar werkelijk mee in contact te zijn. Dat geldt voor alle emoties, maar bij uitstek voor dat waar we aan lijden en waar we verdriet over hebben. Het is natuurlijk ook het meest gevoelige in ons dat dit voelt, en het is zo fantastisch als dat tevoorschijn mag komen.

**Student** Zou je het ook om kunnen draaien, dat als je niet lief bent voor jezelf dat daar eigenlijk achter zit dat je lijdt?

**Chris** Ja, ik denk dat je dat normaal gesproken kunt zeggen.

**Student** Dus het is eerst van belang om te erkennen dat je lijdt, dat je ergens verdriet over hebt, en dat je het ergens moeilijk mee hebt?

**Chris** Ja, de grote kunst is om dat te erkennen en dat je dat 'mantra-achtig' doet. Er zijn twee belangrijke tendensen. Sommige mensen hebben de neiging om te dramatiseren, anderen om te bagatelliseren. De mensen die geneigd zijn om te bagatelliseren, ontkennen dat er weeskinderen in hen zijn. Ze zijn niet geneigd toe te geven dat er iets verdrietig, kwetsbaar of angstig is in hen. Heel veel mensen zijn geneigd om dat te ontkennen. De andere helft van de mensheid heeft de neiging om te roepen: 'Daar gebeurt het weer, dat moet mij weer overkomen.'

**Student** Nu heb je het over iets universeels?

**Chris** Ik vrees dat het behoorlijk universeel is waar ik het over heb.

**Student** Is het niet dat filter dat ons beschermt?

**Chris** Het is makkelijk te zien dat het ook een filter is. Als je bagatelliseert dan leg je eigenlijk een sluier om je pijn. Eigenlijk doe je dat ook als je dramatiseert, maar dat is wat ingewikkelder om te zien. Ook dat is een manier om niet waar te laten zijn wat er eigenlijk is.

**Student** Het verhaal maakt eigenlijk dat je de pijn niet ziet. Het gaat dan om het verhaal.

**Chris** Zodra je dingen dramatiseert gaat het met jou op de loop, daar komt het in feite op neer.

**Student** Dan ga je in de slachtofferrol.

**Chris** Ja, en het grote nadeel van de slachtofferrol is dat je je invloed kwijt raakt. Dat is het meest droevige. Wij zijn allemaal opgegroeid met een van die twee tendensen. In families heb je wel een moeder die dramatiseert en een vader die bagatelliseert, dat komt veel voor, of andersom. Dat leidt ertoe bij de kinderen, bij ons, dat wij als kinderen de neiging hebben om echt verdriet te verwarren met drama. Het is van belang om niet te onderschatten dat er een groot belang in ons is om echt verdriet te negeren,

echt gemis te negeren, echte verlatenheid te negeren. Het eerste belang is dat het heel vervelend voelt, dus daar heb je gewoon geen zin in. Verder zijn er vele belangen om iets moeilijk te vinden. Het is natuurlijk moeilijk om te voelen dat je bij je ouders niet welkom was met je verdriet en met je kwetsbaarheid.

Het is belangrijk je te realiseren dat je op weg bent om de ouder voor je weeskind te kunnen zijn, de ouder die je zelf nooit gehad hebt. We gaan in dat filtergedoe niet mee, we halen de kleren er van af en zeggen: 'We zijn gewoon angstig, we zijn gewoon boos, we zijn gewoon hebbertig en we zijn ook heel kwetsbaar.' We maken er geen drama van en tegelijkertijd bagatelliseren we het ook niet. Van daaruit leren we aanwezig te zijn bij alles wat er zich in ons voordoet. We hoeven dan niet meer op de vlucht te gaan maar kunnen in vrede leven met onszelf. En van daaruit kunnen we vrede brengen aan de overkant.

Zullen we dan maar de oefeningen gaan doen? De vragen in deze oefening zijn daarvoor bedoeld. We gaan oefenen in tweetallen. Je hebt 10 minuten om de eerste vraag te stellen, en vervolgens draai je de rollen om. Daarna ga je naar de tweede vraag.

## 9.6 Nabespreking oefening repeterende vragen over Moeilijkheden

**Chris** Hoe was het om je met de moeilijkheden des levens bezig te houden?

**Student** Prima.

**Chris** Ja? Wat was er zo goed aan?

**Student** *De associaties die wij allebei hadden leken in zekere zin op elkaar. De eerste vraag had te maken met wat je de anderen vertelt over de moeilijkheden die je hebt in je leven. Voor jezelf kan het een gevoel van zwakte geven. Maar het heeft ook veel te maken met de bezorgdheid over wat de ander wel niet van je zou kunnen vinden of denken. Het heeft te maken met het oordeel dat de ander over je zou kunnen hebben, en je beeldt je kennelijk in dat het negatief is. En de associaties bij de tweede vraag, over wat er wel goed aan is, hadden veel te maken met het echte contact met iemand. Authentiek zijn, echt zijn, diepgang in de relatie met iemand.*

**Chris** Mooi! En hoe was het bij anderen?

**Student** *Ik merk dat er een weeskind in mij is, 'de bully', dat altijd tegen de rest zegt: 'Mond dicht houden!' Dit weeskind is altijd heel hard tegen iedereen. Ik merk dat dit weeskind groter wordt naarmate het andere weeskind, mijn kwetsbaarheid, ook groter wordt en heel moeilijk ruimte weet in te nemen. Die twee worden even groot in omvang. Dus als die kwetsbaarheid niet zo speelt zou 'de bully' niet zo groot worden. Dat is wat ik bij mezelf merk.*

**Chris** Heel goed. Wat heel belangrijk is, is dat die kwetsbaarheid in beeld mag zijn. Hier hebben we de ambivalen-

tie tussen kwetsbaarheid en een net zo grote instantie die de kwetsbaarheid niet kan verdragen. Normaal gesproken buigen die twee voortdurend over elkaar heen. Dat is wat er aan de hand is en wat een akelig gevoel geeft van binnen. Wanneer we kunnen verdragen dat die er allebei zijn, als ze allebei in beeld mogen zijn, dan komt er rust. Dat is misschien moeilijk te geloven, maar toch is dat de realiteit.

Een van de dingen waarmee je dat ook kunt bereiken is het werken met de zelfvergevings-oefeningen. We kunnen bijvoorbeeld werken met het zinnetje: 'Ik zie dat je je kwetsbaar voelt en dat je dit heel moeilijk vindt.' Kun je zien dat je daarmee eigenlijk de twee weeskinderen erkent, in één zin? Dus als je zegt: 'Ik zie dat je het heel moeilijk vindt', erken je ook het deel dat net 'de bully' werd genoemd.

### 9.6.1 Emotie en de tegenliggende emotie

**Chris** Normaal gesproken is er, als er een emotie is, bijna altijd ook een tegenliggende emotie. Als er angst is, is er voordat je het weet ook boosheid over het feit dat je angst hebt. Het helpt om je te realiseren dat, als je angstig bent, het ook moeilijk voor je is om die angst te voelen. Dat heeft heel veel te maken met allerlei beelden die je hebt over hoe je zou moeten zijn, zoals hiervoor ook al werd gezegd. Dat betekent normaal gesproken dat we voortdurend druk op onszelf uitoefenen. Eigenlijk manipuleren we onszelf. Waar het om gaat is dingen te laten bestaan, te erkennen, en onszelf zoveel mogelijk met rust te laten. Dan komt er vrede en integratie van die kwaliteiten.

Oké, andere mensen over hun ervaringen met deze oefening.

**Chris** Wat is er moeilijk aan om hierover iets te zeggen? Is er iets moeilijk aan?

**Student** *Soms is erover praten al heel moeilijk. De wens is er wel om moeilijkheden te uiten en het ook goed te vinden, maar het is ook moeilijk. Er heerst weerstand om dat te doen.*

**Chris** Waar denk je dat die weerstand bij jou mee te maken heeft?

**Student** *Ik denk dat het zelfbescherming is, en de angst voor het oordeel over wat ik zeg.*

**Chris** Wat voor soort oordeel verwacht je?

**Student** *Ik verwacht dat het niet zo gepast is, ik verwacht dat het oordeel negatief is. Terwijl het al moeilijk genoeg is om te accepteren hoe het voor mezelf is. Het is moeilijk als de ander dat ook nog eens gaat afkeuren. Dat is mijn angstige verwachting. Terwijl ik de laatste tijd de ervaring heb dat het juist gewaardeerd wordt om hierover te praten. Gelukkig maar, maar ik merk de weerstand om dit te uiten nog sterk in me.*

**Chris** Ja, ik snap het. Bij velen van ons is het niet makkelijk om je van je kwetsbare kant te laten zien. Als het makkelijk zou zijn geweest zou er geen kwetsbaar-

heid zijn. Dat is ook de definitie van kwetsbaarheid.

**Student** *Maar ik heb er genoeg van om elkaar voor de gek te houden en net te doen alsof het niet moeilijk is. Je bent een soort spelbreker als je het niet doet.*

**Chris** Ja, en de vraag is of je je hierdoor moet laten bepalen.

**Student** *Ik ben wel bestand tegen afwijzende reacties, maar ik word er ook moe van om een zeikerd gevonden te worden. Dat ik me door zoiets simpels zo afgewezen kan voelen. Op een gegeven moment dacht ik: ik ben gewoon moe! Misschien komt dat als je pas om tien uur uit je bed bent gekomen! Maar voor mij was het gewoon nieuw om rustig bij mezelf te blijven, om te voelen hoe dat voor mij is.*

**Chris** Ja, in sommige families is het woord 'moeheid' volstrekt onbekend. Kennelijk heeft er nooit iemand uitgesproken: 'Ik ben moe, ik heb het gehad!'

**Student** *Mijn moeder zegt dan dat je moet zorgen dat je 'pa' wordt. Zo heftig!*

**Chris** Ze voelen zich dan persoonlijk aangesproken.

**Student** *Volgens mij is het ook simpel, zoals in het geval van mijn schoondochter, zij gunt het zichzelf niet om moe te zijn. Dus op het moment dat ik daarmee kom is dat pijnlijk en vervelend.*

**Chris** Precies. Dat is een belangrijk ding, dat als jij met jouw weeskind komt dan is er het risico dat dit het weeskind aan de overkant wakker maakt. En daar is de overkant niet altijd blij mee. Dan moet er vaak snel gemept worden, want het weeskind moet weer onder het tapijt!

**Student** *Ik heb gemerkt dat als anderen zich ongemakkelijk gaan voelen, dat ik me schuldig voel. Dat heeft denk ik ook zeer te maken met vroeger. Als ik met iets bij mijn vader kwam dan maakte hij er een groter punt van, en dan had ik het gedaan. Als ik een probleem had dan trok hij dat zich zo erg aan dat hij er hoofdpijn van kreeg of ziek werd, en dan had ik het gedaan.*

**Chris** Ja, ik snap het. Dan houd je er ook mee op je emoties te tonen.

**Student** *Ik zie dat ik dat doe, en dat is al heel wat.*

**Chris** Zeker. Wat er belangrijk is in zo'n situatie is dat we langzamerhand zicht krijgen op die weeskinderen. In dit geval gaat het om een weeskind dat zich schuldig voelt. De mooiste manier om hier mee te werken is tegen het weeskind te zeggen: 'Ik zie dat je zo graag jouw vader gelukkig wilt zien.' Dat is wat er eigenlijk aan de hand is. Of: 'Ik zie dat je zo graag jouw vader wilt sparen.' Zo gaat dat namelijk bij kinderen. Kun je je voorstellen dat, als jij dat tegen dat kind zegt, dat kind zich dan buitengewoon gezien voelt?

### 9.6.2 De weeskinderen Boosheid en Liefde in relatie tot onze ouders

**Chris** Je kunt zeggen dat er in ieder van ons een universeel kind zit dat zich buitengewoon teleurgesteld en gekwetst voelt en boos is op zijn ouders. Maar in ieder van ons zit ook een kind dat verschrikkelijk veel

houdt van zijn ouders, en dat zijn ouders het beste gunt. Vooral dat kind is in de jongste jaren meestal dominant geweest. Dat kind heeft in het algemeen het boze kind weggedrukt. Het belangrijkste is dat ze geleidelijk aan allebei weer langzaam boven water komen. Dus dat het verlangen dat je ouders blij zijn en gelukkig zijn en het goed hebben mag bestaan, net zoals dat jij geleden hebt waar zij geleden hebben. Dat hoort er allemaal bij.

**Student** *Ik vind het ook heel mooi dat het angstige kind per definitie ook door het andere kind wordt weg geduwd. Want de aandacht gaat anders alleen naar het angstige kind, maar het andere kind hoort er ook bij. Alleen dan kan men zich ontspannen.*

**Chris** Alleen dan kan men zich ontspannen. In het algemeen zijn er meerdere weeskinderen tegelijkertijd. Dat is ook wat het ingewikkeld maakt. Dat is ook wat ik bedoel in mijn laatste artikel, dat het een wetenschap is. Het is op een bepaalde manier beledigend, want in principe moeten we dit gewoon in ons leven kunnen. Het moet vanzelf gaan maar het is complex, als je dat tenminste goed wilt doen. Dat is wat mij betreft de enige manier waardoor er vrede komt. Vrede, rust, geluk etc.

### 9.6.3 Hebberigheid en Behoeftigheid

**Chris** We hebben het vandaag even over het hebberige kind gehad. Maar onder ieder hebberig kind zit een behoeftig kind. Het is buitengewoon waardevol om dat behoeftige kind in jou in beeld te krijgen. En bijna ieder van ons heeft gemeend om zijn behoeftige kind in de steek te laten, om te dissociëren van het behoeftige kind. Met als gevolg dat het een stuk moeilijker wordt om voor jezelf te zorgen. Op een gegeven moment betekent dit dat het willen verstoord is geraakt. Het is heel behulpzaam als dit behoeftige kind weer in beeld komt.

Je kunt wat mij betreft een onderzoek doen: welke behoeftes mag ik in mijn gezin van herkomst laten zien? En met welke behoeftes mag je absoluut niet tevoorschijn komen?

Om een voorbeeld te noemen: jij houdt van reizen, en jouw moeder houdt hier buitengewoon niet van. Dan kun je niet zeggen dat je eigenlijk zin hebt in reizen. Als kind deed je dat dan meestal niet.

Ik denk dat het heel zeldzaam is dat je als kind leert, op een hele rustige manier, je behoeftes kenbaar te maken. Dat is eigenlijk een zeldzaamheid, in ieder geval bij mensen van onze leeftijd. Wie weet gaat het nu allemaal beter. Mijn vermoeden is nog steeds dat dit niet zo is. Kun je je daar iets bij voorstellen?

Het helpt ontzettend als jullie je in jullie beoefening kunnen toewenden naar dat behoeftige kind. Dat kind kalmeert dan, en van daaruit heb je kans dat die zich dan ook kan uiten in relaties met ouders, met partners, in vriendschappen enzovoort. En dat het

zich gaat uiten op een authentieke manier, zonder te denken: 'Wat zou die ander ervan vinden'? Dat is waar het kind eigenlijk op wacht. Zoals ik heb beschreven in het artikel is dit ook de enige manier om in je bestemming te komen. Je kunt zeggen: 'Diep in jou weet jouw ziel waar je thuishoort.' Het punt is dat je, hoe dieper je bij jouw ziel bent, hoe beter je kunt zorgen dat je thuiskomt. Kun je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Net bij die oefening met de angsten merkte ik ook al dat ik bang ben wat er gebeurt als je verlangens in relatie brengt. Er gebeurt dan ineens van alles. Ineens zag ik dat er een heel stuk in mij eigenlijk niet mee mag doen. Ik voel daar allerlei kwaliteiten, maar ik denk: 'Die mogen niet meedoen!'*

**Chris** Zo is het!

**Student** *Ik weet niet precies wat eigenlijk, maar ik voel daar allerlei potentie die ik weg heb gehouden uit mijn leven.*

**Chris** Het leidt tot vervlakking, dat is eigenlijk wat er gebeurt.

**Student** *Wat bedoel je met 'vervlakking'?*

**Chris** Emoties zijn allemaal potentiële Zijnskwaliteiten. Je kunt ook zeggen: het zijn voorlopige vertalingen van die Zijnskwaliteiten. Als die Zijnskwaliteiten eigenlijk jouw ziel vormen dan zitten die emoties als het ware ertussen. Door met die weeskinderen geen contact te maken kunnen die weeskinderen met die Zijnskwaliteiten ook niet tevoorschijn komen. Maar het is bijna altijd zo dat je als het ware eerst de kikker moet kussen voordat de prins tevoorschijn kan komen. Bij (naam Student) is kracht geprojecteerd als hardheid, maar dat is natuurlijk haar projectie. Maar die moet je kussen wil de kracht tevoorschijn komen.

**Student** *Het is in eerste instantie een angstig kind maar het is niet alleen een angstig kind. Er heeft zich angst omheen gevormd. Ik kreeg vanmiddag ineens een glimp van een volkomen onaangepaste figuur, maar dan wel met een enorme power. Ik denk: 'Wie is dat?' Maar er is eerst die angst waar je op stuit.*

**Chris** Het is betrekkelijk simpel om je voor te stellen dat wat angstig is, wat gevoelig is, ook echt iets heel bijzonders kan worden. Het is vergelijkbaar met wat het beste kapot kan vallen, dat is kristal. Rotsblokken vallen ook kapot, maar dat gaat niet zo makkelijk. Dat wat bijzonder is, dat wat raakbaar is, dat is wat het weeskind wil beschermen. Waarom willen ze zich beschermen? Omdat het gevoelig ligt, omdat het bijzonder is. Niet iedereen wil zichzelf beschermen. Sommige zielen zijn nu eenmaal wat grover gebouwd, en sommige zielen zijn kristalachtig.

van je Leven'.

**Student** *Is dat dezelfde checklist die je per mail hebt gestuurd?*

**Student** *Je noemt alles een checklist, dat is wel erg verwarrend!*

**Chris** Ik snap het probleem.

Ik heb een checklist meegestuurd die je kunt gebruiken om een stukje te schrijven voor de evaluatie. Dit is dus een checklist ter voorbereiding van de evaluatiegesprekken. Hierin heb ik het ook over de checklist; 'Evaluatie van je Leven'. Dat is misschien verwarrend. Deze checklist vind je op onze website. Dat is de checklist waarmee je jezelf een rapportcijfer kunt geven, en aan de hand waarvan je ook plannen kunt maken. Je kunt kijken hoe je je leven meer in overeenstemming kunt brengen met wat je eigenlijk wilt. Dat is het idee. We gaan dit bespreken tijdens de evaluatiegesprekken. Daarnaast denk ik dat het ook een buitengewoon goed onderwerp is voor een gesprek tussen mentor en pupil, of voor de oefengroep.

Het grote doel is: hoe kun je als het ware vriendelijker zijn voor jezelf, hoe kun je meer in overeenstemming met jezelf leven. Het hoofddoel is: wat is goed voor jou? Het gaat er niet om je te stimuleren met jezelf af te rekenen.

**Chris** Het zou mooi zijn als iemand bereid is om de rapportcijfers van iedereen te inventariseren. Er kan dan een gemiddelde worden berekend, en het gemiddelde kan worden vergeleken met de rapportcijfers van iedereen. Het lijkt me het slimste om dit in Excel te doen.

**Student** *Wil je het in tabellen hebben?*

**Chris** Het beste is om ze in tabellen te hebben per vraag, en in zijn totaliteit. Je hebt een gemiddelde per vraag en een gemiddelde voor het totaal. Wil jij dat doen?

**Student** *Ja.*

**Chris** Is het goed dat jullie je cijferlijst aan (naam student) sturen?

**Groep:** *Ja.*

**Chris** Voor de rest zie ik de resultaten graag in het evaluatieverslag terug. Het is gewoon leuk om het gemiddelde te zien, en om dit aan het einde van het jaar nog een keer in te vullen en te bekijken. Oké? Dan staan we nog even bij onszelf stil (er volgt een korte meditatie).

**Chris** Dan sluiten we af met een buiging.

## 9.7 Checklist Evaluatie van je Leven

**Chris** Op de website staan twee checklists. Er is een checklist...

**Student** *'Je Levensverhaal'. En er is een checklist: 'Evaluatie*



### **Interactieoefening rond loslaten**

- Er is een gevoel van ...
- Toelichting: we doen iets met alles
- Er is een gevoel van ... en dat gevoel van ... is niet van mij. Dat is van het leven.
- Het leven toont zich als ...
- Toelichting: niet alleen in gevoelens, maar ook in beelden
- Door de ruimte lopen en alles zien als manifestatie van

### **Repeterende vragen rond Moeilijkheden (compassieoefening)**

- Wat is er goed aan om jezelf en anderen de indruk te geven dat weinig of niets moeilijk voor je is?
- Wat is er goed aan om jezelf en misschien ook anderen af en toe te vertellen dat iets moeilijk voor je is?
- Wat zou je jezelf gunnen als het gaat om de manier waarop je met moeilijkheden om gaat?

### **Begeleidingsoefening op basis van de Zelfvergevingsoefening in tweetal aan de hand van de volgende vragen**

- Wil je je afstemmen op je lichaam en mij vertellen welke lichaamservaringen je opvallen?
- Mijn idee is dat het goed zou zijn om die en die ervaring verder te onderzoeken. Wat denk jij?
- Zou je me dat gevoel in je lichaam zo goed mogelijk willen beschrijven?
- Stel dat er achter dat gevoel een weeskind zou schuil gaan: Wat voor kind is dat dan?
- Hoe ziet het er uit en hoe voelt het zich?
- Ik stel voor dat we met dat kind de zelfvergevingsoefening gaan doen. Is dat ok voor je?
- Zelfvergevingsoefening

### **Repeterende vraag rond dromen, verlangens en idealen in tweetal**

- Wat is er goed aan om je niet bewust te zijn van je dromen, je verlangens en je idealen?
- Hoe zit je er nu bij?
- Wat is er goed aan om je wel bewust te zijn van je dromen, verlangens en idealen?
- Hoe zit je er nu bij?
- Wil je mij een voorbeeld noemen van jouw dromen, jouw verlangens en je idealen en hoe het voor je voelt er mij iets over te vertellen?
- Hoe zit je er nu bij?
- Kun je een voorbeeld noemen van een ideaal dat eigenlijk heel belangrijk voor je is en waarvan jij heel graag wilt dat het werkelijkheid wordt en waar je je eigenlijk ook heel graag voor wilt inzetten?
- Hoe zit je er nu bij?

# Weeskinderen. Verlangens en behoeftes.

## 10.1 Theorie: Doen wat je écht wilt, over Idealen, dromen, verlangens

We beginnen dit artikel met een beschouwing over idealen in het algemeen. Het gaat over idealen die we kunnen hebben over de wereld, over het menselijk bestaan, over maatschappijen, over onszelf en over anderen. Daarna zullen we dit verhaal toespitsen op de idealen over onszelf en anderen.

### 10.1.1 Idealen

Idealen behoren tot het mooiste van mensen. Aan idealen liggen passie en liefde ten grondslag. Idealen vragen het vermogen te durven dromen. Idealen vragen moed. Het vraagt iets om je een andere, betere wereld voor te stellen dan de huidige. Een betere wereld, een betere organisatie, een beter mens, een beter zelf...

Toch gaat het niet altijd goed met idealen, zoals we allemaal weten. Heel wat oorlogen zijn terug te voeren op idealen. Oorlogen tussen landen, tussen organisaties, tussen mensen en binnen mensen. Hoe komt dat toch, kun je je afvragen. Daar is natuurlijk heel veel over te zeggen.

Een belangrijke factor is bijvoorbeeld dat hart én hoofd nodig zijn om te komen tot een juiste handelwijze. Idealen hebben met hart (liefde), bekken (passie) en benen (standvastigheid) te maken en hebben als zodanig geen hoofd nodig, zou je kunnen zeggen. Willen idealen echter tot wijze situaties leiden dan is er ook hoofd (bewustzijn) nodig. Idealen hebben de neiging om het hoofd buiten beschouwing te laten en als het wel mee doet, dan alleen de strategische capaciteiten daarvan te gebruiken. Het heeft immers iets om hoofdloos achter idealen aan te hollen. Dat geeft iets. Kijk alleen maar wat het teweeg brengt als het ideaal van een Nederlands kampioenschap lonkt.

Een van de grote problemen met idealen is dat het al heel gauw claims worden. De liefde die achter idealen schuil gaat, leidt al heel gauw tot het misverstand dat dat wat voor mij (een mij dus) zonder meer liefdevol lijkt ook zonder meer moet gebeuren of wel mij (of een mij) recht geeft dwang te gebruiken, druk uit te oefenen. Zoals we allemaal weten leidt een goed doel al gauw tot een rechtvaardiging voor alle soorten van middelen.

Een ander probleem met idealen is dat ze lang niet altijd helder zijn. Een van de nadelen van helderheid is – vanuit het oogpunt van een ideaal – is dat je de wijsheid er van onder ogen moet zien. Daar houden idealen niet van. Dat is echter zeker niet het enige. Wat idealen ook helemaal niet leuk vinden is dat hun realiteitskarakter en reële slagingskansen onder ogen worden gezien. Dat hangt weer samen met het volgende.

Als mensen willen wij wel onze idealen, dromen, verlangens, hopen en verwachtingen helder hebben als we er ook zeker van zijn dat ze vervolgens ook werkelijkheid worden. Wij willen wel een ijsje willen, als er ook direct een ijsje te krijgen en te eten is. We willen liever geen ijsjes willen als er geen ijsjes te krijgen zijn.

Ofwel het helder hebben van idealen vraagt iets van ons. Het vraagt van ons dat we kunnen verdragen dat ze niet of niet direct vervuld worden. Omdat dat moeilijk is, komen idealen en idealisten in een slecht daglicht te staan. Zij worden al heel gemakkelijk en zeker niet onterecht geassocieerd met geweld.

Idealen leiden dus vaak tot het afdwingen van vervulling. Als die optie niet beschikbaar is, hebben idealen, omdat idealen nu eenmaal inherent zijn aan mensen, de neiging ondergronds te gaan en daarmee impliciet te worden. Dat heeft vervolgens tot gevolg dat we er evenzeer zo niet nog veel meer er door bepaald worden, maar daar geen besef van hebben.

Wat ondergronds gaat, zijn onze idealen maar wat evenzeer ondergronds gaat is de teleurstellingen en frustraties van de niet vervulde idealen. Daardoor leven we onbewust op een mengelmoes van frustraties, verlangens, teleurstellingen, kwetsingen, hopen, verwachtingen, van illusies en desillusies. Die mengelmoes bepaalt heel sterk onze motivatie en de impliciete druk die we op onszelf, maar ook op de ander en op het hele leven uitoefenen.

Het grootste nadeel echter van het buiten het bewustzijn houden van onze idealen, dromen, verlangens, hopen, verwachtingen, claims is dat daardoor de kans op vervulling ook geminimaliseerd wordt. Het omgekeerde, het in het licht zetten van onze idealen, geeft ze op zijn minst aanzienlijk meer kans om ze te vervullen. Door onze persoonlijke idealen in het licht te zetten en centraal te stellen in ons leven komen we tegemoet aan het mooiste in ons. Daarmee zetten we onze ziel in het licht en centraal in ons leven.

Dit is de enige manier om tot een vervullend leven te komen. Bezig zijn met de vervulling van onze persoonlijke idealen is immers misschien wel minstens zo bevredigend als de uiteindelijke realisatie er van. Zelfs als we in een situatie leven waarin we op geen enkele manier met de vervulling van onze idealen bezig kunnen zijn, is het kennen en erkennen van onze idealen vervullend. (Als er al een realiteit denkbaar is waar op geen enkele manier de realisatie van geen enkele vorm van idealen kan worden nagestreefd, dan zal wonderlijk genoeg blijken dat ook dat geen probleem is.)

Bij dit alles is belangrijk dat het gaat om de herkenning en erkenning van onze persoonlijke idealen. Dat is een voorwaarde, al is er niks mis mee om je door anderen te laten inspireren. In het

gunstige geval groeien we op in een inspirerende omgeving en zijn we in staat ook de rest van ons leven voor een inspirerende en stimulerende omgeving zorg te dragen. In het gunstige geval is dat geen omgeving die jou zijn idealen opdringt, maar juist een omgeving die jouw persoonlijke idealen wakker maakt of daartoe inspireert. Herkenning en erkenning van onze persoonlijke idealen verhindert ook het zo maar achter na lopen van anderen. Het voorkomt ook dat we surrogaat idealen (brood en spelen) kunnen onderscheiden van reële idealen.

Ook de hiërarchie in onze persoonlijke idealen is belangrijk. Sommige zijn belangrijker dan andere. Sommige zijn wezenlijker, dichter bij onze ziel en daar aandacht aan geven is op een dieper niveau vervullend.

## 10.2 Openingsmeditatie

**Chris**

OK, laten we even de ogen sluiten. En het grote wonder van bewustzijn ervaren. Hoe het op dit moment ook bij jou is, jij ervaart iets. En dat is een wetenschap, een weten hoe het nu met jou is. Dat is te danken aan ons bewustzijn. Bewustzijn kun je focussen in de vorm van aandacht en in dit geval richten op je lichaam. Wanneer je dat richt op je lichaam zullen delen van je lichaam die aandacht naar zich toe willen trekken. En mijn suggestie is: gun die delen van je lichaam die de aandacht willen trekken die aandacht. Ofwel, kijk of je aanwezig kunt zijn bij dat deel van je lichaam dat op dit moment het meest jouw aandacht nodig heeft.

Kijk of het mogelijk is jouw bewustzijn in de vorm van aandacht te stabiliseren. En alleen al doordat je jezelf afvraagt welk deel van je lichaam het meeste aandacht nodig heeft beoefen je vriendelijkheid.

Kijk of je met een vriendelijke aandacht aanwezig kunt zijn bij dat deel van je lichaam wat het meest om die aandacht vraagt. In de oefening die we zo meteen gaan doen gaan we ervan uit dat achter dat deel van je lichaam een weeskind schuil gaat. Er is dus een weeskind, of wellicht meerdere, die zich via lichaamssensaties kenbaar proberen te maken.

Kijk wat voor reacties dat in jouzelf oproept. Stel dat er een of ander pijnkje, een spanning, boosheid, verdriet is, wat er ook maar kan zijn wat zich via jouw lichaam manifesteert, wat roept het op als zo'n deel aandacht vraagt. Want in ieder van ons leeft ook een soort moeder die tegen dat weeskind zegt: 'Hou nou eens met dat gezeur. Je manifesteert je nu al drie weken lang in de vorm van oorpijn. Ik zou willen dat je nu eens opdonderde.' Ik zeg niet dat die persoon nu in jou aanwezig is maar het zou kunnen. Daarom benoem ik hem. Want mijn suggestie is om ook die moeder te laten bestaan. En als die moeder bestaat definiëren we ook die als een weeskind. Alleen is dit een weeskind dat in strijd is met die primaire sensaties.

En wat er dan ook gebeuren is dat zo'n weeskind met jou op de loop gaat. D.w.z. dat jij je bewustzijn verliest, of dreigt te

verliezen. Dat je vermogen om 'aanwezig te zijn bij' verdwenen is. Wat dan helpt is simpelweg het contact met de grond, je kussentje, bankje te voelen. Wat helpt is de ruimte om je heen te ervaren. Die grond en die ruimte om je heen zijn in staat om alles wat er is te dragen, waar te laten zijn. Ieder weeskind zijn bestaan te gunnen.

## 10.3 Weeskinderen

Laten we nog eens even de tijd nemen voor het volgende. Benoem eens een weeskind in jou wat zich op dit moment roert. Geef daar eens woorden aan. Als er geen enkel weeskind is dat moeilijk doet benoem dan een weeskind dat het erg naar de zin heeft.

### 10.3.1 Boosheid

**Student** Boosheid.

**Chris** Eigenlijk ben ik ontzettend boos.

**Student** En als ik dat zeg dan merk ik heel veel onrust.

**Chris** En hoe merk je die onrust?

**Student** M'n hart gaat sneller kloppen, m'n ademhaling gaat hoog zitten. Spanning in m'n schouders, brok in m'n keel.

**Chris** Zeg me eens na, Chris zegt dat ik het recht heb om boos te zijn.

**Student** Chris zegt dat ik het recht heb om boos te zijn. En als ik dat zeg dan merk ik, ontspanning.

**Chris** Dan komt er ontspanning. Dus in dit geval zijn er twee weeskinderen. Een is boos en de ander vind het erg riskant om boos te zijn. Er komt nu rust omdat we ze er allebei hebben laten bestaan. Een slimmer zinnetje was wellicht geweest 'Ik vind het heel moeilijk om te zeggen maar eigenlijk ben ik ontzettend boos.'

**Student** Ik vind het heel moeilijk om te zeggen maar eigenlijk ben ik ontzettend boos.

**Chris** Kun je ook voelen dat dat nog meer to-the-point is?

**Student** Ja.

**Chris** Heel goed. Het helpt erg om dit te snappen. Zijn er andere weeskinderen die zich roeren?

### 10.3.2 Angst

**Student** Ik voel me angstig.

**Chris** Zijn er fysieke gewaarwordingen waar zich dat in uit?

**Student** Niet kunnen eten.

**Chris** En wat is er nu? We werken normaal gesproken vanuit het Nu.

**Student** Nu is er een soort samentrekken in de maagstreek.

**Chris** En zeg dan nu eens: 'Eigenlijk ben ik ontzettend bang.' Dus we identificeren ons met dat weeskind door te zeggen dat we het zelf zijn en we geven het weeskind woorden, we geven het stem.

**Student** Eigenlijk ben ik ontzettend bang. Eigenlijk ben ik ontzettend bang. En als ik dat zeg dan merk ik dat m'n maag opspeelt.

**Chris** Kijk eens, ik gok weer even. En ga eens door met 'En Chris zegt dat ik het recht heb om ontzettend bang te zijn.'

- Student** En Chris zegt dat ik het recht heb om ontzettend bang te zijn. En als ik dat zeg dan merk ik dat het wat kalmer wordt.
- Chris** In feite zeg je dan: 'Weeskind, je mag ontzettend bang zijn.'
- Student** Weeskind, je mag ontzettend bang zijn. Ik blijf jou trouw, ik zal jou niet in de steek laten. En als ik dat zeg dan merk ik liefde voor mezelf, een warm gevoel.
- Chris** En meer rust in m'n buik. Een ander weeskind dat zich roert bij iemand anders?

### 10.3.3 In de steek gelaten voelen

- Student** In de steek gelaten, in de kou staan.
- Chris** En hoe?
- Student** Koude rillingen over m'n rug. En vanuit m'n nek trekt het door naar m'n armen.
- Chris** Dus we gaan woorden geven aan het weeskind. Het woord kou is dus belangrijk.
- Student** Ik voel me zo in de kou staan. Ik zie dat je je zo in de kou voelt staan. Je mag je in de kou voelen staan. Ik laat je niet in de steek. Je mag het gevoel hebben dat je in de steek gelaten bent. Maar ik laat je niet in de steek. Ik blijf bij je hoe koud je het ook hebt. En hoe alleen je je ook voelt. En als ik dat zeg dan merk ik dat m'n nek zwaar is en dat de kou minder is.
- Chris** Voel die zwaarte op je nek en zeg dan 'Ik ben bereid mijn hoofd te buigen.'
- Student** Ik ben bereid mijn hoofd te buigen en als ik dat zeg dan merk ik dat de steen verdwijnt en dat er een gevoel van liefde opkomt. Dat 't bij m'n hart warm wordt en naar m'n handen en vingertoppen stroomt.
- Chris** Heel goed. Wat ik vermoed dat er aan de hand was dat er een weeskind dat zich in de kou voelde staan. En ook een weeskind dat daar ontzettend kwaad om is. Dat leidt tot een soort hardnekkigheid van dat zal me nooit meer gebeuren. Wil je nog eens je ogen sluiten en zeggen 'Hoe verlaten ik ook ben in mijn leven, ik ben bereid om opnieuw verlaten te worden. En mijn hart te openen voor een ander mens. Ook al loop ik daarmee het risico opnieuw verlaten te worden.'
- Student** Hoe vaak ik ook verlaten ben geweest in mijn leven, ik ben bereid mijn hart te openen met het risico opnieuw verlaten te worden. En als ik dat zeg dan voel ik dat ik het meen, en voel ik me krachtig. Dan voel ik de waarheid en dat is heel fijn.
- Chris** Ik ben bereid om in mijn waarheid desnoods weer in de kou te staan.
- Student** Ik ben bereid om in mijn waarheid desnoods weer in de kou te staan.
- Chris** En ik voel dat ik in mijn waarheid iedere kou kan verdragen. En check of het klopt anders moet je het niet nazeggen.
- Student** En ik voel dat als ik in mijn kracht sta, in mijn waarheid, dat ik iedere kou kan verdragen.
- Chris** Zijn er andere weeskinderen?

### 10.3.4 Machteloosheid

- Student** Machteloos. Ik voel m'n rechterarm, die is heel zwaar. Het voelt alsof ik heel erg aan het sturen ben.
- Chris** Het klopt. Het gaat over machteloosheid en dat soort dingen. Als er zwaarte is dan willen we ergens de baas spelen. Je kunt werken met het loslaten ervan maar je kunt ook werken met het volgende. Er is dus een weeskind wat heel graag het roer in handen heeft. Laten we daar eens mee gaan werken. Ik wil heel graag het roer in handen hebben. Of het stuur in handen hebben.
- Student** Ik wil heel graag het stuur in handen hebben.
- Chris** En voel wat er gebeurt. Want wie weet is er ook een weeskind wat heel graag het stuur wil loslaten.
- Student** Ja, die is er ook.
- Chris** Nu is de grote kunst om die ambivalentie te laten bestaan. Ik wil ook heel graag het stuur loslaten. Het bewustzijn, jouw ware zelf is groot genoeg om allebei de ruimte te geven. Alsof je een tweeling krijgt en je hebt toevallig ook 2 knieën, dus op iedere knie kan er eentje zitten. Ik wil ook heel graag het stuur loslaten.
- Student** Ik wil ook heel graag het stuur loslaten.
- Chris** En als ik dat zeg, dan merk ik. Wat gebeurt er met die schouder of die arm bijvoorbeeld.
- Student** Die wordt lichter, het voelt stromend.
- Chris** Dat klinkt alsof het niet onprettig is.
- Student** Nee
- Chris** Een volgend weeskind als we die nog hebben in de winkel.

### 10.3.5 Ontdekken van het ware zelf

- Student** Ik ervaar dat ik voor het eerst in mijn leven voelde dat ik aandacht had voor mezelf zonder me schuldig te voelen dat ik op dat moment geen zorgzame aandacht voor anderen had.
- Chris** Sluit eens je ogen en kijk eens wat er nu in jouw lichaam is. Wat is het meest op de voorgrond tredende gevoel. Meest op de voorgrond tredende lichaams-sensatie.
- Student** Het lijkt wel alsof ik onder een hele warme waterval sta. Alsof van bovenaf mijn lijf wordt opgevuld.
- Chris** Je hebt het gevoel alsof je onder een warme waterval staat en alsof jouw lijf van bovenaf naar beneden wordt opgevuld.
- Student** Ja.
- Chris** Nou is mijn vraag, waarmee wordt dat opgevuld, wat is dat voor spul. Als dat lukt om te omschrijven. Wat komt er uit die waterval. Is dat water, lijkt dat op water?
- Student** Mijn kleur
- Chris** Jouw kleur, het lijkt alsof jou dat een beetje raakt. Vertel eens.
- Student** Voelt als een mooi cadeau.
- Chris** Ik hoor je zeggen, mijn kleur, is het oké om te bekennen wat voor kleur dat is? Of is het voor jezelf, is het intiem?

**Student** Iedereen mag dat zien.

**Chris** Vertel eens over die kleur, wat is dat voor kleur?

**Student** Het is een beetje transparant.

**Chris** Spreek eens uit, dit is mijn kleur.

**Student** Dit is mijn kleur, deze kleur hoort bij mij.

**Chris** En als ik dat zeg, dan merk ik.

**Student** En als ik dat zeg, dan voel ik dat.

**Chris** Doe mij een plezier en zeg eerst eens, ik heb het recht, het geboorterecht om mijn kleur te zijn.

**Student** Het is voor mij niet gemakkelijk om mijn kleur te zijn. Lieve mensen, het spijt me, maar ik ben mijn kleur. Ik vind het zo jammer dat ik behept ben met mijn kleur.

**Chris** Vertel me eens over je verdriet, hoe manifesteert zich dat in jouw lichaam.

**Student** Er zijn wel wat stemmetjes.

**Chris** Er gaan heel wat stemmetjes tekeer.

**Student** Als de tranen gaan rollen.

**Chris** Het is een beetje moeilijk om verdrietig te zijn. Er is een stem in mij die vind dat ik niet verdrietig mag zijn.

**Student** Ik vind het moeilijk om verdrietig te zijn. Het is ook een verdriet van blijdschap.

**Chris** Wat maakt je zo blij?

**Student** Dat ik mezelf de kans gun om van mezelf te gaan houden. Dat ik niet afhankelijk ben over hoe anderen over mij oordelen. Dat ik mag bestaan wie ik ben. Ik ben eigenlijk heel erg blij met mezelf zonder dat ik daar de bevestiging van anderen voor nodig heb. Dat ik mag bestaan en dat ik hoop dat ik wat van mijn liefde aan mensen mag geven. En de liefde die ik heb gegeven aan mensen dat die oprecht is geweest tot nu toe. Ik vind het leven heel mooi, ben blij dat ik hier mag zijn, maar dat het soms wel heel moeilijk is.

**Chris** Kijken of het klopt. Kijk even wat er gebeurt als ik zeg, als ik jou vraag, hoe is het om (naam) te zijn?

**Student** Fantastisch.

**Chris** Wat is daar zo mooi aan. Hoe is het om iemand te zijn?

**Student** Veelzijdig, uniek.

**Chris** Hoe is het om echt te zijn?

**Student** Buiten de aarde om voelt dat.

**Chris** Er is dus zijn en er is iemand zijn, er is er zijn. Er zijn twee soorten 'zijns'. Welke soort voel je nu vooral?

**Student** Wordt er bijna misselijk van, alsof er iemand anders op het kussen zit en er is nog iemand.

**Chris** Ik ben hoe dan ook als uniek persoon geboren.

**Student** Ik ben hoe dan ook als persoon uniek geboren.

**Chris** Met een eigen wil.

**Student** Met een eigen wil.

**Chris** Met een eigen mening.

**Student** Met een eigen mening.

**Chris** Met mijn eigen verlangens.

**Student** Met mijn eigen verlangens.

**Chris** Met mijn eigen behoeften.

**Student** Met mijn eigen behoeften.

**Chris** En ik heb het recht en de plicht.

**Student** En ik heb het recht en de plicht om te zijn. En nu manifesteert zich dat in (naam).

**Chris** Tot op heden heb jij geleefd vanuit een poging om (naam) te zijn, te vermijden. Mag ik dat zo zeggen?

**Student** Dat is een zware klus.

**Chris** Dat is een buitengewoon zware klus.

**Student** Geweest.

**Chris** Die klus is volbracht. Het is volbracht. En ik ben blij dat je erom moet lachen want het is een buitengewoon krankzinnige klus, maar dat is wel wat wij doen. We zijn (naam) in jouw geval en we doen onze vreselijke best om maar vooral niet (naam) te zijn. Dat is krankzinnig dat dat kan, maar we hebben de optie kennelijk.

**Student** Het is heel gek dat je daar blijkbaar de signalen, tekens hebt genegeerd.

**Chris** Waarom negeert een mens dat. Een (naam) mens.

**Student** Te aarden.

**Chris** De aarde was niet in staat om (naam) als (naam) te ontvangen.

**Student** Ik heb geen paspoort gevraagd voor mezelf.

**Chris** Vroeger zeiden ze als je dood gaat staat Petrus bij de hemelpoort. En Petrus bepaalt of je wel of niet welkom bent in de hemel. En in jouw geval ben je bij je geboorte geconfronteerd met een soort Petrus en je hebt het gevoel gekregen dat je niet het goede paspoort hebt. Eigenlijk is het de bedoeling wat mij betreft dat Petrus zegt als je geboren wordt, hier is je paspoort, jij mag (naam) zijn en jouw uitdaging is vooral om (naam) te zijn. Maar leuk genoeg is het zo dat jij in je niet (naam) zijn ook wel heel erg (naam) geweest bent. Er is namelijk geen ontkomen aan, het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan. En voor alle duidelijkheid zo als ik het zie is het jouw liefde, het is jouw liefde geweest. De klassieke liefde, die buitengewoon liefdevol is. Die het leven zelf volledig wegcijferd. Alleen de nieuwe liefde, zoals ik die noem, nieuwe spiritualiteit, kan ook zien dat jezelf zijn buitengewoon liefdevol is. Ik noem het zelfs een hogere vorm van liefde. Dit is een stuk natuurlijker en prettiger is en dat je veel meer voor andere mensen kan betekenen dan die andere. Daarom noem ik het ook maar hogere.

Hebben we nog andere weeskinderen in de zaal?

### 10.3.6 Spanning en boosheid

**Student** Ik heb het gevoel gekregen dat ik altijd zo onder spanning sta, dat ik er eigenlijk niet ben.

**Chris** Vertel me eens hoe het nu is? We kunnen alleen maar vanuit het Nu werken.

**Student** Het lijkt in eerste instantie zo dat ik heel rustig ben maar met deze hele rondgang voel ik me eigenlijk heel onbehaaglijk.

**Chris** Ok. En hoe toont zich dat onbehagen fysiek?

**Student** Vanaf m'n buik, naar m'n navel tot de onderkant van m'n nek toont zich dat als een koektrommel waar een rotje in afgegaan is. Alsof het bol geslagen is.

**Chris** Dus er is een weeskind in jou wat zich heel gespannen voelt.

**Student** Ik sta op knallen. Ik voel me heel erg gespannen, onder



druk staan. En als ik dat zeg dan merk ik dat ik me zo voel. Ik zit ook iets krom. Ik zo liever wat meer rechtop zitten. Vanzelf ga ik weer krommer zitten. Het trekt samen.

**Chris** Welke emotie denk je dat er achter die spanning schuil gaat?

**Student** Het voelt alsof ik het contact met m'n lichaam kwijt raak.

**Chris** Ik gok dat in die spanning een emotie zit.

**Student** Niet blij zijn.

**Chris** Niet blij zijn. Dat is nogal zachtjes uitgedrukt. Die emotie is waarschijnlijk ook taboe, anders zou die veel sneller tevoorschijn komen.

**Student** Je had het net over controle bij iemand. Ik vind het vreselijk dat ik dat klotegevoel nou nooit eens kwijt raak. En klotegevoel is nog zachtjes uitgedrukt.

**Chris** Ok. We komen dichterbij die emotie. En die emotie vertaalt zich nu in commentaar op die emotie.

**Student** Ja. Dat ik die niet onder controle krijg.

**Chris** Dus wat is die emotie? Zeg maar eens: eigenlijk ben ik ontzettend boos.

**Student** Eigenlijk ben ik ontzettend boos.

**Chris** En herhaal het maar eens drie keer. En spreek het heel rustig uit.

**Student** Eigenlijk ben ik ontzettend boos. Eigenlijk ben ik vreselijk ontzettend boos. Eigenlijk ben ik ongelofelijk boos.

**Chris** En ik gok, want dat is een ander weeskind, en eigenlijk vind ik het heel moeilijk om te erkennen dat ik ontzettend boos ben. Als 't niet klopt moet je het vooral niet herhalen.

**Student** Eigenlijk vind ik het heel moeilijk te accepteren dat ik ontzettend boos ben. Ja.

**Chris** Eigenlijk ben ik te boos om boos te zijn.

**Student** Eigenlijk ben ik te boos om boos te zijn.

**Chris** En dat maakt me dan weer zo boos.

**Student** En dat maakt me dan weer zo boos. En als ik dat zeg dan merk ik dat die spanning in elk geval veel minder is.

**Chris** Ok. Dan laat ik het er voor jou op dit moment. We gaan zo een oefening doen en dan kun je prima met deze emotie werken. Maar neem mee: waar spanning is, is emotie. En als er veel druk is en weet ik allemaal meer, ga er dan maar vanuit dat er veel boosheid is. Mensen die iets met kracht hebben, hebben iets met boosheid. Daar is niets fouts aan. Er is juist veel potentiële kracht. Boosheid is kracht in ruwe vorm. In een grof metaal zit een edel metaal verborgen. Is dit nog vol te houden? Hebben we nog meer weeskinderen?

### 10.3.7 Gevoelens binnen laten

**Student** Er was een weeskind dat niet naar binnen wilde en er was een weeskind dat heel graag binnen wilde zijn.

**Chris** En hoe is het nu. Hoe is het nu in jouw lichaam. Wat doet er zich voor.

**Student** Nu even niets.

**Chris** Daar geloof ik nooit in. Dus voel eens wat er daarbinnen is. Eigenlijk wil ik helemaal niet weten wat er van binnen is.

**Student** Eigenlijk wil ik helemaal niet weten wat er van binnen is.

**Chris** Want ik heb helemaal geen zin om jullie te vertellen wat er bij mij is. Ik wil zelfs niet eens vertellen dat ik niet wil vertellen wat er bij me is.

**Student** Het gaat er niet om dat ik het niet wil vertellen, het gaat er om dat ik er niet naar toe kan of durf.

**Chris** Laat me even eigenwijs zijn. Natuurlijk zijn er verschillende weeskinderen maar er is ook een weeskind dat zegt: 'Ze kunnen de pot op, ik ga niet vertellen wat er bij mij is.' Jullie krijgen nooit te horen wat er bij mij is.

**Student** Jullie krijgen nooit te horen wat er bij mij is.

**Chris** En als ik dat zeg dan merk ik...

**Student** En als ik dat zeg dan merk ik dat het me verbaast dat ik dat zo krachtig uitspreek.

**Chris** Jullie krijgen mij nooit te zien

**Student** Jullie krijgen mij nooit te zien.

**Chris** Eigenlijk ben ik zo verschrikkelijk boos op jullie. ... Eigenlijk ben ik zo vreselijk teleurgesteld in jullie. Zeg het maar gewoon.

**Student** Kan het ook zijn dat ik eigenlijk heel erg bang ben voor jullie?

**Chris** Nee.

**Student** Eigenlijk ben ik ontzettend teleurgesteld in jullie.

**Chris** Ik ben zo ontzettend afgeknapt op jullie.

**Student** Ik ben zo ontzettend afgeknapt op jullie.

**Chris** Wat gebeurt er als je dat zegt.

**Student** Dan voel ik mijn buik samen trekken.

**Chris** Ik heb het recht om tegen jullie te zeggen dat ik afgeknapt ben op jullie.

**Student** Ik heb het recht om tegen jullie te zeggen dat ik afgeknapt ben op jullie.

**Chris** Dit hoeft je niet te herhalen. (Naam) ik ben zo ontzettend blij als jij tegen mij zegt dat je afgeknapt bent op mij. Dus doe mij een plezier, ook al is het niet helemaal waar. 'Chris ik ben zo ontzettend afgeknapt op jou. Ik voel me zo door jou in de steek gelaten. Ik heb zo het gevoel dat je mij hebt laten barsten.'

**Student** Chris Ik voel me door jou zo ontzettend in de steek gelaten.

**Chris** Ik heb het gevoel dat je mij zo hebt laten barsten.

**Student** herhaalt.

**Chris** En als ik dat zeg dan merk ik...

**Student** En als ik dat zeg dan merk ik dat dat gevoel er wel is maar dat dat niets met jou te maken heeft.

**Chris** Dat is ook zo maar ik ben een vertegenwoordiger van de mensheid. En als een persoon van de mensheid je laat barsten dan voelt dat alsof de hele mensheid je laat barsten. En zo is het ook. Hoe klinkt het als ik dat zeg: 'S. ze hebben jou laten barsten.'

**Student** Dat voelt verdrietig

**Chris** Is er een weeskind in jou die dat vindt? En is er een ander weeskind in jou dat vindt dat je dat vooral niet mag vinden? Eigenlijk mag ik niet vinden dat ik vind dat iedereen me heeft laten barsten.

**Student** herhaalt.

En als ik dat zeg dan merk ik een soort rust.

**Chris** Oké en hoe merk je die rust, waar zit die rust?

**Student** *In mijn lijf en in mijn hoofd*

**Chris** En hoe is het om de waarheid, dat er een deel in jou is dat vindt dat ze je hebben laten barsten en dat er een deel in jou is dat vindt dat je dat vooral niet kenbaar mag maken. Lukt het om die waarheid voor ogen te houden. Het zou niet gek zijn om die waarheid op een groot flipperbord vel te schrijven en in de huiskamer of de WC te hangen.

Als je nog eens even je ogen sluit en je ziet die zinnen. Wat gebeurt er dan in jou?

**Student** *Ik merk dat ik het heel lastig vind om dat bij anderen te leggen.*

**Chris** Ik vind het zo moeilijk als ik anderen zou beschuldigen.

**Student** *herhaalt*

**Chris** Eigenlijk wil ik jou en niemand beschuldigen.

**Student** *herhaalt*

**Chris** Ik heb besloten deze pijn in mijn eentje te dragen.

**Student** *herhaalt*

**Chris** Wat gebeurt er als je dat zegt?

**Student** *Dan voel ik me heel alleen.*

**Chris** Eigenlijk dacht ik dat ik hier ben gekomen om alle pijn door agressie en onvermogen veroorzaakt, dat ik de wereld zou helpen door die pijn op mij te nemen.

**Student** *herhaalt.*

Als ik dat zeg dan merk ik dat die woorden niet landen.

**Chris** Goed. Dan houden we het erop: ik vind het heel moeilijk om te zeggen.

**Student** *Ik vind het heel moeilijk om te zeggen en te voelen dat ik boos ben. Wat het mij moeilijk maakt om dat te zeggen dat ik boos ben is dat ik altijd vind dat de oorzaak van boosheid bij mezelf ligt en niet bij anderen.*

**Chris** Wat gebeurt er als ik zeg: je doet je zelf te veel eer aan. Jij bent niet in staat boosheid bij jezelf te verzinnen. Boosheid doet zich voor. Vooral in jouw geval ben je er eerder mee behept dan dat je er zelf voor gekozen hebt. Hoe klinkt het volgende: 'Ik heb het recht en de plicht om als ik boos ben, te zeggen dat ik boos ben.'

**Student** *herhaalt.*

**Chris** Ik ben geboren met de opdracht om mijn gevoelens op een goeie manier kenbaar te maken.

**Student** *herhaalt.*

*En als ik dat zeg dan merk ik dat ik dat wel graag zou willen. Wat het mij moeilijk maakt om dat kenbaar te maken is dat ik het moeilijk vind om er bij te komen.*

**Chris** Ja omdat je jezelf verboden hebt om bepaalde gevoelens te voelen. En mijn stelling is je hebt het recht en de plicht want die gevoelens verzin jij zelf niet. Het is net als een eikenboom, die heeft een bepaald soort blaadjes, niet omdat dat die dat zelf verzinnen heeft. Hij kan verzinnen dat hij dennennaalden wil hebben maar dat kan hij schudden. En een mens wordt boos en een mens wordt verliefd en een mens wil seks en wat wil een mens allemaal niet. Een misverstand is: omdat het emoties zijn is het allemaal ruw materiaal. Jij wilt je omgeving niet beschadigen met je ruwe materiaal.

**Student** *Ja, maar daarmee heb ik ook veel opgebouwd om die emoties niet zelf te voelen. En het is niet zo makkelijk om daardoorheen te komen.*

**Chris** Waar ik nog benieuwd naar ben is wat is jouw motivatie geweest om je te isoleren van die emoties. Wat hoopte je daarmee te bereiken.

**Student** *Dat is een familie traditie denk ik.*

**Chris** En kijk eens eerlijk naar die familietraditie, is dat een poging om liefdevol te zijn of is dat een poging om trots te zijn of wat is daar aan de hand in hemelsnaam?

**Student** *Het zou best trots kunnen zijn.*

**Chris** Ik sluit het niet uit.

**Student** *Ik kan het wel alleen*

**Chris** Ik ben bereid om vanaf nu mijn gevoelens aan jullie te laten zien en mijn trots te laten varen.

**Student** *Ik ben bereid om vanaf nu mijn gevoelens aan jullie te laten zien en mijn trots te laten varen. En als ik dat zeg dan merk ik dat ik wel stevig zit hier. Ik heb het recht om te voelen wat ik voel en de opdracht om jullie te laten merken wat ik voel.*

**Chris;** En zeg dat nog maar eens met je ogen open.

**Student** *herhaalt.*

*En als ik dat zeg dan merk ik dat ontzettend moe ben en dat ik het heel graag wil.*

**Chris** Oké en dat je ontzettend moe bent van het onderdrukken van etc. Het leven wordt aanzienlijk simpeler. Een baby vraagt zich ook niet af: zouden mijn ouders het wel leuk vinden als ik ga huilen? Ieder wezen dat geboren wordt is expressief. Dat was jij ook. Dus die expressie is op alle mogelijke manieren geremd en daar speelt trots omheen vermoedelijk. Dus de grote kunst is dat je op die flipover schrijft dat je bereid bent om die trots te laten varen en de wereld kenbaar te maken wat er in jou omgaat. Dat is buitengewoon waardevol en interessant. Daar komt de wereld verder mee. Voorlopig is het voor jou belangrijk om minstens hier, ik zou erg blij zijn als het in een ongekuiste, grove vorm tevoorschijn zou komen. Bijvoorbeeld: 'Chris ik vind jou zo'n ongelooflijke zak.'

**Student** *Daar moet je dan wel wat voor doen.*

**Chris** Nou ik ben al flink bezig volgens mij.

### 10.3.8 De weg naar authenticiteit

**Student** *Mag ik even iets delen? Ik ben bezig om heel beheerst mijn weeskinderen aan te spreken maar ik merk dat ik wanneer ik moe en gespannen ben en vooral bij mijn familie, als ze mij triggeren in grensoverschrijdend gedrag dat er dan een enorm boos weeskind tevoorschijn komt en dat het heel moeilijk is om niet in deze emotie te schieten en dat heel overweldigend is, ik monsterachtig boos kan worden.*

**Chris** Sluit eens even je ogen. Vertel me wat er te voelen valt in je lichaam.

**Student** *Echt heel veel druk wat eruit wil.*

**Chris** Volgens mij woont er een beest in jou.

**Student** *Inmiddels wel ja.*

**Chris** En wat voor beest.

**Student** Een draak.

**Chris** Eigenlijk zou ik ontzettend graag een vuurspugende draak willen zijn.

**Student** Liever ook niet.

**Chris** Eigenlijk (ander weeskind) vind ik het heel moeilijk de vuurspugende draak te zijn die ik eigenlijk ben.

**Student** herhaalt.

**Chris** Ik vind het zo moeilijk de vuurspugende draak te zijn die ik eigenlijk ben (heel rustig).

**Student** herhaalt.

**Chris** Ik ben bereid de vuurspugende draak te zijn die ik eigenlijk ben.

**Student** Daar voel ik heel veel weerstand op.

**Chris** Dat snap ik. Maar lieve schat: ik ben bereid de controle los te laten. Jij bent niet de baas. Net als St. net. Die wil ook vreselijk graag de baas zijn. Maar je bent niet de baas. Wat gebeurt er als ik dat zeg: uiteindelijk heb jij niets te vertellen.

**Student** Ik raak het kwijt.

**Chris** Blijf er maar even bij. Chris zegt dat ik niet de baas ben.

**Student** herhaalt.

**Chris** En ik heb geen zin om dat te horen.

**Student** Dat is het niet. Ik kan het even niet plaatsen.

**Chris** Oké. Ik ben bereid de controle los te laten.

**Student** herhaalt.

**Chris** En eindelijk de vuurspugende draak te zijn die ik eigenlijk ben.

**Student** herhaalt.

*En als ik daar echt voor kies, omdat ik dat simpelweg ben.*

**Chris** En wees je bewust van dat koppige weeskind dat dat weigert. Dat op dit moment liever mijn kop eraf zou hakken dan die vuurspugende draak te zijn. Dus zeg maar wat je wilt, het is aan jou. Eigenlijk weiger ik te zijn wie ik eigenlijk ben. Wat het mij moeilijk maakt om te zijn wat ik eigenlijk ben is dat en dat en dat ...

**Student** Is omdat ik zo ontzettend bang ben om afgekeurd te worden. Ik ben zo bang voor de eenzaamheid, voor het isolement. Ik ben zo bang om te sterven

**Chris** Wat gebeurt er nu. Ik ben bereid te zijn wie ik eigenlijk ben ook al betekend het dat ik alleen kom te staan.

**Student** herhaalt.

*En als ik dat zeg dan merk ik dat er een last van mijn schouders valt.*

**Chris** En verder. De last valt van je schouders om eeuwig te voorkomen dat je niet alleen komt te staan. Dat is een enorm project geweest. Ik ben bereid dat project los te laten.

**Student** herhaalt.

**Chris** En desnoods alleen te komen te staan.

**Student** herhaalt.

**Chris** Dat kunnen we allemaal noteren. Sommigen kunnen noteren ik ben bereid om samen te zijn, afhankelijk waar je vandaan komt.

**Student** En als ik daar echt voor kies dan merk ik ruimte.

**Chris** Eigenlijk ben ik de ruimte die ik nu ervaar.

**Student** herhaalt.

*En als ik ervoor kies die ruimte te zijn dan merk ik stevigheid.*

**Chris** Waar voel je die stevigheid, hoe maakt die stevigheid zich kenbaar.

**Student** Als een soort oprichten.

**Chris** Wat vind je van het woord waardigheid. Wat gebeurt er als ik dat woord noem.

**Student** Dat klinkt kloppend.

**Chris** Ja maar ik vermoed dat het ook heel fijn is om te voelen. Of je het leuk vindt of niet het is buitengewoon fijn om waardigheid te voelen. Mijn stelling is het is minstens zo fijn om waardigheid te voelen als het idee dat je ergens bij hoort. Doe mij een plezier en schrijf een boek hierover. Vertel de wereld hoe de wereld in elkaar zit. Waar het eigenlijk omgaat. De mate waarin je niet bereid bent alleen te staan in die mate zal je geen waardigheid ervaren. Waardigheid hangt samen met waarheid en waarachtigheid. Er is altijd zo'n verlangen in mij geweest naar een waarachtig leven.

**Student** herhaalt.

**Chris** Er is zo'n groot verlangen in mij naar authentiek zijn.

**Student** Er is een heel groot verlangen in mij om authentiek te zijn.

**Chris** En ik ben heel erg blij dat ik de weg naar authenticiteit gevonden heb.

**Student** Ik ben eeuwig blij en eeuwig dankbaar dat ik de weg naar authenticiteit gevonden heb.

**Chris** Doe maar eens rustig je ogen open en kijk naar de groep en zeg het nog maar eens tegen de hele club.

**Student** Er is een heel groot verlangen in mij naar een waarachtig leven. Dat is er altijd geweest, een heel diep verlangen. En ik ben heel erg blij dat ik de weg naar authenticiteit gevonden heb.

**Chris** Mijn stelling is deze; Ik heb altijd in het misverstand geleefd dat authentiek zijn en liefde vol zijn niet samen kon gaan.

**Student** herhaalt

**Chris** Hoe voelt het nu.

**Student** Ik kan zelf voelen dat het de waarheid is, dat het samen kan gaan.

**Chris** We hebben eeuwenlang in het misverstand geleefd dat je zelf inleveren liefdevol was.

## 10.4 Combinatie-oefening zelfvergevingsoefening en weeskinderenmodel

### 10.4.1 Zelfvergevingsoefening op basis van lichaamssensaties

In tweetal aan de hand van de volgende vragen:

- Wil je je afstemmen op je lichaam en mij vertellen welke lichaamservaringen je opvallen?
- Mijn idee is dat het goed zou zijn om die en die ervaring (de opmerkelijkste) verder te onderzoeken. Wat denk jij?

- Zou je me dat gevoel in je lichaam zo goed mogelijk willen beschrijven?
- Stel dat er achter dat gevoel een weeskind zou schuil gaan: Wat voor kind is dat dan?
- Hoe ziet het er uit en hoe voelt het zich?
- Ik stel voor dat we met dat kind de zelfvergevingsoefening gaan doen. Is dat ok voor je?

#### 10.4.2 Vervolgens de zelfvergevingsoefening

(Overgave aan jezelf en aan het leven, ook wel mededogenoefening of vredesoefening genoemd, tegengif tegen zelf- en levenshaat)

##### Intentie Oefening

Sta het leven toe je ieder gevoel (emotie) te geven dat het leven goeddukt wat ook de achtergrond is van dat gevoel. Wees bereid ieder gevoel (dat er toch al is) bewust te voelen en er in te rusten, hoe sterk het gevoel is of wat de aard van het gevoel is. Het streven is er gericht de emotie niet te onderdrukken en evenmin uit te leven, maar de emotie te transformeren door deze helemaal de ruimte geven.

Als een ander je iets aandoet, roept dat bij jou iets op. Daarmee heb jij te dealen en kun je ook dealen, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Wie de verantwoordelijkheid voor het verzachten van een gevoel bij een ander legt, maakt zich afhankelijk en ontnemt zich een belangrijke kans tot bevrijding.

##### De intentie anders gezegd

Leren ophouden met je tegen het leven en hoe zich dat bij jou manifesteert te verzetten. Denk er over na hoe zinloos dat is. Vechten tegen je gevoelens –hierbij inbegrepen ‘slechte’ of ‘irreële’ verlangens, neigingen tot ‘verboden’ handelingen en gedachten leidt tot negativiteit. Je bent verantwoordelijk voor en hebt invloed op je daden, niet op je gevoelens, verlangens, neigingen of gedachten.

Jezelf afkeuren of bestrijden werkt averechts. Bewustzijn van en vriendschap met gevoelens leiden tot krachtig, liefdevol en spontaan gedrag ofwel leiden er toe dat je wordt wie je écht bent. Op deze manier kies je er voor met het leven en met jezelf in het huwelijk te treden. Daardoor val je samen met het leven en met jezelf, word je één en is er rust.

##### Uitgangspunt (houding)

Je kiest er voor om vanuit je ware zelf of vanuit je Gestaltepositie -of je die nu precies voelt of niet- vriendschap te sluiten met je ‘dagelijkse’ zelf. Je kiest voor totale overgave aan het leven met alles er op en eraan.

##### Hoe

Zie jezelf voor je in de hoedanigheid die je op dit moment moeilijk vindt, bijvoorbeeld gekwetst, boos, jaloers, verslaafd of angstig enz. Zeg tegen jezelf ieder van de volgende zinnen tenminste drie keer, bij voorkeur hardop en steeds even ‘navoelen’. Wees je bewust dat juist het mooiste in jou tot voelen in staat is en angstig, boos of verdrietig is. Het is de manier om je weeskinderen te verwelkomen.

##### De zinnestjes

- ‘Ik zie dat je je... (bijvoorbeeld boos, angstig, verdrietig, vernederd, weerstand) voelt.’  
In het geval je de gevoelens niet echt ervaart of er niet zeker van bent, zeg je: ‘Ik neem aan dat je je ...’, of ‘Ik begrijp dat je je...’
- ‘Je mag ... (boos, angstig, verdrietig etc.) zijn.’
- ‘Hoe ... (boos, angstig etc.) je ook bent, ik laat je niet in de steek.’
- ‘Je mag je leven lang... (boos, angstig etc.) zijn, ik blijf je trouw.’
- Eventueel als extra zinnestje: ‘Je mag echt voelen wat je voelt.’
- ‘Ik geef vanaf nu (al) mijn liefde en waardering aan jou, hoe... (angstig, boos etc) je ook bent.’ Maak ter versterking een verwelkomingsgebaar.
- ‘Het spijt me dat ik mijn hart voor je had gesloten, omdat je (...) was. Daarvoor vraag ik je vergeving.’

##### Toelichting op het werk met jezelf en met elkaar

Blijf steeds zo dicht mogelijk bij je gevoel en breng dat zo goed mogelijk onder woorden. Soms kun je je gevoel niet in één woord vatten. Gebruik dan meerdere woorden. Wanneer de aard van de gevoelens al doende verandert, ga dan weer terug naar het eerste zinnestje. Zo kan het gebeuren dat je in eerste instantie niet verder komt dan het eerste, tweede of derde zinnestje. Dat is prima.

Vóór of na het uitspreken van een zinnestje kun je weerstand voelen of een neiging om voorwaarden te stellen. Ga daar niet aan voorbij, maar druk dat uit in woorden, bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat je het moeilijk vindt dat je boos en verdrietig bent. Je mag het moeilijk vinden om boos en verdrietig zijn.’ Je mag dus iets niet willen. (Zie punt 7) Wanneer er veel weerstand is, kan het helpen jezelf in kindvorm te zien. Een kind gun je gemakkelijker te voelen wat het voelt. Werk met ‘Ik zie dat er veel weerstand is’, en ‘Er mag weerstand zijn’, en zo verder. Er is niks mis met weerstand, integendeel.

Let steeds op het gezicht en vooral de ogen. Hierdoor kun je zien of er iets verandert en vooral of je geloofwaardig bent. Vaak zie je twijfel in de ogen. Zo van: meent hij/zij dat nou? Alles staat of valt hoe geloofwaardig je (uiteindelijk) kunt zijn tegenover jezelf, je weeskinderen. Als je iemand begeleidt, onderbreek de begeleiding dan door steeds te vragen wat het effect is van het uitspreken van de zinnestjes op de gevisualiseerde persoon. Het kan ook gaan om negatieve stellingen. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat je geen zin hebt om naar je werk te gaan.’, ‘Je mag geen zin hebben om naar je werk te gaan of in die klus etc.’

#### 10.5 Nabespreking van de oefening

**Chris** We gaan nu de oefening van zojuist nabespreken. Dit was een combinatie van drie oefeningen tegelijk. Eén daarvan, de presentie-oefening hebben jullie nog niet

eerder gedaan. Dit is een oefening met het lichaam. Jullie zijn wel bekend met de zelfvergevingsoefening en met het weeskinderenmodel. Zojuist hebben we dus die drie zaken gecombineerd. Ik ben benieuwd naar jullie ervaringen.

**Student** *Ik heb gemerkt dat ik het gemakkelijker vind om bij die emotie te komen als er nog iemand present is.*

**Chris** Ja, begeleiden helpt inderdaad. Heb je ook al op die manier voor jezelf geprobeerd te werken?

**Student** *Ja, maar het is alsof ik me nog serieuzer genomen voel met een ander erbij.*

**Chris** Dat zal vooral zo zijn bij zinnetjes als 'Je mag je zus of zo voelen.' Dat neemt niet weg dat het toch belangrijk is dit met jezelf te blijven proberen. Zijn er anderen die iets willen delen?

### 10.5.1 Buigen van de nek

**Student** *Ik heb gemerkt dat deze plek op m'n borst hier de plek is waar z'n beetje alles zit bij mij. Mijn verdriet, m'n boosheid, m'n angst enz. Als ik die kan laten zakken naar m'n buik, waar 't eigenlijk hoort, dan lijkt er veel meer ruimte te zijn voor mij.*

**Chris** Wat heeft dat met deze oefening te maken?

**Student** *Dat ik erachter kwam dat er ook angst en boosheid zit op die plek in m'n borst. En als ik die plek kan laten zakken dan komt er veel meer ruimte.*

**Chris** De manier waarop je het formuleert is wel linke soep. Want het klinkt ernaar alsof je dan doelgericht bezig bent om die plek te laten zakken.

**Student** *Ja, ik snap wat je bedoelt maar dat is niet zo. Ik bedoel dat als ik overdag hier, in m'n buik kan zijn, dat het dan veel vrijer is.*

**Chris** Ja, dat snap ik. Maar wat is de manier om daar te komen waar jij graag wilt zijn?

**Student** *Door aandacht te schenken aan de plek op m'n borst.*

**Chris** Zo is het. Dat helemaal te laten bestaan. Wat heb je verder ontdekt?

**Student** *Dat ik ook bang ben geweest voor m'n boosheid. Dat is een grote eye-opener. En dat ik naar aanleiding van de vorige keer merk dat ik in het dagelijkse leven veel beter kan zeggen wat ik wil. Vorige week was ik bij mijn vader en die ging ineens weer heel erg tekeer. Dit keer kon ik bij mezelf blijven. Ik zei dat ik het niet fijn vond en nu naar huis ging, zonder boos te worden. Dat vind ik heel goed van mezelf. Ondertussen voelde ik de boosheid wel in mijn lijf en kon er ook bij blijven.*

**Chris** Misschien kan ik jou en anderen het volgende teruggeven. Om getraumatiseerd te zijn hoeft je niet perse in Uruzgan geweest te zijn. Je zou kunnen zeggen dat we allemaal een beetje hebben wat psychiatrische patiënten hebben. We spreken van een traumatische ervaring wanneer je niet in staat bent om die ervaring op het moment zelf te verwerken. Wat bijzonder is dat het bewustzijn weet dat er zich iets pijnlijks afspeelt en datzelfde heldere bewustzijn ervoor zorgt dat de ervaring niet onthouden wordt. Dan gaat het naar het

onbewuste. Het ligt vervolgens te wachten totdat jij zover bent dat het verwerkt kan worden. Kun je je daar iets bij voorstellen? Een manier om te beschrijven wat er hier allemaal is is een vorm van trauma. Daar hoeft je verder niet zo vreselijk ingewikkeld over te doen. Zo simpel is het eigenlijk aangezien we allemaal met onverwerkte zaken zitten. In zekere zin zijn we allemaal getraumatiseerd. Wanneer we iets traumatisch meemaken vervallen we in een soort merkwaardige route om toch met die ervaring om te kunnen gaan. Een soort panieroute. Wat er vervolgens gebeurt is dat soortgelijke ervaringen die lijken op het trauma verzameld worden. Het trauma is als 't ware een putje dat omringende vloeistof verzamelt. Zo kan het gebeuren dat dat putje wat voller komt te zitten. Eén van de redenen waarom dat gebeurt is dat ons natuurlijk vermogen om dingen te verwerken aangetast raakt als gevolg van het trauma. We raken daarmee gewend, overdreven gezegd verslaafd, aan een inadequate route. Bij veel mensen uit zich dit in paniek. Maar ook dissociëren is een inadequate route om met gevoelens om te gaan. Dat is geen verwijt maar zo werkt dat. Daarom is het buitengewoon behulpzaam om zicht te krijgen op de inadequate routes waar we aan verslaafd, gewend zijn geraakt.

Ik kom op dit alles omdat je me zojuist een vraag stelde. Ik raakte daarnet in de oefening een paar keer je hoofd aan. Wat deed ik eigenlijk met je hoofd?

**Student** *Je liet me mijn hoofd buigen. Het leek op nederigheid. Met m'n hoofd omhoog was er trots en leek ik afgesneden van m'n gevoelens. Door m'n hoofd te buigen kon ik beter met m'n gevoel zijn.*

**Chris** Grote klasse! Jij bent gewend om, als er moeilijke dingen spelen, je hoofd in je nek te leggen. En daarmee raak je afgesneden van je gevoel. Dit gebeurt zelfs bij gevoelens waar je gemakkelijk bij kunt blijven. Maar dat doe je niet omdat je gewend bent om je hoofd in je nek te leggen. Zo'n kleine fysieke gewoonte heeft daarmee grote gevolgen. De nabijheid met een ander wordt altijd bepaald door de nabijheid die je met jezelf hebt. Als we niet nabij zijn bij moeilijke gevoelens zijn we vaak ook niet nabij bij mooie gevoelens. Door aanwezig te zijn bij je eigen gevoelens stimuleer je anderen daarin en kun je gezamenlijk aanwezig zijn bij wat er ook is.

**Student** *Als je bij je pijn kunt zijn kun je dus ook bij alle andere zaken zijn?*

**Chris** Ja, zo is het. Het is een grote uitdaging om bij je pijn te kunnen zijn. In dat geval is het dus de route bij jou om je hoofd in je nek te leggen. Voor de coaches is het goed om in de fysieke presentatie van iemand in de gaten te houden. Deze zegt vaak veel.

**St.2** *Wat zag je dan bij haar gebeuren?*

**Chris** Precies wat ik zeg. Dat zo gauw er zich bij haar iets moeilijks voordeed, legde ze haar hoofd in haar nek. Ik vermoed dat het hier niet zozeer gaat om trots als



wel om een gewoon geworden reactie op moeilijkheden als gevolg van een trauma. Het vervelende gevolg is dat, om het maar even kort door de bocht te stellen, emoties alleen maar groeien omdat je niets verwerkt. Goed, andere ervaringen?

### 10.5.2 Lichaam als poort naar bewustzijn

**Student** *Ik vond het mooi om te zien dat je zo snel via gevoelens in je lichaam bij een weeskind komt. Ik ben eigenlijk nooit zo bezig geweest met m'n lichaam en nu is het zo'n makkelijke ingang.*

**Chris** Ik ben blij dat je dit zegt en ben ook benieuwd hoe dit bij anderen gegaan is.

Met Pasen hebben we overigens weer een Paasretraite. Stel dat je de hele week lang aanwezig kunt zijn bij alle weeskinderen in jezelf. Kun je je voorstellen dat je na zo'n week een ander mens bent?

Eigenlijk is het diep droevig dat zoveel mensen, ook in spirituele kringen, niet weten wat je allemaal met meditatie kunt.

### 10.5.3 Meditatie is meer dan mindfulness

**Student** *Hoe kun je eigenlijk mediteren én bij je weeskinderen zijn? Bij meditatie volg je toch je ademhaling, ben je gedachteloos..?*

**Chris** Ja, zo is het. Je bent een schoolvoorbeeld van iemand die opgegroeid is met het idee dat het bij meditatie puur gaat om het volgen van je ademhaling. Dat krijg je geleerd bij de eerste keer dat je een boeddhistisch centrum bezoekt. Vervolgens ben je op je 88<sup>e</sup> nog altijd op deze manier aan het mediteren. Zoals ik telkens de meditatie probeer te instrueren is een veel creatievere, effectievere vorm van meditatie. Door je bijvoorbeeld te richten op en aanwezig te zijn bij je lichaamssensaties.

**Student** *Ik begrijp het. Ik zag het afstemmen op je lichaam echter meer als een voorbereiding op de oefening en niet zozeer als meditatie.*

**Chris** Dat snap ik heel goed. Je richten op je ademhaling is het 'enge' beeld van meditatie. Ik zou bijna zeggen in alle opzichten. Meditatie is veel kansrijker. Mindfulness is tegenwoordig erg in de mode. Ik vind er niks aan maar het woord is erg goed. Dat betekent namelijk 'aandacht'. Met aandacht aanwezig zijn bij wat er is, dat is waar het om gaat. Iemand die in contact met zichzelf is, die is in contact met zijn lichaam en daarmee met zijn weeskinderen. De vorige keer heb ik met jullie met de benen en de voeten gewerkt. Daarbij kon je voelen dat je linkerbeen een andere persoonlijkheid is dan je rechterbeen. Dit geeft aan hoe wezenlijk het contact met je lichaam is.

Ik heb wel vaker gezegd dat je geen meervoudige persoonlijkheidsstoornis hoeft te hebben om een meervoudige persoonlijkheid te zijn. Want dat zijn we gewoonweg. Denk maar aan die meerdere compartimenten, hiërarchieën etc. In de 'gewone' wereld wordt vaak gesproken over rollen maar dit gaat veel dieper

dan alleen maar rollen. Bijvoorbeeld: iemand is een volstrekt ander mens wanneer hij de rol van vader speelt als wanneer hij kantoordirecteur speelt. Dat kun je opvatten als gescheiden compartimenten. Ik ga het wat dit betreft nu hierbij laten.

**Student** *Je sprak zo even over 'enge' meditatie. Doe je meditatie te kort wanneer je het in deze vorm beoefent?*

**Chris** Het is niet zo dat klassieke meditatie verkeerd is. Het is in elk geval beter dan niets. Maar wanneer ik S3 hoor zeggen dat ze via haar lichaam zo goed snel bij haar weeskinderen terecht komt, dan zou ik het haar weeskinderen gunnen om vaker op deze manier te werken. Daarnaast levert mediteren op je lichaam net zoveel focus op als meditatie op je ademhaling. De focus op je ademhaling heeft overigens zijn eigen kracht en er is niets mis mee. Maar het kan dus ook anders. Het is goed om creatief met de dingen om te springen. Kies dus je eigen vorm, snap waarom je de dingen doet. Je hoeft niet blindelings een meester te volgen. Hoe ging het bij jou, S, en welke weeskinderen kwam je tegen?

### 10.5.4 Kracht van uiten van je gevoel

**Student** *Ik kwam angst tegen, irritatie en zin om hard weg te lopen?*

**Chris** En dat lukte om daar mee te werken? Ja, hartstikke goed. Kunnen jullie snappen dat ik blij ben dat St hier openlijk verteld dat ze angst had en hard weg wilde lopen? Het is buitengewoon behulpzaam dat ze de angst kan toelaten ook al wil ze hard weg lopen. Om een vergelijking te trekken. Een hond die zich voor een hek geplaatst weet heeft de neiging om hard door het hek heen te willen gaan. Dat is niet de meest intelligente manier. Bij ons gaat het erom 'dat wat ons hindert' te laten bestaan en dan vervalt die hindernis. Dat is eigenlijk ongelooflijk.

### 10.5.5 Alle weeskinderen verwelkomen

**Student** *Ik vind het mooi om te ontdekken dat er verschillende gevoelens naast elkaar mogen bestaan. Ik dacht altijd dat ik eenduidig was of zo moest zijn maar er speelt vaak veel tegelijk. Nu ik die verschillende gevoelens tegelijk kan laten bestaan kan ik ook accepteren dat anderen niet eenduidig zijn. De combinatie van nabijheid en afstand heb ik weleens beklemmend gevonden maar ze beiden in het contact te laten bestaan voelt verruimend.*

**Chris** Het is in elk geval verruimend omdat je je verbindt met de ruimte waarin dat alles kan bestaan. Je fixeert je niet langer op een idee, zoals de hond die aan de andere kant van het hek een bal wil pakken. Als hij ziet dat het hek er mag zijn en hij ook om het hek heen kan wordt het veel gemakkelijker.

### 10.5.6 Angst om alleen gelaten te worden

**Student** *Ik vraag vergeving aan m'n weeskind voor het feit dat ik hem zo vaak alleen laat met bang zijn. Dat kind in*

*mij voelt zich erg in de steek gelaten. Ik probeer er vervolgens bij te blijven. Is dat een manier om ermee om te gaan?*

**Chris** Ik ben blij dat je dit vertelt. In de oefening gaat het in feite om de deal die je met jezelf sluit. Kunnen jullie dit volgen? Dat vind ik het mooiste van de oefening. Het is een pure innerlijke dialoog, al dan niet geholpen door derden. Ben ik bereid het, in mijn geval, met deze Chris te doen, met alles erop en eraan? Als er onrust ontstaat dan komt dat in vrijwel alle gevallen omdat je het niet volledig met jezelf wilt doen. Als ik nu tegen jou zeg: 'Jij hoeft geen perfecte moeder te zijn voor je weeskind om toch een perfecte moeder te zijn.'

**Student** *Ik ben de gehele tijd bang en daar probeer ik echt bij te blijven. Nu ben ik ook bang. Wil je nog eens zeggen wat je net zei?*

**Chris** "Jij hoeft geen perfecte moeder te zijn voor je weeskind om toch een perfecte moeder te zijn."  
Mijn gevoel is dat jouw moeder ooit de beste intentie had om met jou om te gaan. Ondanks al het gelazer is toch de vonk van vertrouwen doorgegeven aan de jou. Ik merk dat je buitengewoon bereid bent om het met je weeskinderen te doen. Als er iemand bereid is dan ben jij het wel. En dat is genoeg.

**Student** *Ja, mijn weeskind voelt het goed, merk ik.*

**Chris** Ik zeg vaak: "Ik ben bereid om los te laten, ik ben bereid om ..." Maar we hoeven het niet te kunnen.

**Student** *Ik begrijp het.*

**Chris** Het enige wat God van ons vraagt is dat we bereid zijn. Als jij met je hele hebben en houden je toe went aan je partner en je ziet er niet uit, je hebt je niet gewassen, dan nog is hij gek op jou. Als hij tenminste in een bui is dat hij die bijzaken weg kan laten. That's life. En dat geldt ook voor de weeskinderen.

**Student** *En ook hoe ik zelf mijn kinderen heb opgevoed.*

**Chris** Zo is dat. Dus m.a.w. het zal ons nooit lukken dat wij perfecte ouders zijn.

**Ass.** *En hoeft ook niet zo te zijn dat de angst voor eeuwig weg is. Het kind kan nog steeds bang in jouw aanwezig zijn. Dat is niet zo'n punt. Je bent niet pas de goede moeder als de angst helemaal weg is.*

**Chris** Dat is heel belangrijk wat Ass nu zegt. Want anders betekent het in feite nog dat je stiekem in gevecht bent met die angst. Het gaat er dus eigenlijk om dat de angst als het ware breeduit op het altaar mag liggen. En daar in al zijn glorie mag zijn. En dan is er rust. Kan je je daar iets bij voorstellen?

**Student** *Ja, ik voel het heel even.*

### 10.5.7 Voice dialogue etc.

**Student** *Ik heb ook nog 2 vragen. Beetje technisch van aard. Ik heb net met iemand de oefening gedaan en wat mij heel erg hielp was van ken je je weeskinderen, zie je ze voor je en dat voegde wel iets toe om er een beeld bij te hebben. Nou weet ik bijvoorbeeld dat ze bij*

*voice dialogue werken met het ene verstoten ik, het weeskind, dat heeft een andere plek in de ruimte dan het andere weeskind. Dat je vanuit het bange weeskind praat dan praat je weer op een andere plek dan het weeskind dat niet wil dat je bang bent. Dan krijg je 2 verschillende plekken in de ruimte. Ik vraag me af wat daar de meerwaarde van is.*

**Chris** In feite, ik weet niet precies hoe dat werkt met de voice dialogue, wat ik dan denk is het volgende. Je kunt op verschillende manieren werken. Wat jij nu beschrijft is, zeg maar zoals we vanmorgen in de begeleiding hebben gewerkt, is dat je die delen die in jezelf zijn een stem geeft. Dat is kennelijk voice dialogue en dat is ook wat werkt. Alleen is het wel buitengewoon belangrijk dat dat vanuit rust gebeurt. Want als ik zeg maar vanuit die hoek in de ruimte mijn angstige kind wil opstellen en ik ga naar dat kind toe met al mijn angsten, dan is de kans groot niet denkbeeldig dat ik daar net zo angstig ben als dat ik hier was. Snap je. Dus ik weet het niet, ik heb er niets op tegen, als het werkt, dan werkt dat. Maar mijn gevoel is dat het enorm belangrijk is dus als we met de identificatie werken, dus met woorden geven aan dat wat er is. Met onze zelfvergevingsoefening plaats ik juist het kind buiten ons.

**Student** *Ik vroeg me dus af, dan kun je dus niet tijdens die oefening zeggen van ik ga me ook een stukje identificeren met dat angstige kind bijvoorbeeld, want dan sta je er niet meer buiten. Want dan vraag ik me af, dan moet je wel met mensen werken die zichzelf kunnen containen, want als mensen zich niet kunnen containen, moet je wel daarbuiten kunnen blijven. Snap je wat ik bedoel?*

**Chris** Ja.

**Student** *Dus als je zegt van ik voel me nu zo angstig worden dat je dan ook tijdens die oefening kan zeggen oké laat die angst maar komen. Maar dan sta je er dus niet meer buiten.*

**Chris** Maar dan zou ik bijna zeggen dat stel dat dat bij iemand zo gaat, switch dan met die andere variant en begeleidt dan iemand door te zeggen, ik ben nu zo ontzettend angstig ik zou het liefst nu wegvillen etc. Dat doe ik met identificatie. Dan identificeer je je met het angstige deel in jezelf. Uiteindelijk is het bijna niet onder woorden te brengen hoe het eigenlijk gaat omdat we werken met identificatie en desidentificatie tegelijkertijd. Dit kan ik nog zeggen, maar veel meer kan ik daar helaas niet over zeggen. In het algemeen zoals ik het weet zijn ze in de psychosynthese zijn ze jaren bezig met desidentificatie, dus dat is erg in de mode daar en dat wordt altijd het probleem gesteld als identificatie. Maar als je nou denkt aan onze Zijnskwaliteit, dat is nou net waarvan we vervreemd zijn, dat is onze kern en dan werkt identificatie als een trein. Dat is wat ik er over kan zeggen op dit moment. Vind het uit voor jezelf als je met andere mensen uit de groep werkt.

### 10.5.8 De apenrots

**Chris** Hoe gaat het verder? Hebben we deze oefening te pakken? De zelfvergevingsoefening kunnen jullie de rest van jullie leven plezier van hebben, als iemand dat gevoel niet heeft, dan is ons iets niet goed gelukt. Dan zou ik dat ontzettend fijn vinden als iemand dat zou zeggen. Dan hebben we de kans om te helpen.

**Student** *Ik vind dat het samen vaak wel helpt, alleen is het vaak nog wel lastig thuis.*

**Chris** Dat is fantastisch, ik hoop dat jullie zo'n teamspirit hebben met elkaar en vooral ook in de oefengroepjes, misschien dat het ook heel goed werkt met de telefoon. Presentie is niet gebonden aan een fysieke plek.

**Ass.** *Soms komt er ook een kind tevoorschijn dat eigenlijk heel positief is.*

**Chris** Dat is hetzelfde. Normaal gesproken kun je bijna standaard zeggen dat het positieve kind dat tevoorschijn komt, die vind het sowieso fijn dat ie er mag zijn en dat ie niet in de steek gelaten wordt, vertrouwt erop dat je die alle liefde geeft, mag je ook gerust zeggen dat je dat kind in de steek gelaten hebt. Dat vind dat kind meestal fijn, dat is wat ik verwacht. Dus ook met positieve delen, kun je daarmee werken.

**Student** *Wat wij tegenkwamen was ook een positief deel, een heel jong kind dat je heel blij zag zijn in het jonge kind zijn, waarbij je dus tegelijkertijd ook het verdriet voelt.*

**Chris** Ik ben altijd gewend dat ik de moeilijke kant pak. Maar wie weet ben ik verslaafd aan die moeilijke kant, dat weet ik ook niet.

**Student** *Wij zagen dus niet alleen het moeilijke kind.*

**Chris** In principe kun je dan met allebei werken. Het is alleen in de taal moeilijk. Het mooiste is als je, maar dat vraagt misschien wat taalkundig vernuft, om het allebei mee te nemen. Dat is net zoiets dat heel belangrijk is om te weten dat er een hele hiërarchie is in die kinderen. In de Coach Opleiding heb ik iedereen gevraagd om een scriptie te maken om te schrijven over hun weeskinderen, want dat is ontzettend behulpzaam. Er is ook een hele hiërarchie bij de weeskinderen.

Bij sommige mensen is het zo dat het boze weeskind dominant is en weer bij andere is het angstige weeskind dominant en bij nog weer iemand anders is het verdrietige weeskind dominant. Één van die drie is stamhoofd. Ik had het eerder over een apenrots, bijna altijd is het zo dat bijvoorbeeld de boze zit boven op de apenrots maar er is er ook altijd meteen één die wil helemaal niet dat die boze er is. En die twee kun je dus combineren door te zeggen, ik zie dat je boos bent en dat je dat eigenlijk heel moeilijk vindt. Doordat je zegt dat je dat heel erg moeilijk vindt, daardoor breng je die strijd tussen die twee weeskinderen in kaart. Dat brengt rust. Dus vaak kun je dus ook het positieve weeskind tegelijk meenemen.

Het is heel behulpzaam als we creatief worden daarin. Maar dat worden we ook vanzelf. Ik geloof dat ik het model dat ik nog niet zo duidelijk met jullie behan-

deld heb, maar waar ik wel tijd aan wil besteden is, is eigenlijk een heel simpel model, er zijn eigenlijk 100 duizend modellen, en dit is ook echt een model en niets anders: je kunt een menselijk wezen zien als iemand met een kern, een beetje zoals ik die vanmorgen ook in de meditatie schetste, met daar allerlei lagen om heen. De kern, de ziel, dat is eigenlijk iemands essentie, wie hij eigenlijk is, dat is de zon waar allemaal wolken omheen zitten, waar allemaal lagen omheen zitten. Die lagen, bij gezonde mensen zoals wij hier, is het zo dat er desondanks al die lagen zijn, kan die zon er vanuit die kern toch doorheen door allerlei kiertjes en dat noemen we bewustzijn. Dat noemen we aandacht.

Kun je daar iets bij voorstellen? Er is dus een kern die onze vrije oorspronkelijke is, daarom heen zitten allerlei lagen die bewustzijn om aandacht, presentie, wijsheid, liefde etc. En die 2 zijn dus eigenlijk met elkaar verbonden. Wat we nu doen bijvoorbeeld in de zelfvergevingsoefening is, dat we met name werken van buiten naar binnen. Je kunt namelijk ook van binnen naar buiten werken. Je kunt ook zo werken, dat is eigenlijk een koud kunstje, bijvoorbeeld we gaan een workshop in Zuid Frankrijk inplannen, veel zon etc. mooie omstandigheden, lekker eten etc. en we doen oefeningen en we roepen voortdurend tegen elkaar: eigenlijk ben je liefde, eigenlijk ben je kracht, eigenlijk ben je zus en zo. Dat hoeft je niet zo lang te doen, een halve dag is voldoende. Iedereen is dan alleen nog maar die kern.

Kun je daar iets bij voorstellen? En geloof maar dat je dat geweldig vindt. Je hebt een topweek. Als je rijk wil worden, moet je dit doen, want dat is een betrekkelijk koud kunstje. De meeste mensen hebben dat gevoel al als ze op vakantie zijn met een redelijk leuk gezelschap. M.a.w. er is niet verschrikkelijk veel nodig om dat te organiseren. Maar dat is in ieder geval niet onze route want wat is de consequentie want als je een fantastische week in Frankrijk hebt gehad en vervolgens kom je weer thuis? Mijn vermoeden is dat het vrij snel weer weg is. Wat mij betreft gaat het leven heel erg over dat we bereid zijn om naar ons eigen lijden, moeilijkheden te kijken en daarin te groeien. Dat lijden is als het ware het zuur wat de parel doet blinken. Begrijp je, dat is ook nodig. Het kan wat mij betreft niet zonder.

Het tweede belangrijke voordeel daarvan is, is dat dat zuur er is, is het gevolg van het feit dat onze ouders nog niet zo ver waren. Stel even dat iedereen vrij mens zou zijn behalve wij, dan zou het leven er ineens heel anders uit zien. Maar als het erom gaat dat ongeveer 95% van deze wereld is mijn inschatting, niet vrij is, worstelt met allerlei problematiek betekent het eigenlijk dat het bijzonder belangrijk is dat we zicht krijgen op die problematiek en mensen helpen om die problemen op te lossen. Wij zijn allemaal goden die Jezus worden en het lijden op ons nemen en een beetje in het gunstige geval weer transformeren en

onze kinderen iets meer geven. Ieder mens die kinderen krijgt, wil weer net een betere ouder zijn dan als die zelf als ouders heeft gekregen. En daardoor in het leven verder komt. En dat je de problematiek die je van je ouders hebt meegekregen dat je die wil verwerken door op het een andere manier te doen. Wat mij betreft als je het lijden laat liggen, ja, het gecompliceerde daarvan is ook dat het lijden is ook het lijden en dat doet pijn en tegelijkertijd slaat dat nergens op. Begrijp je, het is vlieg angst. Mensen met vlieg angst hebben het gevoel dat ze ieder moment neerstorten, dat hun hart open barst. Die zijn echt angstig, ze lijden echt, maar het slaat nergens op. Nou, dat is ook onze situatie. Maar er zijn bijvoorbeeld stromingen die je de hele dag vertellen, je lijdt, maar dat slaat nergens op. Vanaf nu ben je beter. Volgens mij is dat zonde.

**Ass.** *In het lijden zit ook dat het onbewuste wortels heeft. Ik denk dat het er niet om gaat dat je geen pijn zou voelen, geen angst, geen boosheid. Het is er allemaal. Daar komen we niet vanaf, dat hoeft ook niet. Dat is het hele belangrijke volgens mij want dat lijkt dan een wortel voor je neus en als ik daaraan werk, dan kom ik daarvan af. En dat is niet zo. Maar wel kom je af van het hele verhaal en de ingevlochtenheid in de historie. Daar word je vrij van.*

**Chris** Waar je met name vanaf komt is van het verhaal dat je ervan af zou moeten. Vanaf het moment dat je er niet meer vanaf hoeft, is er ook geen probleem meer. Dat betekent dat je bereidt bent om als het ware de vermeende speer, het snijdende mes in je borst te laten komen. Zoals Chödrön Trampa dat zegt, om met je blote billen te laten zakken in het scheermes. Voor sommige mensen is seks erger dan stront. Kun je dat voorstellen? Voor sommige mensen is dat zo smerig, dat is zo goor. Maar dat zijn hun projecties op iets wat sommige andere mensen buitengewoon aantrekkelijk vinden in het leven. Het zijn onze ideeën die wij hebben over de wereld. Om een waarachtig mens te worden, moet je alle ideeën loslaten. Maar goed, dat is makkelijk gezegd. Terug, want ik ben helemaal de draad kwijt. Degene die het uitwerkt, dat die nog de draad weet, want ik ben vergeten waarom ik dit verhaal vertel. Volgens mij hebben we dit wel zitten die zelfvergevingsoefening? Ass, weet jij nog waarom ik dit begon?

**Ass.** *De tegenstelling van de weeskinderen. Hoe dat zit.*

**Chris** We gaan rekken en strekken.

## 10.6 Oefening weeskinderen

- 'Er is een weeskind dat zich roert als ...'
- 'Er is een weeskind dat zich roert als ... En eigenlijk ben ik heel erg ...'
- Een van de twee stelt de vraag: 'Hoe denk je voor mij te moeten zijn om bij mij in de smaak te vallen?'
- 'Ik wil uitgesproken graag dat jij m'n best voor mij wil doen om bij mij in de smaak te vallen.'

## 10.7 Nabespreking oefening verlangens en behoeftes

### 10.7.1 Kleine zelfstandige

**Student** *Ik wil graag iets zeggen over de vorige oefening. Heel lastig vond ik het om de ander te vragen mijn best voor mij te doen. Ik werd er heel ongemakkelijk bij. En er kwam ook even niets boven.*

**Chris** Ben jij toevallig een kleine zelfstandige?

**Student** *Die zoekt de zaken het liefst zelf uit. Ik vraag moeilijk hulp.*

**Chris** Toch kan ik me voorstellen dat jij het heel fijn zou vinden als er iemand op deze wereld is die naar je smacht. Wat gebeurt er als ik dat zeg?

**Student** *Ja, dat klopt wel. Maar dat gaat dan ook veel dieper want dan heb je het over een 1-op-1 relatie.*

**Chris** Oké, maar als je het voor het zeggen zou hebben zou je willen dat er wel tien naar jou smachtten.

**Student** *Nou, dan zou ik niet meer weten wat ik zou moeten doen.*

**Chris** Mijn stelling is dat jij zou willen dat er tien naar je zouden smachtten. Dat ze het gevoel hebben niet zonder jou te kunnen.

**Student** *Dat raakt wel iets in mijn ego. Dat ik belangrijk ben, gewenst ben.*

**Chris** Waarom is het moeilijk om voor een ander een factor te zijn? Het ene weeskind snakt er naar en het andere zou dat snakkende weeskind op z'n bek willen slaan.

**Student** *Stel dat er tien mensen naar me zouden snakken dan ga ik wellicht buiten m'n schoenen lopen. Tegelijk voel ik een verantwoordelijkheid die me benauwt.*

**Ass.** *Hoe is het om helemaal toe te staan dat er naar je gesmacht wordt?*

**Student** *Dat is wel fijn.*

**Ass.** Je drukt het zo beheerst uit.

**Student** *Ja, zo ben ik. Ik kan het wel voelen maar ik vind het moeilijk om er in de groep voor uit te komen.*

**Chris** Wat is er goed aan om je niet bewust te zijn van je dromen, je verlangens, idealen. Daar gaan we zo dadelijk mee oefenen. Bij jou zou je er nog je behoeften aan toe kunnen voegen. Mijmer daar maar eens over en kom er de volgende keer op terug.

### 10.7.2 Fundamenteel loyaliteitsconflict

**Chris** We hebben in ons twee heel fundamentele loyaliteiten: trouw zijn aan jezelf en trouw zijn aan de relatie. Daar zit het fundamentele loyaliteitsconflict. Er is bijna altijd een weeskind dat trouw wil zijn aan zichzelf en een weeskind dat graag in relatie wil zijn.

**Student** *Maar, wat is dan je vraag? Ik had begrepen dat je een vraag stelde aan ons.*

**Chris** Als je de tekst erop naleest en het werk dat we vanochtend hebben gedaan, kijk dan eens hoe het loyaliteitsconflict speelt.

## 10.8 Nabespreking oefening rond dromen, verlangens en idealen

(Repeterende vraag)

**Student** *Het was lastig om je niet bewust te zijn van je dromen en verlangens en idealen.*

**Chris** Wat is daar lastig aan? Jij bent dus volstrekt op de hoogte van al je idealen en dromen etc. etc.?

**Student** *Nee, helemaal niet.*

**Chris** Heb je het artikel gelezen?

**Student** *Nee, dat doe ik nog (gelach).*

**Chris** Ik heb in het artikel ook aangegeven waarom dat moeilijk is. Handig is weer het artikel te vertalen in weeskinderen. Er is dus een weeskind dat er belang bij heeft de behoefte onder tafel te houden. En het is buitengewoon zinnig waar die belangen over gaan. Dat is liefdevol. Er is veel meer ruimte mogelijk dan we denken. Mijn droom is dat dit een weg is, waarin jullie je dromen kunnen realiseren.



## Zelfvergevingsoefening op basis van lichaamssensaties

Zelfvergevingsoefening op basis van lichaamssensaties in tweetal aan de hand van de volgende vragen in tweetal.

- Wil je je afstemmen op je lichaam en mij vertellen welke lichaamservaringen je opvallen?
- Mijn idee is dat het goed zou zijn om die en die ervaring (de opmerkelijkste) verder te onderzoeken. Wat denk jij?
- Zou je me dat gevoel in je lichaam zo goed mogelijk willen beschrijven?
- Stel dat er achter dat gevoel een weeskind zou schuil gaan: Wat voor kind is dat dan?
- Hoe ziet het er uit en hoe voelt het zich?
- Ik stel voor dat we met dat kind de zelfvergevingsoefening gaan doen. Is dat ok voor je?
- Zelfvergevingsoefening

## Repeterende vraag rond dromen, verlangens en idealen in tweetal

7 min per vraag per persoon, laatste vraag samen 7 min

- Wat is er goed aan om je niet bewust te zijn van je dromen, je verlangens en je idealen?
- Hoe zit je er nu bij?
- Hoe is het om dit te vertellen?
- Wat is er goed aan om je wel bewust te zijn van je dromen, verlangens en idealen?
- Wil je mij uit het je verleden of uit je heden een voorbeeld noemen van jouw dromen, jouw verlangens en je idealen?
  - Hoe zit je er nu bij?
  - Hoe is het om dit te vertellen?
- Kun je een voorbeeld noemen van een ideaal dat eigenlijk heel belangrijk voor je is en waarvan jij heel graag wilt dat het werkelijkheid wordt en waar je je eigenlijk ook heel graag voor wilt inzetten?
  - Hoe zit je er nu bij?
  - Hoe is het om dit te vertellen?
- Zijnscommunicatie over idealen met open ogen

## Lichaamswerk

- Rekken en strekken
- Door ruimte lopen en brabbeltaal spreken
- Op hak vallen met geluid en met neen
- Met neen oefenen tegenover elkaar
- Hoe denk je voor mij te moeten zijn om bij mij in de smaak te vallen?
- In hoeverre oefen ik invloed op jou uit en laat ik jou niet gewoon jezelf zijn?

## Invloedsoefening in tweetal

Ogen sluiten en afstemmen op jezelf

- Benoemen gevoelens: Er is een gevoel van ...
- Er is een gevoel van ... en dat mag er zijn
- Als ik stop met invloed uitoefenen dan merk ik ...

- Als ik stop met invloed uitoefenen en er voor kies om pure ogen te zijn dan merk ik ...
- Ogen open en door werken met zelfde zin.
- Als jij stopt met invloed oefenen en er voor kiest om pure ogen te zijn dan merk ik ...
- Puur ogen zijn betekent ...
- Puur ogen zijn is ...
- Puur zijn is ...
- Zijn is ...
- Zijn is ...;
- Iemand zijn of er zijn is ...
- Wat ik uit deze oefening leer ...

## Open onderzoek Ideale familie

drietal 15 min per persoon

- Wat voor iemand zouden jouw in de eerste plaats meest ideale vader en moeder en eventueel broer of broers en zus of zussen geweest zijn en hoe is het om daarover te vertellen?
- In welke opzichten zou jouw leven dan anders geweest zijn?
- In hoeverre zou je dan ook zelf jouw ideale zelf meer hebben kunnen realiseren?
- Hoe is het om hierover te vertellen?

# De liefdesladder

## 11.1 Theorie De liefdesladder

Er is een mogelijkheid je leven op een hoger plan te brengen. Dat wil zeggen dat het mogelijk is te groeien in de betekenis die je hebt voor je omgeving. Dat is wat we heel graag willen of dat wil HET in ons, is mijn stelling. Kunnen we in toenemende mate tegemoet komen aan het verlangen om van betekenis te zijn, dan lopen we een steeds groter risico om gelukkig te worden.

Er is een mogelijkheid om een vrijer mens te worden. Wie een vrijer mens wordt zal zien dat hij of zij als vanzelf meer betekenis krijgt voor zijn of haar omgeving. Dat heeft veel te maken met het gegeven dat, naarmate we meer onszelf zijn, we meer als vanzelf een geschenk voor onze omgeving zijn en onze omgeving als een geschenk voor onszelf zullen ervaren. Eigenlijk zijn we een schat. Eigenlijk zijn we van onschatbare waarde voor onszelf, voor de ander en de ander voor ons, al hebben we om dat te bereiken een klusje te doen. Het is het mooiste klusje waar we ons aan kunnen wijden. Dat klusje heeft er in de eerste plaats mee te maken te gaan zien dat we in zekere mate bepaald worden door een primitieve ideologie.

Kenmerkend voor het primitieve systeem is dat we greep proberen te krijgen en te houden op van alles en nog wat, vaak zonder dat we die greep hebben. Ons primitieve systeem probeert greep te hebben op dingen waar we volstrekt geen of nauwelijks invloed op hebben.

Het primitieve systeem gaat er bijvoorbeeld vanuit dat als je iets buiten je bewustzijn houdt, het niet bestaat en je er ook geen last van hebt, wat aantoonbaar niet het geval is.

Als je maar niet aan je dood denkt, heb je als het ware het eeuwige leven. Dan bestaat mijn dood niet. Dan kan ik mijn dood en mijn angst daarvoor buiten de deur houden en hoef ik het besef dat mij het leven hoe dan ook ontnomen zal worden, niet tot mij door te laten dringen. Dat vraagt wel voortdurend verzet hiertegen.

In dat geval is er dus sprake van Valse of Illusoire Macht.

Het proberen greep te houden op zaken waar we geen greep op hebben, kost buitengewoon veel energie. Het is gebaseerd op wantrouwen en valse macht en is de beste manier om veel angst in je leven te houden. De meeste angst is terug te voeren op valse macht of de macht van de illusoire greep. Met de illusoire macht vergeten we dat we onderdeel van het leven zijn en proberen we het leven te slim af te zijn. We zien het leven en de ander als concurrent en proberen schatten te ontfutelen aan het leven of de ander in plaats van een schat te zijn.

Belangrijk is dat het verschijnsel van de valse macht per definitie bij mensen hoort. Je hebt dus niet de macht om dit te voorkomen. Je hebt wel de mogelijkheid dit gegeven in toenemende mate te doorzien, jezelf die tendensen te gunnen, te doorvoelen en daarmee zal er geleidelijk ontspanning komen.

Het beste symptoom van valse macht is spanning. Alle spanning en een groot deel van onze vermoeidheid duidt op de illusoire machtstendens en getuigt van ons onvermogen ons te verzoenen met de beperktheid van onze invloed. Spanning betekent dat het primitieve systeem, de weeskinderen, ons stuur nog een beetje of een beetje boel in handen heeft.

Kenmerk van het primitieve systeem is dus dat we macht proberen te hebben over zaken waar we volstrekt geen macht over hebben. Een ander kenmerk van het primitieve systeem is dat we over van alles en nog wat macht willen houden, waar we helemaal geen macht over hoeven te hebben. We proberen dus vaak onnodig veel greep op dingen te houden. Voor de verwerving van belangrijke dingen is het bijna altijd belangrijk te verdragen dat je ze nog niet hebt.

- Kunnen we dat willen, wat nog niet zeker is dat we het ook kunnen verwerven?
- Kunnen we doelloos, doelgericht zijn?
- Het leven gaat om zuivering van onze motivatie.

Nog een ander kenmerk van het primitieve systeem is dat we even zozeer vaak weigeren onze invloed aan te wenden. Daar hullen we ons in de illusoire machteloosheid. Je zou dit de machtsproblematiek van de tweede soort kunnen noemen, die we gemakshalve hier even buiten beschouwing laten.

Belangrijk is dat we gaan zien dat er een trilemma is in plaats van een dilemma.

Je hullen in valse macht en valse machtswellust en bijbehorende uitgeleefde frustratie in de vorm van agressie. Je hullen in valse machteloosheid en bijbehorend chagrijn, slachtofferchap en depressie.

Wat is de derde optie?

Hoe werk je met de illusoire machtstendensen?

Werken met je verlangen naar dat het leven gaat zoals jij dat wilt, en met alle opzichten waarin je dat wilt. Werken met offeren en loslaten.

In de eerste plaats begrijpen dat het goed met je gaat als er gevoelens komen van machteloosheid, wanhoop, angst, moedeloosheid, betekenisloosheid, leegte, nutteloosheid, falen, schuld, enz. Al die signalen zien als symptomen van de

spontane tendens tot loslaten en opgeven, en begrijpen dat dat dus nog moeilijk is. Leren die tendens te ondersteunen met oefeningen en je niet langer te verzetten. Vraag je bij al die gevoelens steeds af: wat wil het primitieve deel in mij eigenlijk? Waar is het op gericht en gun het dat.

Begrijpen dat alles wat zich nog aan ons bewustzijn onttrekt bang, boos of hongerig is en vraagt om toegelaten te worden in ons voelende, waarderende bewustzijn.

Voor de psychologen onder ons: er is heel veel geschreven over weerstand en afweermechanismen en dergelijke. Dit zijn allemaal vormen van valse macht.

### Loslaten en offeren

- Offeren is letterlijk weggeven.
- Weggeven doe je met een letterlijk offer gebaar met je handen en je armen, en is een remedie tegen het grijpen.
- Offeren is iets anders dan weggooien of de relatie verbreken met iets of iemand.
- Van offeren je werk maken, is steeds meer gaan voelen hoe belangrijk iets voor je is en leidt ertoe dat je er steeds meer van kunt genieten.
- Offeren is je bewust worden van je grijpingspanningen.
- Als offeren goed gaat, leidt het tot ontspanning.
- Hoe belangrijker iets voor je is, hoe harder je het meent nodig te hebben, hoe belangrijker het is om dit te offeren.
- Wat je vasthoudt, ben je daarmee kwijt.
- Wat je vasthoudt, zul je kwijtraken.
- Vasthouden is doodknippen.
- Offeren is teruggeven aan zichzelf, teruggeven aan het leven, teruggeven aan God.

### Liefde

- Van iemand houden is iets anders dan iemand in bezit nemen.
- Als er iemand van jou houdt hoop ik dat hij of zij jou niet in bezit neemt.
- Liefde is de kans bieden om in bezit genomen te worden en tegelijkertijd beseffen dat dat uiteindelijk niet kan, waardoor het mogelijk is.
- Wanneer verbinding niet gepaard gaat met afstand houden heeft die verbinding nog niet het karakter van liefde en kan daarin groeien.
- Liefde is het risico nemen van in bezit genomen worden.
- Liefde is bereidheid je te verbinden en jezelf in te leveren.
- Liefde is de ander aan zichzelf teruggeven zonder uit contact te gaan.
- Liefde is getransformeerde hechting.
- Liefde is van een afstandje kunnen kijken naar wat er in je leven is, en er daardoor van kunnen genieten.
- Liefde is jezelf kunnen geven.
- Liefde is genomen kunnen worden.
- Liefde is wie jij bent.

## 11.2 Openingsmeditatie

### Ik-tendens als verschijnsel

#### Chris

Lieve mensen, sluit maar de ogen.

Wat tref je dan aan? Kijk eens hoe het is met jouw ik-tendens in jezelf. Wat er nu bij jou is zou je kunnen vergelijken met een dorp: hier is een huis, daar is een straat, daar staat een vuilnisbak, er staat een boom, er is verkeer. Wij gaan vaak om met dat dorp alsof we burgemeester van dat dorp zijn, en dan een speciaal soort burgemeester. Zo'n burgemeester die door het dorp loopt en zegt: "Ik heb hier een boom, daar staat weer zo'n vuilnisbak mij in de weg, daar heb ik een huis, daar heb ik een villa en daar heb ik een bijzondere straat." Wat mij betreft is dat een beetje een wonderlijke burgemeester.

Kijk eens hoe het is om dat wat zich voordoet – de knie die de grond raakt, het geluid wat je van buiten hoort – te zien als een verschijnsel dat zich voordoet.

Misschien moet ik je teleurstellen, maar jij bent niet diegene die die verschijnselen organiseert. Die verschijnselen hebben jou volstrekt niet nodig om echt te zijn. Ze zijn ook niet jouw schuld, dus je hoeft er ook geen schuldgevoelens over te hebben. Ze zijn er simpelweg. Een grote stroom van verschijnselen die zich bij verrassing voortdurend voordoen.

Zoals je misschien kunt zien is de ik-tendens eigenlijk ook alleen maar een verschijnsel dat je misschien een beetje kunt waarnemen.

Heb ik alweer die pijn in mijn rug, of hoor ik alweer dat verkeerslawaai, of hoor ik alweer dat gezucht. Het gaat er natuurlijk niet om die ik-tendens fout te maken. Ook dat is een, ik noem het maar even, natuurverschijnsel. Het komt meer voor. Maar het helpt als we die kunnen waarnemen en kunnen laten bestaan, ook al is het verlangen om daar vanaf te willen ook volstrekt logisch.

### Focus bij meditatie

Het tweede aspect dat ik zou willen noemen is dat we in de meditatie gewend zijn te werken met een focus, zeker in het begin van de meditatie. Een gebruikelijke focus in heel veel meditatievormen is de ademhaling, meestal de uitademing. Inherent aan uitademen is een zekere mate van loslaten. Je kunt niet uitademen als je niet minstens een heel klein beetje loslaat. Wat verder voor de meditatie heel behulpzaam is, is dat er betrekkelijk weinig interessants is aan een uitademing. Dat levert betrekkelijk weinig vermaak op. Bij de uitademing doet niets spontaan een beroep op onze aandacht.

Wij werken met een lichamelijke sensatie als focus, bijvoorbeeld als er spanning in je knie zit dan kiezen we de knie als focus. Een van de redenen waarom we hiervoor kiezen

is dat de meditatie iets makkelijker wordt. Als er sprake is van spanning in je knie dan trekt dat als vanzelf je aandacht. Bovendien heb je ook nog kans dat, als je met je aandacht naar je knie gaat, er nog van alles gebeurt. Bij deze vorm van meditatie word je iets meer bezig gehouden. Bovendien is het ook nog gewoon heel goed voor een heleboel dingen.

Het is dus een moeilijke vorm van meditatie als je als focus de ademhaling kiest. Je zou het een hogere vorm kunnen noemen.

In de boeddhistische traditie wordt er van oudsher veel gemediteerd op een kaarsvlam. Dat geldt niet meer voor de moderne tijd in het westen, maar in de oude tijd werd dat veel gedaan. Er werd gemediteerd met de ogen open. Je zou kunnen zeggen dat zo'n kaarsvlam toch een stuk interessanter is dan die uitademing, en daardoor iets makkelijker om er met je aandacht bij te blijven.

### Meditatie als loslaatbeoefening en krachttraining

Een belangrijk aspect van de meditatie kan zijn de beoefening van innerlijke kracht. In de mate dat je in de meditatie alles laat bestaan, alles omarmt, alles vriendelijk tegemoet treedt, is de meditatie 'beoefening van liefde'.

Maar meditatie kan tegelijkertijd ook krachttraining zijn. Geestelijke fitness. Het is ook in hoge mate de beoefening van het loslaten. Dat werkt als volgt.

Het kiezen van een focus waar je geen bal mee opschiet, wat niet interessant is, waar je niet veel wijzer van wordt, is op zich al buitengewoon onthechtend. Dat is er een.

Als je als focus bijvoorbeeld de ademhaling kiest, betekent het automatisch dat de geest voortdurend afgeleid is. Dus hoe minder interessant de focus, hoe eerder er afleiding is. Dat wil zeggen dat de geest op zoek gaat naar iets wat interessant is. De geest gaat desnoods op zoek naar iets wat afschuwelijk is, als er maar iets te doen valt. Dat is een normaal natuurlijk verschijnsel bij ieder mens.

Een van de meest spectaculaire aspecten van meditatie is dat je, wanneer je gecommitteerd bent aan je meditatie, het belang kunt inzien van meditatie als loslaatbeoefening, als krachttraining. Als je je richt op je focus en gecommitteerd bent dan kan het zijn dat je ineens aan de Albert Heijn denkt of dat er vroeg of laat een andere gedachte opkomt. Je bent afgeleid van je focus. En dan breekt het uur U aan. Je kunt namelijk besluiten om weer terug te gaan naar je focus.

Als je besluit terug te gaan naar je focus, bijvoorbeeld naar je uitademing of naar de lichaamssensatie, dan betekent dit dat je de Albert Heijn een beetje loslaat. Daarmee bevrijdt je jezelf millimeter voor millimeter. De kleefkracht van verschillende dingen op jou wordt minder. Dit gaat echt met hele kleine beetjes, nanometer voor nanometer, zo heet dat geloof ik.

Laten we nog een paar minuten in stilte blijven. Kies een focus. Committeer je aan je focus. Kijk of het klopt en wat er gebeurt. Er komt een gedachte. En vroeg of laat merk je dat die gedachte jou gevangen heeft, en vervolgens kun je ervoor kiezen weer terug te gaan naar je focus.

Laten we afsluiten met een buiging.

Oké. We hadden gepland om nu even te evalueren in de verschillende oefengroepjes. Is dat oké voor jullie? Of is er iemand die graag iets wil delen waardoor het makkelijker wordt om hier te zijn? We hebben elkaar een tijdje niet gezien.

**Student M.** is er niet?

**Chris** O ja, sorry, M. is er vandaag niet. Hij stuurde me vanmorgen een bericht. Morgen is hij er wel. Oké, zullen we dan uit elkaar gaan?

## 11.3 Invloedsuitoefening in tweetal

**Chris** Kijk weer wat er zich voordoet. Constateer dat er iets is dat dit kan waarnemen. Constateer dat er waarneming is, iets als bewustzijn. En stel nu eens dat jij dat eigenlijk niet bent die waarneemt, dat ook dat een verschijnsel is dat zich voordoet.

Ga dan werken met een zinnetje dat we ook op de eerste dag deden: 'Er is een gevoel van ...'

En richt je dan op het lichaam. Het is belangrijk om te zeggen: 'Er is een gevoel van ...' Dat nodigt uit te zien dat het een verschijnsel is. Doe dat heel rustig, op een rustige en duidelijke toon.

Geef die ander even de tijd om na te voelen. Laat wat die ander zegt ook binnenkomen. En als het bij jou geland is, kijk dan wat er bij jou is. Dat hoeft niets te maken te hebben met die ander. Dus neem telkens de tijd om het te laten landen. Dan ontstaat er weer ruimte voor het volgende.

Ga je gang. 'Er is een gevoel van ...'

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Dan gaan we nu een stapje verder. Je zegt: 'Er is een gevoel van ...' Observeer dan eens wat er zich afspeelt. Welke reactie roept het op, bijvoorbeeld dat je het zo snel mogelijk weg wilt hebben, of dat je er juist bij wilt blijven, of dat je er nog meer van wilt hebben. Kijk dus wat voor reactie het bij jou oproept als je het zinnetje uitspreekt: 'Er is een gevoel van ...' Het kan ook geen enkele reactie oproepen, dan stel je dat vast.

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Nu gaan we hetzelfde doen met de ogen open.

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Nu gaan we de volgende stap maken. We gaan werken met een zinnetje, maar het gaat eigenlijk niet om de inhoud van het zinnetje. Je laat het zinnetje als het ware zijn eigen gang gaan.  
Het zinnetje is: 'Als ik stop met invloed uitoefenen dan merk ik ...' Dat hoeft niet logisch te zijn. Laat je simpelweg verrassen. Dus welke verschijnselen doen zich voor als jij stopt met invloed uitoefenen.

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** We gaan weer een volgend stapje maken. We gaan werken met het zinnetje: 'Als ik stop met invloed uitoefenen en puur waarnemer ben, dan merk ik ...'  
Wat constateer je dan?

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Het volgende zinnetje zou kunnen zijn: 'Puur waarnemen voelt als ...'  
Geen waarnemer maar waarnemen zijn, voelt als ...  
Waar gaat dit mee gepaard, wat doet zich voor? Puur waarnemen zijn, voelt als ...

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Puur bewustzijn zijn, voelt als ...  
Blijf ontspannen in alles wat er zich voordoet.

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Het volgende zinnetje is:  
'Puur zijn voelt als ...'

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** De volgende stap is: geef je over aan de waanzinnigheid. We werken met het zinnetje: 'Zijn is...' dat en dat en dat.  
Dus we gaan dit zinnetje zeggen: 'Zijn is ...'  
Kijk ondertussen of je in de volstrekte verrassing kunt zijn. 'Zijn is ...'

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** We gaan nu twee zinnetjes afwisselen, en laat je verrassen. 'Zijn is ...' dat en dat en dat. En: 'Er zijn is...' dat en dat en dat.  
We zeggen dus twee zinnetjes achter elkaar, en dan gaat de ander.  
Kijk wat er gebeurt met je tijdens deze oefening. Kijk wat er gebeurt als je als het ware dat zinnetje op de achtergrond als een mantra blijft herhalen.

[ DE SUBGROEPJES OEFENEN ]

**Chris** Zeg dan eens: 'Wat ik uit deze oefening leer is ...' Blijf compleet in de verrassing. Laat je verrassen door wat er van binnen komt. En laat je verrassen door wat er van buiten komt, door wat er bij de ander vandaan komt. Blijf in de verrassingsmodus. Laat je volledig verrassen.

## 11.4 Nabespreking Visualisatie

**Chris** Hoe was het om de visualisatie te doen?

**Student** *Ik vond het wel mooi dat het zo aansluit bij een thema waar ik vandaag mee bezig ben, of thuis al langer mee bezig ben. Ik heb het gevoel dat ik van zo weinig betekenis weet te zijn voor mijn omgeving. Wat ik geofferd heb was in eerste instantie echt mijn hart zoals dat in mijn lijf zit. Voor mij staat dit voor dat ik zo graag met mijn hart in mijn omgeving wil staan, dat ik zo'n behoefte heb aan een goed contact met de mensen om me heen. En toen heb ik nog een keer mijn uniciteit afgegeven, omdat ik zo graag uniek wil zijn met hoe ik ben.*

**Chris** En wat voor geschenk kreeg je in het Huis van Zijn?

**Student** *Dat ging een beetje moeizaam. Uiteindelijk werd het een hele grote gladgeslepen bergkristal. Maar dat gaf me wel het gevoel alsof ik op een andere manier mijn hart weer terugkreeg, toen ik het naar mijn hart bracht. Dus dan is het weer mooi rond gekomen.*

**Chris** Eigenlijk was je even heel lief voor mij, door te zeggen dat je het een fijne dag vond.

**Student** *Ja, dat wil ik dan ook zeggen. In mijn evaluatie heb ik al twee keer opgeschreven dat ik het zo lastig vind dat er zoveel gepraat wordt, dan haak ik af. En als het anders is wil ik het ook zeggen.*

**Chris** Ik wil jou nog even teruggeven hoe het voor mij is. Voor mijn gevoel hebben we toch aardig wat gepraat vandaag. Maar ik hoor wat jij zegt.

Wat misschien nog goed is en wat jou misschien kan helpen, is dat je wat mij betreft vrij bent om te zeggen als je afhaakt. Iedere keer als je merkt dat je gaat afhaken kun je zeggen dat je afhaakt.

**Student** *Dat zou ik zelf nog wel erg lastig vinden, omdat ik weet dat de groep of veel mensen in de groep het wel erg waarderen als er veel gepraat wordt over de dingen. Dus wie ben ik om.....*

**Chris** Maar kijk. Als ik zeg dat je wat mij betreft mag zeggen als je afhaakt, dan wil dat nog niet zeggen dat ik dan onmiddellijk ga stoppen.

**Student** *Nee, dat snap ik wel.*

**Chris** In die zin kun je je ook vrij voelen om te zeggen dat jij gaat afhaken. Jij mag anders zijn dan een ander. En het mooie daarvan is dat we dan ter plekke kunnen kijken wat het is wat jou doet afhaken. Want er zou zomaar iets aan de hand kunnen zijn wat jou doet afhaken. Bijvoorbeeld bij dat artikeltje waarvan je zei dat je er niet zoveel van begrepen had. Toen hebben we dat behandeld en toen zag ik je buitengewoon ijverig



schrijven. Kennelijk kon je er toen heel goed bij blijven en vond je het eigenlijk heel interessant. Dus het is interessant dat het dan wel lukt, want we hebben daar volgens mij wel drie kwartier over gepraat. Dus het is interessant wanneer jij het gevoel krijgt dat je afhaakt. Voel je vrij. Ik zou het fijn vinden als je dat zegt, laat ik het dan zo zeggen.

**Chris** Goed. Jullie krijgen niet zoveel aandacht als (naam St) nu gehad heeft, want zij kan natuurlijk voorlopig niet meer stuk bij mij. Maar desalniettemin wil ik eigenlijk nog even kort van jullie horen hoe het was. In de eerste plaats wil ik graag horen als iemand het op de één of andere manier moeilijk heeft gehad met de visualisatie.

**Student** Voor mij was het moeilijk.

**Chris** Oké, vertel eens, wat was er moeilijk aan.

**Student** Ik vind het moeilijk dat ik nooit wat zie. Maar vandaag zag ik wel wat, dus dat is eigenlijk wel leuk. Maar dan begin ik aan zo'n oefening en dan denk ik: daar komt het weer. Bij mij is er nooit veel in het Huis van Zijn. En toen uiteindelijk gaf ik mijn hart als eerste. Nou, dat is heel wat. En toen dacht ik: dat is eigenlijk geen goeie gift. Ik moet eigenlijk mijn verstand weggeven, dat is veel makkelijker. En dan bedoel ik makkelijker in de zin van: dat is beter voor me. En toen kreeg ik uiteindelijk licht terug.

Dus eerst dacht ik: daar gaan we weer. En toen aan het einde was ik eigenlijk heel erg geraakt.

**Chris** Oké, fantastisch. Ik ben eigenlijk heel erg onder de indruk van dat offer. Ik denk dat ze allebei heel erg kloppen en je heel veel kunnen brengen. Eerlijk gezegd denk ik weleens bij mezelf: als het je lukt om die twee dingen echt te offeren dan zul jij in het vervolg gezegend zijn met mooie beelden in de visualisatie.

**Student** Ja, ik kreeg licht terug. Ik deed echt mee met de oefening.

**Chris** Nou, eigenlijk is het zo dat wij hebben geleerd om onderscheid te maken tussen (wat wij noemen) droom en werkelijkheid. Maar de grote vraag is of dat wel echt een onderscheid is. Soms denk ik weleens dat dromen eigenlijk meer kloppen vanuit ons hart dan wat wij dan zogenaamd de werkelijkheid noemen. Nou, fijn.

**Student** Dank. De eerste keer van een mooie ervaring.

**Chris** Als ik je gewoon letterlijk hoor, en dan gebruik ik jou ook weer een beetje om iets uit te leggen aan de groep, dan mopper je in eerste instantie een beetje over de visualisatie. Je moppert een beetje dat je weer zo'n vervelende situatie hebt waarin je geen beelden krijgt. Mijn vermoeden is dat je jezelf daar toch in hebt kunnen overgeven, dat je hebt kunnen loslaten, dat je bereid bent om een beeldloze visualisatie te hebben. En waar het lukt om een beeldloze visualisatie te hebben kan het zomaar gebeuren dat er beelden komen.

**Student** Ja. Ik heb net verteld dat ik voor het eerst beelden zag, terwijl ik jou nu net zit te vertellen dat ik helemaal geen beelden had. Ik had niet veel beelden, een bootje, het water, ik zag ons in Frankrijk.

Het is gewoon zo lastig, alsmaar denken.

**Chris** Het mooiste is, als het lukt, om het denken ook als een verschijnsel te zien, gewoon als onderdeel van het weeshuis.

Ik heb zo fantastisch gewerkt met een vrouw die ADHD als diagnose heeft. Dat vond ik zo spectaculair om te werken met die geest. Het is me daar een bubbelbad in die geest, dat gaat daar tekeer. Maar de grote kunst is om dat vrijuit te laten. Ook die vrouw, een hele leuke mooie vrouw, heeft daar ontzettend veel commentaar op gehad. Er zijn daar enorme krachten om dat in bedwang te houden. En dat gaat natuurlijk niet, met zoveel energie. De grote kunst is om dat op een rustige manier los te laten. Dan komt er eigenlijk vrijheid.

Ook gedachten zijn gewoon bubbels van de geest, die vinden het gewoon lekker om te bubbelen. Het helpt om niet gevangen te raken in die gedachten en ze proberen te zien als een verschijnsel dat zich voordoet. Het zijn niet mijn gedachten dus daarom zeggen we: het zijn jouw gedachten. Want anders wordt het wel erg verwarrend. Maar in feite zijn het helemaal niet jouw gedachten. Jij gaat niet denken: zal ik eens over dat gaan denken. Soms denk je natuurlijk wel dat je voor een boodschap naar de Albert Heijn moet, dan ben je daar meer zelf bij. Maar heel vaak zijn die gedachten gewoon compleet uit zichzelf bezig, meer dan jou lief is.

Het is dus eerder een verschijnsel. En door het op die manier te benaderen komt er geleidelijk meer rust. Als er veel gedachten zijn is er altijd emotie! Die gedachten zijn bezig oplossingen te zoeken voor die emotie. En in jouw geval is het niet-weten moeilijk te verdragen (als ik dat mag zeggen, we hebben een sessie gedaan van de week). Bij dat niet-weten zit heel veel oordeel. Dus die gedachten zijn druk bezig om dat niet-weten te vermijden, om jou te helpen. Want ze denken dat ze jou moeten helpen met dat niet-weten, aangezien die gedachten niet weten dat het niet-weten het meest fundamentele is wat er bestaat. In jouw geschiedenis is dat niet-weten verdacht gemaakt (dat heb jij ook niet zelf verzonnen). En als dat niet-weten mag bestaan dan komen die gedachten vanzelf tot rust.

Dat is net zoiets als wanneer ik dringend weg moet en de auto doet het niet. Nou, dan gaat het hier wel flink tekeer, tenminste als dat denken enig idee heeft dat hij iets met die auto zou kunnen. In mijn geval is de kans daarop niet zo groot.

Kunnen jullie je er iets bij voorstellen hoe dat functioneert?

**Ass.** Ik zie je ook ineens opknappen. Wat kwam er zo binnen?

**Student** *Net na de visualisatie zat ik naar dat boeket te kijken. En dat was heerlijk, verder niets. Dat is eigenlijk wel rustig. Ik hoef niks.*

**Chris** Oké. En hoe was jouw visualisatie (naam St)?

**Student** *Ja, ten dele goed. Die poortwachter, dat was eigenlijk wel raar want wat ik nooit kwijt wil raken dat zijn mijn kinderen. En ik heb hem de liefde van mijn kinderen gegeven.*

*Het voelde heel goed, en daar was ik wel blij mee. En tegelijkertijd het idee dat ik dat niet kwijt wil. Het is vaak lastig om in het Huis van Zijn te komen. Ik vind het moeilijk om daar iets te zien en om daar bij te blijven. Ik denk dat ik het dan te erg probeer en dan lukt het niet.*

**Chris** Laat ik die kinderen nog even als voorbeeld nemen. Stel dat, zomaar op een dag, jouw kind de trap afkomt. En stel eens even dat het twee minuten geen kind van jou is. Stel dat er, even bot gezegd, een verschijnsel of een verschijning de trap afkomt.

Kun je je voorstellen dat je dan ineens weer buitengewoon onder de indruk kunt zijn van dat wezen? Kun je je voorstellen dat je dat kunt zien alsof je dat nooit eerder gezien hebt?

En kun je je voorstellen dat je van daaruit bijzonder blij kunt zijn dat dit kind überhaupt in je leven is gekomen, en je dankbaar kunt voelen en kunt genieten, en ontzettend veel van dat kind kunt houden?

Maar niet houden in de zin van: dit moet ik wel zien te houden. Maar meer in de zin van: dit moet ik aan zichzelf zien te laten.

**Student** *Ja, ik denk dat het daarin ook zit.*

**Chris** Dat is het mooie van het geef-gebaar maken. Dat is net als met buigen. Onze cellen weten als de beste wat buigen is, en wat geven is, veel beter dan ons verstand.

Natuurlijk zal het helpen als je af en toe iets in de bus van het Rode Kruis doet, maar het helpt ontzettend als we oefening kunnen maken van het geven, gewoon in onze meditatie. Dat houdt de zaak vrij, dat is ruimte biedend.

**Chris** Oké, laten we tenslotte de ogen sluiten. En noem maar één woord naar aanleiding van de visualisatie of naar aanleiding van wat er nu bij jou is.

**Student** *Openheid, opluchting, ontvankelijkheid, creativiteit, moe, afscheid, waarachtig, waarneming, eenvoud, blijheid, zacht.*

**Chris** En laten we dan een groot geef-gebaar maken, waarmee we alles wat we vandaag gekregen hebben weer aan de wereld geven, met de intentie dat het de wereld ten goede mag komen. En laten we daar dan nog voor buigen als afsluiting.

Oké, wij mogen morgen nog een dag.

### Bespreking oefengroepen met assistenten

- Hoe gaat de persoonlijke beoefening?
- Hoe werkt de training door in het dagelijks leven?
- Hoe gaat het met de realisatie van jouw doelstellingen?

### Invloedsoefening in tweetal

- Ogen sluiten en afstemmen op jezelf
- Benoemen gevoelens: Er is een gevoel van ...
- Er is een gevoel van... en dat mag er zijn.
- Als ik stop met invloed uitoefenen dan merk ik ...
- Als ik stop met invloed uitoefenen en er voor kies om pure ogen te zijn dan merk ik...
- Ogen open en door werken met zelfde zin.
- Als jij stopt met invloed oefenen en er voor kiest om pure ogen te zijn dan merk ik ...
- Puur ogen zijn betekent ...
- Puur ogen zijn is ...
- Puur zijn is ...
- Zijn is ...
- Zijn is ...;
- Iemand zijn of er zijn is ...
- Wat ik uit deze oefening leer ...

### Repeterende vraag

- Wil je mij vertellen waar je erg van houdt en op gesteld bent?
  - Hoe is het om dat te vertellen?
  - Wat merk je in jezelf?
- Wil je mij vertellen waar jij nogal aan gehecht, misschien een beetje aan verslaafd of dwangmatig bent?
  - Hoe is het om dat te vertellen?
  - Wat merk je in jezelf?
- Wil je mij vertellen wat jij vermoedelijk heel erg zou missen als je het kwijt zou raken?
  - Antwoord steeds in termen van: 'Wat ik heel moeilijk zou vinden om los te laten is...', 'En als ik dat zeg merk ik ...'

# Ideaalbeelden

## 12.1 Toelichting Open Onderzoek Ideaalbeelden

Chris

Een open onderzoek is een oefening waarin één iemand praat, en de andere twee zijn daar met aandacht bij. Dat heeft een hele bijzondere kracht. De grote kunst is om niets te doen en te zien wat jou raakt, wat er met jou gebeurt. De punten uit de oefening zijn een leidraad die je gebruikt voor je onderzoek.

Dit gaat over ideaalbeelden. Wat heel erg belangrijk is om te zien is dat bewustzijn ergens bij brengen automatisch betekent: loslaten. Mijmeren over de ideale zelf en de ideale ander en daar oprecht aandacht aan besteden, leidt tot loslaten.

Stel dat ik ontzettend gehecht ben aan geld, dan heeft iets in mij er veel belang bij dat ik dat niet toelaat. De grijptendens kan alleen maar bestaan bij de gratie van niet bewust zijn. Zo gauw bewustzijn ontstaat ontspant het, dan komt als vanzelf een natuurlijke situatie.

Dit soort open onderzoeken, die vergelijkbaar zijn met mijmeren, helpen als je jezelf een oprechte blik gunt, en gunt dat het ook mag bestaan. Het voordeel als je dit met z'n drieën doet is dat je het automatisch in relatie brengt. Iets in je bewustzijn brengen is moeilijk omdat je bewustzijn altijd relationeel is. Bewustzijn is een collectief weten. Als je dat jezelf bewust maakt en in deze oefening anderen ook, dan geef je het de ruimte. Dus een open onderzoek is ook meteen loslaten.

Er is nog een aspect, om dit onderzoek met gesloten ogen te doen. Je kunt de ander vragen om één en ander op te schrijven, of je werkt met een apparaatje waarmee je de sessie opneemt.

Begin altijd met te vertellen wat je in je lichaam ervaart. Herinner je dan de vragen en laat je verrassen door wat er komt. Er is niets mis mee om bekende verhalen te vertellen, maar het mooiste is als zo'n open onderzoek leidt tot verrassende inzichten. Daarom is de houding van openheid heel behulpzaam.

### 12.1.1 Innerlijke Wijsheidsoefening

Open onderzoek ideaalbeelden in drietal (20 minuten per persoon).

- Hoe hebben ideaalbeelden van ouders, broers en zussen een rol gespeeld in jouw leven en doen ze dat misschien nog?
- Wat is jouw beeld van de ideale vader en moeder en eventueel broer of zus (geweest), dat eigenlijk altijd onbewust jouw referentiekader is geweest en hoe is het om daarover te vertellen?
- Stel dat je ouders meer voldaan hadden aan jouw ideaalbeeld, hoe zou je leven vanuit dat ideaalparadigma er dan uitgezien hebben?

- In hoeverre zou je dan ook, denk je zelf jouw ideale zelf meer hebben kunnen realiseren?
- Hoe is het om hierover te vertellen?

## 12.2 Bespreking gewrichtenoefening

Chris We hebben het vorige keer over de gewrichtenoefening gehad. Kunnen jullie je voorstellen dat deze oefening eigenlijk ook een soort loslaatoefening is? Je zou het organisch loslaten kunnen noemen. Wat is normaal gesproken een van de signalen dat er zich loslaten in jou voordoet?

Studenten *Ontspanning, gronding, bewegen.*

Chris Een positief signaal is rust. We praten over fysieke signalen waaraan je kunt afmeten dat er loslaten plaatsvindt. Als er veel spanning is, veel onrust is, dan weet je dat het omgekeerde gaande is. Dan is er veel vasthouden. Hoe merk je signalen van vasthouden?

Studenten *Kaken klemmen, niet kunnen poepen, veel in gedachten zijn, een heel zwaar hoofd, stagnatie, hoge adem, angst, wankelheid.*

Chris Wankelheid zou je eerder kunnen zien als een tussensignaal. Je dreigt dan los te laten. Noem nog eens wat signalen van vasthouden?

Studenten *Spierpijn, kramp.*

Chris Verkramping is altijd een innerlijk gevecht. Iets in ons weet dat het geen zin heeft. Belangrijke signalen zijn een zwaar hoofd, eventueel hoofdpijn, pijn in de nek. Wat heel erg helpt bij pijn in de nek is heel rustig je hoofd buigen. Vaak zal blijken dat dit heel moeilijk is. Er is hardnekkigheid. Wat zijn nog meer tussensignalen?

Studenten *Onbalans, duizelig zijn.*

Chris Duizelig zijn is een hele belangrijke.

Studenten *Trillen, slapheid, onzekerheid.*

Chris En al die signalen die ik in mijn stuk genoemd heb, zoals wanhoop, moedeloosheid, machteloosheid. Het zijn signalen dat er een loslaatproces gaande is. De bevalling is op gang maar het kan nog even duren. Waar de gewrichtenoefening ook goed bij is, is dat vasthouden en loslaten op alle niveaus in je lichaam kan plaatsvinden. Door de oefening kan het loslaten, wat anders niet kan loslaten. Je kunt denken aan het draaien van het hoofd als je hoofd de baas wil zijn. Wat vaak gebeurt is dat mensen zich erg moe gaan voelen. Moeheid is bij uitstek zo'n tussensignaal. Bij loslaten valt moeheid gelijk weg. Moeheid geeft spanning in de schouders. Voel die moeheid, merk die spanning op. Werk met het zinnetje: 'Ik ben bereid om los te laten.' Er kan ook spanning in de handen zijn. Zeg dan: 'Ik ben bereid om los te laten, mijn handen er vanaf te halen.'

## 12.3 Innerlijke Wijsheidsoefening: Repeterende vraag over Jouw Idealen

Oefening in tweetallen.

- Wil je mij vertellen hoe jouw ideale partner er uitziet?
- Hoe is het om dat te vertellen?
- Wat merk je in jezelf?
- Hoe zien jouw ideale kinderen er uit? (als ze er zijn?)
- Hoe ziet jouw ideale wereld er uit?
- Hoe ziet jouw ideale ander er uit?
- Wil je mij iets vertellen over jouw ideale zelf?

### 12.3.1 Nabespreking oefening 'de ideale partner', 'de ideale wereld', 'de ideale zelf'

**Chris** Vervolgens hebben we wat vragen gedaan rondom idealen. Hoe was dat? Lukte het om die spontaniteit te laten?

**Student** *Wat mij opviel is dat als ik het spontaan laat komen dat die persoon erg op mij lijkt. Ik zet mijzelf neer, op een aantal aspecten na. Op een gegeven moment dacht ik: 'Die persoon mag ook nog een beetje verschillend zijn.'*

**Chris** Dus waar zit de beste partner?

**Student** *In jezelf, het hoeft ook niet meer.*

**Chris** Vond iemand het ook intiem om te zeggen?

**Student** *Ja, ik.*

**Chris** Misschien vooral voor diegenen die dik in een relatie zitten is het iets moeilijker om te zeggen wat je ideale partner zou zijn.

**Ass.** Ik moest mij echt even losmaken van mijn ideale partner, waar ik overigens al 20 jaar heel gelukkig mee ben. Ik wil niet dat het iets wordt van: 'Dat zou ik wel willen maar dat heeft hij niet.' Ik vond dat ik een beetje hebberig werd.

**Chris** We doen het omdat je enorm bepaald wordt door die ideaalbeelden. Ze zijn er onbewust. Mijn suggestie is om jezelf die ideaalbeelden compleet te gunnen. Durf daar ongebreideld in te zijn, simpelweg omdat je dat toch al bent. Op je betere dagen kun je verdragen dat hij of zij er niet aan voldoet, maar er zijn momenten dat die persoon uit de toon valt.

**Student** *Ik vond het mooi om te zien dat je de eigenschappen die je opnoemt kent, in je bestaande relatie en in relatie met andere mensen. Wat ik ideaal vind is eigenlijk wat ik nu heb. Op een gegeven moment zei (naam student): "Kijk nu eens los van je bestaande partner." Maar dan kom ik toch niet veel verder dan wat ik nu al heb.*

**Chris** Waarom is het spannend om je onbewuste idealen waar te laten zijn?

**Student** *Je onbewuste idealen waar laten zijn geeft je een bevredigend gevoel.*

**Chris** Dat is normaal gesproken niet ons idee. Juist andersom, we willen een ontevreden gevoel voorkomen.

**Ass.** Als je dat gaat voelen, wat moet je er dan mee?

**Chris** Dat is wat je denkt. Je had een buitengewoon tevreden leven, dacht je, door je idealen en wensen zoveel

mogelijk buiten de deur te houden. Door ze ergens op te bergen in een zo geheim mogelijke plek in jezelf.

**Student** *Dat is ook wat in de meeste relaties gebeurt.*

**Chris** Maar er is geen ontkomen aan. Er is een ideale ander, een ideale wereld, een ideale woning, ideale kleren, een ideale lichaamsbouw. Wat kunnen we niet allemaal wensen? Dat is per definitie zo, maar we negeren dat in onszelf. Dat is ook logisch. We kunnen wel een ijsje willen, maar dan moeten de ijsjes wel in de koelkast staan. Als ze daar niet staan is het niet zo makkelijk om ze te willen. Het is niet makkelijk iets waar te laten zijn, zolang niet vaststaat dat het ook te bevredigen is.

**Student** *Maakt het je gelukkiger die verlangens te voelen?*

**Chris** Ik denk het wel. Het is onze dagelijkse realiteit. Net als met eten zul je moeten leren om die trek te eren. Net als met tapas. Als het goed lukt is die laatste tapas nog steeds lekker, bijna even lekker als de eerste.

**Student** *Ik ervaar zelf dat op het moment dat je jezelf die verlangens gunt, dat je ze ook meer waar kunt laten zijn. Ik verlang bijvoorbeeld naar gelijkwaardigheid. Dat vind ik ook moeilijk om mijzelf te gunnen. Maar als ik dat niet waar kan laten zijn voel ik dat het van invloed is op het contact. Op het moment dat je voelt dat je het verlangen waard bent, denk ik dat je de ander veel meer de ruimte biedt om daar überhaupt aan te kunnen voldoen.*

**Chris** Dat is buitengewoon waar wat je zegt. Wat zou de meest voor de hand liggende reden zijn om je wel bewust te zijn van je verlangens? We kijken nu alleen naar de moeilijke kant. Als je jezelf bewust bent van je verlangens dan is de kans dat er af en toe een verlangen vervuld wordt een stuk groter.

**Ass.** Ik vond bijvoorbeeld dat mijn partner heel veel achter de computer zit 's avonds. Ik dacht: 'Hallo, ik ben er ook nog.' Ik wil een man die aandacht heeft voor mij. Maar toen dacht ik ineens: 'Maar dat is niet zo'. En ik voelde bevrijding. Hij doet dit en het was helemaal oké. Ik vond het zelfs wel leuk. Het kon gewoon bestaan.

**Chris** Overal waar wij dwingend worden hebben we ons verlangen niet gevoeld. Veel mensen gaan ervan uit dat de ideale partner weet wat je verlangens zijn. Maar ik vrees dat het lang gaat duren voor het zover is. De kans dat de partner doet wat jij wilt, gebeurt eerder als je kunt aangeven wat jij wilt. Ik zeg niet dat alles te regelen is, maar er is een heleboel wel te regelen.

**Stap 1:** is je bewust zijn van je verlangens.

**Stap 2:** is dat je kunt verdragen dat je het niet hebt. Want als je het niet kunt verdragen en je communiceert met die ander, dan voelt die ander zich gedwongen. En al zou hij in staat zijn jouw verlangen te vervullen, dan stimuleert dat niet de motivatie. Hij voelt dan dat hij een opdracht krijgt.



## 12.4 Verlangens toestaan

**Chris** Hoe werkt dat bij jou? Is het makkelijk om bij jouw verlangens te komen en te communiceren?

**Student** *In de oefening wel, in de praktijk denk ik dat ik het eerder weg duw.*

**Chris** Ik denk ook dat het niet zo gemakkelijk is, omdat het hoofd er nog wel eens tussen wil komen.

**Student** *Dat zou kunnen. En het gevoel dat het niet mag, dat het verlangen er niet mag zijn.*

**Chris** Je mag eigenlijk geen willend wezen zijn.

**Student** *Dat is heel zwart-wit. Het zijn verlangens die ik zelf al bij voorbaat van tafel veeg.*

**Chris** En weet je ook waarom?

**Student** *Ja, dat ik ervan uitga dat ik het niet kan krijgen. En dat ik ervan overtuigd ben dat het voor mij niet is weggelegd. Dat ik er niet goed genoeg voor ben om dat te krijgen.*

**Chris** Dus met andere woorden: je moet voor sommige verlangens of alle verlangens goed genoeg zijn?

**Student** *Voor sommige verlangens moet ik een beter mens zijn. Je hebt het over mijn hoofd, maar een belangrijk aspect is dat ik heel streng ben voor mijzelf.*

**Chris** Waar denk je dat die strengheid in jou woont?

**Student** *Het zou weleens op meer plekken kunnen zijn dan jij denkt. Mijn gedachten zijn daar wel heel belangrijk in, maar ik kan mij ook voorstellen dat het overtuigingen zijn die in mijn cellen zitten.*

**Chris** Het zou kunnen. Maar waarom zou jij niet goed genoeg zijn?

**Student** *Dat zijn dingen waar ik wel mooie antwoorden op weet, maar ik denk dat ik daar in sommige situaties niet eens bewust keuzes in maak. Ik denk dat ik automatisch ergens in verankerd zit. Dus ik weet ook heel vaak niet wat mijn verlangen is. Dat is mijn grootste verlangen, om mijn verlangen te ontdekken.*

**Chris** Wat zou jou helpen om meer in contact te komen met je verlangens?

**Student** *Het zou best weleens kunnen dat ik er naar op weg ben. Door het proces dat ik doormaak zou het weleens kunnen dat ik daar op uit kom, over een poosje.*

**Chris** Ik sluit het niet uit. Maar een van je grootste verlangens is om meer in contact te komen met je verlangens. Dus hoe zou je dat kunnen bereiken? Een tip voor je is om te proberen in de gaten te krijgen wanneer je 'ik moet' zegt. En je te realiseren dat je altijd 'ik wil' kunt zeggen. Ik verlang ernaar, ik zou heel graag willen dat ... Je bent eigenlijk een veel vrijer mens dan je je realiseert. Je kent de uitdrukking wilsbekwaam. In jouw geval is het belangrijk dat je jezelf wilswaardig vindt. Dat je mag willen. Naarmate jij jezelf meer wilswaardig zult gaan vinden, zul je ook de ander meer wilswaardig gunnen. Dan is er meer ruimte, meer vrijheid om uit te wisselen. Dan is er minder strijd. Ik zeg niet dat jij een groot deel in de strijd zit, maar als die wilswaardigheid er niet is kan dat makkelijk ontstaan. Kun je je er iets bij voorstellen?

**Student** *Ik vind dat moeilijk. Ik beseef en ik weet dat ik veel moet van mijzelf, maar om daar willen van te maken? Ik wil helemaal niet koken, ik wil niet afwassen, ik wil geen boodschappen doen. Of bedoel je dat niet?*

**Chris** Wat ik probeer te doen is jou een optie aan te geven, geen opdracht. Mijn idee is dat je kunt gaan zien dat iets in jou een opdracht geeft om eten te koken of af te wassen. In feite is er een innerlijke opdrachtgever en zit jij op de fiets. Je vraagt je überhaupt niet af of je dat wel wil.

Het doel van de wil is dat je in staat bent om goed voor jezelf te zorgen.

Voor mijn part bedenk je: 'Eigenlijk zou ik vanavond niet zelf willen koken, ik zou graag willen dat er voor mij gekookt wordt'. Mijn stelling is dat als jij jezelf zou toestaan dat je dat eigenlijk zou willen, dat het dan een stuk makkelijker is om toch zelf te gaan koken. Je verlangens zijn heel dicht bij je ziel. In feite heeft die ziel alleen maar nodig dat hij mag willen. Dat verzint hij ook niet zelf. Je kunt behept zijn met allerlei verlangens, en dan kun je denken: 'Ik zou het wel handig vinden als ik niet behept zou zijn met die verlangens.' Sommige mensen zijn bijvoorbeeld buitengewoon behept met ambitie.

Wat heel erg helpt is dat die verlangens mogen bestaan. Door je verlangens te voelen zullen die verlangens tot op zekere hoogte bevrediging voelen. Net zoals een kind dat naar de speeltuin wil, terwijl het stortregent. Stel dat je zou kunnen zeggen: 'Wat wil je gaan doen in de speeltuin?' Dat verlangen bij dat kind mag dan bestaan. Verlangens staan altijd ergens voor. We komen daar dit jaar niet meer aan toe, maar volgend jaar wel. Als je kunt voelen wat jou naar een ijsje doet verlangen, als je dat helemaal kunt terugvoelen. Dat verlangen staat ergens voor. Je verlangt bijvoorbeeld naar de koelheid van het ijsje, of je hebt dorst.

We weten allemaal dat het buitengewoon moeilijk is om je verlangen te voelen als je alcoholist bent. Maar iemand wordt alcoholist omdat hij zijn verlangen niet heeft kunnen voelen. Als hij van zijn alcoholprobleem af wil zal hij moeten kunnen voelen. Hij zal vooral moeten gaan voelen waar het verlangen voor staat. Want natuurlijk staat dat verlangen niet voor alcohol. Dat is een signaal van een veel dieper verlangen, verlatenheid bijvoorbeeld. Dus dat is een ander voordeel van bij je verlangens kunnen zijn. Verlangens kunnen dus op een steeds dieper niveau bevredigd worden. Ideaalbeelden zijn ook vormen van verlangens. Het beste is om ze gewoon waar te laten zijn. En ook de moeite om ze waar te laten zijn laten bestaan. Er zit heel vaak heel veel hart in ideaalbeelden.

**Ass.** En er zit veel levendigheid en vitaliteit in om dat verlangen gewoon lekker te voelen.

**Chris** Verlangens spelen op hoofdniveau, op hartniveau, op buikniveau, op bekkenniveau. Er komt energie

vandaan. Het wordt vaak fout gemaakt, ook bij boeddhisten. Verlangens, daar moet je eigenlijk vanaf. En op een bepaald niveau is dat waar. Als je in compleet vrije staat bent, dan ben je vrij van verlangens. Maar de weg er naartoe is juist in contact zijn met verlangens. Het kost heel veel energie om verlangens af te snijden. Verlangens bevrijden geeft heel veel energie. Verlangens gaan altijd over jou, ze zijn een uitdrukking van jouw individualiteit. Het is de expressie van jouw ziel.

## 12.5 Afsluiting

**Chris** Laten we uiteindelijk de ogen sluiten ... Laten we nog een geefgebaar maken, waarbij we alle controle uit handen geven. Laten we alle grip op wat we ook willen hebben, weggeven. Waar het lukt om dat weg te geven ... Wat (naam student) vanmorgen voelde is de schoot van het leven, de schoot van God. De enige mogelijkheid om dat te ervaren is jezelf terug te geven aan het leven, waar je hoe dan ook onderdeel van uitmaakt.

Dankjewel voor jullie toewijding en inzet deze dagen en de komende tijd. Laten we afsluiten met een buiging.

### **Innerlijke Wijsheidsoefening: Open onderzoek Ideaalbeelden**

*Oefening in drietallen*

- Hoe hebben ideaalbeelden van ouders, broers en zussen een rol gespeeld in jouw leven en doen ze dat misschien nog?
- Wat is jouw beeld van de ideale vader en moeder en eventueel broer of zus (geweest), dat eigenlijk altijd onbewust jouw referentiekader is geweest en hoe is het om daarover te vertellen?
- Stel dat je ouders meer voldaan hadden aan jouw ideaalbeeld, hoe zou je leven vanuit dat ideaalparadigma er dan uitgezien hebben?
- In hoeverre zou je dan ook, denk je zelf jouw ideale zelf meer hebben kunnen realiseren?
- Hoe is het om hierover te vertellen?

### **Innerlijke Wijsheidsoefening: Repeterende vraag over Jouw Idealen**

*Oefening in tweetallen*

- Wil je mij vertellen hoe jouw ideale partner er uitziet?
- Hoe is het om dat te vertellen?
- Wat merk je in jezelf?
- Hoe zien jouw ideale kinderen er uit? (als ze er zijn)
- Hoe ziet jouw ideale wereld er uit?
- Hoe ziet jouw ideale ander er uit?
- Wil je mij iets vertellen over jouw ideale zelf?

# Stiltedag

## 13.1 Nabespreking Innerlijke massage- / onteigeningsoefening

### 13.1.1 Ervaringen van de groep

**Chris** Goed, wie wil er iets vertellen over de oefening?

**Student** Ik vond de oefening heel fijn. Ik merkte dat ik heel snel ontspande wanneer ik met aandacht de zinnestjes zei. Ik had het gevoel dat ik steeds ruimer werd en vond het fijn om zo te zweven. Ergens vond ik het jammer dat ik vervolgens weer terug moest naar het lichaamsdeel dat dan aan de beurt was.

**Chris** Dan ontstaat er het idee dat je weer terug moest?

**Student** Ja.

**Chris** Het liefste was je blijven zweven zonder je verder druk te maken over dat lichaam? Ik snap het.

**Student** Maar omdat ik anderen hoorde praten raakte ik soms weer uit mijn concentratie en kwam ik daarmee vanzelf weer met mijn aandacht in mijn lichaam.

**Chris** Wat je heel duidelijk ervaren hebt is dus een gevoel van vrij zijn, van openheid en ruimte. Af en toe was het ook weer weg. Je kunt eigenlijk zeggen dat de oefening daarmee bij jou heeft gewerkt. Het is heel goed om te ervaren wat het brengt als je loslaat. Het is een kwestie van oefenen.

**Student** Ik merkte dat ik erg graag wilde loslaten maar mezelf daarbij in de weg zat.

**Chris** Er zit in jou een groot verlangen om los te laten. En het is frustrerend als het niet lukt.

**Student** Soms lukt het wel en soms lukt het niet. Dan zet ik het vast.

**Chris** Misschien moet ik er straks even op terugkomen. Dan hoor ik eerst nog wat andere mensen.

**Student** Ik had een dubbel gevoel bij de oefening. Rationeel weet ik dat ik kan loslaten maar gevoelsmatig had ik zoiets van 'ja maar dit is wél van mij'. Je lichaam is toch je huis dus te zeggen dit is niet van mij voelde aanvankelijk onheimlich.

**Chris** Ik snap het. Dat is één van de redenen dat we het doen. Als het voor de hand zou liggen zouden we het niet doen. Hoe ging het verder bij jullie? Ik neem aan dat jullie je niet hebben laten bepalen door dat gevoel maar gewoon stug doorgegaan zijn? Wat bracht dat?

**Student** Er zijn bij mij plekken in mijn lijf die ik makkelijk kan loslaten en anderen die ik veel moeilijker kan loslaten. Het is opmerkelijk om je bewust te zijn van weerstand op bepaalde plekken in mijn lijf.

**Chris** Heel goed. Hoe was het bij jou?

**Student** Op de plekken waar ik was kreeg ik voor mijn gevoel juist meer spanning. In mijn rug, nekken en benen.

**Chris** Dan krijg je een soort omgekeerd effect. Dat kan zomaar gebeuren. Spectaculair.

**Student** Ik kreeg het gevoel 'ik wil hier heel snel weg.'

**Chris** En hoe is het nu?

**Student** Dat heb ik nog steeds.

**Chris** OK.

**Student** Het was voor mij een mooie zachte manier om de pijn los te laten. Het is heel prettig dat dat kan.

**Student** Ik heb soms moeite met zitten. Dan krijg ik een branderig gevoel in mijn billen. Er was een moment dat het zó pijn ging doen. Ik werd er heel onrustig van. Er doen zich vervolgens twee stemmen in mij voor. De ene zegt vriendelijk 'Ga maar even verzitten', terwijl de andere zegt: 'Maar als je dat doet dan ben je niet goed genoeg.' Die strijd ken ik, die lever ik wel vaker op dit soort dagen.

**Chris** Laat ik daar wat op teruggeven. Probeer zo precies mogelijk te benoemen wat er gebeurt en verder niets. "Het voelt nu heel branderig in mijn billen en er is een hele grote neiging om te gaan verzitten." En tegelijk is er een neiging om dat niet te doen. En zeg dat op een hele rustige manier. Dus constateer simpelweg wat er gebeurt en een hele grote kans dat er iets verandert. Dan kun je dat doortrekken om jezelf in te begeleiden.

**Student** Dat lukt soms wel en soms niet.

**Chris** OK.

**Student** Ik vond het heel mooi om de veranderingen in bepaalde delen van mijn lichaam te merken. Wat begon als een harde plek in mijn borst veranderde wanneer ik met mijn aandacht ervan wegging en er later weer bij terug kwam. Bijzonder om te merken.

**Chris** OK.

**Student** Ik heb gemerkt dat ik het gestructureerd doorlopen van mijn lichaam in de innerlijke massage prettig vind. Zonder deze structuur nemen mijn gedachten me mee. Maar met die structuur lukt het me beter om los te laten en ruimte en openheid te ervaren. Het geconcentreerd werken met z'n tweeën helpt daar ook bij.

**Chris** Heel goed. Dit is een variant waarin we de innerlijke massageoefening combineren met het loslaten. Dit is een meditatieve oefening met het lichaam als focus. Het doet het lichaam goed om er met je bewustzijn naar toe te gaan. Je krijgt daarmee positieve feedback. Daarom is het gemakkelijker om te focussen op je lichaam dan bijvoorbeeld op je ademhaling, of nog lastiger, helemaal nergens op focussen. Afhankelijk van waar je bent in je proces, en dan hebben we het over jaren, kun je ervoor kiezen om met minder focus te gaan werken. Als je op een retraite veel gaat mediteren kun je bijvoorbeeld beginnen met te mediteren op je lichaam. En dan kun je vroeg of laat de situatie krijgen waarin de meditatie helemaal vrij is, geen focus meer nodig heeft. Maar waar de meesten van ons zijn in hun ontwikkeling vraagt

dat wel een poosje. Het is een hele mooie ervaring wanneer je zover bent dat je geen focus meer nodig hebt. Het is link om het te zeggen maar het doel van de gefocuste meditatie is om een meditatie te krijgen zonder focus. Om puur ruimte, puur openheid te kunnen zijn. Maar dit is linke soep want je snapt dat hoe doelgerichter je daarin bent hoe minder snel je het zult bereiken.

Zijn er nog andere ervaringen? Dan zal ik later wat meer achtergrond geven over loslaten.

**Student** *Mag ik wat zeggen? Ik heb de eerste oefening in de trein gedaan. Ik zat er tussen hele drukke studenten. Ik herken hetzelfde als anderen bij de zin 'Dit gevoel is niet van mij maar van het leven.'*

**Chris** Ik snap het.

**Student** *Ik merkte terwijl ik de trein uitstapte wel dat het me rust gaf om deze oefening te doen.*

**Chris** We zitten allemaal in een spiritueel ontwikkelingsproces. Je kunt er subfasen in onderscheiden. Dan gaat het vooral om motivatie. En als je dan in een drukke trein bedenkt om deze oefening te doen dan zegt dat wat over je motivatie. Dat zul je de eerste trainingsdag dat je hier komt niet bedenken. Als je merkt dat een oefening ook helpt dan komt de motivatie vanzelf.

En hoe was het voor jou?

**Student** *In het begin voelde ik weerstand bij het zeggen van 'Dit gevoel is niet van mij.' Ik merkte echter dat mijn lichaam zich steeds meer ontspande. Dat het tot emotionele ontspanning kwam waardoor ik uiteindelijk tot Zijns kwaliteiten kwam.*

**Chris** Ja, heel goed. En hoe was het voor jou?

**Student** *Ik voelde me aanvankelijk uitermate onrustig. Ik heb er eigenlijk een enorme hekel aan om op het laatste moment binnen te komen, zoals vandaag. En ik merk ook dat de oefengroep en de trainingsdagen ingeklemd zitten tussen allerlei andere dingen. Ik krijg dat heel lastig veranderd en erger me er flink aan. De oefening van zojuist hielp me om te observeren wat zich aandient en hoe mijn lichaam aanvoelt. Maar het hielp me niet zozeer in loslaten. Het heeft me wel geholpen om het gevoel te hebben hier nu te zijn.*

**Chris** Gelukkig, ik snap het. Als je het gevoel hebt het op de een of andere manier niet voor elkaar te krijgen dan moeten we er maar een keer goed voor gaan zitten. In het kader van de oefening ga ik er nu alleen theoretisch op in.

### 13.1.2 Invloed uitoefenen en loslaten

**Chris**

Eigenlijk is het zo dat het hier veelal gaat over macht en onmacht. Een van de belangrijkste dingen is te gaan zien wat je invloed eigenlijk is. En te leren, waar je invloed hebt, die op een goede manier aan te wenden. Een van de doelstellingen van deze training is het vergroten van de invloed op jezelf. Het brengt automatisch rust wanneer je het gevoel hebt meer grip

te hebben op jezelf. Dat moet je niet te letterlijk zien, dat 'grip houden op'. Bovendien is er naast het eerste aspect, invloed aanwenden, een tweede aspect, namelijk loslaten.

We leven heel sterk van het 'oorlogsparadigma', of 'survivalparadigma'. Een soort ideologie waarin je gelooft dat elk moment je lichaam je ontnomen zou kunnen worden. Er is een tendens in ons om voortdurend grip willen proberen te houden op zaken waar we eigenlijk geen grip op hoeven houden. Sterker nog, hoe meer we grip willen houden op die zaken hoe slechter het uitpakt. Kunnen jullie je daar iets bij voorstellen?

We bestaan uit een volwassen structuur en een primitieve structuur. De emotionele structuur is behoorlijk primitief. Het bijzondere van het werk is dat die emotionele structuur kan transformeren tot het meest bijzondere wat we in huis hebben. Met deze structuur kunnen we van alles en nog wat aanvoelen. Hoe vrijer het functioneert hoe meer we dat vermogen hebben. Om bijvoorbeeld van het weer of het bos te genieten. We kunnen aanvoelen dat het ene bos ons meer goed doet dan het andere bos. Of het ene gezelschap beter dan het andere. Zo zijn er allerlei waardevolle nuances als we sensitiever worden. Dit heeft vervolgens weer invloed op onze communicatie en interactie met anderen, zowel verbaal als non-verbaal. In eerste instantie hebben we echter nog te maken met de primitieve structuur.

Het is zo dat je het lichaam gewoon zijn gang kunt laten gaan. Tenzij je last hebt van hypochondrie, waarbij je elke dag denkt een ernstige ziekte onder de leden te hebben. Dan is er een grote angst over het functioneren van het lichaam. We denken zelf dat we het lichaam grotendeels met rust laten maar in deze oefening heb je gemerkt dat dit vaak volstrekt niet het geval is. We menen voortdurend het lichaam te moeten bewaken. Vanuit een tendens van 'ja maar dit lichaam is wel van mij.' Dit is natuurlijk vermoeiend en geeft spanning. Als er spanning in je lijf is, is er heel vaak sprake van deze tendens.

Deze oefening heb ik een onteigeningsoefening genoemd. Normaal gesproken eigenen we onszelf van alles toe. Dit toe-eigenen is een actief proces omdat je dit niet zult doen vanuit je natuurlijke vrije staat. Met deze oefening kun je ervaren dat dit zo werkt.

Als dit te volgen is, dan wil ik gaan bespreken hoe je deze oefening nu eigenlijk doet. We oefenen macht uit op ons lichaam vanuit een bepaalde bezorgdheid. Maar het is eigenlijk niet nodig om daar bezorgd over te zijn. Toch maken we ons doorlopend druk om ons lichaam. Alsof je de hele dag in de gaten houdt of het nog wel goed gaat met de bos bloemen die je op tafel hebt staan. Dat is natuurlijk niet nodig. De oefening die we hebben gedaan is vergelijkbaar met de oefening waarin we gewerkt hebben met het zinnenet 'als ik stop met invloed uitoefenen'. Dit vergelijk ik met het uitspreken van een mantra. Met als enige verschil dat wij meer werken vanuit het hier en nu.



Een mantra als 'Jezus is groot' is niet gekoppeld aan de huidige situatie. Wij zouden er van maken 'Er is een gevoel van dat of dat en Jezus is groot.' In de kerk doen mensen de van te voren vastgelegde gebeden. Er is geen relatie met het gevoel van dat moment. Wij koppelen onze mantra's, zoals 'Als ik stop met invloed uitoefenen', aan wat er bij jou is, in het hier en nu.

Het is belangrijk om een mantra zo bewust mogelijk uit te spreken. Dat is een verschil met spirituele tradities. Als je de gehele dag mantra's uitspreekt zal je dat niet altijd met aandacht doen. Toch kan dit waardevol zijn. Mantra's worden in tradities gebruikt als bescherming van de geest. Ze voorkomen dat je geest met allerlei andere zaken bezig wil gaan. En dus ben je bezig met loslaten.

Bij loslaten en offeren gaat het heel erg over het loslaten van je illusoire bezitsrelatie. Natuurlijk is het soms handig om te beseffen dat je lichaam van jou is en van niemand anders. Dat voorkomt misverstanden. Maar het lichaam is er gewoon. Bij het doen van de oefening is het belangrijk om zo bewust mogelijk de zinnen uit te spreken. Als we werken met de bezitsrelatie werken we ook met de machtsrelatie, vooral bij het stoppen met invloed uitoefenen. Nu krijg je wat krankzinnigs.

Loslaten is niet iets wat je kunt doen. Het enige wat je kan is dat je stopt met vasthouden. Loslaten voelt als 'laten vallen'. Als primitief systeem hebben wij de neiging om alles beziel te zien (=animisme), niets gebeurt er voor niets. Daarom kunnen we ook werken met het weeskinderenmodel.

Spanning in je buik is niet alleen een biochemisch verschijnsel, maar voor het primitieve systeem is er iets gaande. En als je dat beziel benadert, dan lost het op. Er is een weeskind dat denkt grip op de situatie te moeten houden. Dus als je zegt: "Dit is niet van mij, maar van het leven.", dan zeg je tegen het weeskind dat je het niet steeds vast hoeft te houden. Vasthouden is doodknijpen, het is zo primitief. Wat helpt is respectvol zijn.

### 13.1.3 Discussie

**Student** *Ik denk dat het loslaten van 'invloed uitoefenen', het loslaten van het compensatieproject is.*

**Chris** Ieder compensatieproject is tevens een machtsproject, dus vanuit het primitieve.

Het is een gigantische inspanning die we leveren maar ons niets brengt en ons onvrij maakt. Er is in jouw geval een verlangen om los te laten, maar dat lukt niet. En als je zegt 'het lukt niet', dan wil je eigenlijk toewerken naar een resultaat. Belangrijk is dat je gaat begrijpen dat hoe opener je bent naar het resultaat, hoe meer resultaat je krijgt. Dus als er druk op het loslaten komt te staan, dan gaat dat niet werken.

**Student** *Dan heb je weer een nieuw project.*

**Chris** Dan heb je weer een nieuw project. Het is heel

subtiel. Je kunt ook onverschillig worden, maar dat is weggooien, daar bereik je niets mee. Wat ook een mooie oefening is dat je dingen teruggeeft aan het leven. En als je zegt: "Dit is niet van mij, maar van het leven.", dan geef je het terug aan het leven.

**Student** *Het helpt mij ook heel erg om te buigen en daarna de zinnen te zeggen.*

**Chris** Buigen is vooral de macht uit handen geven, de koppeling met trots. Waar het moeilijk is te buigen denken we dat we onszelf 'hoog moeten houden', willen we gerespecteerd worden. Wat nergens op slaat, maar zo werkt het. Buigen heeft ook met eer te maken, wat in psychologisch jargon 'de narcistische problematiek' genoemd wordt.

**Student** *Als er spanning is, zoals 'hoog houden', en als je dat dan aan het leven geeft dan blijk je weer helemaal beschikbaar te zijn voor dat leven, het rolt dan weer door, geen issue meer. Die enorme vrijheid die dan ontstaat.*

**Chris** Zo is het, zo is het.

**Student** *Ik wil iets met jullie delen. Van de week tijdens mijn meditatie vroeg ik of er een weeskind is dat zich wil tonen, waar ik beschikbaar voor ben. Toen kwam er een weeskind naar voren dat niet wil leven. Ik was verbaasd. Maar het is de waarheid.*

*Zo'n weeskind heb ik nooit ontmoet, nooit verwelkomd, een kind dat niet wil leven in mij. En ik voelde dat in iedere cel van mijn lichaam. En ik heb gezegd dat we er alles aan gaan doen om te leven, ik heb daar vertrouwen in. Het was een mooie, maar wel bijzondere ervaring. Die bewustwording is erg mooi.*

**Chris** Het kan ook heel indrukwekkend zijn de weeskinderen die in ons leven. Wat helpt is je geleidelijk aan te verdiepen in dit weeskind. Wat gaat er in dit kind om? Wat maakt het zo moeilijk om te leven? Zit daar teleurstelling? Dat kind ontmoeten in die teleurstelling. Het is erg liefdevol dat jij je over dit kind ontfermt en dat je je voor dat kind wilt inzetten. Belangrijk is ook wat het kind allemaal is overkomen. Je zou dit een existentieel weeskind kunnen noemen, dat kind hebben we allemaal. Vroeg of laat zijn we zo afgeknapt dat we liever uit zouden stappen. De kunst is om alles te laten bestaan, de ruimte te geven, hoe het er ook uitziet. Het kan moeilijk zijn omdat je je geïntimideerd voelt door die weeskinderen, confronterend zijn. Het is jouw weeskind maar eigenlijk is het het weeskind van het leven. Hoe meer we dat op die manier kunnen benaderen, hoe minder we ook onder de indruk raken van het weeskind. Je kunt in dit geval met zinnen werken als 'Ik zie dat je het heel moeilijk vindt om los te laten.' Het is zo belangrijk dat wij een compassievolle stijl van begeleiden vinden. Stel gewoon vast dat het moeilijk is om los te laten, geef die moeilijkheid de ruimte: 'Ik zie dat je het heel graag zou willen vasthouden.' Uiteindelijk gaat het om bewustzijn van wat er zich allemaal voordoet en dat ruimte te

geven. Om op een rustige manier te formuleren wat er is, is al voldoende. Gebruik het nooit om druk op jezelf uit te oefenen. Als het niet lukt, is er iets aan de hand. Weerstand is per definitie positief. Wat jammer is als we gevangen worden in weerstand, dan zetten we ons alleen maar schrap. Maar schrap zetten betekent dat we onszelf nog niet begrepen hebben in dat wat er aan de hand is.

Gun jezelf ieder gevoel, iedere tendens... en Gij zult vrij worden (gelach).

**Student** Wat doe je dan als je gevangen zit in weerstand?

**Chris** Bij weerstand is er niet willen ("Ik zie dat je hier niet wilt."). Vervolgens vraag je: 'Waarom wil je niet?', 'Ben je bang?', 'Voel je je gekwetst?' In weerstand zit tevens jouw eigenheid. Dus geïnteresseerd zijn in weerstand is dat jouw eigenheid meer tevoorschijn mag komen. We zijn geneigd bij de ander in een goed blaadje te komen (=fundamentele loyaliteitsconflict). Dat is een tendens in onszelf en de andere tendens is om trouw te blijven aan jezelf. De ander te belangrijk maken roept weerstand op. Een gezond 'ik' wil ook belangrijk zijn.

**Student** Ik kom weerstand tegen voordat ik een ander stuk kan voelen, dus weerstand tegen voelen.

**Chris** Dat is heel erg gebruikelijk. Dat heeft veel te maken met gedissocieerd zijn geweest van lastige gevoelens. Voeg of laat beginnen die lastige gevoelens de kop op te steken. Zo kunnen weerstanden zich gaan roeren voor een sessie of trainingsdag. Dat is heel positief, er komt dan beweging in. Daarom is het zo belangrijk met die weerstand te werken, ook voor onze besluitvorming, ga je wel of ga je niet. Maar het is moeilijk om te zien of iets weerstand is of iets wijs niet willen. Eerst werken met jezelf en dan komt er helderheid.

## 13.2 Artikel Compensatieproject

**Chris** Hebben jullie allemaal het artikel kunnen lezen dat ik rond gestuurd heb? Misschien nog even goed om te zeggen dat ik in het artikel heb over het Zijnsproject en het Compensatieproject. Zeg het gaat over idealen, dan heb je reële idealen en primitieve idealen. Maar wat belangrijk is, is om te zien dat deze bijna altijd aan elkaar gekoppeld zijn. Dus in je idealen zit een heel primitief element en een heel vrij element. Dus daarom is mijn suggestie als je dit onderzoek doet; in eerste instantie, laat gewoon in het midden of het vrij is of onvrij is etc. Je zou het wel mee kunnen nemen in je onderzoek en hoeverre dat ideaal jou eigenlijk gevangen houdt, maar in principe is het mooi om in eerste instantie maar eens te kijken wat voor idealen speelden er bij je ouders en wat heb jij daarvan meegekregen. En gewoon maar even de vraag vergeten of dat reëel is of niet reëel is. In ieder geval is het nooit de bedoeling om het fout te maken. Dat is misschien wel de reden waarom ik dit nu zeg. In idealen zit per definitie hart. Er zit heel veel hart

in. Heel veel liefde, heel veel toewijding. Veel opoffering vaak. Zijn er verder vragen over de oefening? Ik geloof dat de oefening voor zichzelf spreekt.

## 13.3 Schaamte en gezien worden

**Chris** Wie wil er iets delen bijvoorbeeld over hoe het nu is.

**Student** Ik ben heel erg onder de indruk van dat laatste gebaar. Een gevoel van gemis van dit soort rituelen.

**Student** Een voeding voor het hart vind ik dit.

**Student** Het raakte mij ook, het was heel mooi om te zien, heel mooi.

**Student** Ik heb een gevoel van schaamte.

**Chris** Hoe merk je dat?

**Student** Dat ik me niet prettig voelde.

**Chris** Je voelt je er niet prettig bij. Sluit eens even je ogen. Dat is leerzaam voor iedereen.

**Student** Ik weet niet waar het vandaan komt.

**Chris** Dat is eigenlijk ook niet zo belangrijk. Het belangrijkste is, is dat het er is. En belangrijk is, is dat dat niet jouw schuld is. Kijk eens welke lichaamssensaties er nu zijn.

**Student** Transpireren en ik voel mijn hart heel erg tekeer, kramp in mijn voeten en druk op mijn schouders.

**Chris** Voel de druk op je schouders, kijk eens hoe het voelt die druk op de schouders, hoe het dan is om te zeggen, ik vind het heel moeilijk om los te laten.

**Student** Ik vind het heel moeilijk om los te laten.

**Chris** Dit is zo belangrijk, dit mag ik niet loslaten.

**Student** Dit is zo belangrijk, dit mag ik niet loslaten.

**Chris** Wat gebeurt er als je dat zegt?

**Student** Ik kan bijna niet praten, het trekt door naar mijn kin en mijn schouder.

**Chris** Dus de spanning in je schouder wordt sterker?

**Student** Ja.

**Chris** Ik moet hoe dan ook volhouden.

**Student** Ik moet hoe dan ook volhouden.

**Chris** Ik mag dit nooit loslaten. Vertel maar wat er gebeurt.

**Student** Ik mag het wel loslaten, maar ik weet niet hoe.

**Chris** Ik ben bereid om het los te laten.

**Student** Ik ben bereid om het los te laten.

**Chris** Hoe moeilijk ik dat ook vind en als ik dat zeg dan merk ik.

**Student** En als ik dat zeg, dan merk ik dat mijn hoofd gaat tintelen en dat voelt prettig.

**Chris** Ik vind het heel prettig om de controle los te laten.

**Student** Ik vind het heel prettig om de controle los te laten.

**Chris** Ik vind het heel prettig om de controle los te laten en deze taak weer terug aan het leven te geven.

**Student** Ik ben bereid om deze taak aan het leven terug te geven. En als ik dat zeg, dan merk ik dat ik dat een paar keer moet zeggen om dat te doen.

**Chris** Ik vind het niet makkelijk om deze taak aan het leven terug te geven.

**Student** Ik vind het niet makkelijk om deze taak aan het leven terug te geven.

**Chris** Het is voor mij niet gemakkelijk om deze taak aan het leven toe te vertrouwen.

**Student** *Het is niet makkelijk voor mij om deze taak aan het leven toe te vertrouwen. En als ik dat zeg dan merk ik dat mijn buik dikker wordt.*

**Chris** *Steek je handen eens uit en stel je voor dat je die taak in je handen hebt, laten we dat met zijn allen doen, zonder dat we precies weten om welke taak het gaat. We hebben allemaal taken op ons. Wij doen het allemaal in onszelf, maar jij doet het hard op. Ik ben bereid om mijn taak aan het leven terug te geven.*

**Student** *Ik ben bereid om mijn taak aan het leven terug te geven.*

**Chris** *Maak maar een 'geef' gebaar. Alsof je echt de taak weggeeft. Voel wat er gebeurt als je dat doet.*

**Student** *Ik ben bereid om mijn taak aan het leven terug te geven.*

**Chris** *Ik ben bereid om werkloos te zijn.*

**Student** *Ik ben bereid om werkloos te zijn.*

**Chris** *En als ik dat zeg, dan merk ik.*

**Student** *En als ik dat zeg, dan merk ik dat dat niet helemaal mijn waarheid is.*

**Chris** *Ik vind het heel moeilijk om werkloos te zijn.*

**Student** *Ik vind het heel moeilijk om werkloos te zijn.*

**Chris** *Werkloos zijn voelt als... en voel maar wat dat bij jou is aan lichaamssensaties, maakt niet uit of het logisch is.*

**Student** *Werkloos zijn voelt als misselijk zijn, heel misselijk. Werkloos zijn voelt als buikpijn. Werkloos voelt als pijn op de borst. Werkloos voelt als duizeligheid. Werkloosheid voelt als zonder adem, zonder lucht. Werkloos voelt als huid die brand aan de voorkant. Als hoofdpijn.*

**Chris** *Ik heb zo mijn best gedaan om gelukkig te maken.*

**Student** *Ik heb zo mijn best gedaan om gelukkig te maken.*

**Chris** *Ik heb zo mijn best gedaan om te helpen om gelukkig te maken.*

**Student** *Ik heb zo mijn best gedaan om te helpen om gelukkig te maken.*

**Chris** *Vertel wat er gebeurt.*

**Student** *Het voelt alsof de achterkant warm wordt, mijn rug, flanken.*

**Chris** *Voel die warmte eens, wat voor soort warmte is dat.*

**Student** *Het is prettig, het is prettige warmte.*

**Chris** *Hoe is het als ik zeg, op dit moment geeft God warmte aan jou? Hoe is dat om als een geschenk te zien?*

**Student** *Dat vind ik moeilijk om te accepteren.*

**Chris** *Kijk eigenlijk doe jij er niet zoveel toe. Hoe is dat?*

**Student** *Dan maakt dat het makkelijker om te accepteren.*

**Chris** *Kijk eens wat die warmte wil. Wil die zich uitbreiden, wil die daar blijven, wat wil die warmte?*

**Student** *Die beweegt, die geeft door.*

**Chris** *En werk er eens mee dat als ik er van uitga dat ik die warmte ben, dan merk ik.*

**Student** *Als ik er van uit ga dat ik die warmte ben, dan voel ik stevigheid in mijn beken.*

**Chris** *Hoe is het om die stevigheid te voelen?*

**Student** *Prettig.*

**Chris** *Als ik er van uit ga dat ik die stevigheid ben.*

**Student** *Als ik er van uit ga dat ik die stevigheid ben, dan hoef ik me niet meer te schamen.*

**Chris** *Waarom niet?*

**Student** *Omdat het niet mijn taak is. Die heb ik teruggegeven aan het leven.*

**Chris** *Welke taak heb je denk je terug gegeven aan het leven?*

**Student** *Schoonheid.*

**Chris** *Het organiseren van schoonheid. Het organiseren van aantrekkelijkheid. Hoe voelt het nu, hoe is het met je hoofd.*

**Student** *Mijn hoofd is nu helderder, opgeruimder.*

**Chris** *Als ik me realiseer dat ik schoonheid ben.*

**Student** *Als ik me realiseer dat ik schoonheid ben en schoonheid niet te hebben is, alleen te zijn, dan merk ik dat dat mijn waarheid is en daar hoef ik me ook niet voor te schamen.*

**Chris** *Hoe is het om gezien te worden? Dat is het beste met je ogen open.*

**Student** *Dat vind ik eng. Dat vind ik veel te moeilijk.*

**Chris** *Kijk eens naar S., Kijk eens, hoe kijkt ze naar jou.*

**Student** *Zonder oordeel.*

**Chris** *Hoe is dat? Zeg eens, ik heb zoveel oordelende ogen gezien. Vertel eens, wat gebeurt er. Gun jezelf de tranen. Zo pijnlijk om al die veroordelende ogen te zien. Ga maar even staan. Maak eens geluid. Zoveel schaamte. Kom we gaan met zijn allen wat geluid maken.*

[ IEDEREEN MAAKT GEDURENDE ENKELE MINUTEN VEEL GELUID ]

**Chris** *Oké, iedereen pakt iemand vast en gaat op een of andere manier geluid maken. Ga maar even staan .*

[ HEEL VEEL GELUID ]

## 13.4 Nabespreking werk met student

**Chris** *Wie wil er iets zeggen?*

**Student** *Ik ben diep geraakt in mijn buik*

**Chris** *Weet je wat je precies geraakt heeft? Of is het alleen geraaktheid. Oké.*

**Student** *Die oordelende ogen die kwamen binnen.*

**Student** *Het gevoel van schaamte.*

**Student** *Het besef wat je zelf kunt aanrichten met je eigen oordeel.*

**Student** *Het niet toe willen laten, tegen beter weten in.*

**Chris** *Wat vind je moeilijk om toe te laten?*

**Student** *Voelen.*

**Chris** *Het mooiste is wanneer je de weerstand kunt voelen, tegen het voelen.*

*Als je daar met je aandacht bij kunt zijn. Er is altijd een goede reden dat zoiets gebeurt. Soms is het aanzien van de pijn van de ander.*

**Student** *Maar ook de kunst om bij haar te zijn zonder dat je*

*het op jezelf betreft.*

**Chris** Wat mij betreft is de kunst om wat er ook in jou gebeurt, waardoor dat ook veroorzaakt wordt, om daar bij te zijn. Dus wat mij betreft hoef je eigenlijk niks buiten te houden. Laat ik het zo zeggen. Het buiten houden is zo gekunsteld. Er zijn hele kringen die jarenlang geoefend hebben om dingen buiten te houden. Maar wat mij betreft is dat hopeloos. Als iets eenmaal binnen is dan is het binnen.

**Student** *Ik merk dat ik het haar heel erg gunde.*

**Chris** Waar gaat schaamte eigenlijk over, wat vermoeden jullie?

**Student** *Schaamte dat je het niet goed doet, dat je het nooit goed doet.*

**Student** *Afwijzing*

**Student** *Over tekort*

**Chris** Waarin tekort?

**Student** *Tekort in gezien zijn.*

**Student** *Of in eigen waarde.*

**Student** *Een diep gevoel anders te zijn.*

**Student** *Gevoel niet goed genoeg te zijn.*

**Student** *Schaamte om je genegenheid te tonen en dan afgekeurd te worden.*

**Chris** Ja, er is dus een diep verlangen in ons om gezien te worden. Dat is omdat onze unieke vorm een betekenis heeft. Je zou bijna kunnen zeggen "we zijn hier op aarde om onze unieke vorm te gaan leven". Ons tulp zijn, boterbloem zijn, paardenbloem zijn, narcis zijn, te leven. Eigenlijk zijn we hier om de wereld te laten verrukken van ons. Christelijk gezegd, dat wij ieder een metafoor zijn van God. Dus het is heel moeilijk als we niet welkom zijn in onze hoedanigheid zoals we zijn. Temeer omdat wij onszelf niet verzinnen, ons zelf niet construeren, we zijn wie we zijn. Dus als we niet mogen zijn wie we zijn, dan zouden we ons het liefste verbergen. Het liefst onzichtbaar willen zijn. En vooral bijvoorbeeld je uiterlijke vorm is heel erg gegeven. Daar heb je het mee te doen. Maar de uiterlijke vorm is heel erg belangrijk. Schaamte gaat heel erg over je billen verbergen. Als er alleen maar oordeel is over jouw uiterlijk, over je uiterlijke manifestatie, dan zou je je het liefste verbergen. Onzichtbaar willen worden. Waarmee vervolgens de wens om gezien te willen worden alleen maar groter wordt. Die drang is er, daar is geen ontkomen aan.

Die vorm is het mooiste wat jij te bieden hebt. Het meeste jij. Dus als die niet welkom is, dan is dat heel lastig.

**Student** *Ik moet er steeds aan denken nu we het over schaamte hebben, dat toen na het einde van de oorlog de concentratiekampen leeg liepen, de concentratiekampbewoners allemaal met gebogen hoofd liepen. Vanwege de schaamte over wat de mensheid de mensheid aan kan doen. Collectieve schaamte is dat.*

**Chris** Vermoedelijk heeft dat ook te maken met het feit dat iemand die mishandeld is zich schaamt. Omdat iets

in ons de neiging heeft zichzelf daarvan de oorzaak te vinden. Wonderlijk. Ook al weet je dat je helemaal niet de oorzaak bent.

Dat is net zoiets al dat er een inbreker is geweest die je hele huis heeft doorzocht. Veel mensen schamen zich daarvoor. Ik denk niet omdat die inbreker aan je spullen heeft gezeten, je schaamt je niet voor die inbreker, het is subtieler.

Ik stel voor dat we even wat gaan drinken en vervolgens in tweetallen een wandeling gaan maken van een half uur. Op de heenweg vertelt de een iets dat bij hem opkomt, op de terugweg vertelt de ander iets dat bij hem of haar opkomt.

### Innerlijke Massageoefening

*gecombineerd met een onteigeningsoefening in tweetallen*

- Van voeten naar billen, naar rug, naar schouders, naar handen, naar achterhoofd, naar voorhoofd en gezicht, borst, buik en bekken. Dat allemaal met ogen dicht. Daarvoor is 30 minuten beschikbaar.
- Steeds de een na de ander benoemen van sensaties en iedere keer er bij zeggen:
- En dat gevoel van ... in bijvoorbeeld mijn voet en ook die voet zelf is niet van mij, in bijvoorbeeld mijn voetzool en ook die voetzool zelf is niet van mij, of in bijvoorbeeld mijn buik en die buik is niet van mij, die/dat is van het leven.
- Vanaf het gezicht werken we met: het leven toon zich als een gevoel van ... in het gezicht en dat gevoel en dat gezicht is niet van mij dat is van het leven.
- Aan het einde doen we de ogen open en geven op een hele kalme manier om en om woorden aan wat er is. Aan: Hoe het is om niet de eigenaar van het lichaam en de lichaamssensaties te zijn en om wat er zich voordoet te zien als manifestatie van het Zijn. Dat doen we 10 minuten.

### Open onderzoek in drietal 15 min pp

*5 min feedback na iedere persoon waarin na jouw werk de andere twee stille getuigen aangeven welk moment in jouw onderzoek hen raakte en eventueel op wat voor manier.*

- Wat voor idealen spelen in jouw leven een belangrijke rol vermoed je?
- Zie je daar een samenhang in met de idealen van je ouders?
- Zie je een ontwikkeling en misschien zuivering in je motivatie en in je idealen gedurende je leven tot nu toe?
- Hoe is het voor je om hierover te vertellen en jezelf helemaal precies te gunnen wat er zich aandient?
- Blijf steeds in contact met je lichaam en kijk hoe je woorden energetisch resoneren in je lichaam en vertel ook daarover.

### Repeterende vraag met bekende tussenvragen

*(a. Hoe is het om dat te vertellen? b. Wat merk je in jezelf?)*

*5 minuten per vraag*

- Hoe ziet er voor jou een ideale medestudent uit?
- Hoe ziet er voor jou een ideale mentor uit?
- Hoe ziet er voor jou een ideale pupil uit?
- Hoe ziet er voor jou een ideale assistent trainer er uit?
- Hoe ziet er voor jou een ideale trainer er uit?

### Repeterende vraag met bekende tussenvragen

*12 minuten per set van twee vragen per persoon. Je wisselt steeds de ene vraag af met de tweede vraag. Denk ook weer aan de tussenvragen.*

- Hoe ziet de ideale ander er voor jou uit?
- Hoe ziet de meest verafschuwde ander er voor jou uit?

- Hoe ziet de meest ideale versie van jou zelf er uit?
- Hoe ziet de meest verafschuwde versie van jou er uit?

### Identificatie-oefening in drietal aan de hand van de volgende vragen aan de werker.

- Laat de persoon eerst afstemmen op zichzelf en vertellen hoe hij of zij er bij zit.
- Vraag dan: welke onderdelen in de visualisatie hebben je vooral geraakt?
- Met welk onderdeel zou je graag willen werken?
- Wil je me vertellen hoe dat onderdeel je geraakt heeft?
- Wil je mij zo nauwkeurig mogelijk vertellen hoe... er uit ziet?
- Herhaal na elke zin steeds op een heel rustige manier wat je de werker hoort zeggen en noteer de door hem of haar genoemde kwaliteiten.
- Wat roept het op als ik zeg dat je... bent met al die kwaliteiten?
- Werk dan eerst met de afzonderlijke kwaliteiten met de volgende zin die je suggereert.
- Als ik me realiseer dat ik... ben, dan merk ik ...
- Dat ik dat moeilijk vind. In dat geval
- Werk dan met: ik vind het heel moeilijk mij te realiseren dat ik... ben, of/en
- Wat ik er moeilijk aan vind om mij te realiseren dat ik... ben is...
- Zo werk je met alle kwaliteiten en aan het eind met het onderdeel als geheel.
- Ver volgens vraag je de werker de ogen open te doen en stel je de vraag: hoe is het om hier in contact met ons... te zijn.
- Vertel wat het bij jou oproept als de werker... is.



# Presentie, Individualiteit, Zichtbaar zijn

## 14.1 Theorie: Presentie

### 14.1.1 Presentie

#### **Contact Positie, Detached en Attached Positie Authenticiteit, Strategisch Zelf, Teruggetrokken Zelf**

Als mensen kunnen wij ergens zijn, maar er tegelijkertijd ook helemaal niet zijn. We kunnen ergens fysiek aanwezig zijn, maar dat hoeft niet te betekenen dat we er ook écht zelf bij zijn. De ander kan ons wel zien, maar kan ons niet echt ontmoeten. Op een of andere manier laten we ons niet kennen en niet ontmoeten. We gaan het contact niet echt aan en er vindt geen of nauwelijks wisselwerking plaats.

Wat is het dat er minder of meer kan zijn? Iets wat de moeite waard is om over te mijmeren.

Dit werkelijk aanwezig zijn, is iets waar we in kunnen groeien en is een belangrijk doel van het werk. Het is nogal wonderlijk dat we als mensen op deze aarde leven, in dit leven zijn maar tegelijkertijd dit leven niet helemaal leven en beleven.

Het is de moeite waard om te onderzoeken wat ons verhindert het leven compleet te leven. Op welke gebieden of in welke opzichten kunnen we groeien om er meer te zijn? Hoe kunnen we meer mens worden?

### 14.1.2 Individualiteit

Ieder mens kun je zien als een zeer sensitieve, unieke expressie van leven. Het is dat wat een mens persoonlijk maakt en wat ieder mens anders maakt. Dat heel persoonlijke is wat ieder mens bijzonder en aantrekkelijk maakt, al is er in bijna ieder van ons wel een deel dat dat heel moeilijk kan geloven. Het vraagt nogal wat moed om dat persoonlijke, je individualiteit, helemaal te leven.

Wanneer iemand zijn of haar individualiteit naar jou toe leeft en zichzelf in zijn of haar kwetsbare vorm laat zien, raakt dat je hart. Als je dat meemaakt ontroert je dat. Iemand geeft zich dan en je weet dat dat iets van hem of haar vraagt.

Het is dat gevende, gecombineerd met het persoonlijke wat gegeven wordt, dat je ontroert. Iemand geeft je dan vertrouwen ondanks de tendens om het zichzelf te beschermen. Je ervaart dat als bijzonder als iemand dat naar jou of de groep waar je deel van uit maakt, aandurft. Degene die het aandurft, geeft zichzelf op zo'n moment natuurlijk ook iets belangrijks.

Onze individualiteit kun je op grond daarvan definiëren als dat heel persoonlijke in ons wat wacht op onze bereidheid zich er mee te identificeren en om dan als onszelf aan de

wereld te tonen. Het is ons ware zelf, onze ware identiteit. Het is onze geheel persoonlijke, unieke vorm. Dat in ons waarvan we vaak het moeilijkste kunnen geloven dat het welkom is in de wereld. Het is dat waarvan we geneigd zijn om juist niet te laten zien en wat we voor de wereld willen beschermen. Almaas noemt dat the Pearl beyond Price. Het kostbaarste waarover we beschikken of beter wat we eigenlijk zijn, wat we vanwege onze slechte ervaringen geneigd zijn de wereld of de ander te onthouden.

Waar het lukt je individualiteit te leven, hoe kwetsbaar en bloot dat ook kan voelen, geeft dat heel veel levensvreugde en heel veel energie. Die energie is het gevolg van het feit dat we breed zijn te geloven in onszelf en ons niet volledig laten bepalen door onze ideeën over de mate waarin onze eigenheid welkom is bij de ander. Waar we ons van onze eigenheid distantiëren kost dat veel levensvreugde en veel energie.

Dat wat we onze persoonlijkheid noemen wordt tegenwoordig in de alternatieve literatuur meestal als onze heel persoonlijke manier gezien waarop we onze individualiteit niet leven. Het is de manier waarop we ons niet kenbaar maken aan de ander en anoniem blijven. Daardoor kunnen we ook de ander en de wereld niet zien en ontmoeten zoals die werkelijk is.

De persoonlijkheid is in dit jargon de manier waarop we overleefd hebben en onszelf beschermd hebben tegen de buitenwereld. Het is onze geconditioneerde, op ervaring gebaseerde vorm die steeds terug te voeren is op onze geschiedenis. (Dat bijvoorbeeld onze fietsvaardigheid gelukkig evenzeer geconditioneerd is, wordt in dit paradigma buiten beschouwing gelaten.) Deze geconditioneerde vorm staat in tegenstelling tot onze vrije of creatieve vorm die vrij is van projecties van verleden op heden.

Het zijnsgeoriënteerde werk verzwakt de macht van de persoonlijkheid en helpt om in toenemende mate onze vrije vorm te leven. We kunnen daardoor meer in het nu zijn en minder bepaald worden door onze projecties van ons verleden op het heden. We kunnen daardoor geleidelijk de deur van het leven wat verder openen dan op de kier die we gewend zijn.

In de reguliere psychologie heeft de term persoonlijkheid een veel neutralere betekenis. Daar gaat het om de persoonlijke manier die iemand ontwikkeld heeft om te dealen met de wereld. In dat paradigma is er pas een probleem als iemand een persoonlijkheidsstoornis opgelopen heeft. Een type persoonlijkheidsstoornis is gekoppeld aan specifieke problematiek en daarop gebaseerd onvermogen om met het leven te dealen.

Daarnaast kunnen we nog spreken van persoonlijkheid in de betekenis van de geheel unieke constellatie van Zijnskwaliteiten die via een bepaalde persoon bij uitstek en regelmatig gemanifesteerd worden. Als in het boeddhisme gezegd wordt dat de Dalai Lama de manifestatie van compassie is dan is het dat wat ze daarmee bedoelen. Almaas noemt dat persoonlijke essentie. Je zou het ook als Persoonlijkheid met een hoofdletter kunnen schrijven. Het is wat wij individualiteit noemen.

### 14.1.3 De drie contactposities

Kenmerkend voor alle levende wezens is dat zij voelende wezens zijn. Voelend zijn en levend zijn is bijna hetzelfde. Voelend zijn betekent dat we raakbaar zijn. Voelend willen leven is bereid zijn om op allerlei manieren geraakt te worden: op positieve maar ook op negatieve manieren.

Kiezen voor een pad van zelfbevrijding en zelfrealisatie betekent dat we onze sensitiviteit steeds minder willen dimmen. Er écht willen zijn, betekent immers écht willen ervaren. Eerst ervaren, dan doen.

De kans op pijnlijke ervaringen is voor ons geen reden onze gevoeligheid te beperken. Niet dat we pijn opzoeken, maar we zijn bereid geleidelijk uit de comfortzone te gaan en om werkelijk voelend aanwezig te zijn en daarmee de kans op pijnlijke geraaktheid te accepteren. Wanneer we dat doen brengen we ons in de contactpositie.

Vanuit de contactpositie openen we ons in de eerste plaats voor en naar onszelf. Openen ons voor alles wat we daar aantreffen. In het contact met de ander gaan we, als dat aan de orde is, het contact met de ander daarover aan.

In de contact positie laten we onszelf zien. We zijn ontvankelijk en raakbaar en bereid ons ware zelf, ondanks een instinctieve terughoudendheid, al dan niet met woorden kenbaar te maken aan de ander of anderen. Het is duidelijk dat dit vaak veel moed vraagt en daarmee kans biedt om werkelijk mens te zijn.

Naast de contact positie beschrijven we hier de detached en attached positie als manieren om niet of minder in contact te zijn.

### 14.1.4 Detached positie

Er is een diep verlangen in ons om onze individualiteit te leven. Onze ziel, de poort voor en naar het Zijn, roept ons en wil buitengewoon graag geleefd en gezien en herkend worden. Niet gezien worden, doet pijn. Vooral als we zelf degene zijn die ons onzichtbaar maakt en houdt en dat is wat we vaak ongemerkt doen. We staan dan in de wachtstand en wachten tot we welkom zijn en ons uitgenodigd voelen.

Zoals we weten is er nog een ander fundamenteel verlangen in ons en dat is toebehoren, samen zijn, wij zijn. Het dilemma tussen deze twee fundamentele verlangens vormt, zoals bekend, de basis voor het fundamentele loyaliteitsconflict. Vrede en compleetheid is er pas als we zowel onze individualiteit als onze socialiteit volledig leven. De detached stijl van leven kun je zien als een teruggetrokken stijl van leven, die

we minstens bij momenten allemaal kennen. Detached, wat letterlijk onthecht betekent, is een manier van uit contact gaan, waarbij we ons minder of meer onzichtbaar maken en onze presentie beperken.

Het gaat vaak gepaard met een ineengedrongen of ingezakte houding. Als we al contact maken doen we dat op een afstandelijke, meer of minder onverschillige of onkwetsbare manier.

In de detached positie onderdrukken we onze behoefte aan verbinding en leven we onze socialiteit niet. Het kan betekenen dat we ons letterlijk isoleren om daarmee onze individualiteit te beschermen. Helaas betekent dat dat we ook zelf onze verbinding met ons wezen verliezen en vervreemd raken van onszelf.

Vooraf liefdesmensen kunnen slecht uit de voeten met het detachement van een ander. Liefdesmensen zijn sterk afhankelijk van verbinding voelen. Detachement kan een ramp betekenen voor liefdesmensen. Vooral depressie gaat vaak gepaard met detachement.

### 14.1.5 Attached

Attached betekent gehecht. Het attached begrip zoals we dat in de Zijnsoriëntatie gebruiken verwijst naar de gehechte levensstijl of naar de momenten waar we van uit die stijl leven. Attachment is gebaseerd op wantrouwen naar of onbekendheid met natuurlijke verbinding, met de contactpositie.

Vanuit een attached positie proberen we of met grote nadruk iets in de wacht te slepen of we willen met grote nadruk iets buiten ons houden. Zoals detachement richting depressie gaat, zo gaat attachment meer richting agressie. Attached zijn we als het ware over-aanwezig. Het is allemaal erg belangrijk en krijgt heel veel nadruk.

Iemand in de attached positie zit meestal op het puntje van zijn stoel. Is zo aanwezig en druk met zichzelf overbrengen dat hij of zij daardoor onbereikbaar is en dus uit contact gaat. In de attached positie is iemand in dezelfde mate uit contact als in de detached positie.

Er was een tijd in de psychologie dat men dacht dat het bij kinderen vooral ging om separatie. Vooral voor de vroegere psychoanalytici was het afstand nemen van het kind van de ouders en omgekeerd het afstand nemen van de ouders van het kind een centraal thema. Het ging hen dus om onthechting. Latere psychoanalytici stelden dat vooral de manier waarop kinderen en ouders aan elkaar gehecht waren van cruciaal belang was. Je kunt als kind al dan niet veilig gehecht zijn en dat is behoorlijk cruciaal voor hoe je ook als volwassene relatie beleeft en in relatie kunt zijn.

Wat nog maar weinig gezien wordt is dat beide belangrijk zijn: separatie én hechting. Separatie of onthechting en hechting lijken paradoxaal, maar hebben elkaar nodig. Als er geen verbinding is, kan er eigenlijk ook geen sprake van separatie zijn. Dan is er sprake van verwaarlozing.

Separatie of differentiatie vraagt dat ouder en kind elkaar loslaten. Dan moet er wel in de eerste plaats iets los te laten zijn. Er moet verbinding zijn, wil er iets los te laten zijn. Loslaten wil echter niet zeggen dat de verbinding wordt beëindigd. Het tegendeel is eerder het geval.

Onze definitie van loslaten is: het transformeren van hechting in liefde. Er is in relaties een ontwikkeling denkbaar waarbij het onderlinge emotionele belang afneemt, waardoor er meer ruimte is voor belangeloze liefde. Een relatie gebaseerd op hechting is meer een emotionele gebruiksrelatie in plaats van een liefdesrelatie. In een liefdesrelatie is er dus een gezonde separatie, waarbij zowel de autonomie van de deelhebbers als hun gezamenlijkheid gelijktijdig floreren.

Wat de attachment theoretici goed gezien hebben is dat het voor een kind van levensbelang is dat er een mens is die zich echt met een kind verbindt. Voeding en dergelijke, hoe belangrijk ook, is niet voldoende. Deze theorieën maken echter geen onderscheid tussen liefde en hechting. (Het begrip liefde is überhaupt nogal taboe in de psychologie.) Toch is het karakter van de verbinding erg belangrijk. Hoe meer de verbinding van een ouder met een kind immers de vorm van liefde heeft, en hoe minder die van emotionele noodzaak en emotioneel belang, des te beter zal het kind tot bloei komen en zich op zijn gemak voelen in de wereld. Wanneer er sprake is van liefde communiceert een ouder vertrouwen en plezier naar het kind zowel in autonomie of persoonlijk vermogen als in samen zijn.

#### 14.1.6 Fysieke manifestatie van de drie posities en onderlinge wisselwerking

In de typische attached positie zit, zoals gezegd, iemand op het puntje van haar of zijn stoel en heeft het hoofd zover mogelijk naar voren, gericht op de ander. In de typische detached positie neemt iemand zoveel mogelijk afstand en is het hoofd juist het lichaamsdeel dat het verst verwijderd is van de ander. De contact positie als derde positie wordt daarom ook wel de midden positie genoemd.

Door deze fysieke posities te kennen, kun je voor jezelf speelruimte creëren. Het is niet eenvoudig om emotioneel attached te zijn in een detached, fysieke positie en omgekeerd. Met onze lichaamshouding hebben we dus invloed op onze emotionele staat. We kunnen beter met onszelf omgaan en met ieder ander van uit de contact positie dan van uit de andere twee posities.

Posities van deelnemers aan gesprekken hebben invloed op elkaar. Een contact positie van de een nodigt uit tot een contactpositie van de ander. Een detached positie van de een kan gemakkelijk leiden tot een attached positie van de ander. Een attached positie van je gesprekspartner nodigt uit om ook een attached positie in te nemen.

Het is ook om deze reden zeer behulpzaam om deze posities te herkennen.

Verder is het goed om te weten wat je voorkeursstijl is wanneer je niet in de contactpositie bent en wat gemakkelijk aanleiding is om of in de detached of attached positie terecht komen. Bij veel mensen wisselen langere periodes van detachement zich af met korte periodes van attachment.

Interessant is ook wat er moet gebeuren om ons uit de contact positie te halen en minder of meer in een detached of attached positie terecht te komen.

#### 14.1.7 Authenticiteit, Strategisch en Teruggetrokken Zelf

Er zijn in toenemende mate aanwijzingen dat de manier waarop wij bejegend en ontmoet worden al direct vanaf onze geboorte van invloed is op onze staat van zijn.

Direct vanaf onze geboorte zijn we expressieve wezens en lijken we een receptieve omgeving te veronderstellen die in staat is onze expressie te begrijpen en te beantwoorden. Al heel jong zijn we daarbij gevoelig voor wat bij onze omgeving welkom is en wat niet. Het schijnt zo te zijn dat heel jonge baby's zich al kunnen schamen, wat zoveel wil zeggen als, ondanks jezelf, gedrag vertonen waarvan je het gevoel hebt dat de ander daar afwijzend tegenover staat.

Wat er aan gedrag en expressie welkom is, wordt bekrachtigd en blijft daardoor in stand. Wat niet welkom lijkt, verdwijnt of trekt zich terug. Vanaf heel jong vermoedelijk boeten wij in aan authenticiteit. Onze gevoeligheid voor de manier waarop onze omgeving ons al dan niet verwelkomt, leidt er toe dat we de omgeving dat laten zien wat de omgeving op prijs stelt. Dat aan de omgeving aangepaste of naar de omgeving gemodelleerde in ons noemen we het strategisch zelf.

In dezelfde mate waarin er een strategisch zelf is, is er ook een teruggetrokken zelf. Dat is het deel van het authentieke zelf dat verondersteld wordt niet welkom te zijn, zich terugtrekt uit de wereld en onttrekt aan onszelf. In dit model wordt er dus van uit gegaan dat er bij geen enkel mens sprake meer is van een compleet authentiek, vrij, creatief zelf. Bij ieder mens is er een zekere mate van splitsing tussen een strategisch en een teruggetrokken zelf.

De splitsing in het teruggetrokken en strategisch zelf kun je zien als een manier om het loyaliteitsconflict tussen het sociale en individuele zelf op te lossen. De strategische vorm is een schijn aanpassing aan de omgeving, onze poging om de ideale ander te zijn en om daarmee de verbinding veilig te stellen. We kunnen echter niet om ons individuele zelf heen. Het enige wat kan, is dat individuele zelf terugtrekken.

De splitsing in het strategisch en teruggetrokken zelf doet zich ook fysiek voor. Meestal is het deel van ons lichaam boven het middenrif geïdentificeerd met het strategisch zelf. Het deel onder het middenrif is geïdentificeerd met het teruggetrokken zelf. Via spanning in het middenrif maakt zich het conflict tussen het strategisch en teruggetrokken zelf kenbaar.

Een van de manieren om de doelstelling van het werk te formuleren is dat het er om gaat om de innerlijke splitsing tussen ons strategisch zelf en ons teruggetrokken zelf ongedaan te maken. Het gaat om het afleggen van onze maskers en het werkelijk laten zien of geven van ons ware zelf. Dan vindt de transformatie naar een authentiek zelf plaats, dat volledig waarachtig aanwezig is, zelfs in situaties waarbij de omgeving daar niet direct blij mee is. Belangrijk is dat we gaan zien dat we onze omgeving vaak meer dienen met onze waarachtigheid dan met onze braafheid en aangepastheid, al zal dat niet altijd helemaal mogelijk zijn. Belangrijk is dat in ieder geval onze waarheid in onszelf mag bestaan.

## 14.2 Opening

**Chris** Voel jezelf hier zitten.

Kijk of het lukt om je aandacht te richten op hoe jouw lichaam contact maakt met de grond, met het kussentje of bankje. Kijk hoe het is om jezelf toe te vertrouwen aan de grond, aan je kussentje of bankje.

Speel dan eens een heel klein beetje met je bovenlichaam, beweeg dat eens een beetje van links naar rechts en van voren naar achteren, gewoon een paar millimeter rond het zwaartepunt. Kijk of je überhaupt een zwaartepunt kunt voelen in je lichaam, en hoe het is om daar je aandacht op te richten.

Ik suggereer dat vandaag je fysieke houding één van de thema's is waar we naar zullen kijken, de invloed van je fysieke houding op je geesteshouding. De vraag is dan, hoe zit je erbij? Wat spreekt er als het ware uit je houding? Is er een opgewektheid, is er een vermoeidheid, is er een gelatenheid? Kijk of je jezelf daarin kunt verwelkomen. Het hoeft niet anders.

Dan is het misschien goed, ook omdat we elkaar zo lang niet gezien hebben, om eens te kijken in je omgeving. Zijn er mensen in je omgeving die het moeilijk hebben, mensen voor wie het goed is dat wij daar even als kring bij stil staan? Dus voel je eventueel vrij om iemand te noemen die of iets te noemen dat jou de afgelopen tijd geraakt heeft. Iets waarvan je het idee hebt dat het goed is dat wij daar even bij stil staan.

**Student** *Mijn moeder.*

**Chris** Wil je iets vertellen over hoe het met je moeder is.

**Student** *Mijn moeder is in een zorgcentrum opgenomen. Mijn moeder is aan het dementeren en ze valt steeds. Mijn moeder is heel erg onrustig, bang en boos en verdrietig. Ze voelt zich aan haar lot overgelaten, in de steek gelaten. Ze heeft het heel erg moeilijk.*

**Chris** Laten we stil staan bij de moeder van S., en bij S. zelf. Kijk of je je hart kunt openen voor het lijden van de moeder van S. Kijk hoe het is als je dat lijden inademt in jouw hartsruimte, en haar en hen jouw holding aanbiedt terwijl je uitademt, als je haar en hen vertrouwen en rust gunt en toewenst.

**Chris** Is er iemand anders die iemand zou willen noemen?

**Student** *Ja, mijn moeder.*

**Chris** Vertel eens, wat is er met je moeder.

**Student** *Ze is vooral heel erg druk, en ik zie aan haar dat ze daar onder lijdt. Ze is druk met haar werk, met anderen, met allerlei goede dingen wel, heel actief. Ze lijkt uiteindelijk niet toe te komen aan zichzelf. Ze mist gewoon de rust, en dat is ook zichtbaar. Ze worstelt er ook mee, want ze kan veel dingen eenvoudigweg niet loslaten.*

**Chris** Laten we stilstaan bij het lijden van de moeder van S., dat we haar gunnen dat ze kan ontspannen, in de rust van de werkeloosheid, de vrijheid van het moeten, de tirannie van het moeten. Dat we haar pijn inademen, en rust en vertrouwen toe ademen.

**Chris** Is er iemand anders die voor iemand aandacht wil vragen?

**Student** *Ja, ik wil aandacht vragen voor mijn zus, daar gaat het slecht mee. Ze is voor het eerst van haar leven in therapie gegaan. Ze worstelt heel erg met spoken uit het verleden, uit haar jeugd, uit onze jeugd. En ze vindt het heel moeilijk om dit aan te gaan. Ze heeft het 54 jaar lang verstopt. Ze kan de deksel niet meer op de put houden. Haar huwelijk gaat slecht, haar gezondheid gaat slecht, en ik zie hoe zij lijdt. Ik kan alleen maar aanbieden dat ik er ben voor haar, meer kan ik niet doen.*

**Chris** Laten we stil staan bij de zus van S., laten we aanwezig zijn bij S. zelf en haar gunnen dat ze aanwezig kan zijn bij haar zus. Laten we haar zus gunnen dat ze in contact kan komen met het eindeloze vermogen van bewustzijn en aandacht, dat ze iedere rampzaligheid kan omarmen.

**Student** *Dank je wel, Chris.*

**Chris** Iemand anders nog?

**Student** *Mijn oudste zus, zij heeft zich helemaal teruggetrokken. Ze heeft geen contact met ons als gezin, met de familie, geen contact met haar kinderen. Ze leeft vanuit het idee dat de hele wereld overal schuld aan heeft. En ik heb het sterke vermoeden dat ze erg eenzaam en angstig is.*

**Chris** Laten we stilstaan bij de oudste zus van S., die zich zo in de steek gelaten voelt door de wereld, zo teleurgesteld is, de wereld niet meer kan ontmoeten. Laten we stilstaan bij haar, en bij S. en de hele familie. Nog iemand anders tenslotte?

**Student** *Ik wil aandacht vragen voor mijn twee beste vrienden die uit elkaar gaan op dit moment. Ik vind hun leed heel zwaar, vooral dat van hun 3-jarig zoontje.*

**Chris** Laten we stilstaan bij de vrienden van S., die zo teleurgesteld zijn in hun onderlinge verwachtingen, dat ze vinden dat ze afscheid van elkaar moeten nemen, met alle pijnlijke consequenties voor hun kind. Laten we ons hart openen voor deze mensen, laten we ze contact gunnen met het grote Hart, waardoor de afhankelijkheid van het kleine menselijke hart minder wordt, en er minder pijn en teleurstelling hoeft te zijn. Laten we ons gedragen voelen als groep in het grote Hart, het grote Hart dat alles op deze wereld op dit moment draagt. En laten we dan afsluiten met een buiging.

**Chris** Zo. Is het goed om hier weer eens te zijn? Ik weet niet hoe lang het geleden is? Voor mijn gevoel is het iets van 6 weken geleden. En, hebben jullie het gevoel dat het toch nog een beetje doorgelopen is?

**Student** Wel een beetje.

**Student** Het was wel lang. Ik vond het heel moeilijk om het vast te houden. Ik voelde het toch wat naar de achtergrond dobberen.

**Student** Dat is goed om dat te zien hè? Dat werkt met alles zo.

**Student** Ja, om me te realiseren dat, als ik echt iets wil, dan moet het wel dieper, en niet zo dat ik zo makkelijk terecht kom in wat er gewoon speelt. Dat is zonde.

**Chris** Dat geldt eigenlijk voor alle dingen. Ik vind dat één van de belangrijke aspecten in het leven is om voortdurend motivatie-onderzoek te doen. Als je iets in je leven wilt krijgen dan gaat dat alleen maar lukken als je motivatie helder is, want als je motivatie niet helder is dan kun je alleen met een soort geweld en druk iets bereiken. Als je zeker weet dat iets belangrijk is dan is het nog niet helemaal zeker dat het lukt, maar de kans is dan wel vrij groot dat het lukt.

Dus wat enorm helpt is om een vast motivatiedocument te maken, wat je in de loop der jaren steeds verder verdiept. Vraag je af waar gaat het nu eigenlijk om, wat is belangrijk. Zodat je jouw gedrag en handelen als het ware voort laat komen van dat denkniveau. Dat kan bij alle keuzes en beslissingen. Zodat je handelen op een dieper niveau met jezelf verbonden is. Dan is de kans groter dat je leven dienovereenkomstig gaat. Zodat je jezelf niet in allerlei ongewenste situaties aantreft. Wanneer je bijvoorbeeld tijdens je vakantie denkt: hoe kan het zo gaan, of: dit wil ik eigenlijk helemaal niet. In het gewone leven sjok je dan gewoon door. Zo'n motivatie-onderzoek is eigenlijk heel erg belangrijk. Het is goed om daar met elkaar over te praten. Het is zowel intiem als kwetsbaar. Doe ik ook de dingen die ik wil, kun je je nog afvragen. Dat is wat heel erg helpt.

**Chris** Zijn jullie wel als oefengroep bij elkaar gekomen, en doorgegaan met de mentor-pupil gesprekken? Wat dat betreft was het een interessante proefperiode. Want straks krijgen we de zomervakantie.

**Student** Dat wordt niks?

**Chris** En wie weet, wordt de periode na oktober voor sommige mensen wel heel lang. Oké, zullen we een oefening gaan doen?

## 14.3 Welkomstoefening

### 14.3.1 Verwelkoming van jezelf met gebaar

**Chris**

We gaan in groepjes van drie. Kom maar even staan.

Oké, sluit maar je ogen, en voel hoe je er bij staat. Kijk hoe het is, of er iets in jou een beetje op scherp gaat staan als er wordt aangekondigd dat we een oefening gaan doen. Dat schijnt bij sommige mensen weleens voor te komen.

We gaan beginnen met de welkomstoefening of de verwelkomingsoefening. En kijk of je contact kunt maken met je hart. In het Boeddhisme noemen ze dat: Bodhicitta. In het Boeddhisme doen ze veel oefeningen met het opwekken van Bodhicitta, dus met het opwekken van je hart. Want er is ook in jou een plekje, of een hele grote plek, waar je de liefde zelf bent.

Voel hoe dat hart verbonden is met je schouders, je armen en je handen. En ook al voel je dat niet, neem dan aan dat je handen en armen de instrumenten zijn van je hart.

Bij sommige mensen werkt het zo dat die handen heel hard moeten werken, om dat hart het gevoel te geven dat het best een goed hart is. Maar eigenlijk is het andersom bedoeld: eigenlijk is het bedoeld dat dat goede hart uit jouw handen stroomt. Stel je voor dat dat ook nu het geval is en dat je je handen voelt, je ze een heel klein beetje spreidt, dat je handen omgeven zijn met liefdesenergie, de energie van je hart. Dan maak je heel rustig en aandacht vol dat gebaar met je handen naar je hart, waardoor er als het ware een soort cirkelbeweging op gang komt van die energie.

Kijk of je precies die vriendelijkheid naar je toe kunt brengen waar jij behoefte aan hebt, waar jouw systeem behoefte aan heeft.

Dus als er dingen zijn die moeilijk zijn in jezelf op dit moment, kijk dan eens of je met dat gebaar liefde en vriendelijkheid daarnaar toe kunt brengen. Het is ook een gebaar van respect voor wie jij bent, jouw unieke vorm. En als manifestatie van het leven. Dus het is een gebaar van respect aan het leven dat jij vertegenwoordigt. En zoals we vanmorgen zagen: in jou leven allemaal mensen die jou raken, die belangrijk voor je zijn. En ook die mensen neem je mee in dat verwelkomingsgebaar, precies zoals ze in jou bestaan, zoals jij lijdt aan ze, of zoals jij blij bent met ze, of zoals jij je dankbaar voelt voor ze. Verwelkom dat allemaal.

### 14.3.2 Verwelkoming met gebaar en woorden

**Chris** En nu gaan we dat hardop doen met woorden. Noem je naam erbij, en heet jezelf welkom met alles wat er op dit moment is. Het hoeft niet om de beurt, maar laat wel ieders woorden even landen in de ruimte.

**Student** Welkom ...

**Chris** Noem er eventueel iets bij wat er nu is, dus kijk wat er bij je is, geef jezelf daarin bloot. Heet je daarin welkom, vooral in dat wat je liever wil dat er niet is.

**Chris** En doe dat eens met de ogen open. Voel het effect daarvan. Voel het veld in de groep waarmee je bent.

**Student** ...

**Chris** En nu gaan de andere twee of drie herhalen wat jij gezegd hebt, met het gebaar. Dus grijp je kans om eindelijk iets leuks over jezelf te horen.

**Student** ...

**Chris** Let ondertussen op bij jezelf hoe je deze positieve ramp incasseert.

**Student** ... Als ik er vanuit ga dat ik echt welkom ben bij jullie, precies zoals ik ben, dan merk ik ...



**Chris** We gaan een volgende stap maken. Het volgende zinnetje is: 'Als ik er vanuit ga dat ik echt welkom ben bij jullie, precies zoals ik ben, dan merk ik ...' Degene die aan de beurt is, die zegt dat zinnetje. En mijn stelling is: als iemand uit jouw groep dat zinnetje zegt dan is het interessant om te observeren of je dat echt gelooft. Een interessante vraag zou zijn: kun je geloven dat je werkelijk welkom bent bij de andere mensen van je groep? En die andere mensen zijn natuurlijk vertegenwoordigers van de wereld op een bepaalde manier. Er zijn natuurlijk buitengewoon lieve uitzonderingen, maar toch ...

En dan zegt de ander dus: Stel dat S1 zegt: 'Als ik er vanuit ga dat ik echt welkom ben bij jullie dan merk ik ...' Dat doet iets bij S2 en kan dan zeggen: als jij er van uit gaat dat jij echt welkom bent bij ons, dan merk ik ... Omdat dat ook iets doet met hem of haar. Het doet iets met je, als een ander een uitstraling heeft dat hij/zij echt welkom is bij je. Als die ander denkt: nou, ik weet niet precies wat ik aan die figuur heb, dan doet dat ook iets met jou. En dat is waar we mee werken.

Dus het zinnetje is: 'Als ik er vanuit ga dat ik echt welkom ben bij jullie, precies zoals ik ben, dan merk ik ...'

En dan vervolgens zegt de ander: 'Als jij er vanuit gaat dat je welkom bent, dan merk ik ...'

Bijvoorbeeld: 'Dan merk ik dat ik dat moeilijk kan geloven.' Als dat zo is, gun jezelf dat.

**Chris** Oké? Laat je verrassen door jezelf.

'Als ik er voor kies mijzelf hier tegenover jullie helemaal te laten zien, dan merk ik ...'

**Chris** Laten we even een tussen oefening doen. Heel simpel. 'Bij mij is er nu een gevoel van ...'

'Als ik er voor kies mijzelf hier tegenover jullie helemaal te laten zien dan merk ik ...'

En daarmee gaan we een paar keer het kringetje rond, voordat we naar de volgende stap gaan.

**Student** Wat ik uit deze oefening leer

**Chris** Als jullie zo ver zijn kun je werken met: 'Wat ik uit deze oefening leer is: ...'

Maar zorg in ieder geval dat je allemaal een paar keer aan de beurt geweest bent. Dat verschilt wat per groep, de ene groep is wat verder dan de andere groep.

## 14.4 Nabespreking van de Verwelkomingsoefening

**Chris** We zijn vandaag begonnen met dit gebaar. Op zich een bekende oefening.

Is er iemand die daar iets over wil zeggen?

Mijn vraag zou kunnen zijn: 'Komt het nog weleens voor dat je dat thuis doet?'

Ik zie dat er behoorlijk wat geknikt wordt.

**Student** Weinig.

**Chris** Voor diegene bij wie dat weinig is, fijn dat je dat zo zegt, overweeg dan eens dat weer eens te doen. Het is best een kunst om hart op te brengen voor jezelf.

Het is een stuk eenvoudiger om hard met een d op te brengen voor jezelf. Hard met een d of onverschilligheid, dat is bijna hetzelfde. Dat is jezelf verwaarlozen. De grote kunst is gevoelig te worden voor die moeilijkheid, gevoelig te worden voor die weerstand, die dat oproept. Weerstand om met dat gebaar te beginnen. Daarmee werkelijk bewust de oefening te doen, dat is de grote kunst. Dus het toch maar te doen en dan de weerstand en alles wat dat oproept mee te nemen in dat gebaar.

Hoe zou het zijn als we in het komend mentor-pupil gesprek dit punt onderwerp van gesprek zouden maken? Het leuke van de mentor-pupil relatie vind ik, is dat je als mentor de kans krijgt om de kunst af te kijken. Je hebt toestemming om tot op zekere hoogte intieme vragen te stellen. Hoe dat bij die ander gaat, hoe loopt dat, wat komt hij tegen etc., waardoor je misschien meer zicht krijgt op jezelf.

Dat was de eerste stap. Vervolgens hebben we gewerkt met de ogen dicht. In tweede instantie met de ogen open. We gingen elkaar herhalen. Dat blijft natuurlijk ook krachtig, nietwaar?

We kunnen er maar het beste van uitgaan dat er iets in ons is wat niet kan geloven dat we werkelijk welkom zijn bij de buitenwereld. Dat hoort er gewoon bij. Dat is een existentieel gegeven. Bij de een is dat wat sterker dan bij de ander.

Dat leidt tot allerlei vormen van gedrag. Bij sommige mensen leidt dat ertoe, dat ze voortdurend moeten vertellen hoe indrukwekkend ze zijn. En pas als ze dan maar voortdurend uitspreken dat ze indrukwekkend zijn, dan denken ze: misschien ben ik dan welkom bij de wereld. Maar ze hebben nooit tijd om dat te voelen, dus dat gat wordt nooit gevuld. Daar is deze oefening voor. De kracht van een groep is daarbij dat iemand herhaalt wat jij zegt.

Wat we ons bijna niet kunnen voorstellen is, hoe belangrijk woorden zijn. Soms zijn woorden ook volstrekt onbelangrijk overigens. Maar woorden kunnen ook buitengewoon behulpzaam zijn. Het is een realiteit dat iets in ons zich heel graag begrepen wil voelen. Ik vermoed dat dat eigen is aan mensen.

**Student** Mag ik wat vragen Chris? Hoe ga je daarmee om op het moment dat je duidelijk voelt van anderen dat het niet zo is? Niet perse verkeerd bedoeld. Maar dat je in een omgeving bent, dat je niet het gevoel van welkom hebt zoals hier.

**Chris** Vind je het goed dat ik deze vraag eventjes stal. Die doe ik dan zo meteen. Ik zal hem proberen te onthouden. Ik snap je vraag.

In eerste instantie gaat het erom puur het gebaar te maken van jezelf verwelkomen en vooral geïnteresseerd te zijn in de weerstand ertegen en de wrijving, die dat oproept. We hebben nu eenmaal een duale relatie met onszelf. Jezelf is de meest intieme partner. Zo simpel is het. Of we dat nou leuk vinden of niet er is een

zekere mate van vijandschap tussen jou en jezelf. En waar het heel erg over gaat, is wanneer je die vijandschap gaat overwinnen, om tot een realistischere relatie te komen met jezelf. In die zin dat je wel kunt zien dat sommige dingen minder krachtig zijn, minder mooi zijn of wat zwakker zijn. Realistischer zijn in die zin, dat je kunt herkennen waar jij kunt leren en ontwikkelen. Dat is natuurlijk iets heel anders dan dat jij daar fout bent. Dat is net zoals als een kind op de basisschool. Als die nog niet weet dat een en een twee is, dan is het natuurlijk niet fout, als hij het niet weet. Of dat zes keer zes zesendertig is. Dan is het niet fout. Alleen is het wel goed dat, wanneer het kind ouder is en hij nog steeds niet weet dat zes keer zes zesendertig is, de leraar ziet dat het kind wel een probleem heeft. Als volwassene is het wel erg handig, dat je zelf kunt zien dat je 'n probleem hebt. Dat is eigenlijk het ontwikkelen van een goede houding naar jezelf.

Vooraf ook omdat er een paradox is. Je zou bijna kunnen zeggen; alles wat er raar is in onszelf hebben we nog niet ontmoet. En juist daardoor is het een beetje wonderlijk. Wat ontmoet is, wat welkom geheten is, wat gedragen is in de liefdevolle aandacht, ontspant en komt per definitie tot bloei. Dat is mijn stelling en ik hoop dat jullie steeds meer gaan ervaren dat het simpelweg zo werkt. En dat gaat dus helemaal voorbij aan goedkeuren of afkeuren. Dat is helemaal niet aan de orde. Het gaat er gewoon om, dat er iets wonderlijks is. Er is bijvoorbeeld angst of boosheid of wat dan ook dat van alles en nog wat oproept. De grote kunst is dat dat welkom mag zijn. Het bijzondere is dat, ook al ben je een wrak bij wijze van spreken, we in principe dat vermogen altijd in ons hebben. Dat is het mooie van de klassieke spirituele tradities. Bidden deed je ook altijd. Het goede van dit soort werk is dat, als het een soort gewoonte wordt. Dan heeft het toch effect. Dus je hoeft niet in een soort staat van welkom te zijn, om dat welkomstgebaar te maken. Ik zou zeggen: dan is het eigenlijk het minst nodig. En dat is ook wat het lastig maakt. Wanneer je ervoor kiest en er een gewoonte van maakt, dan krijg je de support van deze positieve gewoonte.

Je kunt daar op verschillende manieren werken. Stel dat je die oefening met jezelf doet.

Je kunt je bij wijze van spreken voorstellen, dat de hele groep dat voor jou herhaalt. Visualiseer. Je stelt je voor dat de hele groep herhaalt: Welkom Chris Kersten, je bent helemaal welkom, met al je onzekerheid, bij wijze van spreken. Dat werkt.

Dus dat wat liefdevol gewogen is, wat liefdevol omarmd is, wordt bijna als vanzelf ook liefdevol. Dat is onvermijdelijk. Zoals iets wat vijandig ontmoet wordt levert per definitie vijandigheid op, dat kan bijna niet anders. That's life.

En het bijzondere is dat, waar het echt een spiritueel traject wordt, waar het een ontwikkelingstraject

wordt, waar liefde Liefde wordt, wordt het Liefde ondanks de pijn. Waar vrede echt een project wordt is het een project ondanks de oorlog, ondanks dat je vijandig bejegend bent. Dat is wat er allemaal mogelijk is.

Goed, dit alles naar aanleiding van het welkomstgebaar en de waarde van het herhalen door de ander, omdat er in ons altijd een deel is wat niet kan geloven dat we welkom zijn. Dat met name in onze unieke vorm.

Er is nog wel een deel in ons dat kan geloven dat, als we ons helemaal aanpassen, we misschien welkom zijn. Maar ja, het probleem is dat we ook nog met onszelf zitten. Het is heel moeilijk te geloven dat, als we precies zijn zoals we zijn en onze individualiteit leven, dat we dan welkom zijn. En toch is dat de barre realiteit en ik hoop dat jullie dat steeds meer gaan zien. Want als mensen hun individualiteit leven, dan zijn ze juist op hun leukst!

Daar zit een heel groot misverstand in ons. Enorm. Een grondig chronisch misverstand.

**Student** Ik vond het zo'n mooie oefening. Dat ik me nu ook zo realiseer: dat hele idee van niet welkom zijn, wat eigenlijk heel groot is, zoveel invloed heeft. Tenminste bij mij, dat plak je er zelf op. Dat het daarna heel maakbaar is, maar wel jouw idee, dat bedenkt je niet eens, je gaat er al vanuit dat je niet helemaal welkom zult zijn, door bepaalde signalen of zo.

Terwijl als je dat helemaal voelt, dan doet het er helemaal niet zoveel toe hoe iemand reageert.

**Chris** Dat is ook zo.

**Student** Het kan best zijn dat mensen misschien niet leuk op je reageren, maar dat zijn eigenlijk twee losse dingen. Er vanuit gaan dat je echt niet welkom bent zoals je bent. En als je dat wel voelt, wat een enorme kracht, liefde en mogelijkheden er te voorschijn komen bij iedereen. Het is een mantra om te blijven zeggen voor jezelf in elke situatie waarin je komt: 'Ik ben helemaal welkom', zodat je kunt bloeien, afgezien van hoe de reactie is.

**Chris** Fantastisch. Maar het betekent dus ook bij het verwelkomen: verwelkom het deel in jou, het weeskind in jou, wat zich chronisch niet welkom voelt. Dat dat het gevolg is van de ideeën die jij hebt over de wereld, denkt een ander weeskind, dat doet eigenlijk allemaal niet zo ter zake. Er is per definitie een weeskind wat zich normaal gesproken in het gewone leven niet welkom zal voelen. Totdat je verlicht bent, en misschien zelfs dan niet. Dat zit precies in die weerstand die we daar hebben, de moeite die we hebben, om het met onszelf te doen. En waar we moeite hebben om het met onszelf te doen, hebben we te maken met de pijn van de afwijzing, die daar gewoon zit. En die is natuurlijk grotendeels allemaal verbeeld, een illusie, maar desalniettemin heeft hij natuurlijk ook een kern van waarheid. We nemen de afwijzing van onze ouders over. De enige manier waarop de wereld verder komt is door daar werk van te maken.

**Student** *Mag ik wat zeggen? Maar doordat je jezelf bent stel je jezelf ook open, waardoor je ook kwetsbaar bent. Dat is ook wat jij in dat stukje schreef. Misschien is dat ook een beetje wat je zei. In de wereld zijn de mensen vaak helemaal niet zo aardig. Als ik mezelf laat zien word ik afgekeurd. Maar dat hoort erbij wanneer je daarvoor kiest. Want het is een keuze om jezelf te laten zien. Dat het eigenlijk veel meer energie kost om bezig te zijn met: hoe moet ik mezelf nu weer laten zien, wat voor masker moet ik nu weer opzetten.*

**Chris** Een belangrijk uitgangspunt is dat we heel moeilijk kunnen geloven dat, als we onszelf zijn, dat we dan per definitie op ons leukst zijn. Het belangrijke punt is: als ik me hier ga gedragen alsof ik volstrekt niet welkom ben bij jullie, dan word ik een raar geval en dan zullen jullie me ook niet erg welkom gaan heten. Dat is heel belangrijk om te snappen. Ik hoop dat dit overkomt. Want je komt ook rare mensen tegen op je pad. Maar heel veel niet welkom zijn van iemand aan de overkant is het gevolg van dat ie er überhaupt van uitgaat dat hij niet welkom is en dat ie zich daardoor een beetje merkwaardig gaat gedragen.

**Student** *Daardoor moet de ander juist heel hard werken.*

**Chris** Als je die persoon dan toch nog wilt ontmoeten. Maar normaal gesproken denk je: hij bekijkt het maar.

**Student** *Je legt ook een stukje verantwoordelijkheid buiten jezelf door van de ander te vragen dat hij je welkom laat voelen.*

**Chris** Ja fantastisch. In principe is het zo dat we al onze vrienden, al onze geliefden inhuren.

**Student** *Zonder betaling. (gelach)*

**Chris** Oké, een beetje seks. Ik weet niet of dat telt bij jou?

**Student** *De betaling is dat je het zelf ook naar anderen doet.*

**Chris** Ja, dat is ook zo. Het is een onderlinge deal. Het is 'n ruilhandel. Het is een buitengewoon gebaar van verantwoordelijkheid nemen voor jezelf om de hele omgeving te ontslaan van de verplichting om voor jou de rode loper uit te leggen.

Ook dit gebaar maken is een heel groots gebaar. Maar het is ook subtiel, omdat er natuurlijk ook een weeskind is, wat verlangt naar welkom zijn bij de overkant. Dus het gaat er niet om dat weeskind te vermoorden, want dat werkt niet.

**Ass.** *Maar dat verlangen kan gewoon bestaan.*

**Chris** Precies, dat verlangen kunnen we verwelkomen en daarmee verwelkomen we dat weeskind en kunnen we daar geleidelijk vrij van worden.

**Student** *Maar mijn vraag is dan eigenlijk: hoe kun je daar aandacht voor hebben op het moment dat dat zich afspeelt? Kijk nu is het heel makkelijk voor mij bij het oefenen, als de ander volledig dat welkom zijn faciliteert of laat zien, dan is het geen kunst.*

*Maar de uitdaging is natuurlijk juist op het moment dat je in een omgeving bent, waarin je je niet welkom voelt of waar de signalen ook niet direct worden afgegeven, dat je welkom bent.*

**Chris** Ik heb het eerder gehad over de motivatie, die zo enorm belangrijk is. Motivatie kan er alleen zijn, als je snapt dat een bepaalde handeling in jouw belang is. Bijvoorbeeld dit gebaar van verwelkomen. Als je snapt dat dat ook betekent dat je daar verantwoordelijkheid neemt om jezelf te verwelkomen en zelf de zorg voor jouw teleurgestelde of afgewezen weeskind op je te nemen. In die ruimte zul je minder afhankelijk zijn van het welkom zijn bij de ander.

**Student** *Dat vraagt heel veel aandacht op zo'n moment.*

**Chris** Mijn stelling is: als het lukt om dagelijks persoonlijke beoefening te doen, en dat geldt eigenlijk voor alle persoonlijke beoefeningen, dan heeft dat effect door de hele dag heen.

Met andere woorden, dan zal het ook in de situatie minder nodig zijn, het ontstaat vaak vanzelf.

Wat wel belangrijk is, dat je jezelf weer verwelkomt met alle reacties die dat oproept, wanneer iemand gewoon een beetje lullig tegen je doet. Dat is wel belangrijk. Dat je jezelf daar weer gunt, dat dat je boos maakt of irriteert. Want waar bewustzijn is en waar dat ontvangen wordt, daar is de bijdrage aan de vrede. Het normale patroon is: als jij lullig doet, ga ik lullig doen tegen jou en dat escaleert.

**Student** *Voor mij is dat dan, dat ik ook welkom ben op het moment in het niet welkom voelen.*

**Chris** Precies. Het bijzondere van het werken met het verlangen naar welkom te zijn, is dat je de eis op het welkom zijn loslaat. Werken met verlangen is tegelijkertijd loslaten.

Ik weet niet of het te volgen is en het is ook een beetje technisch, maar dat is wat heel erg werkt. 'Bewustzijn is ook automatisch loslaten.' Dat betekent autonomie. De eis dat de ander vriendelijk en aardig moet zijn laat je los. Normaal gesproken is het maar het handigste er vanuit te gaan dat we leven vanuit een oorlogsparadigma, vanuit een vijandig paradigma, vanuit een paranoia paradigma.

Met andere woorden, de hele wereld ziet mij niet zitten. En ik moet me in alle bochten wringen zodat de wereld het wel met mij zal willen doen. Dat is het paradigma van waaruit wij leven.

We verwelkomen onszelf en nemen verantwoordelijkheid nemen voor onszelf in dat opzicht. We ontslaan de omgeving van de verantwoordelijkheid om ons steeds welkom te heten. We gunnen de omgeving om zichzelf te zijn. Dan maken we een volgende stap: we kiezen ervoor onszelf te laten zien precies zoals we zijn ...

Eigenlijk is er nog een stap ervoor.

Een stap daarvoor is dat we er gewoon brutaalweg vanuit gaan dat we welkom zijn. Als we werken met de mantra 'Als ik er vanuit ga dat ik hier welkom ben in deze kring', verandert er ter plekke iets in jou, ongeacht hoe de kring zich gedraagt. Iedereen blijft op dezelfde manier zitten, maar jij zegt: als ik er nou

eens van uitga, dat ik hier welkom ben, dat ze het best wel interessant vinden, wat ik te vertellen heb, als ik daar eens vanuit ga, dan zit ik er anders bij.

**Student** *En 'n stap verder is eigenlijk, dat je daarmee samenvalt, dat je dat niet meer hoeft te denken?*

**Chris** Dat is prachtig als dat zo gaat, maar voorlopig is het handig om bijvoorbeeld die mantra door je hoofd te laten gaan.

Stel je een situatie voor die een tikkeltje spannend is. Een situatie die een tikkeltje spannend is, betekent dat het weeskind actief is. Dat twijfelt of je daar wel welkom bent, of je daar wel jezelf mag zijn. Daar komt direct de druk van superego bij, die je in allerlei bochten wil wringen. Zo werkt het toch?

Stel, je hebt een sollicitatiegesprek met onzekere afloop. Als je jezelf in de ochtend welkom kunt heten en dan vervolgens dat gesprek visualiseert, dan weet je natuurlijk nog niet wie je voor je zult zien. Maar je werkt met: als ik er gewoon vanuit ga dat ik welkom ben bij het bedrijf waar ik solliciteer. Dan kan het zomaar zijn dat er iets verandert.

En als ik dan ook nog in staat ben om dat zinnetje door mijn hoofd te laten gaan als ik daar binnen kom, dat ik daar gewoon welkom ben in dat wonderlijke kantoor, dan kan dat gaan werken.

Als ik ervoor kies om mezelf hoe dan ook te laten zien, of ik nu welkom ben of niet. Wetende dat wij ten diepste Zijn zijn. Waarbij er geen reden is voor arrogantie want we zijn een product van Zijn. Dan kunnen we onszelf zijn dan zijn we op ons mooist.

Het is nog best een kunst om dat zinnetje te gebruiken als een Mantra: als ik ervoor kies om mezelf helemaal te laten zien zoals ik ben (of iets in die geest). Ik kan natuurlijk ook zeggen: (heftig) ik ga me nou eens even gaan laten zien precies zoals ik ben! Dat gaat niet werken natuurlijk. Maar als het gewoon een simpel zinnetje is: als ik mezelf ga laten zien precies zoals ik ben..., dan wordt het eng. Vervolgens kan er angst ontstaan en kan ik neiging krijgen om me terug te trekken. Als ik ondanks de neiging om mezelf terug te trekken er toch voor kies om mezelf te laten zien, wat gebeurt er dan?

Je moet niet vergeten, er is een groef in ons waar we steeds weer in gaan vallen: we trekken ons terug. Of we voelen ons al bij voorbaat afgewezen: zo'n soort groef. Dus als ik ondanks die groef ervoor kies om mezelf te laten zien... en dat gewoon op een relaxte manier doe zonder mezelf op te pompen, dan is dat als een soort wake-up call. Je wordt present.

Mijn idee is dat je dan eigenlijk helemaal niet op je kwetsbaarst bent. Als je bent wie je bent, ja dan is er openheid, er is gevoeligheid, er is sensitiviteit. Maar kwetsbaarheid, alsof je daarmee meteen een ander uitnodigt om je een stomp in de maag te geven ofzo? Dat geloof ik helemaal niet. Wel als ik zeg (heftig): ik zal hem eens even wat..., dan zullen er wel mensen zijn die heftig zullen reageren.

**Student** *Dankjewel voor je antwoord op mijn vraag. Maar als je jezelf laat zien, wil dat toch nog niet zeggen dat je jezelf helemaal openstelt?*

**Chris** Mmm, dat is een beetje een woordenspel. Het is heel erg belangrijk wat je met die woorden bedoelt. In feite, als je jezelf laat zien, als je er helemaal bent, ben je open voor de situatie. Maar dat is dan een heel ander soort openheid. Dat wil dan helemaal nog niet zeggen, dat je dan ook zo verschrikkelijk kwetsbaar bent. Dus het is een misverstand dat als we ons terugtrekken en afsluiten, in onze cocon stappen, dat we dan niet gekwetst kunnen worden. Misschien kunnen we dan wel meer gekwetst worden dan wanneer we aanwezig zijn.

**Student** *Ja dat is waar.*

**Student** *Je bent eigenlijk op voorhand al gekwetst.*

**Chris** Wat handig is om te zien: terugtrekken is het onvermogen om je boosheid te leven.

Daar bedoel ik het volgende mee. Normaal gesproken roep je boosheid op als je afgewezen wordt. De meeste mensen hebben niet geleerd om op een reële manier met boosheid om te gaan. Je hebt dan maar 2 opties: of gelijk slaan of je trekt je terug. Dat zijn de gebruikelijke opties. Wat wij hier proberen te leren met elkaar, is dat we in ieder geval onszelf toestemming geven de boosheid te laten bestaan als we verkeerd bejegend worden. Tenminste in onze beleving. Daarin ontspannen en van daaruit in relatie gaan. En dat is buitengewoon belangrijk.

**Student** *En moeilijk.*

**Chris** Dat is ook heel moeilijk. Vooral als je jezelf nog regelmatig aantreft met een oordeel over jezelf op het moment dat je voor jezelf uit komt. In die fase van je pad is dat moeilijk. Mijn suggestie is overigens altijd: beter je boosheid uitleven dan je boosheid inslikken. Zeker bij mensen zoals die hier komen. Die grijpen niet zo gauw naar messen, begaan niet echte ongelukken. Ik zou bijna zeggen, neem het risico, dat je af toe je boosheid uitleeft.

**Ass.:** *Mag ik nog wat zeggen? (naar student). Ik hoor jou zeggen, dat is wel moeilijk. Hoe kom ik daar ooit? Misschien belangrijk is: er is misschien wel een pad waar alleen het 'nu' er is. Je hoeft alleen maar 'nu' te doen. Als het een soort opdracht wordt dan wordt het lastig om daar gevolg aan te geven.*

**Student** *Er komen allerlei situaties in me op, waarbij ik mijn boosheid niet durf te uiten, omdat ik bang ben voor de gevolgen. Want ik denk: ik moet daarna weer verder met die persoon.*

**Ass.** *Snap ik. Dat is een conclusie nu die je trekt, door je die dingen voor te stellen. Je word er een beetje moedeloos van.*

**Student** *Ja.*

**Ass.** *Terwijl als je het gewoon in het nu laat plaats vinden, nu terwijl je hier zit, dan krijgt het ook vitaliteit.*

**Student** *Nou, ik voel me nu meteen boos.*



**Ass.** *Nou, niks mis mee toch?*

**Student** *Het zit in het proberen de omgeving zo te beïnvloeden, dat je het aan kunt.*

**Chris** Ja, en dat heeft ook allemaal veel te maken met de wond die we daar hebben opgelopen. We zitten allemaal in de situatie dat we een wond hebben opgelopen door de omgeving. Juist van daaruit hebben we de omgeving en zeker onze partners, ingehuurd om die wond te helen. Vervolgens worden we ook door diezelfde omgeving teleurgesteld. Hoe meer we in staat zijn om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor die wond, hoe meer ruimte wij aan de ander kunnen geven. Hoe minder die ander ruimte in zal nemen, door voor mijn part boos te worden, hoe minder last we daarvan zullen hebben. In die mate dat we opgehangen zijn aan onze omgeving, waar de ander de hemel is, in die mate kan die ook de hel zijn. En zál die normaal gesproken de hel zijn.

**Student** *Maar je zegt dat je boosheid uitleven, op de ander projecteren, dat dat goed zou zijn?*

**Student** *Je kunt ook een racket nemen of zo.*

**Chris** Ik moet nou een beetje voorzichtig zijn. Ik zie S al een beetje angstig kijken. Maar af en toe een beetje meppen is heel goed (gelach).

**Student** *Je kunt jezelf toch voelen?*

**Chris** Als ik iets mag zeggen over relatie, ik weet niet hoe het voor S zal zijn als ik dat allemaal zeg. Maar kijk, het zou kunnen zijn dat het voor jou niet zo makkelijk is om je boosheid te uiten. Het zou fantastisch zijn als S jou zou aanmoedigen om af en toe eens te laten zien hoe boos je op hem bent. Dat is prachtig als dat in een relatie mogelijk is. Dat is eigenlijk wat ik altijd probeer te bevorderen in een relatie. Ik bedoel, het gaat niet altijd over dit onderwerp, maar wat het onderwerp ook is, dat we elkaar steunen in die punten waar we kunnen groeien.

Als jij eens een keer goed boos op mij wordt, dan ben je helemaal welkom. Dus doe je best. Het liefst hier midden in de groep. Chris, ik vind je zo'n ontzettende zak en dat soort dingen. Daar ben ik heel graag voor beschikbaar.

**Student** *Ik vind het ontzettend lastig om op die manier boos te worden. Ik moet altijd allerlei hele goede redenen op tafel leggen. Ik moet het onderbouwen.*

**Chris** Vooral met partners is het wel handig als je van tevoren een soort afspraken maakt en dus in jouw geval zou je dan kunnen vragen: hoe zou het voor jou zijn, als ik af en toe ongekuist boos word, zonder enige reden?

**Student** *Bij mij speelt het niet zo in de relatie. Meer in mijn werk en met mijn zussen en zo.*

**Chris** Dan vraag je aan hem: speel jij nu eens even mijn zus. We zullen nog daarmee oefenen, want daar is nog hartstikke veel te leren. Je kunt trouwens ook gewoon een gesprek proberen te voeren. Met andere woorden, hij stelt alleen maar vragen. Leg eens uit,

wat vind je toch zo vreselijk aan mij? En dan ga jij die zus precies vertellen wat je allemaal vind. Dat brengt vermoedelijk al een enorme rust. Je kunt elkaar in de groep op deze manier buitengewoon helpen.

Het is enorm belangrijk in probleemsituaties om de rol van kwetser in te kunnen nemen. De eerste oefening die we gaan doen is dat de een de rol van, stel jouw vader, gaat spelen en deze jou gaat bevragen op welke manier hij lastig voor jou is geweest. Juist door dit met een ander te doen heeft dit praktische waarde.

**Student** *Ik merk zelf wel dat als je naar mensen toe je irritatie of je boosheid uit, dat je eigenlijk een veel leukere relatie krijgt. Dat merk ik in m'n werk en in m'n familie. In eerste instantie denk ik, dat mag ik eigenlijk niet zeggen, maar dan doe ik dat dat toch: het wordt eigenlijk veel leuker. Want de ander reageert erop en op de een of andere manier blijft dat toch redelijk volwassen. Dat is dan wel zo prettig. Het wordt geen slaan of meppen of zo, maar je krijgt veel meer inzicht in elkaar.*

**Chris** Zal ik een mooie slogan meegeven: zonder wrijving/schuring, geen glans.

[ PAUZE ]

## 14.5 Nabespreking oefening attached, detached en contactpositie

**Chris** Voel hoe je erbij zit.

Kijk eens wat er opkomt als je jezelf de vraag stelt: wat ik uit deze oefening leer is...dat en dat en dat. Wat komt er op? Deel eens iets.

**Student** *Ik leer uit deze oefening dat ik bij de ene persoon over kom als vanuit de contactpositie en de ander vindt me attached. Dus het is ook afhankelijk van wie je tegenover je hebt. En bij het tegenover elkaar staan merk ik, dat ik attached ben maar in andere situaties juist niet.*

**Student** *Ik leer vooral dat er heel veel ruimte in me zit om net even een andere houding aan te nemen. Dat die ruimte er is, om iets te doen wat niet helemaal vertrouwd of gebruikelijk is voor me.*

**Student** *Ik merk dat ik het moeilijk vind, dat als ik eenmaal in de attached-positie zit, bijv. bij het geven van commando's, om van daaruit terug te komen in de contactpositie. Dat je weer terug in contact kunt komen met iemand.*

**Student** *Ik leer dat als ik in de attached-positie kom, dat ik over iets heen ga, dat ik over het contact schuif en dat dat een manier is om niet in contact te zijn.*

**Student** *Ik leer dat als je echt in contact bent met een ander, dat er bijzondere kwaliteiten vrij komen in ons contact.*

**Student** *Ik leer dat het fijn is om me bewust te zijn van mijn eigen houding en dat ik de reactie van de ander veel beter kan zien.*

**Student** *Ik leer dat als ik in contact kom vanuit de contactposi-*



tie, dat dat eigenlijk heel natuurlijk voelt en dat ik dan kan ontspannen.

**Student** Ik heb geleerd dat als de ander iets uitspreekt over zichzelf wat hij voelt, dat ik dan de neiging heb dat op mezelf te betrekken.

**Student** Ik leer dat ik de neiging heb om me terug te trekken, omdat ik me daar het veiligst bij voel.

**Student** Ik leer uit deze oefening, dat ik heel makkelijk alles doe wat een ander zegt. En in de contactoefening leer ik, dat je er een heel mooi gevoel van kan krijgen. Prettig en veilig.

**Student** Ik leer uit deze oefening dat het heel subtiel ligt, dat het heel erg afwisselt. Dat ik de contactpositie ervaar, als ik niet zo m'n best doe. Dat het mag zijn zoals het is.

**Student** Ik leer dat als ik in contact ben met mezelf, dat ik eigenlijk het meeste gedaan kan krijgen. En dat als ik niet in contact ben met mezelf, dat het me energie kost.

**Student** Ik leer dat als de ander in contact is, dat het heel moeilijk is, om zelf detached te zijn. En omgekeerd.

**Ass.** Ik leer voor de zoveelste keer, dat ik niets hoeft te doen, om er gewoon te zijn.

**Chris** Laten we dit dan afsluiten met een buiging. Mijn voorstel om de volgende oefening in de te oefengroep gaan doen. Dat is ook een oefening, die gaat over attached, detached en de contactpositie. Die laatste heet ook wel de middenpositie. In zekere zin is het een soort middenpositie, maar contactpositie is een mooier woord. Kun je bij elkaar kijken hoe je op een meditatiekussen of bankje zit?

Het is mooi om te kijken hoe iemand er normaal gesproken bij zit. Het is sowieso interessant om de komende tijd te oefenen met het verschil tussen wat meer voorover of wat meer achterover zitten. En dit ook in de meditatiehouding, want naarmate je meer mediteert, wordt die houding steeds belangrijker. Je kunt bijvoorbeeld een houding hebben waarbij je je onderrug hol trekt en je kunt een houding hebben waarbij je je onderrug bol trekt. De grote kunst is om daar een soort midden in te vinden. Dat geldt eigenlijk voor je hele houding. Er is een belangrijke relatie tussen presentie en wat je waardigheid zou kunnen noemen. Hebben jullie dat vanmiddag kunnen voelen?

De contactpositie brengt automatisch ook een natuurlijke waardigheid. Dit roept bij de omgeving als vanzelf respect op. En S maakte net een heel belangrijke opmerking: de positie die je inneemt als je in contact bent met andere mensen is besmettelijk. Dus als de ander bijvoorbeeld attached is, dan hebben de meeste mensen standaardpatronen, die ook interessant zijn om te onderzoeken. Als je iemand ontmoet, die buitengewoon attached is, waar leidt dat dan toe?

**Student** Ook attached.

**Chris** Ja, heel veel mensen worden als vanzelf ook attached. Sommige mensen worden per definitie detached. Dat verschilt van persoon tot persoon. Sommige mensen worden sowieso eerder detached dan attached en andere mensen worden eerder attached dan detached. Bij sommige mensen moet je wel erg je best doen om ze in een attached positie te krijgen.

Dus er is een wisselwerking tussen die twee en dat geldt ook voor de contactpositie. Wat ik S meende te horen zeggen is: als ik in de contactpositie ben, dan dwing ik de ander om ook in de contactpositie te zijn. Omdat dat in feite de natuurlijke positie is. Daar wil het als vanzelf eigenlijk in zijn. En bij die positie hoort ook altijd een bepaalde houding, daar hoort een zekere waardigheid bij, waardoor de hele situatie oplicht en respectvol wordt. Een soort van appreciatie ontstaat vóór de situatie en voor wat er aan de orde is. En daarbij is dus die lichamelijke houding heel erg belangrijk. Erg behulpzaam. Dat is misschien een beter woord. Heel erg behulpzaam. Het is heel moeilijk om vanuit een gezonde opgerichte lichaamshouding een detached geesteshouding aan te nemen. Ik zou bijna zeggen: dan moet je van goeden huize komen.

Dus het helpt, vooral ook in de meditatie, om daarmee te oefenen. Verder zijn er allerlei subtiele zaken in de meditatie en überhaupt in het leven: de manier waarop je erbij zit, heeft ook allemaal invloed op allerlei subtiele kanalen en energiestromen in jezelf. We hebben allerlei neigingen, bijvoorbeeld door het hoofd in de nek te leggen, waardoor we de stroming van de energie tussen het hoofd en de rug verhinderen. Daarom is het heel goed om een beetje te spelen met die houding. Zeker als je langer mediteert. Ik merk regelmatig dat het dan bijvoorbeeld ineens weer gaat stromen. Dat je toch kennelijk, zonder dat je dat in de gaten hebt, iets hebt vastgezet. Dat is wat heel makkelijk kan gebeuren.

Ook dit is vooral weer een soort instrument waarmee je een soort stuurvermogen krijgt op jezelf en op de situatie waarin je in contact bent met andere mensen. Je zult ook merken, dat als je die oefeningen doet, en dan kunnen we het daar een volgende keer even over hebben, bijvoorbeeld; als ik vanuit een soort attached positie naar die voicerecorder kijk, dan is mijn connectie met die voicerecorder volstrekt anders dan wanneer ik dat vanuit een detached-positie doe of vanuit de contactpositie.

Dus het heeft invloed op je hele waarneming. Je houding tegenover een gevoel van binnen: als ik angstig ben en ik ontwikkel meteen een attached-relatie met m'n angst of ik blijf vanuit een vrije positie, 'n contactpositie in contact met m'n angst, dat is een buitengewoon verschil.

Bij het derde bolletje werk je met een beeld van iemand, die belangrijk is in je leven. En als je je

verhoudt met die persoon, hem als het ware visualiseert, en je doet dat vanuit de attached-positie dan is dat iets anders dan vanuit de detached-positie of vanuit de contactpositie. Als je bijvoorbeeld mijmert over: hoe gaat mijn dagelijkse oefening of hoe kijk ik naar mezelf en je doet dat vanuit een attached-positie dan zal dat een ander resultaat opleveren dan wanneer je vanuit een soort neutrale waardige positie naar jezelf kijkt.

Dus daar komt het er bij deze oefening op neer. Gaat het zo lukken in de oefengroep?

Het komt er op neer dat iemand je begeleidt hoe je je ten opzichte van die posities verhoudt.

**Ass.** *Wat er in wezen gebeurt is dat je iets met je aandacht gaat doen. Die wordt sterker of minder sterk. Het gaat om de hechting van het bewustzijn, naar datgene wat in het bewustzijn verschijnt. Het is een hechting aan de inhoud, die verschijnt.*

**Ass.** *Wat ik zelf merk is dat als ik attached ben, ik er een verhaal op plak. Ik zie de dingen niet goed, maar met mijn verhaal over dat object. Maar dat doe je ook als je detached bent. Je investeert er in, alsof je meer krijgt als je er aan hecht.*

**Chris** Wat behulpzaam is, is dat er een groot verschil is of ik vanuit contact met mezelf in contact ben met wat dan ook in de wereld. Kenmerkend voor zowel attached als detached: bij detached hou je het object buiten jezelf, maar bij attached verlies je de relatie met jezelf compleet. Je wordt wel door mechanismen in jezelf bepaald. Bij detached blijf je onverschilliger. Wanneer het lukt om in contact te blijven met jezelf, is er de meeste kans dat je in een reëel contact met de wereld blijft.

Het gaat om gewaarzijn, om aandacht. Het bewustzijn wordt vaak vergeleken met een spiegel. Het maakt de spiegel niet uit wat er in gereflecteerd wordt. Het is een open, neutraal gegeven. Het nadeel van dat beeld is dat het bewustzijn niet zomaar een spiegel is, maar het is ook liefde, het is ook betrokken.

**Student** *Maar het kan dus zomaar veranderen, je positie, van het ene op het andere moment.*

**Chris** Dat kan zijn, want je maakt vaak mee, bijvoorbeeld in de groep, dat iets je raakt en dat je dan merkt dat je je terugtrekt. Het is eigenlijk voortdurend in ons in beweging. We zijn bezig met een bewustzijnsweg. Als je je bewust bent dat je je terugtrekt, dan ben je er. Dat is heel belangrijk. Het is een groot verschil als je in het contact met een ander kunt zeggen dat je je terugtrekt. Dat helpt enorm. En als de ander dat kan verdragen natuurlijk.

Het hangt ervan af welk verhaal je hebt over verbinding. Wat je geschiedenis is van verbinding. Sommigen zijn voortdurend bezig contact te organiseren, kunnen alleen bestaan bij de gratie van verbinding en zijn bezig met het zoeken naar oogcontact. Anderen zijn bezig met het vermijden van oogcontact.

Het is belangrijk om te kijken wat er speelt, wat jou ertoe brengt in contact of uit contact te gaan. Zonder het fout te maken, maar gewoon waar te nemen.

**Chris** Vertel eens S, wat gaat er allemaal in jou om?

**Student** *Ik vind het moeilijk hier te zijn. Lastig om er iets over te zeggen.*

**Chris** Zullen we wat werk doen, is dat OK? Zonder op de inhoud in te gaan.

**Student** OK.

**Chris** Sluit eens je ogen. Ga er voor zitten. Als ik dat zinnetje gebruik ga je in de contactpositie. Vertel eens wat je ervaart in je lichaam, in je houding.

**Student** *Gevoelloosheid, veel verstand.*

**Chris** Het hoofd domineert. Kijk eens wat er gebeurt als je zegt: ik vind het heel moeilijk hier te zijn.

**Student** *Ik vind het heel moeilijk hier te zijn. Het verstand heeft er geen moeite mee.*

**Chris** Maar laat het verstand even voor wat het is. Hoe is het met je borst?

**Student** *Hard.*

**Chris** Wat vind je van de zin: eigenlijk ben ik flink teleurgesteld. Of, eigenlijk voel ik me enorm gekwetst. Zeg het maar.

**Student** *Ik voel me enorm gekwetst. Eigenlijk voel ik me enorm gekwetst*

**Chris** Eigenlijk voel ik me enorm gekwetst en vind ik het moeilijk mijn gekwetstheid toe te laten.

**Student** *herhaalt.*

**Chris** *Eigenlijk ben ik zo gekwetst dat ik mijn gekwetstheid niet meer kan laten zien. Student herhaalt.*

**Chris** Wat gebeurt er dan in je borst?

**Student** *Strak.*

**Chris** En haal dan eens een paar keer diep adem. Wat vind je van de zin: eigenlijk voel ik me zo gepakt.

**Student** *herhaalt.*

**Chris** Eigenlijk voel ik me misschien wel genaaid.

**Student** *herhaalt.*

*Zijn niet mijn woorden.*

**Chris** Wat zijn jouw woorden?

**Student** *Ik voel me belazerd.*

**Chris** OK, zeg dat maar.

**Student** *herhaalt.*

**Chris** En hoe voelt dat in je lichaam? Wat gebeurt er dan in je lichaam?

**Student** *Dan trek ik me terug.*

**Chris** En als je dat niet doet? Hoe voelt het om belazerd te zijn?

**Student** *Voelt alleen.*

**Chris** In de steek gelaten?

**Student** *Vergeefse moeite, alles voor niets. Geeft een gevoel van moedeloosheid. Eigenlijk voel ik me heel moedeloos.*

**Chris** En voel hoe moedeloosheid voelt. Eigenlijk had ik zo gehoopt op... wat dan ook.

**Student** *Eigenlijk had ik zo gehoopt. Ik heb de moed opgegeven.*

**Chris** Ik ben zo ontzettend teleurgesteld.

**Student** *herhaalt.*

- Chris** Dat zeg ik tegen de groep: eigenlijk is de teleurstelling zo groot dat die teleurstelling niets wil weten van teleurstelling. En dat vraagt dus veel motivatie om toch met die teleurstelling te weken, om die toe te laten.
- Chris** Ik vind het heel moeilijk om teleurgesteld te zijn.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Voel wat er gebeurt in je lichaam. Hoe is het in je borst, in je buik?
- Student** *Mijn buik verkrampt.*
- Chris** Voel die verkramping. En kijk wat er gebeurt als ik zeg: die buik is bang dat die dood gaat.
- Student** *Die buik gaat niet dood hoor.*
- Chris** Dat zegt je hoofd, dat is wat je denkt maar wat zegt je buik?
- Student** *Die denkt dat die dood gaat.*
- Chris** Voorlopig is er een S die het moeilijk vind die pijn in de buik te voelen. Ik vind het heel moeilijk die pijn in mijn buik te voelen.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Er is misschien 1% bereidheid om die pijn in de buik te voelen.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Vertel hoe het voelt.
- Student** *Verscheurend. Verscheurd.*
- Chris** Ik vind het zo moeilijk om de navelstreng los te laten.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Ik ben bereid de navelstreng los te laten.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** En als ik dat doe, dan merk ik..
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Wat gebeurt er in je buik?
- Student** *Ik heb geen kramp meer. Een zwaar gevoel.*
- Chris** Voel die zwaarte.
- Als er zwaarte is, gaat het om 'ik ben bereid om los te laten.' Maak contact met die zwaarte en zeg dan 'ik ben bereid los te laten.' Het gaat er niet om dat je die zwaarte loslaat, maar dat je contact met die zwaarte maakt en dan zegt: ik ben bereid los te laten. Als er zwaarte is en er komt moeheid, ontstaat er bereidheid los te laten. Dan ben je onderweg naar loslaten. Als je dat ondersteunt met een zinnetje gaat het beter. Voel maar wat er gebeurt.
- Chris** Ik ben bereid om alles los te laten.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** En als ik dat echt doe, dan merk ik... laat je verrassen.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Als ik echt loslaat dan merk ik,.....Voel wat er gebeurt in je lichaam.
- Student** *Ik voel me lichter. (Huult)*
- Chris** Ik voel me zo verdrietig. En voel het verschil tussen verdriet en drama. Kijk of je het verdriet compleet waar kan laten zijn.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** Voel wat er gebeurt als je dat zegt.
- Student** *Ik voel mijn keel*
- Chris** Voel je keel, maak contact met je keel. Kijk wat er gebeurt als je zegt: ik ben bereid zo verdrietig te zijn als ik werkelijk ben.
- Student** *herhaalt.*
- Chris** En als ik dat zeg, dan merk ik ...
- Student** *herhaalt.*
- Dat ik het haast niet kan geloven.*
- Chris** OK, voel dat.
- Student** *Het is gewoon pijn.*
- Chris** OK, voel dat. Voel die pijn. Kijk hoe het is om midden in de pijn te gaan zitten. Voel hoe het is.
- Student** *Het ebt weg.*
- Chris** Wat komt er dan voor in de plaats?
- Student** *Opluchting.*
- Chris** Voel de opluchting. Mijn vermoeden is: ruimte. Voel die ruimte. Voel het karakter van die ruimte, wees benieuwd naar die ruimte. Vertel er maar over.
- Student** *Ruim gevoel, gewoon fijn. Ruimtelijk.*
- Chris** Wat vind je van 'ruimte' om er te zijn?
- Student** ...
- Chris** Er zal ongetwijfeld een stemmetje zijn dat zegt, ik heb helemaal geen zin in ruimte om er te zijn.
- Student** *Er was een stemmetje die zei: 'Voor hoe lang?'*
- Chris** Zo lang jij er wil zijn. Wat heel belangrijk is, ben jij bereid er te zijn? Dat is een hele fundamentele vraag, want de realiteit is dat het schijnt te zijn dat jij er bent. Dus is het belangrijk dat jij bereid bent er te zijn. Ben jij bereid er te zijn, ondanks dat het af en toe rot is om er te zijn.
- Student** *Ik trek me steeds meer terug. Ik weet niet wat ik moet zeggen.*
- Chris** Wat vind je van de vraag?
- Je bent er altijd en de vraag is of je er ook wilt zijn als het niet leuk is, dat je je claim dat het leuk en aange-naam moet zijn los kan laten.
- Student** *Ik kan het best wel los laten.*
- Chris** Wat gebeurt er als je dat zegt?
- Dit is zo belangrijk. Dat je de realiteit, zoals die er is toelaat, omarmt. Voor je eigen geluk, een ongeluk. Kijk eens of je kunt zeggen: 'Ik ben bereid om er te zijn, ook al is het moeilijk.'
- Student** *herhaalt.*
- Chris** En dan merk ik...
- Student** *Het zet mijn verstand ook weer aan het werk.*
- Chris** Ja, maar daar hoeft je je niets van aan trekken, laat dat verstand zijn eigen gang maar gaan. Zeg eens: 'Ik ben bereid de pijn te voelen die het leven met zich meebrengt.'
- Student** *herhaalt.*
- Chris** En als ik dat zeg dan merk ik ...
- Student** *Dat het geel wordt voor mijn ogen.*
- Chris** Wat voor soort geel is dat?
- Student** *Zonachtig geel.*
- Chris** Zeg nog maar eens ...
- Student** *De pijn te voelen die het leven met zich meebrengt.*
- Chris** Ik kies er voor om vanaf nu midden in de pijn te gaan zitten, zodra er pijn is.
- Student** *herhaalt.*

**Chris** En als ik daar echt voor kies, dan merk ik ...

**Student** *Dat dat kracht geeft, dat ik dat aankan.*

**Chris** We wachten vaak op kracht, maar die kracht komt pas als we er voor kiezen. Als we er voor kiezen om midden in die pijn te gaan zitten. Belangrijk is het die stap te zetten. In de sport is afzien nodig om spieren te ontwikkelen. Op geestelijk niveau is het hetzelfde. Het is belangrijk dat je de pijn van het leven aangaat.

**Student** *Dus niet met je gedachten meegaan.*

**Chris** Maar vooral, dit beseffen, dat het belangrijk is. We zuiveren aan de pijn. De pijn is buitengewoon belangrijk op ons pad. Daar word je een persoon van. Dat wil niet zeggen dat het niet moeilijk mag zijn. Het sluit compassie niet uit. Er zijn mensen die zich constant vermennen. Dat betekent dat je er boven gaat staan. Maar wat juist nodig is, is dat we voelend het koude zwembad ingaan. Voelend de pijn ingaan. Niet verweekt en niet vermand, niet dramatiseren, niet bagatelliseren. Als je midden in de pijn gaat staan, is het het snelste over. Dan word je getransformeerd. Het verschil tussen een beginner en een gevorderde is, er komt iets pijnlijks, iets frustrerends en de gevorderde gaat het aan. De beginner weet dat nog niet, dat die weg bestaat. Als je weet dat die weg bestaat, is het belangrijk om de vraag te beantwoorden of je dat ook aan wilt. Je leven gaat dan veranderen. Doorslaggevend is: we zijn er en de kwestie is, ben ik bereid er te zijn.

**Student** *Dank je wel.*

**Student** *Heel mooi Chris, er is niets meer te zeggen.*

**Chris** Er komt een punt dat als mensen deze stap niet maken, dan kun je de Coach Opleiding ook niet doen. Je moet deze stap zetten. Het bijzondere van onze situatie is, we bestaan. Kijk maar in de spiegel. Het krankzinnige bij mensen is dat we allerlei dingen van onszelf kunnen afkeuren, er niet te laten zijn. Het is dus belangrijk om te leren het met onszelf te doen. Er is altijd een tendens dat ik wat meer zus of zou had willen zijn. Dat mag ook, maar we doen het met onszelf. Hoe we ons ook aantreffen. Dat is het uitgangspunt.

In het dagelijks leven, als je beoefenaar bent, gaat het erom dat je niet in de emoties die het leven brengt blijft hangen. In de groep is het belangrijk om elkaar daar feedback op te geven, bijvoorbeeld als je ziet dat iemand blijft hangen. Heb je dat punt wel eens ooit doorvoeld? Want er zit altijd pijn onder. Dat is geen harde cultuur. Veel mensen noemen dit soft werk, maar dit vraagt juist moed en kracht om het aan te gaan. Dat je er midden in wilt gaan zitten, dat is wat power geeft. Je organiseert die power niet, die ontstaat. Zo kan het Zijn in jou verschijnen. Het leven heeft het nodig dat jij ja zegt. Niet een beetje, maar zoveel mogelijk, anders gaat het niet werken.

**Student** *Waar ligt je grens als therapeut, als iemand die stap niet maakt?*

**Chris** Ik hoop dat als ik dat bespreek, dat dat in afstemming is

met jullie, anders heeft het geen zin. Het is heel belangrijk dat iemand het echt gaat voelen en ervaren.

**Student** *Ik kan me voorstellen dat een cliënt voordelen ziet om in het kindsdeel te blijven zitten. Waar ligt als therapeut de grens?*

**Chris** Er is maar 1 maatstaf: wordt iemand er gelukkig van. Anders werkt het niet.

Een van de grote misverstanden is dat het alleen om de liefde zou gaan. Het gaat ook om kracht en waarachtigheid. Ook in de opvoeding hoort dat geïntegreerd te zijn. Soms is er zachtheid, soms confrontatie en duidelijkheid. En daar gaat heel veel in mis. Of er is bij ouders weekheid, dan is er bij de andere ouder vaak hardheid. Echte zachtheid en kracht is dan niet gekend. Door die houding bij jezelf te ontwikkelen, werkt dat ook in het contact met een cliënt.

**Student** *Zijn er cliënten die die stap gewoon niet kunnen maken?*

**Chris** Het is wel zo dat we hier in een bevoorrechte positie zijn. We hebben met elkaar al 14 dagen gewerkt. Mijn stelling is dat het met gezonde mensen haalbaar is. Maar het vraagt wel iets. Als begeleider zijn we als het goed is een open kanaal, wat betekent dat we de hele dimensie van zachtheid tot kracht kunnen innemen. Dat we tevoorschijn laten komen wat nodig is. Daarom is werk met jezelf doorslaggevend. Daar leer je het vak eigenlijk. Je eigen ervaring is belangrijk, dat is enorm belangrijk in de coaching van anderen. We kunnen ons hier altijd in blijven ontwikkelen. Sommige mensen zijn te lief, anderen te hard. Daarom is bijvoorbeeld supervisie altijd goed.

Als kracht en liefde goed geïntegreerd zijn, wordt het pas echt liefdevol, maar dat sluit duidelijkheid en confrontatie niet uit. Dat is echt liefdevol.

### Repeterende vraag rond contactpositie: laat je verrassen

- Wat is er goed aan om jezelf niet altijd helemaal bloot te geven?
- Wat is er voor jou wel goed aan om jouw waarheid qua standpunt, gevoelens en wensen op een rustige manier kenbaar te maken?
- Wat zou jou helpen om vaker of op een dieper niveau jouw waarheid en authenticiteit te leven en wat je zou je dat brengen?

### Feedback vraagoefening in tweetallen

Stel de volgende twee vagen eventueel enkele malen na elkaar. Ga dan uit elkaar om een nieuw tweetal te vormen. Dus niet meteen wederzijds. Nog niet met mensen uit je oefengroep werken, wel met je mentor en pupil en eventueel met de leiding.

- Wat in mij en wat in jezelf, denk je, is het, dat het moeilijk of juist gemakkelijk maakt, je helemaal aan mij te laten zien, precies zoals je bent, en om het contact en de relatie met mij helemaal aan te gaan?
  - Wanneer iemand een voorbehoud noemt stel je de tussenvraag: denk je dat dit een reël bezwaar is of gaat het om een reflex uit het verleden?
- In hoeverre heb je het gevoel dat ik het contact met jou niet echt aanga en de relatie met jou vermijdt en hoe doe ik dat? (Het is natuurlijk je goeie recht, maar eigenlijk vind ik dat jammer, respectievelijk en eigenlijk ben ik daar ook wel blij mee.)

### Visualisatie Edelsteen

Je loopt door een zeer oud stadje. Nauwe straatjes, oude huizen en gebouwen. Geuren. Af en toe blijf je ergens kijken of je gaat ergens naar binnen om te ontdekken wat daar is. Je handelt puur op je gevoel.

Op een gegeven moment ontdek je op de hoek van een straatje een oud winkeltje. Zonder er over na te denken ga je naar binnen. Je kijkt om je heen en je ziet tot je verbazing de meest bijzondere diamanten en edelstenen. Je bent verbijsterd.

De eigenaar, die binnengekomen is merk je in eerste instantie niet op, zo vol ben je van de aanblik van al die stenen. Op een of andere manier raakt je deze persoon, maar je aandacht blijft bij de edelstenen.

Geleidelijk komt er een soort rust over je heen en ben je in staat om de edelstenen afzonderlijk te bekijken. Hoewel het allemaal edelstenen zijn, valt het je op hoe verschillend ze zijn.

Plotseling word je getroffen door een speciale steen. Je voelt dat die belangrijk voor je is. Dat is jouw steen. Je kijkt er nog omheen, maar je aandacht gaat als vanzelf zonder misschien te weten waarom steeds weer terug naar die steen.

Zonder een woord te zeggen pakt de eigenaar de steen en legt die in jouw hand. Op een of andere manier lijkt die eigenaar het allemaal precies te begrijpen.

Je kijkt naar de steen in je hand en je valt er als het ware mee samen. Je kijkt naar de eigenaar, die vriendelijk glimlacht en zegt: 'Hij is van jou.' Dit ben jij.

Je voelt ook de steen: de hardheid, de ruwheid of de gladheid, misschien de scherpheid en je weet dat dit jouw steen is of wel dat die steen een weergave is van wie jij echt bent. Kijk eens of je kunt voelen, kunt beseffen hoe jij bent als edelsteen?

Op een gegeven moment merk je dat je weer de winkel uit bent. Je loopt verder door een straatje naar een pleintje. Daar ga je op een bankje zitten in het zonnetje en je mijmert nog wat na over wat je overkomen is. Dan, na enige tijd, open je je hand en je ziet dat hij leeg is.

Let op al zijn kwaliteiten, al zijn facetten.

Blijf gewoon in de visualisatie met je ogen dicht en als je er aan toe bent, kun je er iets over op schrijven. Daarna kun je je visualisatie met iemand doornemen.

### Identificatieoefening in drietal

- Vraag de ander zichzelf te beschrijven als edelsteen?
- Noteer ondertussen als begeleider of helper de verschillende kwaliteiten zoals kleur, ruwheid of gladheid, hardheid, puntigheid of rondheid, schittering of dofheid, enz.
- Dan: als je dit zo beschrijft wat merk je in je lichaam?
- Hoe raakt je deze steen of laat hij je een beetje onverschillig?
- Welke kwaliteit of kwaliteiten raken je het meest?
- Dan vraag je de persoon zich in te leven in de verschillende kwaliteiten van de steen en te vertellen hoe het voelt om die kwaliteit te zijn.
- Vergeet niet de persoon te vragen zich in ieder geval met de hardheid van de edelsteen te identificeren.
- Vraag dan hoe het is om de edelsteen in zijn totaliteit te zijn.
- Vraag dan om de ogen te openen en dan hoe het is om als edelsteen aanwezig te zijn in de ruimte en in contact met jullie?
- Vertel hoe jullie dat als begeleiders raakt.



# Invloed en overgave, Presentie en Identificatie met Edelsteen

## 15.1 Theorie Invloed en Overgave

### 15.1.1 Het gebed van de AA

*God, grant me the serenity  
To accept the things I cannot change;  
The courage to change the things that I can;  
And the wisdom to know the difference.*

### 15.1.2 Het leven begint en eindigt met overgave

Sommige mensen hebben tegenwoordig het idee dat we zelf kiezen voor het leven en dat we zelfs zelf onze ouders uitkiezen. Deze visie lijkt een omslachtige poging je met het leven te laten verzoenen. Eigen schuld, dikke bult. Niet mopperen dus.

Een meer reële optie, die aansluit bij de gebruikelijke menselijke ervaring, lijkt het om er van uit te gaan dat ons niet gevraagd is of, hoe, waar, met wie of wanneer we in het leven wilden komen. Op dezelfde manier zal ons ook niet gevraagd worden of, hoe, waar, met wie of wanneer het ons uitkomt om het leven te verlaten. Het leven begint en eindigt dus met keuzeloosheid en met overgave.

### 15.1.3 Invloed

Als baby zijn we uitgerust met reflexen. Dat geheel aan reflexen kun je zien als een heel basaal gedragsrepertoire wat we bij onze geboorte meekrijgen en op basis waarvan we geleidelijk het gevoel hebben invloed te hebben op onze omgeving. Doordat we invloed hebben, ontstaat er in het gunstige geval het idee dat we een factor zijn voor onze omgeving. Ondanks dat basale gedragsrepertoire zijn we natuurlijk ook afhankelijk van een voldoende verzorgende omgeving. Het is vooral juist deze omgeving, die de indruk wekt in het gunstige geval zich door ons te willen laten beïnvloeden en die daardoor ons het gevoel geeft dat we over invloed beschikken.

We zijn uitgerust met een buitengewoon verfijnde blauwdruk als een inherent referentiekader voor hoe het leven hoort te zijn en die de basis vormt voor onze invloedsuitoefening. Als de moedermelk niet de kwaliteit heeft die goed is voor ons, zal ons lichaam ons dat op een of andere manier kenbaar maken. De kans is groot dat die voeding een onprettig gevoel geeft wat wij dan weer aan onze verzorgende omgeving kenbaar zullen maken. Veel keus hebben we daar als baby vermoedelijk niet in. Met een beetje geluk weet onze verzorgende omgeving ons onbehagen weg te nemen, wat al doende het idee bevestigt dat we ons welzijn via onze omgeving kunnen beïnvloeden. Hoe graag die omgeving dat misschien ook wil, dat zal zeker niet altijd helemaal lukken.

Al doende zal ons handelen ons een gevoel geven van een zekere mate van invloed op onze omgeving. Naarmate onze vaardigheden groter worden en ons vermogen om met de omgeving te dealen groeit, zal dat rust en zelfvertrouwen met zich mee brengen. In het ideale geval zullen we vooral succesvol zijn waar het gaat om dingen te regelen die ook echt van betekenis voor ons zijn of voor onze overleving noodzakelijk. In de reguliere psychologie zou men zeggen er heeft zich dan een gezond ego ontwikkeld. Een gezond ego is een ego dat in staat is de invloed die je als persoon kunt hebben op een goede en reële manier weet aan te wenden.

### 15.1.4 De imperfectie

Natuurlijk is het zo dat we het vanaf onze eerste dag niet helemaal krijgen zoals we het hebben willen. Frustratie en teleurstelling blijken inherent aan het leven. Hoe welgezind onze ouders ons ook zijn, zij kunnen frustratie en teleurstelling niet helemaal of misschien zelfs helemaal niet voorkomen. Dat frustratie mogelijk is, is het gevolg van de aanwezigheid van een idee, een blauwdruk hoe het leven zou moeten zijn.

Die onbewuste blauwdruk in ons van het ideale bestaan gaat heel ver. De blauwdruk is bijzonder verfijnd en gaat minstens zoveel over immateriële zaken als materiële zaken. Bijvoorbeeld gaat het om het soort bejegening en emotionele verzorging die we graag zouden willen hebben. Gedurende ons leven kan het steeds helderder worden hoe het leven zich niet in overeenstemming met onze verwachtingen, die blauwdruk dus, gedraagt en in onze jeugd gedragen heeft. Met de juiste zelfbegeleiding kunnen we ons door deze teleurstelling, frustratie enz. heen werken om daarmee in het reine te komen met dat wat in ons leven niet conform de ideaalblauwdruk was.

Daarvoor is het wel noodzakelijk dat we de realiteit van de teleurstelling herkennen en erkennen. Juist door die te erkennen, kan het pijnlijke en de daarmee verbonden reactiviteit oplossen. Bovendien kunnen we daardoor zelf fijnzinniger worden en tot meer verfijnde afstemming in staat dan onze ouders in staat waren. Daardoor hoeft de geschiedenis zich niet op dezelfde manier te herhalen.

Dit alles vraagt ons te verzoenen met de imperfectie van het leven en met de beperktheid van onze beïnvloedingsmogelijkheid. Met een beetje geluk gaan we vroeg of laat inzien dat we soms meer krijgen door iets wat we niet krijgen dan door iets wat we wel krijgen. Dit inzicht is meestal een kind niet gegeven. Als kind staat ons leven meer in het teken van invloed verwerven dan van overgave. Het duurt wel even voor we inzien dat overgave ons belangrijkste invloedsmiddel is.

### 15.1.5 Frustratie in beheer nemen

Het is een enorme opgave in het leven om onze frustratie en teleurstellingen in beheer te nemen. Het vraagt heel wat om gefrustreerd-zijn te willen ontmoeten in onze zelfbegeleiding, ons er niet door te laten meeslepen en evenmin te negeren.

We kunnen ons laten bepalen door onze frustratie en vervallen in een soort van slachtofferproject. In plaats van onze teleurstellingen te incasseren en te ervaren, gaan we ons afreageren. Dan ontwikkelen we valse macht van de eerste soort. Deze valse macht is gebaseerd op onderschatting van onze eigen invloed en verantwoordelijkheid en op een overschatting van anderen in hun vermogen ons voor onheil te behoeven. Onbewust maken we van ieder ander, iemand die weigert of geweigerd heeft ons te helpen. Ieder ander is verantwoordelijk voor ons ongeluk en heeft dus iets goed te maken met ons. Ieder ander staat dus bij voorbaat op achterstand. We zullen dan graag verkeren met mensen die er een gewoonte van maken zich bij voorbaat al schuldig te voelen of zichzelf bij voorbaat tekort vinden schieten tegenover een ander.

We worden expert in het melden hoe moeilijk we het hebben, hoe machteloos we zijn en hoe slecht we het getroffen hebben met van alles en nog wat in ons leven. Waar valse macht is, is ook altijd valse hoop. In dit geval is er de hoop dat mensen zich ooit zullen verontschuldigen en inzien dat ze ons tekort gedaan hebben. Als dat overigens gebeurt, zou dat een positieve ramp betekenen. Deze valse macht is herkenbaar aan een tendens om het leven, of in ieder geval iets wat buiten ons ligt, als de oorzaak te zien van onze problemen en deze factor te beschuldigen. We schrijven het leven of anderen de macht toe om ons gelukkig te maken en leggen het leven of anderen een soort weigering in de mond om dat te doen, terwijl ze dat wel zouden kunnen. We zijn daar heel consequent en koppig in en lijken tegelijkertijd wel en niet te geloven dat het ooit zal lukken de ander daarvan te overtuigen.

Bij valse macht van de tweede soort gaat het om overschatting van de eigen vermogens. In dat geval is er een gerichtheid op anderen en een voortdurend pogen hen van ongeluk te bevrijden. Hier voelt men zich liever schuldig dan de beperktheid van de invloed te accepteren. Zolang je je schuldig voelt kun je de illusie van macht blijven koesteren. Valse macht van de tweede soort tref je vaak bij hulpverleners aan.

Frustratie gaat altijd over frustratie van onze levendigheid en passie. Door de frustratie in beheer te nemen zuivert zich onze passie en komt deze meer beschikbaar voor onszelf. Frustratie in beheer nemen geeft het gevoel van het leven meester zijn en geeft een reëel gevoel van invloed en capaciteit.

Je mee laten slepen door je frustratie en de valse macht van de eerste soort kun je zien als de attached vorm van omgaan met frustratie. Deze vorm leidt tot een soort verspilling van energie.

De detached vorm van omgaan met frustratie is het inslikken van je frustratie en op die manier te dissociëren van de onprettige gevoelens zoals gevoelens van machteloosheid die er bij horen. Op die manier houd je de illusie van de macht en daarmee de valse macht van de tweede soort in stand. Het kan leiden tot ontkenning en vervreemding van je eigen behoeften en verlangens.

Je gevoelens en verlangens zijn heel persoonlijk, heel intiem en vervreemding daarvan betekent vervreemding van de kern van jezelf. De consequentie is dat je niet meer weet wat je wilt en jezelf niet meer als een congruent geheel ervaart.

Alleen qua uiterlijke verschijning verschillen de attached en detached vorm van omgaan met frustratie met elkaar. Beide stemmen overeen in hun neiging gevoelens van frustratie en machteloosheid niet te laten bestaan en in het onvermogen er in te ontspannen.

Frustratie in beheer nemen is een heel praktische manier van beoefenen van overgave.

### 15.1.6 Wat is overgave?

Overgave vraagt verzoening met de beperktheid van onze invloed. Intelligente zelfbegeleiding begint echter met erkennen van ons verlangen naar invloed. Het mooiste is dat we kunnen zien en voelen dat we eigenlijk almachtig zouden willen zijn.

Overgave betekent niet dat we dit verlangen ontkennen of daarvan dissociëren. Dat leidt tot een soort verweking. Dan ontwikkelen we een detached houding ten opzichte van onze eigen invloed.

Waar het om gaat is te buigen voor de almacht van het leven, maar niet zonder onze weerstand daartegen te accepteren en te voelen. Het gaat er om het verlangen in ons om de baas te zijn over het leven te erkennen en dat vooral niet fout te maken. Overgave betekent niet dat we afscheid hoeven nemen van onze passie. Het tegendeel is waar.

Belangrijk is wel dat we ons geleidelijk onder het bewind van het leven stellen. Het leven erkennen als opperbaas en ons oefenen in de weldaad van gehoorzaamheid, zoals ze dat in sommige kloostertradities noemen.

Het leven geeft ons op een wonderlijke manier de schijn van vrijheid. We zijn behoorlijk vrij in ons handelen, maar onze handelingen kunnen wel pijnlijke gevolgen hebben en over die gevolgen hebben we betrekkelijk weinig macht. We zijn vrij om al dan niet naar links en rechts te kijken als we de straat oversteken, maar het heeft wel consequenties wanneer we dat niet doen. Het leven biedt maar een beperkte ruimte tot onderhandelen.

Op een indirecte manier blijkt het leven toch steeds de baas te zijn. Als we ons niet houden aan de wetten van het leven, straft ons het leven daar op kortere of langere termijn op af.

De centrale oefening rond overgave is buigen. Door overgave kunnen we afzien van macht en worden we als de surfer in de branding van de zee. Door totale verzoening met de wetten van de wind en de zee, met de macht van de golven en door de erkenning van de macht van de natuur en een complete acceptatie van onze beperktheid kunnen we als surfer meester zijn over de golven. Vrijheid en besef van capaciteit wordt ons gegeven als resultaat van complete overgave. Het vraagt totaal afzien van eigenzinnigheid en 100 procent realiteitszin. Capaciteit en vaardigheid kun je zien als de integratie van invloed en overgave.

### 15.1.7 Opvoeding en wil

Nu we gezien hebben dat perfecte ouders niet bestaan, kunnen we vervolgens enkele varianten van imperfectie onderscheiden waar het gaat om de ontwikkeling van overgave en wil. Het is behulpzaam om het soort imperfectie, dat jou ten deel is gevallen te onderkennen.

- Het kan zijn dat we als kind niet gerespecteerd zijn in ons willen. In het meest extreme geval wekte ons willen minder of meer extreme vormen van irritatie op en werden we gedwongen de wil van onze ouders te volgen. Ons willen werd misschien verward met dominantie en gebrek aan respect. Je kunt als kind onderdeel zijn van een revancheproject van ouders. Onze wil kan op die manier geschonden en gebroken zijn.
- Een veel minder extreme variant van bovenstaande vorm is dat we niet uitgenodigd werden om aan te geven wat we wilden, waardoor we ons niet realiseerden dat we iets konden willen en niet de prettige smaak van willen en de realisatie van doelen en plannen geproefd hebben.
- Het kan ook zijn dat we niet uitgenodigd zijn om door te zetten of vol te houden, of überhaupt niet uitgedaagd zijn, waardoor onze wil geen kracht ontwikkeld heeft. Als het gaat om kracht beschikt de wil als het ware over een spier die wel of niet getraind is. Goed onderwijs weet ons op de juiste manier uit te dagen. We worden dan niet stelselmatig, maar af en toe overvraagd en soms ondervraagd. Als het goed is krijgen we op die manier de o zo prettige smaak van inspanning en van ontspanning te pakken. We leren te genieten van winnen en om verlies te incasseren.
- Een andere mogelijkheid is dat we vooral aandacht kregen en gewaardeerd werden als we de wil van onze ouders volgden en vooral niet kenbaar maakten wat we zelf wilden. We raken dan vervreemd van onze wil. Ook dan ontwikkelt onze wilsspier geen kracht.
- Zoals we met geweld gedwongen kunnen zijn als kind, zo kunnen we ook gedwongen zijn door complimenten en lofprijzingen. In dat geval is het vaak zo dat kinderen onderdeel zijn van het succesproject van ouders. Het kan lang duren voor je als volwassene ontdekt dat dit het geval is geweest en jij aan je authentieke wil nooit toegekomen bent, maar vooral een functie had in een compensatieproject van (een van) je ouders.
- Het kan ook zijn dat onze wil als kind wet was voor onze ouders. In dat geval zijn we verwend. We zijn dan niet

gewend weerstand te ondervinden bij de realisatie van onze doelen. We zijn dan niet begrensd en er vond geen toetsing plaats van het realiteitskarakter van onze doelstellingen en wensen.

- Wat ook kan is dat we minder of meer verwaarloosd zijn. We stonden er dan alleen voor. Dan is onze verantwoordelijkheid niet in verhouding met onze capaciteit. Die verantwoordelijkheid kan te maken hebben met ons eigen lot. We kunnen ook als kind –al dan niet vrijwillig– verantwoordelijk gemaakt zijn voor het lot van broers en zussen, ouders, andere familieleden, vriendjes enz. Waar we te veel verantwoordelijk gemaakt zijn, komen we aan ons eigen willen passend bij onze leeftijd niet toe. In het gunstige geval zijn we als kind niet te belangrijk of niet op de verkeerde manier belangrijk en zijn we tegelijkertijd ook weer niet onbelangrijk. Het gaat er om dat we aangemoedigd zijn om op een reële manier voor onze omgeving van betekenis te zijn.
- Voor velen van ons is het niet gemakkelijk ons te verzoenen met onze behoefte en met de afhankelijkheid van anderen en om daar woorden aan te geven. Het kan zijn dat misbruik gemaakt is van onze afhankelijkheid en deze gebruikt is om macht over ons uit te oefenen. Voorwaarde om iets te krijgen was dan het opgeven van onze eigenheid en het onderwerpen aan het gezag van anderen. Vragen kan dan voelen als de ander macht geven over je en afzien van je eigen invloed.
- Wat ook kan is dat de interesse in onze wil erg onderhevig was aan de stemming van onze ouders. Niet de realiteit van wat we wilden was dan belangrijk, maar het humeur van onze ouders was dan doorslaggevend.
- In het gunstige geval werden we op een reële manier gesteund om onze persoonlijke doelstellingen te realiseren en te helpen bij de realisatie daarvan van anderen. Dat kan betekenen dat we ons gesteund voelden om tot goede keuzen te komen net zoals we ons gesteund voelden om die keuzes te realiseren. Gesteund weten om vol te houden, maar ook om los te laten als dat aan de orde was, helpt bij de ontwikkeling van een reële wil.

### 15.1.8 Natuurlijke autoriteit

Een beetje kort door de bocht kunnen we zeggen dat het resultaat van een qua overgave en wil imperfecte opvoeding is dat we in plaats van een reële wil een verharde wil of een verweekte wil ontwikkelen. In beide gevallen hebben we moeite met op een reële manier invloed uit te oefenen of ons op een reële manier over te geven aan de invloed van anderen en van het leven en ons daarmee te verzoenen.

Wat we dan niet ontwikkelen is natuurlijke autoriteit. Het is dan moeilijk om in onszelf de juiste prioriteiten te stellen en onszelf op een constructieve manier meester te zijn. Ook onze omgeving zal dan niet zo gemakkelijk respect voor ons hebben en ons bijvoorbeeld niet zo gemakkelijk het voordeel van de twijfel geven. Het kan betekenen dat we op zoek gaan naar dominantie in de vorm van een dominante partner of juist het omgekeerde in de vorm van een meer volgzaam partner.

Het kan ook zijn dat we gehecht raken aan een vorm van pseudovrijheid en vrijblijvendheid. We vinden het dan moeilijk ons te verbinden en te committeren. In relatie met anderen kunnen we erg gehecht zijn aan een eigen territorium, waarin we helemaal zelf kunnen bepalen wat we willen. Dat laatste kan dan gecombineerd zijn met een klein gebied, waarin we volgzzaam zijn en vooral lijken en daarnaast een groot gebied waarin we ons eigen ding doen, uit contact met anderen.

Natuurlijke autoriteit wil zeggen dat we een gemak hebben met het uiten van onze wensen, van onze meningen en opvattingen. Tegelijkertijd kunnen we evenzeer de mening van anderen horen en er in geïnteresseerd zijn. Gelijk hebben of gelijk krijgen staat dan los van ons gevoel van eigenwaarde en is niet per se noodzakelijk.

### 15.1.9 Trauma

Kenmerkend voor (psycho)trauma is dat we zo extreem overvraagd worden dat onze invloed en onze vermogens volstrekt ontoereikend zijn. In het gezonde geval hebben we als kind en volwassene het gevoel dat we opgewassen zijn tegen de meeste situaties. Trauma betekent dat dat basisgevoel wordt aangetast.

Bij trauma kun je onderscheid maken tussen shocktrauma en chronisch trauma. Een verkeersongeluk, aanranding, een operatie, een natuurramp kan van het ene op het andere moment aanleiding geven tot shocktrauma. Chronisch trauma betekent de chronische ervaring van een of andere vorm van overweldiging. Het gaat om het chronisch verblijven in een situatie die min of meer levensbedreigend is en waar je niet aan kunt ontsnappen.

Kenmerkend dus voor trauma is dat alles in ons de situatie anders wil, maar dat we volstrekt niet het vermogen hebben er verandering in aan te brengen.

Trauma heeft ook op langere termijn grote gevolgen en leidt tot wat bekend staat als een posttraumatische stressstoornis. Deze is vooral bekend bij ex-soldaten, maar komt natuurlijk veel meer voor.

### 15.1.10 Vorm en leegte

Het leven heeft belang bij onze vorm en we kunnen in ons leven meer of minder tot vorm komen. Onze vorm heeft te maken met onze individualiteit, met onze uniciteit en onze authenticiteit. Ons anders zijn doet er toe. In ons anders zijn krijgen we op onze unieke manier betekenis.

Het leven heeft ons uitgerust met een verlangen onze individualiteit te leven en dat desnoods tegen de verdrukking in. Nog sterker onze individualiteit heeft een zekere mate van druk en aan de andere kant verleiding nodig, wil deze kracht krijgen. Met de weg van de minste weerstand komen we er niet. Tot vorm komen vraagt toewijding en inzet en het helpt om het belang daarvan te zien. Onze uniciteit kan niet zonder ons. Hij vraagt om voorbij te gaan aan oppervlakkige belangen. Hij vraagt waarachtigheid en de bereidheid om in de spiegel te kijken en jezelf de vraag te stellen waar gaat

het me nu écht om. Moed, geduld en doorzettingsvermogen zijn noodzakelijke ingrediënten, die vooral behulpzaam zijn als ze niet in het teken staan van belangen en overleving, maar het resultaat zijn van persoonlijke keuze.

Vorm kan echter niet zonder leegte. Leegte heeft betrekking op de gevoelens van gemis en deficiëntie die ontstaan wanneer we niet tegemoet komen aan oppervlakkige verlangens. Dit kan in eerste instantie juist gevoelens van zinloosheid of zinledigheid oproepen. Waar we in contact blijven met leegte brengt dat uiteindelijk een gevoel van ruimte en openheid.

Daarmee ontdekken we het fundamentele dubbele karakter van het zelf. Enerzijds zijn we iemand en tegelijkertijd zijn we niemand.

Niemand zijn is het resultaat van overgave. Overgave aan het niemand zijn, leidt tot ontvankelijkheid en openheid. Dankzij het vermogen tot niemand zijn kunnen we ons inleven in een ander, kunnen we versmelten met de ander en zijn we een groot hart. Versmelten vraagt de gehechtheid aan onze individualiteit op te geven.

Iemand zijn is evenzeer het resultaat van overgave. Het vraagt de complete bereidheid het met onszelf te doen, onszelf tot uitdrukking te brengen en onze waarheid te leven ook waar de omgeving daar niet per se blij mee is. Het vraagt evenzeer overgave om werkelijk onszelf te zijn en tegenover onszelf en in de wereld onze invloed aan te wenden.

## 15.2 Openingsmeditatie

### Chris

Kijk wat er zich voordoet. Hoe is het met je lichaam? Hoe voelt het contact met de grond? Hoe voel je jezelf zitten? Hoe voelt de ruimte om je heen? Hoe is het met je hoofd? Kijk of je met een vriendelijk soort aandacht aanwezig kunt zijn bij alles wat je in je hoofd ervaart. Ga er eens van uit dat je dat hoofd zacht laat worden, dat je schedel zacht wordt, zacht als van een baby. Dat ook je fontanel zich opent zodat je hoofd open is voor de inspiratie, voor de hemel. En wie weet krijgt je hoofd de omvang van de hemel, van het universum.

Kijk of je je kunt openstellen voor wat er ook gebeurt of niet gebeurt. Zo kan je je voorstellen dat ook je hart zich opent, zich verbindt met alle harten in de wereld. Al die liefdespotentie. Dat je hart helemaal kan ontspannen in dat grote hart. Zo kan je je voorstellen dat je bekken zich opent, zich verbindt met alle bekkens van de wereld. En je buik. En je benen. Dat de tenen zich verbinden met de heilige benen die werkelijk ergens voor staan, bekkens die kunnen dragen zonder daar moe van te worden. Buiken en bekkens die consequent gericht kunnen zijn op dat te bereiken wat waardevol en goed is. Voel hoe het is om zo afgestemd te zijn op de grote dimensie. Hoe we ons kunnen laven aan die grote dimensie. Sta jezelf toe daarin helemaal te ontspannen, jezelf daarin te verliezen.

Dan gaan we deze meditatie afsluiten met een buiging.

We hebben evaluatiegesprekken achter de rug. Mijn indruk is dat het niet zo slecht gaat met deze training, om niet te zeggen dat het eigenlijk heel goed gaat voor mijn gevoel. Wie van jullie zou iets willen vertellen. Hoe is het momenteel met (naam St)?

**Student** Prima.

**Chris** Hoe is het voor je om hier te zijn?

**Student** Goed, ik vind het wel altijd even lastig om hier te komen.

**Chris** Om hier naartoe te komen of om hier te landen?

**Student** Beide. Ik heb altijd weerstand als ik ga.

**Chris** Weet je waar dat over gaat?

**Student** Over mijzelf, niet de groep of zo, daar is niets mis mee.

**Chris** Is er een soort bezorgdheid om jezelf tegen te komen?

**Student** Bezorgd is vriendelijk, ik heb er meer een ongelofelijke hekel aan om mijzelf tegen te komen.

**Chris** Ik realiseer me dat ik met jou ook nog geen evaluatiegesprek heb gehad. Maar ervaar je dan als je 's avonds weggaat dat je jezelf flink bent tegengekomen?

**Student** Nee, ik heb moeite met het feit dat ik alles ook nog weet hoe het werkt. Eerst was ik gewoon niet blij, nou ben ik twee keer niet blij omdat ik ook nog weet waarom ik niet blij ben.

**Chris** Dat is waar je nu in zit?

**Student** Ja, gewoon frustratie. Niet nu, maar wat zich dan voordoeet.

**Chris** Je zou dat een soort groef kunnen noemen, een modus, een staat van zijn waar je vaak in terecht komt.

**Student** Ja, ik val daar steeds in terug.

**Chris** Zie ik het goed dat het eigenlijk een modus is van teleurgesteld zijn in jezelf?

**Student** Ja, dat zie je goed. Ik heb ook altijd moeite met het welkom heten van mijzelf, dat vind ik zo'n vreselijke oefening.

**Chris** Eigenlijk weet ik nog iets meer vreselijks, iets wat nog een grotere uitdaging vormt. Er is ook iets in jou dat houdt van uitdaging, en dat is buigen voor jezelf.

**Student** Dan moet ik denken aan buigen of barsten. Nou ik barst liever.

### 15.2.1 Buigen voor jezelf

**Chris** Ja, mijn definitie is dat buigen pas buigen is als dat gepaard gaat met het gevoel 'ze kunnen barsten'. Als er nog kracht zit in materiaal dan is er sprake van buigen.

**Student** Weerbarstig buigen.

**Chris** Zo kan je het noemen ja. Buigen is pas buigen als het door weerstand heen is. En hoe meer je de weerstand voelt en je toch gaat buigen, hoe effectiever dat buigen is. Je hebt ook het spirituele buigen en dan snap je wel wat ik bedoel, het brave buigen. Dat gaat natuurlijk niet werken.

**Student** Nee, het voelt voor mij als toegeven dan.

**Chris** Het hypochondrische buigen, je zet eerst je arrogantie en je trots opzij en dan gaan buigen. En als je dan vervolgens klaar bent dan ga je gewoon weer verder.

Dan heb je toch aan de spirituele eisen voldaan. Nou, dat ligt jou niet zo. Huichelachtigheid is niet wat jou ligt.

**Student** Nee.

**Chris** Maar hoe zou het voor jou zijn om op mijn verzoek de komende twee weken drie keer per dag een rustige zelfbewuste buiging te maken voor jezelf?

**Student** Nou, daar raak ik helemaal door van slag als je zoiets vraagt. Ik zal het doen, misschien is dat wel de enige oplossing.

**Chris** Soms moet je gewoon domweg dingen doen.

**Student** Ik zal het doen.

**Chris** Doe dat buigen met je weerstand er bij. Er is niks mis mee om te buigen en te denken: ze kunnen allemaal de pot op, ik zal nooit buigen. Als ik hiervoor moet gaan buigen? Ik vermoord liever iemand dan dat ik daarvoor ga buigen. En ondertussen buig je met alles erop en eraan.

**Chris** Is er nog iemand die iets wil delen of zeggen

**Student** Ik merkte dat ik weer streng voor mijzelf was.

**Chris** En dat gaat je aan het hart zo te zien. Misschien is het goed dat je er iets over zegt. Dus in jou is een strenge instantie. Wat triggert die strenge instantie vooral in jou?

**Student** Misschien wel dat ik steeds meer ga voelen hoe ik niet trouw blijf aan mijzelf

**Chris** En er is een strenge instantie die je daar op afstraft.

**Student** Teveel voegen naar, het gehoorzamen, zoals het hoort. Ik merk het op een gegeven moment op en ik zou willen dat ik daar dan wat milder in kon zijn.

**Chris** Het is heel belangrijk om te begrijpen dat een deel in jou heel graag verbonden wil zijn. Dat aanpassen is niet voor niets. Wat helpt is jezelf op dat punt te begeleiden in je behoefte aan relatie, je behoefte aan samenzijn. In jou is ook een hulpeloos kind dat graag de steun van anderen ervaart, een kind dat afhankelijk is. Het is vaak niet makkelijk die afhankelijkheid in jezelf toe te laten omdat er een deel in ons is dat gehecht is aan pseudo-autonomie.

We hebben net een artikel gekregen over invloed en overgave. Wat we aan het leren zijn is op een goede manier onze invloed aan te wenden en op een goede manier met onszelf om te gaan. We zijn gewend om flink wat kracht in te zetten, als iets niet gaat zoals wij het hebben willen. Als dat zou werken zou het fantastisch zijn, maar het werkt eigenlijk niet. Dat deel in jou dat ziet dat jij niet trouw bent aan jezelf heeft onmiddellijk de neiging om de zweep te hanteren, vanuit de veronderstelling dat die zweep helpt. Waar het ons niet lukt om autonoom te zijn en trouw te zijn aan onszelf hebben we nog onvoldoende ons verlangen naar samenzijn en verbinding omarmd. Door dat verlangen waar te laten zijn gaat dat ontspannen.

### 15.2.2 Authenticiteit

**Chris** Waar je druk wilt gaan uitoefenen op je authenticiteit, het trouw zijn aan jezelf etc., zit de moeilijkheid eigenlijk aan de andere kant. Het is even moeilijk om je behoefte



aan verbondenheid en je kwetsbaarheid op dat punt toe te laten als dat het moeilijk is jezelf in al je kwetsbaarheid te laten zien. Jouw unieke vorm tonen aan de ander is kwetsbaar, spannend. De grote kunst is dat beide zijden helemaal waar mogen zijn. En jezelf toestaan dat dit niet helemaal lukt, dat we beperkt zijn. Door daar actief te zijn kunnen we ons wel ontwikkelen op dat punt.

**Chris** Hebben jullie de voorbereiding kunnen lezen? Hebben jullie de attached-detached oefening kunnen doen in de oefengroep? Laten we even iets van de mensen horen die dat gedaan hebben en daar ervaring mee hebben.

**Student** *Het was heel goed voelbaar in een overdreven attached-positie te zitten en te merken wat er dan in je opkomt, dat die houding heel bepalend is voor hoe je naar iets kijkt. En dan was het alleen maar zoiets simpels als een voorwerp, een brillendoos. Als je zo ineengekropen zit heb je een meer negatieve instelling tegen de persoon of het voorwerp waaraan je denkt. Als je detached zit dan interesseert het je helemaal niets. Dus het was heel leuk om dat verschil te merken, om te merken wat de positie die je inneemt voor een effect heeft. Als je dan attached zit heb je direct de neiging om iets te grijpen.*

**Chris** Het helpt enorm als je die contactpositie gaat ervaren als instrument.

**Student** *Het mooie vond ik ook dat, als je dan aan een persoon dacht die je goed kent, je vanuit de verschillende houdingen dingen ziet die je herkent en dat je dan van jezelf doorkrijgt in welke situaties je die verschillende vormen aanneemt. Dat vond ik verhelderend.*

**Chris** Dat stukje is erg gerelateerd aan de presentie-oefening. Deze oefening staat helemaal uitgeschreven. We doen de oefening in drietallen. Laten we dat gaan doen.

### 15.3 Nabespreking 1<sup>e</sup> deel Presentie-oefening

**Chris** Laten we eerst eens kijken hoe het was om te begeleiden.

**Student** *Ik wil er wel wat over zeggen. Ik had echt een slachtoffer. Ik merkte dat ik al heel snel in de analyse kwam, ik merkte dat ik in mijn mentale stuk terecht kwam. Ik wilde weten hoe het zit, dat is een oud stuk van mij.*

**Chris** Heb je enig idee waarom je daarin terecht kwam?

**Student** *Omdat er bij mij thuis over bepaalde emoties niet werd gesproken zat ik als kind heel erg in de zoekmodus. Wat is dat dan? Hoe zit het dan? En daar schoot ik eigenlijk weer in.*

**Chris** Zo te horen kon je merken dat je dat deed?

**Student** *Nee. In het begin zat ik erin en het is dat (naam Ass) erbij kwam zitten en zei: "Nu even terug."*

**Chris** Maar kennelijk ben je er wel weer uitgekomen?

**Student** *Ja, ik kon het wel weer terugpakken.*

**Chris** Hoe was het voor anderen om te begeleiden met de hulp van dit schema?

**Student** *Het voelde heel natuurlijk om die zinnen een voor een te volgen. Het leek of het heel geleidelijk ging. Ik*

*werd wel geholpen om door te vragen over waar het echt over ging. Dat heeft mij wel weer inzicht gegeven om te blijven bij waar het echt om draait, en daar presentie bij te doen ontstaan.*

**Chris** Nog iemand?

**Student** *Die vragen zijn heel helpend, maar het had ook tot gevolg dat ik de neiging had om er te snel doorheen te gaan en te weinig stil te blijven staan bij wat iemand beleeft.*

**Chris** En hoe ging het hier?

**Student** *Heel goed, ik vind het fantastisch dat je iemand zo ...*

**Chris** Gek kunt krijgen ...

**Student** *Dat je in zo'n korte tijd helemaal kan ontspannen. De zinnen deden het werk, zo veel hoefde je zelf niet te bedenken.*

**Chris** Alleen al om op de goede manier de zinnen te zeggen, daar komt al heel wat bij kijken. Dus met dit schema kwam je eruit?

**Student** *Ja.*

**Chris** Hoe was het voor jou?

**Student** *Het ging aanvankelijk heel goed, tot het moment dat het voor (naam St) heel moeilijk was om bij het gevoel te blijven. Ik weet niet hoe ik daar mee om moet gaan, op het moment dat ik haar niet meer in het prettige stuk kan laten blijven. Want het werd heel negatief. Toen kwam (naam Ass) er gelukkig bij zitten.*

**Student** *Wat ik wel goed vond was dat jij het zinnetje losliet en op mij inging. Jij vroeg naar de branderigheid, toen kwam er bij mij een explosie, alleen dat woordje deed zoveel in mij.*

**Student** *Maar het was heel tegenstrijdig, want ik vroeg naar wat er prettig was en jij had het continu over die branderigheid, dus ik moest wel op die branderigheid ingaan. In het begin dacht ik niet om door te vragen over wat er niet prettig was, tot je het alsmaar over die branderigheid had.*

**Chris** Als ik het goed begrijp was er eerst iets wat prettig was, wat later rampzalig bleek te zijn. Ja, dat is niet volgens dit boekje.

**Ass.** *Je had echt een natuurlijke interesse, nieuwsgierigheid en betrokkenheid voor (naam St). Jouw vragen waren heel goed. Je probeerde helderheid te krijgen. Je wist het niet maar je bleef er bij en je ging hele goede vragen stellen. Ik zag heel erg presentie. Dat heeft mij wel geraakt.*

**Chris** Waar het in de oefening heel erg over gaat is dat we aanwezig zijn, maar tegelijkertijd kunnen we net doen of we er niet zijn. Dit is een heel wonderlijk vermogen dat wij als mensen hebben. Eigenlijk is het krankzinnig, bizar.

Zo gaan we ook om met gevoelens en ervaringen. Als we positieve gevoelens hebben dan hebben we vaak de neiging om erin te zwelgen. Dat is eigenlijk ook een manier om niet echt aanwezig te zijn bij een positief gevoel. En als het om negatieve gevoelens gaat dan zijn we erg goed in staat om er vandaan te blijven,

respectievelijk we lopen ook daar het risico om er in te zweelgen. 'Dat moet mij weer overkomen, het is ook altijd vreselijk met mij.' En dat gaat meestal gepaard met een bepaald soort lichaamshouding.

Wat we aan het leren zijn is de goede manier om onszelf te verhouden tot dat wat er lastig is. Ook hier gaat het om het goede midden tussen de spanning op de vioolsnaren. Dat vraagt een zekere mate van stevigheid en kracht, en tegelijkertijd vriendelijkheid. Dat vraagt het van de persoon zelf en het helpt enorm als de begeleider op die plek zit. In deze oefening werken we met een plek waar het moeilijk is en een plek waar het minder moeilijk is. Dan kun je pendelen, waardoor je steeds iemand vraagt er een vinger in te steken en te voelen hoe het eigenlijk voelt. Hebben mensen gewerkt met dat pendelen? Werkte dat?

**Student** *Ja, ik voelde het verschil heel goed tussen waar het ruim voelde en heel afgesloten. Maar dat vond ik wel lastig want daardoor voelde ik juist hoe afgesloten het was.*

**Chris** Het is de kunst om toch geïnteresseerd te zijn in die benauwenis en daar te ontspannen, respectievelijk je te openen voor die benauwenis. Die benauwenis ondergaan we en tegelijkertijd willen we die niet ervaren. Ze ervaart het, anders zou ze niet kunnen zeggen dat het er is, maar tegelijkertijd sluit ze haar voelend vermogen daar voor af.

Er is een wetenschap dat het er is, dus dat is het eerste dat je bereikt. In eerste instantie functioneert iemand gewoon en heeft nog niet in de gaten dat die benauwenis er is. Stap 2 is 'Hé er zit hier benauwenis.' En stap 3 is dat je het gaat voelen en ervaren.

Het doel van de training is om onszelf te gaan leren begeleiden. En geleidelijk aan te groeien om niks meer in onszelf te gaan verdonkeremanen en ons open te stellen voor dat wat er is.

Het grote voordeel is dat alle moeilijkheden van het leven zich vertalen in het lichaam. Doordat we met het lichaam werken is het veel concreter en duidelijker waar het over gaat.

Als er een week een knoop in je buik zit heb je een week de tijd om op een diep niveau met dat gevoel te werken. Dat is iets heel anders dan 'Ik ben ontslagen', en te bedenken hoe het is om ontslagen te zijn. Dan is het heel ingewikkeld om daar mee in het reine te komen. Als je kunt werken met dat gevoel dan gaat dat gevoel vertellen wat er eigenlijk aan de hand is, waar het over gaat.

De kunst in de begeleiding, van jezelf of van een ander, is iemand in het gevoel te brengen. Dat doe je stapje voor stapje. Het is ook belangrijk om te leren dat je het moeilijk mag vinden om die spanning in je buik te voelen. Er is een enorm verschil tussen een hele sessie doorpraten over 'Ik ben ontslagen, ik heb buikpijn etc.', zoals in de klassieke therapie, en iemand vragen werkelijk in contact te zijn met die spanning in de buik. Dat is een heel groot verschil. Door het uit te spreken

opent hij zich voor dat gevoel en dat is juist wat werkt, anders is het praten over. De benauwenis is dan een poort naar de vrijheid. Wat helpt is ook een vraag als: 'Zijn er nog andere woorden voor, vertel eens iets over die branderigheid, hoe ziet het eruit etc..'

Hiermee wek je ook de nieuwsgierigheid van de persoon op voor dat lastige gevoel. Op het moment dat je de nieuwsgierigheid opwekt komt dat voelende vermogen vanzelf mee. Want het is erg moeilijk om ergens in geïnteresseerd te zijn en om je hart, je voelende vermogen, er buiten te houden. Hierbij is het belangrijk om te zien dat sommige mensen heel snel in een commentaar op dat gevoel terecht komen. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Het zal wel nooit overgaan, het is al 27 jaar zo.' Dat gaat natuurlijk niet werken. Het zou kunnen betekenen dat je in eerste instantie werkt met: 'Stel je eens voor dat het nog 27 jaar blijft.' Dat is soms nodig. Het is een soort radicaliteit die gevraagd wordt, waarbij die presentie heel belangrijk is. Die hebben elkaar nodig. Door de moeilijkheden die op je pad komen kan presentie ontstaan.

## 15.4 Begeleide visualisatie Edelsteen

**Chris**

Je loopt in een beetje Middeleeuws uitzien stadje. Je hebt de muziek nog bij je die je die avond daarvoor gehoord hebt. Je loopt simpelweg te dwalen door dat stadje. Het is een oud stadje, misschien een beetje muffig, de geur van oud. Tegelijkertijd is er hier en daar ook een fris bloemetje. Het is er heel rustig en je voelt je helemaal vrij om te kijken en eventueel ergens naar binnen te gaan. Je handelt puur op je gevoel. Zo loop je daar. Je ziet de stenen van de straat. Kijk maar hoe ze er bij jou uitzien. Zo kom je op een gegeven moment ergens op de hoek van een straatje een winkeltje tegen.

Op de een of andere manier intrigeert je dat. En je gaat daar naar binnen. Als je binnen bent kijk je om je heen en eigenlijk sta je gelijk perplex, want de winkel blijkt vol te zijn met diamanten en edelstenen. Je bent verbijsterd. Waar je ook kijkt in dat winkeltje, overal zijn schappen en kastjes met edelstenen. Eigenlijk merk je nauwelijks op dat de eigenaar van dat winkeltje binnenkomt, zo onder de indruk ben je van al die stenen die je daar ziet. Heel geleidelijk komt er een soort rust over je heen en ben je beter in staat om de edelstenen afzonderlijk te bekijken. Pas dan valt je op hoe verschillend de stenen wel niet zijn, wat een enorme verscheidenheid er is.

Dan geleidelijk merk je dat je aandacht wordt getrokken door een speciale steen. Iedere keer als je verder kijkt kom je weer terug met je aandacht bij die steen. Op de een of andere manier blijkt die steen belangrijk voor je te zijn. Tot je verbazing zie je dat de eigenaar van de winkel de steen pakt en z'n hand met die steen uitsteekt naar jou. Het lijkt of het de bedoeling is dat je die steen ontvangt, dat je die steen in

ontvangst neemt. Op de een of andere manier lijkt die eigenaar het allemaal precies te begrijpen. En je kijkt naar de steen die je daar in je hand hebt en je valt er als het ware mee samen. Je wordt de steen. En je voelt alle kwaliteiten die je hebt als steen, de kleur, de facetten, de hardheid. Je voelt je scherpe kantjes of juist je rondheid. Je voelt je ruwheid of juist je gladheid. Voel hoe het is om die edelsteen te zijn. Voel hoe het is om te horen als de eigenaar zegt: 'Dit ben jij'. En misschien voegt hij er nog iets aan toe in de zin van wat jou bijzonder maakt. Misschien is het je kracht, je schoonheid, je stevigheid, je veelkleurigheid.

En op een gegeven moment merk je dat je weer uit de winkel bent en dat je weer door dat straatje loopt waar je eerder liep. Een beetje als een ander mens. Zo kom je bij een pleintje. Op dat pleintje staat een bankje. Daar ga je zitten. En je mijmert daar nog wat na over wat je is overkomen. Dan na enige tijd word je je bewust van je hand en je opent je hand en er is niks meer in die hand. Je zit daar met lege handen.

## 15.5 Nabespreking visualisatie edelsteen

**Chris** Ga er even goed voor zitten en sluit je ogen. Goed, laten wij de ogen sluiten en afstemmen op onszelf. En afstemmen op de edelsteen die je ontvangen hebt. Als er geen edelsteen meer in de herinnering is, zie dan een edelsteen voor je die nu ontstaat. En realiseer je dat je de edelsteen bent die je ziet. Beschrijf dan kort de edelsteen die je bent. Dus kijk hoe het is om jezelf te beschrijven als edelsteen, om edelsteen te zijn. Een van jullie kan dat hardop doen.

**Student** *Ik ben een kleine melkwitte steen. Ik ben een koningsblauwe steen met heel veel facetten en glanzend. En als ik dat zeg dan voel ik me heel erg verbonden met al die facetten van die steen, de kleur, de schittering. Ik ben een rood, blauw, groene steen en als ik die steen ben voel ik me speels. Ik ben een steen waarin alle kleuren weerkaatst worden, dat licht alle kanten uitstraalt. En als ik me realiseer dat ik die steen ben dan voel ik me stralen. Ik ben een grijsblauwe, gelige steen en afhankelijk van het soort licht of de kant waarvan het licht op de steen schijnt, lichten de kleuren op. Ik ben een langwerpige schuin omhoog gerichte steen, gedeeltelijk transparant en daarbinnen is het donkerrood, dat ligt er een beetje aan hoe het licht valt. En als ik me realiseer dat ik die steen ben dan voel ik rust. Ik ben een rode steen, de steen is onder water. En als ik me realiseer dat ik die steen ben voel ik leven door mijn lijf, als een vis in het water. Ik ben een lichtblauwe steen met vier spitse torentjes. Als ik me realiseer dat ik die steen ben merk ik dat ik liefde voel. Ik ben een woestijnroos, met die zachte, ronde, verschillende kanten opstaande randen, niet glad maar juist heel dof, alsof ik van zand gemaakt ben. Als ik me realiseer dat ik die steen ben voel ik me verbonden met de aarde.*

*Ik ben een amazoniet, een turquoise kleurige steen met wit en het is een soort berg, een soort rots. Als je heel goed kijkt dan schittert de steen, er moet dan wel licht op vallen. Als ik me realiseer dat ik die steen ben dan voel ik me krachtig, vanuit mijn centrum schitterend. Schitterend in de zin van licht reflecterend. Ik ben een heldere kristallen steen, transparant. Als ik me realiseer dat ik die steen ben dan voel ik pure helderheid. Ik ben een gladde ovale steen met een heldere, transparante kern en daar omheen een soort fijnmazig web van lichtdraden. Als ik me realiseer dat ik die steen ben dan ben ik blij verrast. Ik ben een grote steen als een rots in de branding, alle golven afslaand, zonder daardoor aangetast te worden. Dat geeft een gevoel van stevigheid en kracht. Ik ben een steen, kristal, aantal kristallen bij elkaar, met een paars doorzichtige glans. Als ik me realiseer dat ik die steen ben dan is er een enorme uitgestrektheid in de ruimte.*

**Chris** Kijk hoe het is als je de groep beleeft als een grote edelsteen die al deze afzonderlijke edelstenen in zich verenigt. Laten we dan deze meditatie afsluiten met een buiging.

Is er iemand die iets wil delen naar aanleiding van deze oefening?

**Student** *Ik zag eigenlijk de planeet aarde als edelsteen, als verzameling van ons allen bij elkaar. Dat vond ik eigenlijk heel erg mooi.*

**Chris** Het is bijzonder om je te realiseren dat al die stenen op de aarde voorkomen.

**Student** *Wij zijn eigenlijk de juwelen op deze planeet.*

**Chris** Het is mooi als we het zo kunnen zien.

## 15.6 Identificatie-oefening Edelsteen in drietal

**Chris** We gaan een oefening doen met de edelsteen. Iedereen heeft zichzelf zojuist beschreven als edelsteen en heeft benoemd hoe het is om deze edelsteen te zijn. Maar we kunnen ook werken met verschillende aspecten van de edelsteen. Dus stel even dat de edelsteen een bepaalde opvallende kleur heeft of meerdere kleuren. Hoe is het dan om de blauwheid of de groenheid te zijn. Kleur is sowieso belangrijk. Of de gladheid of de ruwheid, of als het een grote steen is, de grootsheid. Deze aspecten van de edelsteen kunnen we uitlichten. Een aspect van de steen zou ik per definitie naar voren willen laten komen in de oefening en dat is de hardheid van de steen.

Mijn vermoeden is dat iedereen een steen heeft die hard is of een bepaalde hardheid heeft. Dus voel hoe het is om een harde steen te zijn. Je begint dus met het beschrijven van de verschillende kwaliteiten van de steen. Dan behandel je de steen in zijn totaliteit. En tot slot voel je hoe het met open ogen is om in contact te zijn met die steen.

## 15.7 Nabespreking Identificatie-oefening Edelsteen

**Chris** Wie wil er iets delen?

**Student** *Ik wil wel iets delen over het proces met de steen. Toen (naam St) mij ging vragen over de hardheid van de steen kon ik dat voelen in mijn lichaam. Het voelt in eerste instantie als pijnlijk. Ik dacht eerst 'ach, het voelt als vanouds'. Maar daarna vroeg hij mij dat nog een keer, en toen leek het alsof er iets veranderd was. Het was alsof het geïntegreerd was in de steen, en dat het erbij hoorde bij de steen. Dus niet alleen de schittering, de diepte, de kleur, maar de hardheid hoort er ook bij, en dat is goed.*

**Chris** Hoe voelt dat? Wat gebeurt er als je je realiseert dat je die hardheid bent?

**Student** *Ik vond het in eerste instantie pijnlijk. Ik merkte dat mijn kaak er pijn van deed. Maar door er niet voor weg te gaan, door het niet te veroordelen, kon ik een soort berusting ondervinden. De hardheid is dan oké. Het mag er zijn, ik hoef er niet voor weg te lopen.*

**Chris** Sluit eens even je ogen. Je zit nu in een soort censuurloosheid. Je hebt er geen oordeel meer over. Probeer er eens naar te kijken vanuit die openheid. Je stelt je in op die steen en je laat je verrassen door wat er tevoorschijn komt als je zegt: 'Als ik me realiseer dat ik die hardheid ben dan...'

**Student** *Als ik mij realiseer dat ik die hardheid ben dan voelt het dat het erbij hoort.*

**Chris** Maar voel wat er precies gebeurt. Er ontstaat een gedachte dat de hardheid erbij hoort, maar probeer te voelen en probeer de hardheid te zijn. 'Als ik ervoor kies om de hardheid te zijn die ik eigenlijk ben dan ...'

**Student** *Als ik ervoor kies om de hardheid te zijn die ik eigenlijk ben dan voelt dat als solide, krachtig. Ik zit hier krachtig op de kussens. Stevigheid.*

**Chris** Voel die kracht, voel die stevigheid, voel die soliditeit. Hoe is het om dat te voelen?

**Student** *Er is een soort van heelheid voel ik.*

**Chris** Heel goed. Wat betekent 'heelheid'? Hoe voelt dat? Hoe is het 'geheeld' te zijn?

**Student** *Het voelt als een stroom, een ononderbroken stroom.*

**Chris** Wat gebeurt er als je je wederom afstemt op de hardheid van de steen, en je realiseert dat je die hardheid bent? En dat de steen een weergave is van wie je bent, dat het je wezen is.

**Student** *Dan voel ik alles van die steen. Niets is meer of minder waard dan het andere.*

**Chris** Ja, het brengt een soort openheid tot stand.

**Student** *Het voelt als af, als heel. Klaar, zo is het.*

**Chris** Oké, dat is klaar. Heel goed. Wie herkent de ervaring die (naam St) heeft met de hardheid, en dat er kracht tevoorschijn komt?

[ STILTE IN DE GROEP ]

**Chris** Dat is wat er eigenlijk gebeurt. Je kunt ook zeggen: waarachtigheid is de hardheid die niet voldoende is gevoeld, waardoor die niet kan transformeren tot kracht.

Wat ook mooi was om bij (naam St) te zien is dat de steen ook allerlei gedachten en ideeën kan oproepen. Je kunt ook voelen hoe het is om de steen te zijn. Merk je hoe belangrijk dit is om in de gaten te houden als je mensen begeleidt?

**Student** *Het is ook heel verrassend als je echt daar in gaat. Er bleken dingen te zijn die ik anders niet had verzonnen.*

### 15.7.1 Positieve en negatieve ramp

**Chris** Ja, dat klopt. Er is niets mis mee dat een steen ook gedachten oproept, dat hoeven we niet te veroordelen. Maar de steen kan pas zijn werk doen als je bereid bent om dat te zijn. Dan kan de steen als het ware jouw kwaliteiten wekken. Dat zijn de kwaliteiten die eigenlijk al bij je zijn maar in het gedrang zijn gekomen, die via de steen de route krijgen zodat ze weer tevoorschijn kunnen komen.

Hardheid confronteert je vaak met een negatieve ramp. Waren er ook mensen die te maken hebben met een positieve ramp, dat de steen ook mooie kwaliteiten tevoorschijn haalde die moeilijk te accepteren zijn? Laten we daar wat voorbeelden van noemen.

**Student** *Bij mij was een pulserend hart en de moeilijkheid daarbij is, dat ik mijn kwetsbaarheid voel en ook het risico op sterven als het stopt.*

**Chris** Oké. En lukt het nu desondanks toch het hart te zijn?

**Student** *Jawel, met de angstige dingetjes die er zijn. Maar volgens mij hebben we hier ook oefening mee gedaan waardoor het tot rust kwam.*

**Chris** Het is heel belangrijk dat we met die terughoudendheid kunnen werken. Daar willen we vaak controle over houden, of greep houden. Je kunt werken met loslaten, of een beetje springen. Als je ervoor kiest om daar te zijn dan zit daar ook een zekere mate van kracht in. Andere positieve rampen?

**Student** *Nou, ik had het ook wel.*

**Chris** Wat is bij jou de positieve ramp?

**Student** *De natuurlijke schoonheid van de steen. Ik zie het bij de steen, maar ik vond het moeilijk als kwaliteit te identificeren.*

**Chris** En is het gelukt?

**Student** *Nee.*

**Chris** Nou, laten we dan wat werk gaan doen.

Kijk maar überhaupt wat het oproept als ik dit zeg, dat ik voorstel om hier werk mee te doen. En aan de groep zou ik willen vragen of jullie het belang kunnen zien voor (naam St) om daar werk mee te doen?

**Student** *Nou ja, ik vind die steen mooier dan..., ik voel het niet van mezelf.*

**Chris** Nee, dat snap ik. Daarom is het handig om te beseffen dat je eigenlijk niet van jezelf bent. Je hebt jezelf niet verzonnen. Je hebt jezelf niet gefabriceerd. Je bent simpelweg wie je bent. Dus hoe is het om je te reali-



seren dat je een natuurlijke schoonheid bent, of je dat nou leuk vindt of niet?

**Student** Of ik dat vind?

**Chris** Wat gebeurt er als ik dat zeg?

**Student** Dan vind ik het moeilijk.

**Chris** Wat merk je dat er zich afspeelt als ik noem dat je die mogelijkheid bent?

**Student** Het voelt als iets dat ik misschien ooit was, maar dat het vervormd is in de loop van de tijd.

**Chris** Stel nu in de eerste plaats dat het misschien ook wel zo is, maar vooral door de ideeën die er ontstaan over jezelf. Dus stel dat het alleen maar ideeën zijn?

### 15.7.2 Natuurlijke schoonheid

**Chris** Hoe is het om te zeggen: 'Het is voor mij heel moeilijk om me te realiseren dat ik van nature een natuurlijke schoonheid ben'? Wat gebeurt er alleen al als je die zin overweegt?

**Student** Daar word ik verdrietig van.

**Chris** Weet je wat je verdrietig maakt?

**Student** Nee, eigenlijk niet precies. Ik denk dat de natuurlijke schoonheid bij de waarde zelf hoort, en dat ik dat niet ben, of kan zijn.

**Chris** Dat je de verbinding daarmee tot op zekere hoogte bent verloren...

**Student** Ja...

**Chris** Maar laten we ervan uit gaan dat in de kern nog altijd natuurlijke schoonheid is. Laten we beginnen met te zeggen: 'Als ik ervan uit ga dat er in mijn kern nog natuurlijke schoonheid is.'

**Student** Als ik ervan uit ga dat er in mijn kern nog altijd natuurlijke schoonheid is...

**Chris** En mezelf niet slechter maak dan ik eigenlijk ben...

**Student** En mezelf niet slechter maak dan ik eigenlijk ben, dan merk ik... dat ik heel kwetsbaar word.

**Chris** 'Het is voor mij heel kwetsbaar om te zijn wie ik eigenlijk ben.'

**Student** Het is voor mij heel kwetsbaar om te zijn wie ik eigenlijk ben.

**Chris** Voel die kwetsbaarheid, vertel me iets over die kwetsbaarheid.

**Student** Ja, ik vind het heel moeilijk. Ik weet niet precies wat het is...

**Chris** Kijk dan wat er gebeurt als je zegt: 'Ik ben bereid de kwetsbaarheid te zijn die ik eigenlijk ben.'

**Student** Ik ben bereid de kwetsbaarheid te zijn die ik eigenlijk ben.

**Chris** Hoe voelt dat?

**Student** Ik voel eigenlijk niets.

**Chris** Wat gebeurt er als ik je herinner aan de natuurlijke schoonheid?

**Student** Dan word ik weer verdrietig. Ik weet niet precies waar die kwetsbaarheid over gaat.

**Chris** Daarvoor is het nodig om te voelen. Dan gaat de kwetsbaarheid vertellen waar die over gaat. Het beeld dat bij mij opkomt is: hoe is het als je een vlinder bent?

**Student** Nou, een vlinder fladdert heel vrij, overal waar die heen wil. Een vlinder is in het algemeen heel mooi, heeft veel kleuren.

**Chris** Maar zo'n vlinder is op een bepaalde manier ook heel kwetsbaar. Desalniettemin denk ik dat de vlinder niet rond vliegt en denkt: wat ben ik toch kwetsbaar? Dus de vlinder is ontspannen in die kwetsbaarheid. 'Ik ben bereid de kwetsbaarheid te zijn die ik echt ben.'

**Student** Ik ben bereid de kwetsbaarheid te zijn die ik echt ben.

**Chris** 'En als ik dat echt doe dan merk ik...'

**Student** En als ik dat echt doe dan merk ik... dat ik niet zo'n kwetsbaarheid voel.

**Chris** Nee.

**Student** Misschien is het helemaal weg.

**Chris** Het zou zomaar kunnen... Hoe is het nu om die natuurlijke schoonheid te voelen? 'Ik ben bereid om die natuurlijke schoonheid te zijn die ik eigenlijk ben.'

**Student** Ik ben bereid om die natuurlijke schoonheid te zijn die ik eigenlijk ben.

**Chris** 'En als ik daar echt voor kies ...'

**Student** En als ik daar echt voor kies dan merk ik dat ik dat wel kan zijn.

**Chris** Voel hoe het is om dat te zijn. Wat is die natuurlijke schoonheid? Zonder opsmuk of zo?

**Student** Als ik me realiseer dat ik die natuurlijke schoonheid ben dan voel ik... zonneschijn. Veel kleurigheid. Licht. Stralen. Natuurlijkheid.

**Chris** 'Ik ben schoonheid.'

**Student** Ik ben schoonheid.

**Chris** 'En als ik helemaal de schoonheid ben die ik eigenlijk ben ...'

**Student** En als ik de schoonheid ben die ik eigenlijk ben dan merk ik... Het voelt alsof je het in je hart voelt en dat je het naar buiten kan brengen. Het voelt liefdevol, in verbinding, en rustig.

**Chris** Hoe is het als je zo zit?

**Student** Ja, goed.

**Chris** Blijf daar heel even bij. Doe je ogen maar open. Voel hoe het is dat je gezien wordt in die natuurlijke schoonheid.

**Student** Wel kwetsbaar maar ook weer open. Ik kan me daar wel in ontspannen. Het is heel fijn eigenlijk.

**Chris** Wat zo bijzonder aan schoonheid is, is dat de wereld daar wel pap van lust. Dat het op een natuurlijke manier mooi is, dat het zichzelf is. Iedereen die zichzelf is wordt mooi, en wordt graag gezien. Hoe is dat voor je?

**Student** Het is wel wat ik moet oefenen denk ik.

**Chris** Nee, dat is niet zo makkelijk. Volgens mij zit het leven zo in elkaar dat het Zijn zich via ons wil tonen, en bijvoorbeeld via ons zijn schoonheid wil laten zien. Als we bereid zijn die schoonheid te willen zijn dan komt die schoonheid ook tevoorschijn. Maar als we daar van alles mee willen doen dan tasten we juist die natuurlijke schoonheid aan. Het is heel belangrijk dat we in die natuurlijke schoonheid gaan staan. In prin-



cipe is de presentie-oefening van vanochtend, waarbij we gewerkt hebben met lastige dingen, evenzeer van toepassing op mooie dingen. Hoe is het zo voor jullie om hier bij te zijn?

**Student** *Ik vind het heel ontroerend. Ik zit me de hele tijd te bedenken of ik het wel of niet wil zeggen, want mijn eerste indruk was: wow, wat een natuurlijke schoonheid! Het is zo'n mooie vrouw. Dat is ook nog eens een keer zo, afgezien van...*

**Student** *Dank je wel dat je die schoonheid deelt. Het is mooi.*

**Student** *Het is eigenlijk heel kwetsbaar hè?*

**Chris** Super kwetsbaar! Het is misschien één van de moeilijkste dingen die er zijn. Gisteren hebben we het daar nog heel even over gehad, dat we misschien een bezienswaardigheid zijn. Wat we ergens wel weten is dat we ontzettend graag gezien willen worden, en dat we graag gezien willen worden in ons wezen. Dat is eigenlijk wat we heel graag willen. Maar tegelijkertijd hebben we ontzettend de neiging om ons te verstoppen. Daardoor maken we ons leven behoorlijk ingewikkeld. Door daar niet voor vol in te gaan staan komt die schoonheid en alles wat erbij hoort niet makkelijk tevoorschijn. Het is heel wezenlijk voor jou om daar in te gaan staan, omdat dat heel erg aangetast is. Dat voelde je net ook even. Het is heel moeilijk om te geloven dat we daar vandaan komen. Schoonheid heeft heel veel kanten. Maar het heeft ook iets van ongereptheid, onschuld, puurheid. Heb je weleens een baby gezien die het niet heeft? We zijn dat allemaal geweest. Daar komen we vandaan. Er zijn in de loop van de tijd allerlei plaatjes aan vastgeplakt, en het droevige ervan is dat we hier allemaal in zijn gaan geloven, ook al wisten we dat het eigenlijk niet klopt. Wat heel belangrijk is, is dat we minstens zelf gaan geloven dat er niets mis is met ons.

**Student** *Met nog een paar jaar Zijnstrainingen komen we er wel.*

**Chris** Je wilt zeggen: dat is wel een goed verkoopverhaal?

**Student** *Je moet minstens vier jaar doen...*

**Chris** Ik ben betrap!

**Chris** Ik sluit niet uit dat er meer mooie edelstenen bij waren, ook al zal ik niet meer persoonlijke vragen stellen. Wie van jullie heeft een oerlelijke steen? (gelach)  
Vergeet niet je te openen voor die schoonheid, dat jij die schoonheid mogelijk bent.  
We hebben vanmiddag gewerkt met: als we de ander als die Zijnswezens zien, als we bij de ander die Zijns-kwaliteiten zien. Als we die Zijnsblik hebben kunnen we die Zijnskwaliteiten zien, dat iemand die Kracht is, of die Schoonheid is, of die Grootheid is...  
Stel je voor dat we een week lang zo met elkaar omgaan dan zullen we een heel ander mens zijn. Die bejegening, noem het maar platte bejegening, heeft heel veel effect op de openheid die we eigenlijk zijn.

## 15.8 Afsluiting

**Chris** Laten we nu even afsluiten met de groep.

[ ER VOLGT EEN KORTE MEDITATIE ]

Voel jezelf zitten. Herinner je jouw edelsteen. De edelsteen die je bent. Hoe is het als je de deur een stukje open zet naar de mogelijkheid dat ook jij schoonheid bent, dat je die mogelijkheid zou kunnen zijn. Als dat zou gelden voor alle mensen in deze groep dan zou het misschien ook voor jou kunnen gelden. Laten we buigen voor die schoonheid.

**Chris**

Dag Schoonheid! Dag schoonheden!

Wat zouden jullie ervan vinden dat we nog een paar minuten hier rondlopen en als we iemand tegenkomen zeggen: 'Dag schoonheid!' Zullen we dat even doen? Zullen we dat twee minuten doen, als afscheid?

[ ER VOLGT EEN SERIE VAN OMHELZINGEN EN MOOIE COMPLIMENTEN VOOR ELKAAR ]

### **Doel Presentieoefeningen**

- Het versterken van het vermogen aanwezig te zijn en te blijven, uiteindelijk ook onder moeilijke omstandigheden.
- In de praktijk ervaren hoe de gerichtheid op het lichaam – met name de gerichtheid op de ledematen – holding biedt en verwerking mogelijk maakt.
- Het leren afgestemd te zijn en te blijven op het lichaam, ook bij moeilijke emoties.
- In staat zijn moeilijke ervaringen met bijbehorende emoties te verwerken.
- De reflex om bij moeilijkheden iets in de buitenwereld te willen veranderen te verzachten en deze gerichtheid op de buitenwereld geleidelijk te transformeren in een reflex om juist bij moeilijkheden meer bij jezelf te zijn.
- Bevorderen van de ervaring dat wanneer je jezelf kan dragen, je vrij wordt van wat er zich toevallig in de buitenwereld afspeelt en daardoor er beter op afgestemd, maar minder door bepaald, bent.
- Het versterken van het vermogen kapitein op je schip te zijn om op basis daarvan je over te kunnen geven aan de elementen.
- Het plezier ervaren van jezelf en anderen leren begeleiden.

### **Presentie-oefening**

in drietal, een is cliënt, een begeleider, de derde is supporter; begeleider stelt onderstaande vragen voor zover in dit geval passend; herhaal steeds eerst het antwoord voor je een volgen.

# Liefde en Waarheid

## 16.1 Introductie van de waarheid en de liefde

**Chris** Wil iemand iets vragen over de edelsteen van de vorige keer. Nee? Of is er iemand die vooraf iets wil delen?

**Student** *Ik merk dat het fijn was vanmorgen (lichaamswerk in de tuin van Rosario, gevolgd door meditatie in de kapel).*

**Chris** Ik denk dat we dat delen met elkaar, nietwaar? Deze plek ken ik al een tijdlang en ik vind het heel bijzonder om hier nu met jullie te zijn.

Goed, we gaan het vandaag hebben over de liefde en de waarheid. Een belangrijk aspect daarin is het fundamentele loyaliteitsconflict. Twee heel fundamentele krachten zijn in ieder mens werkzaam. Aan de ene kant een kracht om trouw te zijn aan jezelf, om jezelf te willen manifesteren etc. Dat gaat over je individualiteit, je uniciteit, je vorm. Dat is je ene kant.

De andere kant is dat wij graag in relatie willen zijn, verbonden willen zijn. Dat zijn twee enorme krachten die misschien wel terug te voeren zijn tot onze basale instincten, die uiteindelijk terug te voeren zijn op ons overlevingsinstinct. In een primitieve samenleving betekende niet-verbonden zijn met de ander, dat je het kon schudden. Verbannen worden uit een dorp, vogelvrij verklaard worden, dat was een ramp vroeger.

Op essentieel niveau gaat het om de unieke vorm die wij zijn. Kijk maar om je heen, we zijn allemaal unieke vormen. Deze willen ook gezien worden, begrepen worden, verbonden zijn. De uniciteit is niets zonder de socialiteit. Deze horen bij elkaar, hebben elkaar nodig. We hebben het over een loyaliteitsconflict omdat deze twee krachten in onszelf strijdig met elkaar kunnen zijn. Totdat ze bevrijd zijn, beleven we ze als strijdig met elkaar. Meestal geven we de ene kracht prioriteit boven de andere kracht. Dat levert een verticale gelaagdheid op. Waarheidsmensen leven vooral hun individualiteit, liefdesmensen leven vooral hun socialiteit. Afhankelijk van de persoonlijke ontwikkeling komt er een integratie van deze twee krachten tot stand. Dit is het zijnsgeoriënteerde ideaal. Voordat dit zover is heerst er vaak strijd en conflict tussen deze twee krachten. Je zou het twee 'gangs' van weeskinderen kunnen noemen.

**Student** *Is het wel haalbaar om beide krachten te integreren?*

**Chris** In elk geval kunnen we erin groeien. We zullen gaan zien dat we allen dit jaar een stuk op weg zijn geraakt.

**Student** *En hoe zie je dat dan voor je, die integratie?*

**Chris** Ik spreek van integratie als er geen strijd is. Wat heel moeilijk is te geloven, is dat we op ons leukst zijn

als we ontspannen. Het is eigenlijk heel erg fijn als iemand in staat is om zich vrijuit te laten zien. Niet zo van 'nou moet ik me eens laten zien'. Maar op een natuurlijke manier zichzelf laat zien. Maar kennelijk leven we met de aanname dat als we ons echt laten zien, iedereen op de vlucht slaat.

**Student** *Dus het gaat om bewustwording van wat daar speelt?*

**Chris** Daar gaat het inderdaad om en vervolgens werken met de thema's die daar spelen. We werken met dit model om bewustwording te creëren. Zo krijg je zicht op de gelaagdheid in jezelf, in hoe het conflict er bij jou uit ziet.

**Student** *Ik herken in mijzelf beide gelaagdheden, zowel een voorkeur voor de één als een voorkeur voor de ander. Maar ik merk nu dat het nodig is om beide te hebben. Is het nodig om daarvoor eerst beiden te voelen?*

**Chris** Nee. Wat erg helpt is om de conflicten op dat punt in jezelf te herkennen. Wanneer je bijvoorbeeld een knoop in je buik voelt, dan kun je er vrijwel zeker van zijn dat die twee krachten met elkaar in gevecht zijn. We werken in algemene termen met een eenvoudige typologie. Van oudsher worden die in de psychologie vaak gebruikt, bijvoorbeeld als het gaat over karakterstructuren, enneagrammen, introvert- extravert etc. Het doel ervan is bevrijding en niet om iemand in een hokje te plaatsen. Wie zou het het moeilijkst hebben met deze typologie, liefdesmensen of waarheidsmensen? Ja, inderdaad, waarheidsmensen. Maar wat helpt is om in jezelf te gaan ervaren hoe het is vanuit een bepaald type te leven.

### 16.1.1 Liefdesmensen

Liefdesmensen houden van harmonie, van verbinding. Ze stellen hun individualiteit achter. Het zijn niet persé altruïsten, dat hangt van hun persoonlijke ontwikkeling af. Het belangrijkste kenmerk is wellicht het vermijden van conflicten. De emotie waar ze het het moeilijkst mee hebben is boosheid. Boosheid is de supporter van de individualiteit. Dit is belangrijk. Waarom, omdat boosheid in onze samenleving erg taboe is. Er zijn natuurlijk veel redenen om goed naar je emoties te kijken. Je bent immers niet op je best als slachtoffer van je emoties. Maar in principe is boosheid de supporter van de individualiteit. Je zou zelfs kunnen zeggen dat er boosheid ontstaat in die mate dat het niet lukt om onze individualiteit te leven. Dat is een beetje extreem. Maar je zou kunnen zeggen dat als iemand nog niet in staat is zijn individualiteit van minuut tot minuut te leven, dan heeft hij die boosheid nog nodig om deze individualiteit, ondanks zichzelf, naar voren te laten komen. Kunnen jullie je daar iets bij voorstellen? Dat is mooi.

Het is dus erg belangrijk om hiernaar te kunnen kijken. Bij liefdesmensen is het eigenlijk erg goed als er boosheid los

komt. Dat wil niet zeggen dat er bij hen nauwelijks boosheid is, maar dat deze meer op de diepere achtergrond zit. Boosheid en kilheid, in de zin van wel kunnen killen, zitten er juist vaak bij liefdesmensen. Dat komt omdat deze altijd taboe geweest zijn. Deze is in de ijskast gezet, in de kelder gehouden. Op essentieel niveau bestaan deze echter helemaal niet. Het is een vertaling van de beperkte werkelijkheid. In onze vrije vorm zijn deze niet meer relevant. Als beperkte wezens is het wel handig om op deze manier naar boosheid te kunnen kijken.

Bij de meeste liefdesmensen is er altijd vriendelijkheid, de eeuwige glimlach, altijd dienstbaarheid. Dit is echter een buitenste laag. Dat is nu eenmaal zoals het werkt. Als boosheid taboe is wordt het makkelijk hardheid, koppigheid, kilheid, eigenwijsheid, etc. Liefdesmensen hebben vaak een geheim leven. Voor zichzelf maar ook vaak voor anderen. Waarom? Omdat ze hun individualiteit niet kunnen leven in relatie. En die individualiteit die wil gewoon geleefd worden. Dus als ik die individualiteit niet kan leven in relatie, dan ga ik dat als 't ware in het geheim doen. Geheim is een groot woord wellicht, maar ik heb bijvoorbeeld wel echt mijn eigen hobby nodig. En daar moet jij mij nooit iets over vragen, want het is mijn hobby. Een liefdesmens zal dit nooit zo zeggen, maar hij manipuleert de situatie zo dat het zo werkt. Het klinkt een beetje negatief, maar ik maak er een karikatuur van om het jullie helder te maken. Het is niet mijn bedoeling om te veroordelen. Kun je je er bijvoorbeeld mensen in je omgeving bij voorstellen? Zo heb je liefdesmensen en liefdesfamilies. Van die families waarin moeders een belangrijke rol spelen. Onder het motto van de liefde wordt vaak veel macht uitgeoefend. Stel je een kerstfeest voor met een dominante oma, waarbij iedereen uitgenodigd is en er mooi uit wil zien. 'We gaan het leuk hebben.' 'Vreselijk gezellig allemaal' etc. Zo heb je extreme liefdesfamilies. Welke woorden komen er op vanuit het perspectief van een waarheidsmens? Klef, softies, onecht, puddingbakkers, huichelaars. Een extreem waarheidsmens walgt ervan. Ongeveer zoals Wilders naar Cohen kijkt. Beetje thee gaan drinken met Marokkanen.

De kwaliteit van liefdesmensen is het verbindende, het samenbrengende, het eenheidvormende.

### 16.1.2 Waarheidsmensen

De grote kwaliteit van waarheidsmensen is echtheid, waarachtigheid, autonomie, authenticiteit, moed. Bij waarheidsmensen is er vaak sprake van kwetsing. Zoals er bij liefdesmensen vaak sprake is van verlatingsangst.

**Student** Ik herken beide aspecten in mezelf. Hoe zit dat dan?

**Chris** Wat je goed in de gaten moet houden is dat bij iedereen beiden spelen, zowel kwetsing als verlatingsangst. Maar bij het onderscheid liefdesmens-waarheidsmens gaat het om voorgrond-achtergrond. Wat bij jou vermoedelijk op de voorgrond staat is datgene wat van oudsher 'jouw ding' is geweest. Bij waarheidsmensen hoeft er maar dit te gebeuren, en

ze zijn al gekwetst. Respect speelt bij hen een hele belangrijke rol.

**Student** En de slachtofferrol zou je dan bij liefdesmensen zetten, want waarheidsmensen zijn geen slachtoffers?

**Chris** Ze doen niet voor elkaar onder. Als slachtoffer zit je gevangen in je probleem en dat schept weer nieuwe problemen. Daarom is het zo destructief. Als ik een probleem heb met kwetsing dan is mijn eerste reactie 'O, daar gebeurt het weer'. Ik bekijk dan iedere gebeurtenis vanuit de bril van de kwetsing. Dat hoort bij een extreem waarheidsmens. Belangrijk om te weten is dat voor een waarheidsmens het brengen van de waarheid is als het brengen van zijn of haar hart. Dat is voor een liefdesmens bijna niet voor te stellen. Een liefdesmens zal ook nooit in zijn eentje een afwijkend standpunt innemen. Dat doet een waarheidsmens wel. Als een extreem waarheidsmens een standpunt inneemt dat is verbonden met zijn kwetsing, dan wordt deze emotioneel, vaak in de vorm van boosheid.

**Student** Omdat het ziekmakend is als je niet met de waarheid komt.

**Chris** Precies! Je doet de gemeenschap te kort. Er zit dus heel veel hartkwaliteit in. En als je als waarheidsmens in een team zit met liefdesmensen, waarbij de verbinding en harmonie centraal staat, dan voel je je buitengewoon onbegrepen. Liefdesmensen en waarheidsmensen komen van totaal verschillende planeten. Het gaat bij waarheidsmensen om hun uniciteit, hun individualiteit. Op mentaal niveau gaat het om wat ik vind en wat ik denk. En waardigheid ligt dicht bij waarheid. Ik heb steeds meer het gevoel dat het verschil tussen liefdes- en waarheidsmensen in de genen zit. Bijna alle partnerrelaties zijn een combinatie van die twee. Mijn stelling is dat wij allemaal combinaties zijn van die twee. Zo heeft een waarheidsmens een liefdesmens nodig want een liefdesmens neemt veel in en is geduldig. Totdat de grens van de liefdesmens is bereikt. Dan sluit de deur zich ook voorgoed en zie je vaak dat er geen contact meer mogelijk is. Vergeet niet dat bij liefdesmensen in de diepte veel boosheid zit. En als je beide kanten in jezelf niet ontwikkelt dan is er innerlijke strijd en het is belangrijk dat je die strijd gaat herkennen. En een liefdesrelatie tussen een waarheidsmens en liefdesmens is in mijn ogen kansrijker dan een liefdesrelatie tussen twee gelijken. Twee liefdesmensen zijn heel innig met elkaar verbonden totdat het ontploft en twee waarheidsmensen voeren voortdurend strijd. Kenmerk van extreme waarheidsmensen en waarheidsfamilies is dat er veel strijd is en het wonderlijke hiervan is dat ze bij elkaar blijven, al slaan ze elkaar de hersenen in. Minder extreme waarheidsmensen (-families) houden van discussies, van debat. In een vrije, gezonde waarheidsfamilie is de strijd speels. Voor een liefdesmens is dat een gruwel.

**Student** Zijn er door de tijd heen ook maatschappelijke verschuivingen mogelijk van liefdesfamilies naar waarheidsfamilie? Tegenwoordig wordt en in gezinnen veel onderhandeld.

**Chris** In principe wel. Bij uitstek een Westerse verdienste respect voor het individu heeft alles te maken met waarheid. Respect en liefde zijn verschillende begrippen al lijken ze op elkaar. Dat neemt niet weg dat er nog veel extreme liefdesfamilies zijn. Anno 2011 is het nog lastig voor een moeder als haar zoon of dochter met een partner van hetzelfde geslacht thuiskomt. Dat zijn ingewikkelde processen.

**Student** Je hebt het over liefdesfamilies, maar is dat zo? Het is toch veel meer behoefte wat speelt, elkaars gaten vullen.

**Chris** Ja, maar ik wil het positief benoemen. Het gaat heel erg over de verbinding. Ik gebruik een term vanuit de potentie en de kwaliteit die eronder ligt. Ook door de duisternis van de liefdesmens schijnt het licht van liefde en dat geldt tevens voor de waarheidsmens, zelfs extreme waarheidsmensen. Een waarheidsmens kan zover gaan dat deze zelfs z'n leven ergens voor geeft. Daar zit iets moois in. Het is goed om je te realiseren dat liefdesmensen waarheidsmensen in vermomming zijn en andersom. Want onder het mom van liefde wordt ook weer veel strijd geleverd. En ook als mensen jaren aan hun persoonlijke ontwikkeling hebben gewerkt en enigszins de balans hebben gevonden tussen de liefdes- en de waarheidsmens dan blijven de essentiële kwaliteiten rond waarheid toch dominant. Vandaar dat ik denk dat het in de genen zit.

Bij mensen voor wie de liefdeskant dominant is, is de uitdaging hun waarheid te gaan leven. De waarheidsmens dient zich daarentegen bewust te worden van zijn afhankelijkheid, aan behoefte aan verbinding. De behoefte van de waarheidsmens is heel erg moeilijk om toe te laten, dat is vernederend. Je openstellen voor een ander is een soort corruptie.

**Student** Corruptie van het individu?

**Chris** Precies! Corruptie vanuit jouw individualistische ideologie.

Je individualiteit is ideologie. Maar die persoon die praat niet in dat soort termen.

### 16.1.3 Mensen met liefde en waarheid in compartimenten

Ik ga nog een andere categorie noemen voor de duidelijkheid. We hebben te maken met twee splitsingen. De eerste hebben we net besproken: de liefdes- en de waarheidsmens. Dat is de meest voorkomende. En dan heb je een kleine categorie en die heeft een ander soort splitsing, namelijk in de ene situatie is het een liefdesmens en in de andere situatie een waarheidsmens. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat sommige mensen op hun werk liefdesmensen zijn en thuis waarheidsmensen worden. Kinderen kunnen buitengewoon

gekwetst of teleurgesteld raken wanneer ze zien dat hun vader op zijn werk de leukste en meest aimabele man van de wereld terwijl ze hem thuis ervaren als een ontzettende klootzak. Zo iemand kan behoorlijk ontwikkeld zijn maar toch op zijn werk, en zijn werk is belangrijk in zijn leven, de liefde centraal stellen. In dat geval wil de waarheid er uit komen in situaties waarin hij zich veilig voelt. En aangezien de waarheid zo sterk onderdrukt is geweest, komt die op een vervormde manier tevoorschijn. Voor een deel is dat onvermijdelijk. Het is niet voor niks dat zeg dat wanneer er bij sommige mensen boosheid, de waarheidskant tevoorschijn komt, dan is dat in zekere zin een positief teken. Die kracht waarmee die waarheidskant tevoorschijn komt, is net even groter dan de kracht om dat juist niet te doen. Daarom is die ook explosief. Die boosheid komt tevoorschijn ondanks die persoon zelf. Met die persoon zelf bedoel ik de vertrouwde ik die die persoon is. Een van zijn problemen is dat hij nog niet geleerd heeft zichzelf te begeleiden, zichzelf te identificeren in echte individualiteit. Er is nog geen presentie van die individualiteit. Ik denk dat er een categorie mensen is die heel geïntegreerd oogt maar waarbij toch sprake blijkt te zijn van twee compartimenten. Bijvoorbeeld wanneer diegene heel aimabel is tegenover vrouwen maar een en al strijd is tegenover mannen.

**Student** Maar Chris, Als je nou van allebei de kanten gemiddeld neutraal bent, dan kom je toch heel evenwichtig over?

**Chris** Dat zal je nooit zien bij mensen waarbij de waarheidskant bovenliggend is en de liefdeskant onderliggend is of andersom. Dus dat kan alleen maar als er een soort splitsing is naast elkaar.

**Student** Het zou in jouw voorbeeld natuurlijk ook kunnen dat je een beetje neutraal aimabel bent naar vrouwen en dat je met mannen gewoonweg in discussie raakt. Dat lijkt me niet zo extreem.

**Chris** Dat klopt en dan zou je kunnen spreken over een volgend stadium in de ontwikkeling van die persoon.

**Student** Dus eigenlijk zeg je dat die categorie waarbij liefde en waarheid gesplitst zijn voorkomt zolang er geen presentie is van de extremen.

**Chris** Ja, dat is een manier waarop je het zou kunnen zeggen. Daarom is het zo vreselijk belangrijk dat wij in de begeleiding van ons zelf vroeg of laat onze haat tegenkomen. De haat is de niet geleefde boosheid die we erg diep weggestopt hebben in de kelder. Als die tevoorschijn komt dan is het zo'n taboe dat we er niet bij aanwezig kunnen zijn. Dus is het enorm belangrijk in de zelfbegeleiding dat wij liefdevol aanwezig zijn bij onszelf, bijvoorbeeld in de haat. Even zozeer is de complete tegenstelling daarvan dat je je compleet met de hele wereld zou willen versmelten, dat iedereen alleen maar super lief tegen je zou zijn, dat je door dertig mensen vastgehouden wordt. Dan is het heel belangrijk dat we op die punten present worden. Als we dat in de zelfbegeleiding al kunnen, gaat dat in



het gewone leven ook een stuk beter. Bijvoorbeeld in de partnerrelatie want daar kom je vrij gemakkelijk een groter scala tegen dan bijvoorbeeld in werksituaties. Als je daar ook leert jezelf te begeleiden dan helpt dat ontzettend.

**Student** *Ik zie veel mannen die getrouwd zijn en vreemdgaan, is er bij hen ook sprake van een splitsing?*

**Chris** Nou, dat kan heel goed voorkomen.

**Student** *Een groot deel van de mannen komt van Mars, het zijn waarheidszoekers, maar in principe zie je ook vaak...*

**Chris** Laten we onmiddellijk afscheid nemen van "Ze komen van Mars" want er zijn echt evenveel liefdesmannen als dat er waarheidsmannen zijn. Ik heb er nooit onderzoek naar gedaan maar het is vast 50-50. Het enige verschil tussen mannen en vrouwen is dat mannen het idee hebben dat ze waarachtig, krachtig en dergelijke zouden moeten zijn. Omgekeerd zouden vrouwen liefdevol en vriendelijk en zacht moeten zijn. Maar dat slaat nergens op.

**Student** *Maar even terug naar mijn vraag: is dat dus ook een vorm van splitsing? Als een man of vrouw jaren naast een vaste relatie vreemdgaat?*

**Chris** Wat ik in mijn werk tegenkom is dat dit gedrag heel veel voorkomt bij liefdesmensen. Het heeft vaak te maken met het feit dat het iemand niet lukt om in de relatie zijn individualiteit te leven. Die persoon leeft dan via een omweg zijn of haar individualiteit. Het is belangrijk om te begrijpen dat zo iemand daarmee slachtoffer is van zijn onvermogen om zijn individualiteit te leven in relatie met anderen. Je hebt ook extreme vormen zoals de sm-business die gebaseerd zijn op dezelfde problematiek. Een vordering is dat het tegenwoordig meer geaccepteerd is om op een bepaalde manier te leven. Als ik dan even op de ministerstoel ga zitten, dan zou ik zeggen "vooral niet verbieden" want verbieden maakt het alleen maar vreemder en ongezonder. Ben jij er ook nog S?

**Student** *Ja, het wordt me wel helder. Ik wist het wel. Maar ik vind het heel moeilijk.*

**Chris** Wat vind je er moeilijk aan?

**Student** *Het is allemaal herkenning, mijn vader was ook iemand waarvan iedereen zei dat hij op zijn werk zo lief was, liefdevol. En thuis was hij een tiran. En dan denk ik 'Ben ik ook zo?' Dat vind ik heel eng. Maar ik ben er helemaal bij. En ik laat het gewoon gebeuren. Ik gun mezelf me te leren kennen en accepteren. Nee..., ik weet heel goed hoe ik in elkaar steek maar dat ik daarmee om kan leren gaan. Dat ik mezelf kan gaan begeleiden om het nu te gaan ervaren. Ik ben al zo present hier en dat vind ik heel mooi om te voelen.*

**Chris** Dus wat ik eruit begrijp is dat je het heel levendig herkent. Dat het in jouw omgeving vroeger zo was en dat je begrijpt waar dat allemaal toe leidde.

**Student** *Ja, maar dat ik ook wel zie van mijn vader hoeveel liefde hij had.*

**Chris** Je bedoelt op zijn werk? Hoeveel liefde hij in zich had?

**Student** *Ja, misschien voelde hij hetzelfde als ik nu. Maar ik kan het allemaal volgen. Dank je wel voor je aandacht.*

**Chris** Wat bij mij opkomt S is dat wat jij hebt meegemaakt, en dat geldt in zekere zin voor ons allemaal, gewoon heel erg was. Het was heel erg, en omdat het erg was is het nog steeds heel erg. Het is belangrijk om te leren aanwezig te zijn bij je eigen geraaktheid. Bij dat het simpelweg verschrikkelijk is geweest. Bij die realiteit aanwezig proberen te zijn. Bij wat dat allemaal met je doet. Bij de angsten die er daardoor zijn.

**Student** *Ik kom nu pas bij die waarheid in mezelf. En daar ben ik ook dankbaar voor.*

**Chris** Wat heel erg helpt is dat we vertrouwd worden met de plekken in onszelf waar we heel erg geleden hebben. Waar die hel nog steeds voelbaar is. Wat jij zegt, en in zekere zin iedereen, is dat er een verlangen is om een ander mens te zijn dan onze ouders. Om niet in dezelfde fouten te vervallen maar om te groeien, te ontwikkelen. Het feit alleen al dat die impuls er bij ons is betekent dat wij slachtoffer zijn van een vreemde drive in onszelf. Maar er is ook een positieve drive in onszelf. Het belangrijkste daarvan is dat als er een verlangen is om onszelf op een hoger plan te brengen, dat is prachtig. Vooral omdat ik geloof dat het kan. Er is groei mogelijk. Alleen, belangrijk is dat we onszelf niet dwingen. De grote kunst is om erop te vertrouwen dat hoe meer we onszelf vrij kunnen laten, hoe meer we onszelf ontwikkelen. Het is eerder de kunst om al die eisen aan jezelf los te laten, en te vertrouwen dat wat er dan tevoorschijn komt vrij is en positief en constructief etc.

Eeuwenlang is het grote misverstand geweest dat je jezelf met hard werken moet omvormen tot iets wat nog een beetje menselijk is. Het droevige is dat we juist als we daarmee ophouden, er als vanzelf een liefdevol mens tevoorschijn komt.

Dus op zich is de wens om jezelf op een hoger plan te brengen prachtig, maar ga dat niet van jezelf eisen. Hoe minder je dat eist, hoe groter de kans is dat het ook echt gebeurt.

**Student** *Zo voelde ik het ook ...*

**Chris** Al zou jij ontzettend je best doen, jij krijgt jezelf nooit tot het gedrag in staat wat je je vader hebt zien doen. Zeg ik eigenwijs. Ik zou bijna zeggen: 'Ik daag je uit om dat bij mij te doen.'

Ongetwijfeld leeft er in jou ook zo'n vader, maar het bijzondere is dat wij in staat zijn die vader in onszelf te verwelkomen, met alle haat en agressie en weet ik wat allemaal nog meer. Vervolgens worden die gevoelens vrijer en milder. Dat heeft dit werk ons te bieden.

(Verwijzend naar flipover:) dit gaat dus over waarheidsmensen en dat gaat over liefdesmensen.

Wij worden geboren, of we dat leuk vinden of niet, met een gevoel van waardigheid. Een baby denkt niet 'Wat voel ik me toch waardig.' Er is sprake van een

natuurlijke waardigheid. Omdat je het een natuurlijke waardigheid noemt doe je het tegelijkertijd tekort. Een baby is hartstikke autonoom. Maar die denkt niet 'Tjonge wat ben ik toch autonoom vandaag.' Er is sprake van natuurlijke autonomie. Het is zo natuurlijk dat je het niet opmerkt.

De natuurlijke waardigheid brengt met zich mee dat als je die baby knijpt, dat hij dan niet denkt 'Zouden ze het oké vinden als ik ga huilen?' Dan gaat hij gewoon gelijk huilen. Dat is een expressie van die natuurlijke waardigheid. Eigenlijk zegt hij dan 'Opgerot, blijf uit mijn buurt.' Er is een natuurlijk gevoel van ik ben er, ik mag er zijn, dit is van mij, blijf uit mijn buurt etc. Dat is allemaal verbonden met die natuurlijke kwaliteit waardigheid.

#### 16.1.4 Afstemmen op Waarheid en Liefde

**Ass.** *Is het een idee om nu af te stemmen op het gevoel van waardigheid in onszelf en daarnaast ook op het gevoel van liefde?*

**Chris** Laten we dat doen.

Hoe voelt waardigheid? Wat ervaar je als je je realiseert dat je natuurlijke waardigheid bent? Als we dit met z'n allen uitspreken: 'Als ik me realiseer dat ik natuurlijke waardigheid ben, dat natuurlijke waardigheid mijn wezen is, dan merk ik ...'

**Student** *Zuiverheid, puurheid, blijdschap, trots, rust, staan, op je plek zijn, aanwezigheid, ontspanning, kracht.*

**Chris** Met welk deel van je lichaam ben je nu vooral in contact?

**Student** *Rug, benen, bekken, midden, hart.*

**Chris** Stem je af op de liefde. Voel wat er gebeurt als je jezelf afstemt op liefde. Als ik me realiseer dat ik liefde ben, dat liefde mijn wezen is, dan merk ik...

**Student** *Versmelting, zachtheid, stroom, kippenvel, wijde armen, stroming, dichtbij, nabijheid, ruimte, zachtheid, warmte, straling.*

**Chris** Hebben we het nog steeds over liefde, verbondenheid, samenzijn, eenheid. Voel hoe dat is en voel waar je in je lichaam wat merkt.

**Student** *Buik, borst, romp, ogen, m'n hele lichaam, armen.*

#### 16.1.5 Verdere bespreking Liefde en Waarheid

**Chris** In feite speelt er rond de Liefde dus een heel cluster van Zijnskwaliteiten, zoals er rond de waardigheid ook een heel cluster van kwaliteiten speelt.

Stel dat een volwassene bij die waardigheid zit dan ontstaat er kracht, respect, authenticiteit, capaciteit, autonomie, natuurlijke autoriteit, presentie en vooral het iemand zijn. De natuurlijke vorm van iemand zijn, dat je iemand bent maar helemaal niet bezig bent met iemand te zijn. De onnatuurlijke manier van iemand zijn is dat je bezig bent met: 'Ik ben wel iemand hoor.' Zelf aanwezigheid.

Wanneer een volwassene liefde is dan is hij openheid, leegte, liefde, zelfloosheid, niemand zijn, één.

**Student** *Is dat ook symbiose?*

**Chris** Symbiose is de beperkte vorm van verbinding, is vastklampen. Wat iets heel anders is dan versmelten. Versmelten is iets prachtigs vind ik. Symbiose is wat er gebeurt wanneer de liefde niet natuurlijk is.

**Student** *Kan een liefdesfamilie ook symbiotisch zijn?*

**Chris** Jazeker, dat kun je symbiotisch noemen. De bejegening van een kind hoort eigenlijk een integratie te zijn van kracht en liefde, waardigheid en liefde. Dat betekent dat als ik uitreik naar een kind, dat dat kind 2 dingen tegelijk voelt, namelijk zachtheid en stevigheid. Als de liefde ontbreekt gaat er iets niet goed én als de kracht kant ontbreekt gaat er iets niet goed. Van oudsher is de liefde dominant. Maar doordat de liefde dominant is, kun je kinderen ook af en toe achter het behang plakken. Als je dat andere ook kunt leven komt het er niet zo explosief uit. Krijg je een veel realistischer vorm van relatie.

Bij waarheidsmensen is de essentiële waarheid aangetast, met name in de familie-geschiedenis. Een belangrijk woord voor waarheidsmensen is eer.

**Student** *Dan is er dus ook vernedering geweest?*

**Chris** Vernedering, minachting, geen respect voor de individualiteit. Bij liefdesmensen is dit er ook geweest maar dit is ver weggedrukt. Er is als 't ware een compromis gevonden.

Angst voor zelfverlies is een terugkerend thema. Psychoanalytici, kunstenaars komen allen uit een bepaalde hoek. De versmeltingsangst wordt veel over geschreven maar verlatingsangst blijkt veel minder interessant in de literatuur. Angst voor eerverlies. Er is daarmee dissociatie van de wond.

Liefdesmensen hebben juist een groot wantrouwen naar de liefde. Bij hen is de liefde voortdurend georganiseerd. Het is voortdurend geïnspireerd door de angst om de relatie te verliezen. Dat is het ergste wat er kan gebeuren. Manipulatie is een sleutelwoord in liefdesfamilies. Het volwassen vermogen om te zeggen wat je vindt ontbreekt dan vaak.

(Verwijzend naar flip-over)

Effect onbewust liefdesproject met starre ideologie rond relatie. Dat is eigenlijk wat ik net zei. Het mooie is juist dat er een familiewetenschap is hoe je relaties kunt verwerven en hoe je relatieverlies kunt vermijden. Dat is dus weer een kwaliteit. Het is maar net hoe je naar de dingen kijkt. Compensatieprojecten zijn of geïnspireerd door de liefde of door de waarheid. Daarin nemen we vaak de taken van onze ouders over. We redden als 't ware hun eer. Bij iemand die overdreven ambitieus bezig is, is er vaak sprake van een gekwetsheid in de familiegeschiedenis. Dan is er bijvoorbeeld iemand ontslagen en werkloos geraakt en vervolgens uitgekotst door de rest van het dorp. Je moet je eens voorstellen hoe dat er vroeger aan toe ging. Dat gaf een familiewond rond eer. Dat gaat generaties door als er geen bewustwording van ontstaat.

**Ass.** *Soms weet je zelf niet eens waardoor dat gekomen is.*  
**Chris** Nee, omdat het altijd geheim wordt gehouden. Stel eens dat de broer van mijn grootvader iemand heeft vermoord, dan weet ik dat als kleinzoon niet. In de tijd dat het zich afspeelde heeft waarschijnlijk het hele dorp ervan af geweten. Mij is het waarschijnlijk nooit verteld. Maar juist dat wat nooit verteld wordt is juist buitengewoon aanwezig.

**Student** *Dit wordt toch niet moedwillig verborgen gehouden. Dit soort zaken spelen zich toch juist in het onbewuste af?*

**Chris** Ja. Nog sterker, dit wordt gedaan om je te beschermen. Bijvoorbeeld vanuit schaamte, of andere factoren. Armoede en honger zijn bijvoorbeeld vaak een onbewuste factor. Je hoort er iemand niet snel over praten dat zijn grootouders nog honger geleden hebben. Terwijl dat vroeger de barre realiteit was, in elk geval een enkele keer in het leven, voor een groot aandeel van de bevolking. Dat moet een ontzettende angst gegeven hebben in die families. Angst en schaamte daarover zitten diep geworteld. De dissociatie van deze emoties is niet alleen persoonlijk maar ook maatschappelijk.

**Ass.** *Er wordt in deze tijd waarschijnlijk ook minder gepraat over dergelijke zaken omdat we in een tv-cultuur leven waarin dit soort zaken helemaal niet aan bod komen.*

**Ass.** *Aan de andere kant is er in deze tijd denk ik wel meer openheid van ouders naar hun kinderen toe.*

**Chris** Hoeveel ouders informeren hun kinderen over bijvoorbeeld hun financiële zorgen? Ik zeg niet dat je dat zou moeten doen, maar je ziet meteen dat dat ingewikkeld is. Terwijl de mensen in een dorp vroeger allemaal van elkaar wisten hoe het er financieel voorstond. Je moet je voorstellen dat we vroeger altijd in gemeenschappen hebben geleefd. Stel dat mijn boerderij in de fik ging, dan werd ik compleet van jullie afhankelijk. In het gunstige geval werd ik dan jullie boerenknecht. Dat is de barre situatie waarin we eeuwenlang geleefd hebben.

**Student** *Ik wil me wel bij Ass. aansluiten. Vroeger werden buitenechtelijke kinderen verzwegen. Terwijl er nu uitgebreid op zoek gegaan wordt naar vaders en moeders, bijvoorbeeld in programma's als Opsporing Verzocht. Nu is er daarom naar mijn mening veel meer openheid waar dit soort zaken echt geheim waren.*

**Chris** Dat is zonder meer waar. We zijn ons als maatschappij echt aan het ontwikkelen. Maar als je wilt begrijpen waarom mensen bijvoorbeeld zo druk zijn met geld, en je moet niet onderschatten waar dit allemaal toe leidt, ziekte, relatieverlies etc, dan komt dat door een familiegeschiedenis waarin armoede een rol heeft gespeeld. Je begrijpt dat onbewuste idealen en het ideale zelf gekleurd worden door dergelijke zaken. De compensatieprojecten worden erdoor bepaald.

(verwijzend naar flip-over) Angst voor relatieverlies, ergens bij willen horen, ergens lid van moeten zijn, onderdeel uitmaken van etc. etc. Gedrag: pleasen, braafheid, dienstbaarheid, volgzzaamheid, vermijden conflicten. De ramp is dat ik toch verlaten word. De overtuiging dat niemand uiteindelijk toch bij mij blijft. Onderdrukte innerlijke overtuigingen als 'Ik stel toch niets voor', 'Ik kan niks', die bepalen het gedrag uiteindelijk. Vernedering en miskenning kunnen een rol spelen. Gemakshalve noem ik waarheidsmensen ook wel ik-mensen en liefdesmensen wij-mensen. Liefdesmensen praten ook eerder in termen van wij dan in termen van ik. Essentiële vermogens van waarheidsmensen: vermogen tot distantie, differentiatie, separatie, waarachtigheid, discussie, afstand, alleen zijn, moed, helderheid, onafhankelijkheid, objectiviteit, autonomie. Het zijn bijvoorbeeld hele goede juristen, rechters, wetenschappers, vaak meer in de mathematische hoek. Ze worden minder bepaald door emotie dan liefdesmensen. Deze ervaren dat als koel en afstandelijk. Talent: bewerkstelligen helderheid, inzicht, objectiviteit, bevorderen rechtvaardigheid, gerechtigheid. Onrecht en onrechtvaardigheid moeten bestreden worden. Als je een waarheidsmens in beweging wilt krijgen dan moet het daar over gaan. Hoofd, rug, benen. Stevig, compact, gespierd: de mesoderme types. Uitdaging voor wat betreft het Zijnsproject gaat vooral over zich verbinden, de socialiteit, hetzelfde zijn, eenheid, niemand zijn. Luisteren, ontspannen, zijn. Doelstelling: bewustwording gemis van de natuurlijke waardigheid. Eigenlijk is er een innerlijke overtuiging van onwaardigheid. En het gedrag wordt bepaald door het vermijden van die innerlijke overtuiging, van de pijn die daar zit. Bewustwording van die onwaardigheid, van het gevoel niks voor te stellen, van die deficiëntie, is wel moeilijk natuurlijk maar ook enorm belangrijk. Verbindingsangst, verdrongen verlangen naar samen zijn, behoefte aan steun. Steun vragen is voor waarheidsmensen erg moeilijk.

**Student** *Kleine zelfstandigen?*

**Chris** Ja, klopt, kleine zelfstandigen.

Talent van liefdesmensen: bewerkstelligen van relatie, prima mediators, vaak goede leidinggevers, vooral in de sfeer van teambuilding, people managers. Verbinding, luisteren, ontspannen, zichzelf niet wegcijferen. Hart, buik, geleïchte structuur. Uitdaging: meer waarachtigheid, authenticiteit, individualiteit, anders zijn, iemand zijn, presentie, confrontatie. Vooral individueel werk ik daar ook veel mee. Om mensen te laten voelen wat dit is om ze op dit spoor van individualiteit te zetten. Het is voor veel mensen volstrekt onbekend dat dit ook iets brengt. Ook bij liefdesmensen is de essentiële waardigheid aanwezig. De deur voor dit kanaal moet echter eerst open gezet worden. Vervolgens gaat het verder vanzelf.

**Student** Wat is eigenlijk de onderlinge ramp van worden verlaten, is dat niet overleven?

**Chris** Ja.

**Student** En is dat bij waarheidsmensen ook het geval?

**Chris** Ja, uiteindelijk is de ramp voor iedereen de dood. Maar een liefdesmens wordt echt in z'n eentje in het bos achtergelaten en sterft daar een geleidelijke dood. En een waarheidsmens wordt gekild. Dat is waar hij bang voor is. Of hij wordt geminacht, gemarteld.

**Student** Dat is trouwens wel een heel nieuw item. Gemarteld worden door een liefdesmens.

[ GELACH ]

**Chris** Wie zou dat nu zeggen, welk type zou dat bedenken?

**Student** Ik zie het verband niet. Waarom zou een waarheidsmens bang zijn om gekild te worden?

**Chris** Het bijzondere van een waarheidsmens is dat hij uiteindelijk niet gelooft dat een individueel zelf welkom is. Het idee dat de wereld pas rust heeft als ik weg ben. Op een diep niveau zit er de overtuiging dat je een hindernis bent voor de ander.

**Student** Want dat werd als kind toch aangeleerd?

**Chris** Ja, dat is dan de interpretatie die je hebt als kind. Als waarheidskind wordt je vaak in een waarheidsfamilie geboren en dan krijg je dit als vanzelf mee. En dat zit het waarschijnlijk al als essentiële kwaliteit in je genen. We kunnen ons bijna niet voorstellen dat we sowieso het resultaat zijn van wisselwerking. In de wereld terecht komen betekent die wisselwerking aangaan en daarmee neem je als 't ware die wereldproblematiek op je. Daarom vind ik dit werk zo prachtig, omdat er een hogere manier van wisselwerking mogelijk is en dat de wereld daar uiteindelijk verder mee kan komen.

**Student** Amen.

## 16.2 Feedbackoefening Liefde en Waarheid

We doen de feedback oefening waarbij je door de ruimte loopt en naar iemand toeloopt en de ander feedback vraagt. Je snapt dat dit volstrekt anders is dan dat een ander naar jou toekomt en jou eens even feedback komt geven. Theoretisch maakt het niks uit, maar praktisch ziet het er toch heel anders uit.

We gaan werken met de vraag 'Hoe denk je dat het bij mij zit met de liefde en de waarheid.' Koppel het antwoord wel aan hoe jij die persoon het afgelopen jaar hebt leren kennen. Degene die feedback krijgt kan eventueel de vraag stellen waarop het antwoord is gebaseerd. Het kan zijn dat je een lijn ziet in hoe mensen reageren en die kan verrassend zijn.

Ben ik iemand die vooral gericht is op de waarheid, de duidelijkheid, zie je mij als iemand die vooral bezig is zijn waar-

heid in te brengen, te delen, of ben ik eerder iemand die dat niet zoveel doet en die waarschijnlijk eerder op de achtergrond zijn eigen waarheid steeds aan het leven is?

Er zijn verschillende presentatievormen van waarheidsmensen, zoals je op dezelfde manier de presentatievorm hebt van liefdesmensen. Die bijvoorbeeld als eerste vragen 'Hoe is het met jou?' die verbinding zoeken, die vooral gericht zijn op samen zijn, die de relatie aangaan. Dat zijn de uitgesproken liefdesmensen. En je hebt ook weer mensen die dat wat meer op de achtergrond houden. Waarvan je op je klompen aanvoelt dat ze eigenlijk heel graag een relatie willen, maar dat niet zo makkelijk kunnen toelaten, niet zo makkelijk daarvoor uitkomen. Dus sommige mensen gaan actief op zoek naar verbinding, zijn meer gericht op 'het wij'. En anderen zijn meer gericht op 'het ik', de waarheidsmensen.

Ik heb zo meteen nog een tweede vraag die je mee kunt nemen bij de volgende ontmoeting.

Waar zie je mij in ontwikkelen, wat zie je bij mij sterker worden? Mijn behoefte aan liefde, aan relatie, aan verbinding, zie je dat vooral sterker worden bij mij, of zie je dat mijn waarheid meer naar voren wil komen. Of is dat bij mij ongeveer vergelijkbaar?

## 16.3 Nabespreking

**Student** Ik heb een prangende vraag, mag dat?

**Chris** Heb jij wel eens iets dat niet prangend is?

**Student** Ik wil ook zwijgen?

**Chris** Nee.

**Student** Hoe is het mogelijk dat de één totaal iets anders zegt dan de ander? Ik vind dat zo... Terwijl ik toch altijd hetzelfde ben, ik ben tegen iedereen altijd hetzelfde. Althans, dat vind ik. Ik probeer zo authentiek mogelijk te zijn. De één zegt gelijk je bent dit en de ander zegt nee hoor je bent dat. Dat vind ik echt bizar.

**Chris** Het belangrijkste is dan toch om door te vragen hoe iemand op dat idee komt.

**Student** Ja, ja, dat doe ik ook.

**Chris** En is het daardoor wat helderder geworden?

**Student** Jazeker.

**Chris** Ik sluit niet uit dat het allemaal nog veel scherper gedefinieerd kan worden hoe het nou zit met liefdesmensen en waarheidsmensen. Maar wat ik al zei, het is vooral bedoelt als een raamwerk voor persoonlijke ontwikkeling. Wat jullie nu gehoord hebben is een fantastische basis voor een persoonlijke ontwikkelingsplan. Dat is dan wat ik eigenwijs denk. Het geeft heel goed aan in welke richting groei en ontwikkeling mogelijk is.

Zijn er nog andere ervaringen? Hoe was het voor jullie om dit te doen?

**Student** Meerdere reacties: fijn.

**Chris** En probeer eens te proeven wat daar zo fijn aan is.



**Student** *Wat het indrukwekkende daarvan is, is dat als de vraag aan jou gesteld wordt hoe je de ander ervaart, dan komt er iets op en vooral als er dan doorgevraagd wordt waarom denk je dat dan, hoe weet je dat, dat het dan heel goed werkt om het antwoord niet vanuit 'hier' te laten komen, maar gewoon op te laten komen en dat het dan eigenlijk ook heel erg waar is. Dat is heel indrukwekkend vind ik.*

**Chris** Klopt, en ik ben er ook heel blij mee dat je dat ervaart. Dat is eigenlijk het grote doel van het werk. Met name in de Coach Opleiding. In begeleidingswerk helpt het zo zeer. Ik zal vanavond over de Coach Opleiding praten. Dan gaat het eigenlijk vooral om dat vermogen. Het grote misverstand is, is natuurlijk ook niet helemaal waar, maar het grote misverstand is, is dat je dit vak kunt leren. Gelukkig kunnen we ook veel leren. Maar zelfs dit is op een bepaalde manier te leren, maar basaal gaat het daarover. Zeg maar omdat het je treft, een mens op een bepaald moment, in een bepaalde situatie A en zeg maar met de waarheid van gisteren over de persoon, doe je die persoon eigenlijk altijd tekort. Of met een waarheid uit een boekje, doe je die persoon altijd tekort. Dus het gaat er juist om, om daarvan los te komen. En die toegang moeten hebben, tenminste wat jij nu weergeeft, ik denk dat ieder ander nu ook leert, ben je ook altijd wijs. Constructief, dat is een woord dat ik ook heel vaak gebruik. Constructief voor die situatie, voor die persoon, op dat moment. Of met een groep, met wie je ook werkt, dat is wat mij betreft het grote doel. Hebben meer mensen dat zo kunnen ervaren?

**Student** *Ik vond het een ontzettende uitdaging.*

**Chris** Om gevraagd te worden of om te vragen?

**Student** *Ik heb m.n. mensen getroffen die het wilden weten. Ik vond het een ontzettende uitdaging want ik merk dus, ik voel mezelf als een echt waarheidsmens en ik merk dus dat ik heel gericht ben op wat er in mijzelf gebeurt en ik vond het nu een uitdaging om gedwongen te zijn om me te richten op de ander en vanuit wat er op kwam te formuleren hoe ik de ander zie. Wat ik zie.*

**Chris** Wat jou dus dwingt tot relatie als ik dat zo mag zeggen.

**Student** Ja.

**Chris** Bijvoorbeeld dat je dat alleen al kunt zeggen tegen iemand, is eigenlijk spectaculair. Als iemand dat nooit te horen krijgt, het gaat trouwens niet eens zo zeer om het horen, maar dat iemand dat ziet. We kunnen dus leven zonder dat we beseffen dat er ook nog een andere is, met wie je kunt relateren. Zoals omgekeerd, sommige mensen zijn ook altijd met de overkant bezig en hebben geen idee dat er hier ook nog iets is.

**Student** *Dat ervaar ik wel, ik ben heel erg bang dat ik mensen kwets of dat ik gekke dingen zeg of dat ik ze kwets met woorden, dat ik het niet goed heb eigenlijk.*

**Chris** Ik ben altijd heel voorzichtig, maar laat ik jou dan een voorbeeld noemen, ik ben altijd heel voorzichtig en vanuit mezelf dit soort uitspraken te doen. Maar je

kunt bij jou eigenlijk heel mooi zien hoe graag daar op een hele subtiele manier de waarheid geleefd wil worden. Kun je dat zien?

Tenminste, ik doe meestal niet zoveel uitspraken al het gaat om mensen in de groep, maar ik vind dit zo'n mooi voorbeeld hoe je kunt zien hoe die individualiteit in waarachtigheid heel graag geleefd wil worden, maar tegelijkertijd ook. Maar die waarheidskracht, die essentiële waarheidskracht is als vanzelf liefdevol. Die is er nooit op uit om een ander te kwetsen. Nu is het nog, ik ben zo bang dat ik dat doe etc. Dus dat is nog een voorfase van dat dat helemaal in vrijheid uit vertrouwen te voorschijn kan komen. En dat is ook in feite wat wij beoefenen, een soort vertrouwen. Op een gegeven moment is het zo dat je niet meer weet wat je doet zal ik maar zeggen en dat je steeds moet constateren dat het kennelijk klopt, dat andere mensen er blij van worden als je de waarheid op deze manier brengt. Kun je dat voorstellen? Dus in die zin is het zo, bijvoorbeeld in mijn idee is het zo, dat X altijd een waarheidsmens blijft. Dat is haar grote kwaliteit. Snap je in de zin van dat ze steeds mooier worden, steeds liefdevoller worden, steeds relationeler worden etc. Dat was die laatste vraag vooral wordt bedoeld. Zoals sommige mensen zullen altijd iets hebben met die verbinding, dat is gewoon hun grote kracht. Maar doordat die andere kant erbij komt. Maar het gaat wel om integratie maar ja dat is ook zoals in de taal. Maar je hebt ook mensen bij wie dat uiteindelijk meer, hoe moet ik dat zeggen, gelijk opgaat. Kun je daar iets bij voorstellen? Maar net als ik dan met X zojuist, dat is dan ook een mooi voorbeeld, die zal eeuwig en altijd een waarheidsmens blijven. Alleen hier komt de waarheid op een hele andere manier te voorschijn dan bijvoorbeeld bij X. En allebei heeft zijn eigen kwaliteit. Dus zoals ik nu praat, praat ik eigenlijk op een soort eigenwijze manier, vanuit de Zijnsblik, vanuit de Zijnskijk, de essentiële blik, zoals ik dat noem, denk te zien. En dat is heel erg behulpzaam.

**Student** *Ik vind het ook wel heel erg bijzonder als ik tegen iemand praat die de vraag aan mij stelt, dat ik ook heel erg me voel staan en ook vanuit de bodem voel of zo. Dan denk ik, hé wat voelt dat lekker om zo te staan terwijl ik die dingen zeg.*

**Chris** Fantastisch. Eén van de goede manieren is om de waarheid uit te spreken, dat helpt bij sommige mensen, om de waarheid vanuit je voeten te laten komen. Om je voor te stellen dat het uit je voeten komt. Zoals ik gisteren geloof ik ook met iemand gewerkt heb en heb gezegd, praat eens vanuit je bekken. Laat je bekken eens spreken. Dat kan gelukkig. Wat ik zelf ook even mooi vind is, we zijn eigenlijk de hele ochtend behoorlijk mentaal bezig geweest. Maar desalniettemin is het kennelijk zo dat jullie niet in jullie hoofd zitten



**Student** Nee, helemaal niet.

**Chris** Dat doet me eigenlijk ook deugd. Dus kennelijk gaat het ergens over wat echt hout snijdt.

**Student** Ik vind het wel mooi het verschil dat als ik erover nadenk, dan kom ik er niet uit. En als ik voel is het zo helder als wat

**Chris** Ja, ja. Je zou kunnen zeggen, dat is een mogelijkheid om van daaruit meer te denken. Maar denken is dan een beetje een raar woord. Maar snap je, door op een goed manier af te stemmen op een persoon, komt er steeds meer inzicht te voorschijn en op den duur hoeft dat helemaal niet ten koste te gaan van je vakjargon, je concepten en zo. Dat kan dan heel erg bruikbaar zijn.

**Student** Dat kan mij dus ook in verwarring brengen.

**Chris** Ja. Dat hoeft niet hoor, gelukkig niet.

## 16.4 Bespreking theorie superegocomplex

**Chris**

Dit alles vanochtend was eigenlijk een inleiding op het onderwerp van deze twee dagen. En eigenlijk zou je het onderwerp van deze twee dagen het beste kunnen noemen de weg naar de vrijheid; bevrijding. Dat is zeg maar de andere kant van de problematiek van het Superego. Het Superego complex zoals ik dat gedoopt heb. Ik loop met jullie even gewoon snel door de tekst vanaf 5. Ik vermoed dat het nu vrij snel gaat.

Eigenlijk is hetzelfde wat ik net zei wat onder het eerste bolletje staat niet waar. Het gaat dus in feite over de spontane vrije levensstroom waar we sowieso allerlei beelden op hebben, allerlei ideeën op hebben. Dus met andere woorden dat die niet betrouwbaar is, dat het gevaarlijk is etc. etc. Je zou hooguit kunnen zeggen dat als die levensstroom eenmaal gevormd is, als er dammen in die levensstroom zitten, zeg maar stuwdammen en je laat die ook in een keer los, dan zouden er wel eens rare dingen kunnen gebeuren.

Maar belangrijker is om die oorspronkelijke levensstroom compleet vrij en constructief is zoals ik denk dat te zien. Nou, Superego complex en het fundamentele loyaliteitscomplex. Misschien moet ik dat even wat verhelderen. Het staat in dit schema, dat staat ook in de voorbereidingen. Je hebt in principe de levensstroom, de energie die het verschil tussen een levend mens en een dood mens. Daar zit een verschil tussen, dat zeg ik gewoon heel boud. Dus met andere woorden, natuurlijk is een boom een voertuig van de levensstroom, op een bepaalde manier is een berg een voertuig van de levensstroom, maar je zou kunnen zeggen een mens is bij uitstek voertuig voor de levensstroom.

Wat heel erg helpt, zo langzamerhand, is dat je eigenlijk niet van jezelf bent maar dat je een instrument bent voor die levensstroom. Zoals ieder mens dat is. Eigenlijk is ieder mens een uitdrukking, een unieke uitdrukking van die levensstroom. En op één of andere manier, waarschijnlijk bijvoorbeeld in alle, hoe heten die verhalen, in het paradijsverhaal.

Daar zit eigenlijk een verborgen visie in hoe die oorspronkelijke levensstroom in de knel is gekomen. En al die, hoe noem je die verhalen? Die heb je van de Germanen, van de Indianen, ga zo maar door. Jullie snappen wat ik bedoel. Iedere, zeg maar, spirituele stromen, maar ook de oude Germanen hadden een duidelijk idee waar de problematiek vandaan kwam voor zover ik dat weet, maar ik ben er ook geen expert in. Maar ook de Indianen hebben daar hun idee in. En de Inca's hebben daar hun ideeën over. En de Christenen hebben daar ook hun ideeën over. En de Joden hebben daar hun ideeën over en daar speelt het Paradijs een belangrijke rol in. Wat mij betreft, ik ga niet verder dan de realiteit is, waarom en waarvoor etc., ik heb geen idee, dat ben ik.

Agnosticus, hoe dat eigenlijk in elkaar zit, waarom dat in gevaar, waarom dat onder druk is komen te staan. Eén ding is wel duidelijk is dat ieder kind wat geboren is, erft, neemt de belemmering van die levensstroom over van zijn ouders, de beperkingen neemt die over. En dat heeft veel te maken met dat conflict tussen individualiteit en socialiteit. Dus met die twee drangen. De criticus. De wijsheid gebruiken we met name als Zijnskwaliteit, als essentiële Zijnskwaliteit, dat is namelijk dat aspect van bewustzijn van die oorspronkelijke kwaliteit. Wat dingen kan zien en herkennen, waarop zijn meritis kan beoordelen, zijn waarheid kan beoordelen, maar dat geldt hetzelfde voor liefde etc. Maar we werken vooral met deze wijsheid als een instantie want die kan zicht krijgen op die andere vier instanties. En de criticus is de instantie die zeg maar verbonden is met de hele geschiedenis van een hele familie over wat belangrijk is om mee in relatie te blijven. Dus de criticus helpt jou om de relatie te behouden. Waar de criticus vooral mee druk is. Vooral dus als die andere kant komt, wordt die actief. De andere kant komt, de individuele levensstroom komt, dan wordt de criticus actief.

Eén van de meest duidelijke aspecten van die individuele levensstroom is bijvoorbeeld seksualiteit. Als er maar iets is wat de criticus oproept is, is seksualiteit bijvoorbeeld. Als er maar iets is wat je niet mag zijn, traditioneel, is seksueel. Als je je helemaal verbind met je seksuele energie, nou dan berg je maar, dan wordt het één grote chaos etc. En juist daardoor krijg je dan weer dat, als dus de deuren ineens open worden gezet, dan krijgen ze ook gelijk zal ik maar zeggen. Dan krijg je raar gedrag. Deuren mogen alleen maar open zal ik maar zeggen met de rust, met aandacht, met presentie. Dat is een belangrijk aspect hoe ik in ieder geval tegen dat proces van bevrijding aan kijk. Dat is wat de criticus vertegenwoordigt. Kunnen jullie je daar iets bij voorstellen? De innerlijke criticus, dat zijn de stemmetjes die je hoort, dat is 1 van de manifestaties van de criticus, dat ie commentaar levert in de vorm van stemmetjes, die zegt; dit kunnen jullie niet doen, dit kunnen jullie niet maken etc. Dat soort stemmetjes die er van binnen zijn duiden erop, vooral als je dat gaat herkennen, komt er eigenlijk op neer dat de wijsheid dominantier wordt, belangrijker wordt, effect krijgt op jou naast of boven die criticus.

Dus heel veel mensen zitten compleet gevangen in die criticus bij wijze van spreken. Die leven bij wijze zoals hun vader en moeder ook geleefd hebben. Dat is eeuwenlang zo gegaan. En hebben helemaal geen idee wat het belangrijkste kenmerk van die criticus, die is namelijk gevoed door trauma's en pijnlijke ervaringen op het gebied van die socialiteit, op het gebied van verbindingen. Is een vertegenwoordiging van het survival, is de maatschappelijke vertaling van het survival instinct. Snap je. Je mag je huis niet rood verven, want als je je huis rood gaat verven, nou dan kan je het wel schudden. Dan word je voor gek aangezien etc. etc. Om maar gewoon een redelijk banaal voorbeeld te noemen. Iedereen voelt meteen denk ik dat je ook hier in deze groep dat je van redelijk goede huize moet komen om je huis vuurrood te gaan schilderen of zo, toch?! Of minstens, als je dat doet, zul je gezien worden als in deze groep te zitten, niet dat mensen die termen gebruiken, maar zal dat gevoeld worden als een reactiviteit. Als een reactie op aanpassing burgerlijkheid in de 60-tiger jaren, verschillende mensen schilderen hun huis vuurrood, of geel of paars, loodrecht op dat wat er gebruikelijk was. Dan hebben we dus de andere kant. En je zou kunnen zeggen dat de criticus wordt geïnspireerd door de kwetsbaarheid, de afhankelijkheid van de relatie. Dus waar een sterke criticus is, is per definitie een grote kwetsbaarheid. Die horen bij elkaar. Waar een grote rebel is, is er ook altijd een grote gekwetste. En jullie voelen wel ergens een verschil tussen gekwetste en kwetsbare? Kunnen jullie dat voelen? Gekwetstheid zit dus veel boosheid in en kwetsbaarheid zit veel meer angst in. De grote emotie aan deze kant is angst, de grote emotie aan die kant is boosheid en alle varianten daarop. Irritatie, wrevel, woede, haat verzin het allemaal maar.

Komen we bij het derde bolletje: de weg van bevrijding, opening van het authentieke, liefdevolle stroom. Die is zowel authentiek als liefdevol, dat is de potentie. Die levensstroom die op één of andere manier door de criticus of door de rebel, je zou ook kunnen zeggen door de kwetsbaarheid en de angst, door de opgeslagen angsten uit het verleden, de opgeslagen en gesummeerde gekwetstheden die wordt daardoor bepaalt, die heeft als het ware die levensstroom in zijn macht gekregen. Je zou kunnen zeggen in het ene geval zit dus de criticus die zit op de stoel van jouw wijsheid. In het andere geval, bij waarheidsmensen, zit heel vaak de rebel op de stoel van de wijsheid. En dan heb je nog varianten.

Het volgende bolletje is eigenlijk fases. Fase is bijvoorbeeld dat je hier helemaal geen bewustzijn over hebt. Dat je überhaupt geen idee hebt dat er buiten jouw ware zelf, jouw wijsheid, allerlei bewegingen in jou gaande zijn die als het ware jou overgenomen hebben. Waar jij geen grip op hebt, die zich gewoon voordoen ook al kom je vroeg of laat. Op een gegeven moment, als het een beetje meezit, kom je tot de conclusie dat er toch af en toe wonderlijke dingen met jou gebeuren. Dat je gevangen zit in een bepaald soort van gedrag of wat dan ook. Waarbij het wel heel belangrijk is dat onze hele identiteit als het ware is gevormd door die onvrijheid. Dus het is best een hele geleidelijke verandering

naar die werkelijke vrijheid toe. Naar die authenticiteit toe. Naar die oorspronkelijke liefde, dan word je echt een ander mens. Dus dat betekent dat, dat zeg maar de levensvorm die je ouders hadden gevonden en je voorouders, als je het zo doet, dan heb je niets te vrezen. Snap je, zo moet je het echt zien. En niets te vrezen, dat moet je niet onderschatten. Daar zitten echt heftige mechanismes zitten daar achter. Dus die levensvorm loslaten, is ingrijpend. Het is de enige manier om vrij mens te worden, dus niet bepaald te worden door je reflexen, interpretaties en beelden die je legt op situaties: mannen zijn zo, vrouwen zijn zo of overal je gezin op projecteren. Dus je bent geïdentificeerd met de criticus of de rebel of de gekwetstheid of de kwetsbaarheid. Zo heb je bijvoorbeeld slachtofferschap van de criticus en van de rebel. Slachtofferschap van de criticus is 'Ik word nooit serieus genomen' of 'Ik word altijd beledigd'. Je zit dan helemaal vast aan die gekwetstheid. Slachtofferrol aan de kant van de rebel is 'Ik ben zo afhankelijk' of 'Ik ben zo ongelukkig, niemand helpt me, er is nooit iemand beschikbaar voor mij'. Belangrijk is dat je je bewust wordt dat dit in jou speelt en op z'n minst op een positieve manier. Dat je jezelf niet op je kop geeft, want dan heb je de criticus in het kwadraat. Je wordt voor een deel bepaald door je criticus en voor een deel bepaald door je rebel. Door je vermeende gekwetstheid en door je vermeende kwetsbaarheid.

**Student** Als je bijvoorbeeld niet tegen kritiek van anderen kan?

**Chris** Dat hangt van de manier af hoe je reageert op die kritiek. Als een ander mij kritiek geeft kan ik dat horen als 'je deugt niet'. Dan zit je in de gekwetstheid, de boosheid. Het kan ook zijn dat het schuldgevoelens oproept en dan zit ik in de kwetsbaarheid. Dus zo gauw als iemand ontevreden over mij is bijvoorbeeld dan heb ik het gevoel dat ik het niet goed heb gedaan. Dus moet ik erg mijn best doen om kritiek te voorkomen, anders schiet ik in mijn schuldgevoel. De basisovertuiging is dan 'Ik ben onvoldoende.' Jezelf observeren als je kritiek krijgt is heel interessant. De ruimte van feedback krijgen bepaalt je groeimogelijkheid. Vanuit bewustwording is er zelfbegeleiding mogelijk en vanuit zelfbegeleiding kan er bevrijding ontstaan. Dat is zoals ik de weg zie kort en bondig. Door je oefeningen te doen en er meer over te lezen sluit je je vaker met jezelf op en ga je meer en meer jezelf zien waardoor er bewustwording kan ontstaan. En dat betekent een stuk bevrijding van een stuk identificatie. En als je de pijnlijkheden die daarmee verbonden zijn kunt verwerken in je persoonlijke beoefening en je zelfbegeleiding in het dagelijks leven dan ontstaat er stapje voor stapje bevrijding.

**Student** Ik zie mensen die in de fase van de identificatie zitten (fase 1) en doen zoals hun ouders het deden en die daar blijkbaar geen last van hebben.

**Chris** Dat is ook de realiteit. Er zijn veel mensen met pijn en vervormingen.

**Student** Dus wat zet mensen aan om die weg van bewustwording te gaan?

**Chris** Het droevige is dat heel veel mensen niet weten dat deze weg bestaat. De kerken hebben gepretendeerd deze weg te bieden en dat is ze dus voor een groot deel niet gelukt. Een enorme stap is als mensen een dansworkshop of yoga gaan doen. Maar om te begrijpen dat het hierover gaat dat is nog wel een hele weg te gaan. En het is een moeilijke weg. Dan onderscheid ik in de voorbereiding 2 posities. Hoe de levensstroom dan beperkt wordt door de ene kant en hoe de levensstroom wordt beperkt door de andere kant. En dat maakt het moeilijk het erover te hebben omdat ieder mens ook nog eens in een andere bewustzijnsfase zit. In zijn meest extreme vorm, dus als iemand compleet bepaald wordt door zijn criticus, kan dat leiden tot masochisme.

**Student** Als dus je partner dingen tegen je zou zeggen die je tegen jezelf zegt, dan zou je er niet meer mee samenwonen. Daar is geen twijfel over.

**Chris** Binnen sommige vooraanstaande stromingen is het de bedoeling dat je die criticus een schop geeft. Daar ga ik niet in mee. Wij kunnen ons niet voorstellen dat wat in ons is een positieve intentie heeft en het lost alleen op als het begrepen wordt in die positiviteit. Sommige mensen worden dus geterroriseerd door hun eigen innerlijke criticus. En het droevige is dat deze mensen al door hun ouders zijn geterroriseerd en die 'terrorist' gaat weer over op de volgende generatie. Omdat die terrorist uiteindelijk weer gevoed wordt door liefde ('het is ook echt gevaarlijk in deze wereld dus je moet dit en je moet dat'). 'Moeten' duidt altijd op die criticus. 'Ik moet ze nu op hun bek slaan' is een ander soort criticus.

### Fase 1

Masochisme is volstrekte aanpassing, braafheid, dienstbaarheid. Het is niet negatief, er zit heel veel liefde in. Er is alleen geen zicht op de afhankelijkheid en daar compleet door bepaald worden. Dus als je voortdurend bepaald wordt door geldzorgen, dan ben je voortdurend bezig geld te verzamelen, maar volstrekt niet in contact met die angst die gaat over verlies ervan. Compleet geïdentificeerd! Rijkdom zou in zo'n geval de positieve ramp zijn als we werken met positieve identificatie met Zijnskwaliteiten. Het gaat erom de Zijnskwaliteit te integreren in die levensstroom waar die essentieel aanwezig is. We weten allemaal wel dat als je innerlijke overtuiging "ik kan niks" je geïdentificeerd bent met je armoedebewustzijn. Dan wordt er altijd gewerkt met desidentificatie. Daar worden dan allemaal oefeningen bij verzonden die, volgens mij, niet of nauwelijks werken. Dus het herkennen van identificatie is belangrijk en daarachter de positieve intentie, dan heb je kans dat de zaken oplossen. Dus de volledige onderdrukking van de individuele identiteit is dus een enorme inperking van de levensstroom.

### Fase 2

Je krijgt in de gaten dat je onder invloed staat van de innerlijke criticus. Dus vanuit een vrije positie kun je je weer helemaal ingeperkt voelen. Dan komen er niet eens stemmen aan te pas, maar er vindt een innerlijke reactie plaats waardoor je je innerlijke vrijheid kwijt bent. En het helpt enorm als je ziet wat er gebeurt en de innerlijke criticus herkent. Freud zag heel goed dat het seksuele was verbonden met die levensstroom en hij zag ook de dynamiek van het superego en het Id. Hij zag heel goed dat mensen slachtoffer konden zijn van het superego, zijn grote verdienste. Reich heeft dat helemaal uitgewerkt en die dacht als mensen nu maar vrij zijn van het Superego dan gaat het goed. Maar als mensen vrij zijn van het superego dan worden mensen gewetenloos. Geweten en vrijheid sluiten elkaar helemaal niet uit, maar dat betekent wel dat je het werk op een goede manier moet doen. Er komt dan zicht op die kwetsbaarheid, die afhankelijkheid, die gevoeligheid.

### Fase 3

Je begint bang te worden om de relatie te verliezen. Als je dat gaat voelen dan gaat het goed. Dan ontstaat er bewustwording. Wat rebellen en waarheidsmensen goed kunnen is bijvoorbeeld uitdagen en prikkelen. Al weer een veel vrijere vorm. Een variant op de rebel is iemand die helemaal gevangen zit in z'n arrogantie, maar als dat losser wordt kan hij of zij andere mensen plagen, dan wordt het vrijer. Het goede van de criticus is gevoel voor de ander, een prachtige kwaliteit.

### Fase 4

Psychopathie en sadisme. Mensen die genieten van anderen lijden en je maakt je niet druk over anderen bestaan. Je doet gewoon je ding.

We hebben allemaal een criticus en een rebel in ons en bij uitstek degene die denken dat ze dat niet hebben. Als je denkt dat je die niet hebt, dan heb je die heel erg weggedrukt.

**Student** Ik begrijp niet goed het verschil tussen de rebel en de gekwetste instantie.

**Chris** Degene die gevangen zit in zijn gekwetstheid die loopt voortdurend beledigd rond. Dat is de gekwetste positie zonder dat je daar bewustzijn over hebt. Dus is er een groot verschil als je je gekwetst weet. De rebel is vooral reactief, gaat de strijd aan. Die heeft geen idee dat ie gekwetst is.

### Feedbackoefening Liefde en Waarheid

- Hoe heb je mij het afgelopen jaar ervaren: eerder als een liefdesmens dan als een waarheidsmens?
  - Hoe merkte je dat?
- Vermoed je bij mij eerder een verticale of eerder een horizontale splitsing?
  - Hoe merkte je dat?
- Vermoed jij dat ik gemakkelijk of juist moeilijk kan switchen tussen de ene en de andere hoedanigheid? Wat denk je dat daarvoor nodig is? Hoe ervaart men mij dan, denk je?
  - Kun je zeggen waar je dat op baseert of is het puur een vermoeden?

### Ervaringsoefening in tweetal

- Afstemming op jezelf
- Benoemen gevoelens
- Gekwetstheid voelt als ... (hoeft niet logisch)
- Kwetsbaarheid voelt als ...
- Raakbaarheid voelt als ...
- Openheid voelt als ...
- Vrijheid voelt als ...

### Open Onderzoek in drietal

- Er is een relatie tussen de aard en de ernst van de inperking aan de ene kant of reactief uitleven aan de andere kant van de levensstroom en de kwaliteit of kwaliteiten die er eigenlijk geleefd willen worden. Onderzoek hoe je vermoedt hoe dat bij jou werkt.

# Superegocomplex

## 17.1 Theorie: Zelfbegeleiding en het Superegocomplex

Een belangrijke doelstelling van de Training Zijnsoriëntatie is het optimaliseren van de zelfbegeleiding. Met adequate zelfbegeleiding zijn we in staat onszelf in een betere geestelijke conditie te brengen en te houden. Het toenemende zicht op onszelf is daarbij belangrijk. Hoe beter we onszelf leren kennen en begrijpen, hoe beter we ons zelf kunnen begeleiden. Alles in ons, wat op een of andere manier onrustig is, wacht om door ons begrepen te worden om daardoor te kunnen ontspannen.

Onze manier van onszelf begeleiden is vaak een weerspiegeling van hoe onze ouders ons als kind en jongere begeleid hebben. Waren onze ouders streng voor ons, dan zullen wij dat vaak ook naar onszelf zijn. Hadden onze ouders niet zoveel interesse in ons en lieten ze ons min of meer aan ons lot over, dan zullen wij ook op die manier met onszelf omgaan. In die zin kun je de kunst van het begeleiden van jezelf helemaal vergelijken met de begeleiding van kinderen, van medewerkers in een bedrijf of bijvoorbeeld de coaching van sporters. Het is erg behulpzaam als de trainer in ons werk in zijn of haar begeleiding van studenten een voorbeeld is hoe je met jezelf kunt omgaan. Op zijn beurt is onze stijl van zelfbegeleiding van directe invloed op de manier waarop wij anderen, onze kinderen of bijvoorbeeld onze medewerkers of studenten begeleiden.

Belangrijk in de zelfbegeleiding en in de zelfbewustwording is dat we afstand kunnen nemen van onszelf. Afstand is nodig om werkelijk zicht te hebben op onszelf en om van daaruit echt contact te kunnen maken en werkelijk intiem te kunnen zijn met wat zich in ons voordoet. Een van de voordelen van het weeskinderenmodel is dat het helpt om afstand te scheppen tussen een waarnemer in ons en de bewegingen in onszelf die kunnen worden waargenomen. Deze splitsing helpt de onbewuste identificatie te verzachten en uit een soort primitief actieperspectief te stappen. Als we bijvoorbeeld onze angst kunnen zien als een kind in ons dat angstig is, hoeven we misschien ook niet meteen te vluchten als de reflexmatig aan deze angst gekoppelde actie. In het gunstige geval helpt het model in de derde plaats ook om compassie te voelen voor, in dit voorbeeld, het angstige kind in ons.

Dankzij de compassie hoeven we de angst ook niet meteen weg te werken, er van te dissociëren of er de strijd mee aan te gaan. Het zijnsgeoriënteerde ideaal is dat we iedere beweging in ons op zijn minst kunnen laten bestaan, beter nog er vriendelijk voor te zijn om daarmee de verborgen essentiële kwaliteit ter beschikking te laten komen. Dat wat voor ons gewaar zijn als lood verschijnt, blijkt door de juiste aandacht

als vanzelf te transformeren in goud. Geen goud dat we hebben, maar goud dat we zijn en daardoor ter beschikking komt voor onszelf en anderen.

Uitgangspunt is dat alles wat zich in ons voordoet van waarde is en dus vooral niet bestreden hoeft te worden. Alles wat zich in ons voordoet, al dan niet veroorzaakt door de buitenwereld, vraagt om door ons ontmoet te willen worden. Zelfs als we ergens helemaal vanaf willen, mag dat bestaan. Het enige wat nodig is in de afkeer ontspannen. Wat helpt is om er op een rustige, verzoenende manier louter voor onszelf woorden aan te geven.

Als de situatie dat vraagt, zullen we bereid dienen te zijn om te gaan staan voor onszelf en uitdrukking te geven aan onze waarheid tegenover anderen. Een van de redenen om te spreken van weeskinderen is dat het gaat om delen in ons die nog niet ontmoet konden worden door onszelf en waarvan we vaak aannemen dat ze ook niet welkom zijn in de buitenwereld. Lange tijd op ons pad is het zo dat alleen dat welkom is in onszelf, waarvan we denken dat het ook welkom is in de buitenwereld. Daardoor voelen de weeskinderen zich door ons verstoten. Het gaat dus om verstoten delen van onze ziel, die zich werkelijk in de steek gelaten voelen en daarover ook boos zijn. Wanneer het daarom lukt verzoening en verbinding tot stand te brengen, geeft dat ons een helende ervaring. Een ervaring van een meer compleet mens, van een hogere graad van integratie.

Daarbij komt dat onze weeskinderen eigenlijk onze engelen zijn. Achter een weeskind gaan immers niet herkende en niet als zodanig erkende Zijnskwaliteiten schuil. Weeskinderen worden onze weeskinderen omdat Zijnskwaliteiten niet als zodanig herkend zijn. Zij werden door onze omgeving niet ontvangen en ontmoet, verloren daardoor hun glans en trokken zich daardoor tot hun (onze) diepe spijt terug. We verloren daarmee tot ons grote fundamentele diepe verdriet onze stralende vorm. Wie weet zijn daar uiteindelijk de verhalen over de verstoting uit het paradijs op terug te voeren.

### 17.1.1 Het model van Freud

Mede door de inzichten en positieve ervaringen ontwikkelt zich een steeds diepgaander commitment en toewijding aan het werk van zelfbegeleiding en aan de verdieping daarvan. Door toenemende helderheid en inzicht, vermogen tot objectiviteit, compassie met onszelf en motivatie rond de zelfbegeleiding wordt deze steeds effectiever.

Het eerste resultaat hiervan is meer rust en vrede in onszelf en meer gemak in de relaties met onze omgeving. We groeien in Rusten in Zijn. Een tweede resultaat dat zich zal voordoen is dat ons handelen adequater wordt en meer afgestemd op



de situatie. Ons handelen zal meer bepaald worden door wijsheid dan door emoties als angst, boosheid en begeerte. We leren meer te doen wat we écht willen.

We weten van allerlei tendensen in ons zoals ons compensatie- en vermijdingsproject en de daarmee verbonden rampen. We kennen het onderscheid tussen het neurotische en essentiële zelfverbeteringproject. Allemaal belangrijk rond de zelfbegeleiding. We beheersen diverse technieken om goud uit het lood te destilleren.

Bijzonder behulpzaam bij de zelfbegeleiding is ook het innerlijke krachtenmodel van Sigmund Freud, zoals hij dat in mensen werkzaam zag. Omdat het gaat om een krachtenmodel wordt zijn benadering en die van zijn navolgers naast psychoanalytisch ook wel de psychodynamische of dynamische benadering genoemd.

Freud ging uit van drie instanties: het id of es, ego en superego. Het id zag hij als de verzameling van driften en instincten zoals het overlevingsinstinct en, voor hem heel belangrijk, onze seksuele drive. Een goed ontwikkeld superego stond voor hem als een gezond functionerend geweten. Zonder superego zou iemand volstrekt overgeleverd zijn aan zijn driften, aan het beest of dier in hem of haar. Superego bewaakt volgens hem de sociale aanvaardbaarheid van gedrag en bewaakt de sociale dimensie.

Wat Freud betreft gaat het er niet om dat het id volledig onderdrukt wordt door superego. Een krachtig ego is in staat te bepalen wanneer en in hoeverre de deur van het id open kan. Een gezond ego bepaalt de macht van id en superego en de balans daar tussen.

Het ego voor Freud is dus een heel ander ego dan het ego van de spirituele tradities. Het ego van de spirituele tradities staat voor een overmatige zelfgerichtheid. Als we hier weer van uit een psychologisch en essentieel perspectief naar kijken dan kunnen we dat ego zien als een virtueel punt, een soort zwart gat van leegte, tekort, gemis en gebrek dat zonder dat we dat in beeld hebben en daar echt contact mee hebben, ons handelen bepaalt. Het is een virtueel, niet reëel punt waarvan uit we als het ware alle negatieve ervaringen koesteren en ons gedrag door laten bepalen.

Het nadeel van dit egobegrip is dat het met een sterke negatieve sfeer omgeven is waardoor je er dus al snel vanaf wilt. Zoals we weten, is ergens vanaf willen de beste manier om er aan vast te blijven zitten.

### 17.1.2 Freud en het fundamentele loyaliteitsconflict

Uit het model van Freud kun je met een beetje fantasie ons fundamentele loyaliteitsconflict destilleren. Freud zag een soort innerlijk conflict tussen een meer animaal deel in ons en in een meer sociaal, maatschappelijk deel in ons. Hij zag

een gezond ego als de instantie die de balans tussen deze twee krachten moest regelen. Persoonlijkheidsstoornissen waren het gevolg van een niet goed functionerend ego als de kern van een gezonde persoonlijkheid. Hij was een van de eersten die een te overheersend superego als ongezond beschouwde, een inzicht wat hem niet in dank is afgenomen en tot op de dag van vandaag veel tegenstanders oplevert.

In ons fundamentele innerlijk loyaliteitsconflict proberen we vooral de algemeen menselijke worsteling te laten zien tussen aan de ene kant onze sociale behoefte, onze behoefte om samen te zijn, en aan de andere onze behoefte om trouw te zijn aan onszelf. Wat we eigenlijk ten diepste willen is gezien, begrepen en gewaardeerd worden in onze meest pure eigenheid, in onze meest essentiële, unieke vorm. We vatten dat wel samen in het einde van het conflict tussen het individueel en het sociaal zelf. Wat ons betreft kun je van zelfbevrijding en zelfrealisatie spreken als iemand dat voor elkaar heeft.

Zoals bekend is onze manifestatie in de wereld een soort compromis tussen de belangen van het individuele en die van het sociale zelf. Sommige mensen, die we “waarheidsmensen” noemen onderdrukken hun verlangen naar acceptatie en steun en richten zich vooral op de manifestatie van het individuele zelf. “Liefdesmensen” verstoppen zoveel mogelijk hun individuele zelf en onderdrukken hun verlangen aan trouw zijn aan zichzelf en richten zich vooral op samen zijn en harmonie. Sommige mensen, een kleine categorie, gedragen zich in de ene situatie of omstandigheid als waarheidsmens en in de andere meer als liefdesmens.

Het individuele zelf is dus volstrekt iets anders dan het id van Freud. Natuurlijk zijn er wel instincten die ons drijven en die ons in het uiterste geval helemaal in beslag kunnen nemen, maar die hebben evenzeer invloed op het sociale zelf, als op het individuele zelf en vooral op het conflict daar tussen.

### 17.1.3 Wijsheid en vier beperkende subpersonen of instanties

Hier zullen we nu ingaan op een wat ander model dan dat van Freud, al is het wel door hem geïnspireerd, met enkele instanties die we in hun gezamenlijkheid het superegocomplex noemen. Inzicht in die instanties en herkenning ervan in ons zelf is buitengewoon behulpzaam bij onze zelfbegeleiding. Het zijn naast onze Wijsheid, een Criticus, een Rebel, een Gekwetste en een Kwetsbare instantie.

Het is onze wijsheid die de vier instanties kan herkennen en die een adequate begeleiding van deze instanties kan inzetten. Vooral als het gaat om het nemen van beslissingen en het maken van keuzes is het zeer behulpzaam als we onze bepaaldheid door de vier instanties kunnen herkennen. Het fundamentele loyaliteitsconflict helpt om het bestaan en de kracht van de vier instanties te begrijpen. Als eerste zullen we dat gaan zien bij de Criticus.

#### 17.1.4 De Innerlijke Criticus

De criticus in ons is een instantie wiens kracht direct samenhangt met onze behoefte aan relatie en onze angst om verbinding te verliezen. De criticus bewaakt, censureert en remt het individuele zelf. De criticus probeert een populaire versie van onszelf te maken. De criticus betwijfelt consequent op een wezenlijk en existentieel niveau de aanvaardbaarheid van onze eigenheid en dwingt onze spontane levensstroom een vorm aan te nemen die waardering van de omgeving oogst. In ieder geval niet botst met de omgeving of afwijkt van wat wenselijk is. Wat de criticus betreft kan het niet zo zijn dat, als we helemaal onszelf zijn en onszelf ook helemaal laten zien, we acceptabel, nog minder, aantrekkelijk zouden kunnen zijn voor onze omgeving. Wat de criticus betreft moeten we voortdurend rekening houden met wat de ander aantrekkelijk vindt en er opgericht zijn het de ander naar de zin te maken. Als we dat niet doen, gaat dit wat de criticus betreft per definitie ten koste van de relatie en schaadt daarmee onze overlevingskansen.

De criticus beschikt over een uitgebreide, maar wel aan het begin van ons pad geheel onbewuste, ideologie op het gebied van relationeel succes en relationele overleving. Die ideologie is het resultaat van de wederwaardigheden en inzichten van vele generaties van onze familie op het gebied van relaties. De ideologie van de criticus wordt steeds weer expliciet, maar vaak ook impliciet, van ouders naar kinderen doorgegeven. Waar de zekerheid van relatie op een of andere manier ooit in het geding is geweest, heeft de criticus, die los staat van tijd, zijn conclusies getrokken over gedrag wat kennelijk onwenselijk was.

Voor het gevoel van de criticus is verlies van relatie het meest bedreigende wat er bestaat en staat min of meer gelijk met doodgaan. Vandaar de enorme kracht en nadruk waarmee de criticus zijn werk doet. Die kracht is direct gerelateerd aan de ernst van de relationele bedreigingen die er ooit geweest zijn. Belangrijk daarbij is te begrijpen dat het in vorige generaties ook eeuwenlang zo geweest is dat men zeker in moeilijke tijden, bij hongersnood, ziekte, verlies van onderdak door brand of natuurgeweld, ook werkelijk objectief afhankelijk was van de goodwill van de omgeving. De mate van acceptatie door anderen en de mate dat je bij hen aanzien geniet bepaalde, en bepaalt voor het gevoel van de criticus nog steeds, de mate waarin je kunt rekenen op anderen en bepaalt daarmee de kans dat jij en je gezin allerlei levensbedreigende situaties kunnen overleven.

Wat voor de criticus ondenkbaar is, is dat we gewaardeerd zouden kunnen worden juist vanwege het inbrengen van onze waarheid en voor het leven van onze individualiteit. De criticus bewaakt voortdurend ons imago en probeert een succesvolle versie van onszelf te creëren. De criticus is de hoeder van het zelfverbeteringsproject, bevordert braafheid en burgerlijke gehoorzaamheid.

Niet in overeenstemming leven met de normen en waarden van de criticus vraagt heel veel kracht en moed. Juist de mate

van kracht die gevraagd wordt, gaat de kracht van onze individualiteit bepalen en van onze authenticiteit en van het vertrouwen in onze capaciteit ons eigen leven te leiden. Die kracht en moed kan alleen maar ontstaan dankzij de trekkracht van de relationele veiligheid.

Onze individualiteit is volstrekt afhankelijk van onze persoonlijke inzet en bereidheid om het risico te nemen relaties te verliezen. Alleen en werkelijk alleen wijzelf kunnen uiteindelijk ons leven maken en onszelf aan onze eigen haren uit het moeras trekken. De bewuste keuze hiervoor is van groot belang. Een dergelijke keuze is altijd een sprong in het diepe. Er is een enorme tendens in ons om te wachten tot we ons krachtig genoeg voelen. We kunnen blijven wachten, maar die kracht komt nooit door te wachten. Die kracht komt pas als we springen en onszelf het vertrouwen geven dat we verdienen.

#### 17.1.5 Innerlijke Criticus, schaamte en schuld

Normaal gesproken worden we in eerste instantie volledig bepaald door de ideologie van de criticus. De volgende stap is dat we afstand creëren naar onze criticus en zijn of haar stem en woorden gaan herkennen als een instantie waar we vanaf dat moment niet helemaal meer mee samenvallen. Als eerste herkennen we in ons de kritische stem van (de criticus van) onze ouders. In deze fase herkennen we de stem van de criticus wel, maar worden er desondanks door bepaald. Deze fase heeft tijd nodig voordat daarna geleidelijk de macht van de criticus over ons vermindert.

Belangrijk instrument en signaal van de activiteit van de criticus is schaamte. Zo gauw we per ongeluk toch iets teveel onszelf zijn, zullen we ons beschaamd of verlegen gaan voelen. Waar schaamte is weten we dat individualiteit in het geding is, anders zou er geen schaamte te voelen zijn. De kunst is om ons goed te begeleiden in die schaamte en ons er niet door te laten bepalen. Schaamte en kwetsbaarheid horen bij een noodzakelijke fase op weg naar de vrijheid en ontstaat zo gauw we, ondanks de criticus, ons durven te veroorloven onszelf te laten zien op een manier die misschien niet helemaal in overeenstemming is met de ideale ander van de ander.

Schaamte is bijna een puur biologisch proces en hoeft dus niet gepaard te gaan met innerlijke zinnnetjes uitgesproken door de innerlijke stem van de criticus. Het schijnt zo te zijn dat zelfs al heel jonge baby's zich al kunnen schamen.

Belangrijk is het verschil te gaan zien tussen beschaamd en schaamteloos zijn. Van schaamteloosheid is sprake wanneer we onze gezonde neiging om rekening te houden met de sensitiviteit en de schaamte van de ander negeren. Daardoor zal de ander in het gezonde geval zich beschaamd voelen. De weg naar volwassenheid wordt in deze dus bepaald door een reël midden tussen schaamte en schaamteloosheid.

Iets wat lijkt op schaamte is schuld. Schuld is een woord dat we kennen uit het boekhoudervak. Ook psychologisch gezien bestaat er een soort administratie van hoe we ons met anderen verhouden. Als iemand bij ons gegeten heeft zal deze bij

het afscheid gemakkelijk iets zeggen als de volgende keer wil ik graag dat je bij mij komt eten. Hiermee bewaakt hij of zij de relatie tussen geven en nemen. Als mensen hebben we daar een natuurlijk gevoel voor, al kan dat ook verstoord zijn.

Sommige mensen hebben immers al bij voorbaat het gevoel dat ze in de schuld staan en iets goed te maken hebben. Voor hen is het moeilijk om iets in ontvangst te nemen, omdat dat hun gevoel van schuld en iets goed te maken hebben versterkt.

Andere mensen hebben het gevoel dat de ander bij voorbaat in de schuld staat bij hen. Zij hebben heel snel het gevoel gebruikt te worden en vermijden daardoor vaak verantwoordelijkheid. Iets waar de vorige categorie in meer of mindere mate aan verslaafd is.

Schuld gaat over het al dan niet verworven recht op relatie in de vorm van zorg en steun van de ander. Bij wie wordt beschuldigd, wordt het saldo aan recht op zorg en steun verlaagd. Schaamte gaat over eer en de kans op respect en ruimte voor jouw individualiteit. Wie beschaamd, gekleind of vernederd wordt, verliest daarmee recht op respect, op ruimte en interesse in zijn individualiteit. Het saldo op onze rekening van liefde en respect bepaalt in hoge mate ons gevoel van veiligheid en welzijn.

Het saldo op het gebied van recht op steun en op ruimte voor jouw anders-zijn, zoals je individualiteit ook kunt omschrijven, wordt niet alleen bepaald door je persoonlijke geschiedenis, maar evenzeer door de ervaringen in je familiegeschiedenis. Waar er schande is geweest in een familie of juist veel positief aanzien, heeft dat een sterk effect op de expressieruimte die het nageslacht ervaart. Die ervaring bepaalt wat er aan zelfbegeleidingswerk op het gebied van eigenwaarde moet worden verricht om vrij mens te kunnen zijn.

Hetzelfde geldt voor schuld. Als een familie door ziekte of ander onheil erg afhankelijk is geweest van de steun van de omgeving kan dit de oorzaak zijn van een basaal gevoel van achterstand bij het nageslacht. Dit kan een voortdurend gevoel hebben van iets goed te maken hebben tot gevolg hebben. Omgekeerd kan er ook een onbewuste basale angst zijn om (weer) gebruikt worden.

Belangrijk is of (iemand in) een familie zich objectief ook werkelijk te schande heeft gemaakt of juist door de omgeving zonder reële grond te schande is gemaakt. Op dezelfde manier speelt een belangrijke rol of iemand objectief in het krijt heeft gestaan of staat bij de omgeving of de omgeving hem schuld in de schoenen heeft geschoven, waarvoor hij of zij niet reëel verantwoordelijk kan worden gesteld.

Deze achtergronden zijn belangrijk om de heftigheid en de macht van de criticus te begrijpen. De macht van de criticus is even sterk als de heftigheid van negatieve ervaringen met de omgeving in de persoonlijke geschiedenis en in de familiegeschiedenis en wordt bepaald door de mate van beleefde afhankelijkheid van de omgeving voor wat betreft recht op steun en

kans op aanzien en respect. De criticus wil voorkomen dat de geschiedenis zich herhaalt en we ons weer uitgestoten voelen.

De meeste mensen zijn zich niet bewust van hun bepaaldheid door de criticus en daarmee door hun traumatische geschiedenis. Zij laten zich volledig bepalen door hun criticus en beschouwen die als hun wijsheid. De eerste stap op weg naar vrijheid is beetje bij beetje de reflexmatige bepaaldheid door de criticus te gaan herkennen. Geleidelijk kunnen we de criticus onderscheiden van onze wijsheid en kan onze wijsheid een meer doorslaggevende factor in ons leven worden dan de criticus. Kenmerkend voor bepaaldheid door wijsheid is dat altijd voorop staat wat werkelijk goed is voor ons. De "wijsheid" van de criticus is altijd angstgestuurd.

### 17.1.6 De Criticus en onze vrijheid

De criticus steelt onze vrijheid door op de stoel van de wijze instantie in ons te gaan zitten. De criticus is een strenge, onderdrukkende instantie. Bij sommige mensen kun je spreken van een terrorist. Zij leven onder een terreur van de innerlijke criticus.

Behalve door zijn innerlijke boodschappen en door gevoelens van schuld en schaamte is een belangrijk kenmerk van de criticus dat hij heel vaak uitspraken doet, waar moeten in voorkomt. Als iemand zegt: "Ik moet morgen om drie uur bij de dokter zijn", dan gaat hij uit van een instantie buiten hem, een soort externe opdrachtgever, die hem gebiedt daar om drie uur te zijn. Iemand creëert een soort virtuele autoriteit, aangezien er meestal van een reële externe autoriteit geen sprake is bij dit soort zaken. We vergeten dat we zelf kunnen kiezen, dat we iets wel of niet kunnen willen, dat we eigenlijk vrij mens zijn en recht hebben op zelfbeschikking.

Een belangrijk voordeel van zo'n virtuele autoriteit is op het eerste gezicht dat we daarmee de verantwoordelijkheid voor onze keuzes kunnen ontlopen. We hoeven ons niet te schamen en niet te verontschuldigen voor onze keuzes tegenover derden. We kunnen er niet op aangesproken worden doordat we ons op een buitenstaander beroepen. We beroepen ons bij voorbaat op overmacht. In feite is onze innerlijke criticus de opdrachtgever en we beroepen ons bij voorbaat op de innerlijke criticus als iemand waar wij geen greep op hebben, alsof deze een externe instantie is.

Sommige mensen gaan al bij voorbaat verantwoording afleggen en zich verontschuldigen voor genomen beslissingen en gedane keuzes. In dat geval wordt de innerlijke criticus uitgeprojecteerd en gelokaliseerd in een ander, de partner, collega, enz. In dat geval is er een identificatie met de nog te beschrijven kwetsbare instantie. Er is dan sprake van een sterk gevoel van afhankelijkheid van het oordeel van een ander.

Belangrijk aspect van het individuele zelf is de gevoelde natuurlijke ruimte om te beslissen, om zelf keuzes te maken. Het gaat om de natuurlijke ruimte om te mogen willen of iets te vinden die bepaalt of we dat de ander ook kunnen

toestaan. Die realisatie bepaalt of we een ander als dominant ervaren en dat soms afwisselen met de neiging om de ander maar de beslissingen te laten nemen.

### 17.1.7 De Kwetsbare Instantie

Bewustzijn van onze criticus gaat direct samen met een gevoel van kwetsbaarheid. Wie zich kwetsbaar voelt, maakt zich zorgen om het welkom zijn in zijn actuele vorm bij de ander. De criticus voorkomt in eerste instantie dat we ons afhankelijk of kwetsbaar hoeven te voelen. Herkenning van de criticus gaat direct gepaard met het voelbaar worden van onze kwetsbaarheid.

Geïdentificeerd zijn met de kwetsbare instantie betekent dat we gaan handelen vanuit onze kwetsbaarheid, wat iets anders is dan ontspannen in onze kwetsbaarheid. Wanneer we ontspannen in onze kwetsbaarheid, maken we contact met het deel in ons dat zich kwetsbaar en afhankelijk voelt en zich zo graag zeker zou willen stellen van relatie.

Bewustwording van onze kwetsbaarheid en het doorvoelen er van is de beste manier om ons te bevrijden van de criticus. Dat vraagt veel, omdat het vraagt alle rampen uit onze geschiedenis stukje bij beetje waar te laten zijn. Alleen verwerking van die rampen kan ons relateren met anderen schonen van ons verleden. Zolang we onze rampen niet verwerkt hebben, zullen we immers eerdere daders op onze actuele omgeving projecteren. Ook daar moeten we niet te snel vanaf willen. De belangrijkste stap is dat we gaan herkennen dat we dit doen en zien dat deze projecties geen reële grond hebben, maar louter het gevolg van onverwerkte pijn uit ons persoonlijk verleden en het verleden van onze ouders, grootouders en verder.

Identificatie met de kwetsbare instantie gaat vaak gepaard met het uitprojecteren van de kritische instantie op de ander met wie we samen zijn. We voelen ons dan bij voorbaat al aangevallen. We gaan ons dan onnodig verklaren, zo niet verontschuldigen voor onze keuzes en beslissingen tegenover mensen. We nemen dan al bij voorbaat aan dat de ander zich wel gehinderd zal voelen door onze keuzes en menen daar verantwoording te moeten afleggen.

### 17.1.8 De Rebel en de Gekwetste Instantie

De rebel is de tegenhanger van de criticus. De rebel in ons in zijn verharde vorm is de instantie die zich volstrekt onafhankelijk definieert van de omgeving en bestaat bij gratie van afzetten tegen de omgeving. Wanneer we geïdentificeerd zijn met de rebel, willen we per se anders zijn. We willen van mening verschillen en willen graag strijd voeren.

Zoals de criticus ons als over-afhankelijk definieert, zo definieert de rebel ons als over-onafhankelijk. De criticus heeft geen reëel zicht op onze autonomie, onderdrukt de behoefte aan autonomie en authenticiteit, overschat onze afhankelijkheid en moet hard werken om de miskenning van onze individualiteit en de daarmee samenhangende rebellietendens

te onderdrukken. De rebel daarentegen wordt gevoed door gekwetstheid en het koesteren van die gekwetstheid. Vanuit de rebel staat de omgeving bij ons in het krijt en heeft iets goed te maken.

Als rebel exploiteren we onze beledigdheid en onderdrukken onze behoefte om onderdeel uit te maken van een groter geheel en om samen te zijn.

Zoals angst de belangrijkste sturende emotie is voor de criticus, zo is boosheid de belangrijkste sturende emotie voor de rebel. Zoals het op de weg naar de bevrijding van de criticus een noodzakelijke stap is om ons bewust te worden van onze kwetsbaarheid en die niet meer te vermijden, zo is de bewustwording is van onze gekwetstheid een belangrijke stap op weg naar bevrijding van de rebel. Zicht krijgen op onze gekwetstheid als gevolg van ervaringen van onrecht, respectloosheid en vernedering en deze doorvoelen bevrijdt ons van de macht van de rebel.

Net als de criticus overschaduwde ook de rebel onze wijsheid. Wanneer we in de greep zijn van de gekwetstheid kunnen we niet gemakkelijk tot wijze beslissingen komen, dat wil zeggen beslissingen die ons uiteindelijk goed doen.

Wanneer we in de greep zijn van onze gekwetstheid en van de rebellie, projecteren we meestal ook onze innerlijke criticus uit op onze omgeving. We beschouwen onze omgeving bij voorbaat als kritisch, zo niet vijandig naar ons. Neutrale of zelfs positieve opmerkingen van een partner kunnen dan opgevat worden als daden van vijandigheid. Als we dat als partners beiden doen, komt de relatie in een crisis.

De rebel kent verschillende varianten. Het kan gaan om een vorm van iemand die graag op de barricaden staat en vooral graag geconfronteerd wordt met onrecht om daarmee een goede reden te hebben voor strijd. Het kan ook gaan om een meer cynische variant waar we in terecht kunnen komen. De rebel kan ook de vorm aannemen van een arrogante instantie of van een soort onderkoeldheid in de vorm van een ijskoning of ijskoningin. Wat we een psychopaat noemen is iemand die totaal door de rebel bepaald wordt en zich niets meer aan de ander gelegen laat liggen. In het sterkste geval staat het leven compleet in het teken van revanche en is er een complete identificatie met de gekwetstheid en een volledige afwezigheid van bewustzijn van deze bepaaldheid. Belangrijk is om in te zien dat de innerlijke rebel altijd even sterk is als de innerlijke criticus. Mensen verschillen in de mate dat ze óf de criticus óf de rebel onderdrukken. Dat hangt er weer mee samen of men het innerlijke loyaliteitsconflict oplost door óf de behoefte aan relatie óf de behoefte aan eigenheid en autonomie te onderdrukken.

Wanneer bij mensen die sterk bepaald worden door de criticus de rebel te voorschijn gaat komen, kun je dat zien als een vordering. Het betekent dat de behoefte aan individualiteit ruimte krijgt. Op dezelfde manier is het een vordering als mensen bij wie de rebel dominant is, hun verlangen naar relatie en contact gaan voelen.

Een mooie vorm van de rebel in ons is de plaaggeest of de nar. Op zijn mooist is de rebel wanneer hij de zwaarte en de serieusheid, ontstaan door de overheersing van de criticus in de situatie, met humor doorbreekt. Cabaretiers zouden zonder rebel geen bestaan hebben.

### 17.1.9 De vier instanties en de liefde en de waarheid

Bij de begeleiding van onszelf en anderen is het handig als we herkennen of het om een liefdesmens of om een waarheidsmens gaat.

Het bijzondere van een liefdesmens is dat deze sterk bepaald wordt door de criticus en de angst voor relatieverlies. Het gevoel van zelf is sterk gekoppeld aan het sociale zelf. Verlies van relatie is een soort doodgaan voor een liefdesmens. Verlies van relatie betekent zelfverlies. Liefdesmensen

onderdrukken dus hun verlangen naar individualiteit om zich dat zelfverlies te besparen.

Waarheidsmensen worden eerder bepaald door hun rebel. Zij worden eerder, zeker door liefdesmensen, als afstandelijk, eigenwijs of arrogant ervaren. Het is voor hen een grote stap hun beledigdheid en gekwetstheid waar te laten zijn en te gaan ervaren, eerder dan er door bepaald worden.

Een grote stap bij liefdesmensen is het wanneer zij hun innerlijke rebel gaan voelen. De weg naar geïntegreerdheid loopt vaak via een fase waarin meer ruimte gaat komen voor boosheid en gekwetstheid.

Op dezelfde manier is het een vordering voor waarheidsmensen als hun diep verstopte verlangen naar steun, geborgenheid, samen zijn en intimiteit waar mag zijn. Hun rebellie is vaak even sterk als hun angst voor versmelting. Zie hierbij het schema.

| Essentiële Kwaliteit                                                                                                                                                |                                                                                                                    | Essentiële Kwaliteit                                                                                                                                                                       |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Liefde</b><br><i>Besef: ik ben liefde, openheid, leegte, zelfloosheid, <b>niemand</b>, we zijn allen een</i>                                                     |                                                                                                                    | <b>Waardigheid</b><br><i>Besef: ik ben kracht, respectwaardigheid, authenticiteit, capabel, autonomie, autoriteit, presentie, <b>iemand</b>, zelf, aanwezigheid</i>                        |                                                                                    |
| <b>Aantasting Essentiële Liefde in Familiegeschiedenis</b>                                                                                                          |                                                                                                                    | <b>Aantasting Essentiële Waardigheid in Familiegeschiedenis</b>                                                                                                                            |                                                                                    |
| <b>Familiethema: Verlating, Angst voor Relatieverlies</b>                                                                                                           |                                                                                                                    | <b>Familiethema: Kwetsing, Boosheid, Angst voor Zelfverlies door versmelting, Angst voor Eerverlies, Trots</b>                                                                             |                                                                                    |
| <b>Dissociatie van deze Familieangst en Familie Liefdeswond</b>                                                                                                     |                                                                                                                    | <b>Dissociatie van de Familieboosheid en Familie Waardigheidswond</b>                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>Effect</b><br>Onbewuste Liefdesproject met starre Ideologie rond Relatie<br>Familiewetenschap hoe relaties verwerven en behouden en vermijden van relatieverlies |                                                                                                                    | <b>Effect</b><br>Onbewust Project gericht op herstel van waardigheid en eer<br>inclusief neiging tot revanche met bijbehorende starre Relatie-ideologie                                    |                                                                                    |
| <b>Criticus</b>                                                                                                                                                     | <b>Ideale zelf/ander</b>                                                                                           | <b>Criticus=Rebel</b>                                                                                                                                                                      | <b>Ideale zelf/ander</b>                                                           |
| <i>Doel: Voorkomen relatieverlies<br/>Hoe: Censureren Individualiteit</i>                                                                                           | <i>Doel: Toebehoren, behalen relatiewinst (netwerk), succes bij de ander<br/>Hoe: je individuele zelf vergeten</i> | <i>Doel: Voorkomen Eerverlies, Zelfversterking</i>                                                                                                                                         | <i>Doel: verwerving Waardigheid<br/>Onderdrukking Socialiteit<br/>Hoe: Respect</i> |
| <b>Gedrag/Compensatieproject</b><br>• Pleasen, braafheid, dienstbaarheid, volgzzaamheid, vermijden conflicten en confrontatie,                                      |                                                                                                                    | <b>Gedrag/Compensatieproject</b><br>• Eigenwijsheid, gelijk hebben, beter weten, confronteren, rebelleren, afzetten                                                                        |                                                                                    |
| <b>Ramp/Innerlijke overtuiging</b><br>• Ik word toch verlaten                                                                                                       |                                                                                                                    | <b>Ramp/Innerlijke overtuiging</b><br>• Ik stel weinig voor, ik kan weinig, ik word niet op waarde geschat, er bestaat geen recht                                                          |                                                                                    |
| <b>Kwetsbare Instantie</b><br>• Ervaren afhankelijkheid, angst verlies verbinding of samen                                                                          |                                                                                                                    | <b>Gekwetste Instantie</b><br>Ervaren beledigdheid, vernedering, miskenning                                                                                                                |                                                                                    |
| <b>Liefdesmensen</b><br>• WIJ-mensen                                                                                                                                |                                                                                                                    | <b>Waarheidsmensen</b><br>• IK-mensen                                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>Essentiële Vermogens</b><br>• Empathie, verbinding, mediation, nabijheid, samen, harmonie, nederigheid                                                           |                                                                                                                    | <b>Essentiële Vermogens</b><br>• Distantie, separatie, differentiatie, waarachtigheid, discussie, afstand, alleen zijn, moed, helderheid, onafhankelijkheid, objectiviteit, autonomie      |                                                                                    |
| <b>Talent</b><br>• Bewerkstelligen relatie, verbinding, luisteren, ontspannen, pacificeren, zichzelf wegcijferen                                                    |                                                                                                                    | <b>Talent</b><br>• Bewerkstelligen helderheid en inzicht, bevorderen rechtvaardigheid en gerechtigheid, objectiviteit, strijd, spreken, activeren                                          |                                                                                    |
| <b>Lichaamsdelen</b><br>• Hart, buik                                                                                                                                |                                                                                                                    | <b>Lichaamsdelen</b><br>• Hoofd, rug, benen                                                                                                                                                |                                                                                    |
| <b>Lichaamsstructuur</b><br>• Geleiachtig, zacht, vlezig                                                                                                            |                                                                                                                    | <b>Lichaamsstructuur</b><br>• Stevig, compact, gespierd                                                                                                                                    |                                                                                    |
| <b>Uitdaging (Zijnsproject)</b><br>• Waarachtigheid, authenticiteit, individualiteit, anders zijn, iemand zijn, presentie, confrontatie, spreken                    |                                                                                                                    | <b>Uitdaging (Zijnsproject)</b><br>• Zich verbinden, socialiteit, hetzelfde zijn, eenheid, niemand zijn, luisteren, ontspanning, Zijn                                                      |                                                                                    |
| <b>Doelstelling Bewustwording</b><br>• Herkenning wantrouwen naar de liefde, verlatingsangst, angst voor uitstoting, verlangen naar authenticiteit                  |                                                                                                                    | <b>Doelstelling Bewustwording</b><br>• Gemis van de natuurlijke waardigheid en waarachtigheid, bindingsangst, bewustwording van verdrongen verlangen naar samen en naar behoefte aan steun |                                                                                    |



## 17.2 Opening

Chris

We gaan weer oefenen, in tweetallen en drietallen, want we zijn met 13 mensen.

Het hele idee waar we mee werken is, dat je van een afstandje naar jezelf leert kijken. Maar, dat wil niet zeggen dat het een neutrale relatie wordt. Als je denkt aan de zelf-vergevingsoefening, dan kijk je naar het verdrietige of boze deel in jezelf. Er is dus een ik, een bewustzijn, dat kan kijken naar iets dat zich in jou voordoet. En dat zit eigenlijk al in de eerste oefening die we gedaan hebben; de welkomoefening. Daar versterk je eigenlijk het vriendelijke bewustzijn, door het gebaar versterk je dat draagvermogen, dat kijkvermogen.

Als je die teksten gebruikt, breng je vriendelijkheid naar dat deel, naar jezelf. Dus bewustzijn betekent per definitie het brengen van dualiteit, maar daardoor ontstaat weer verbinding. Door contact te maken met die delen kan die strijd gaan oplossen.

Je kan ook zeggen, onze geest is eigenlijk verstrakt. Engels: hardheadedness. Onze hoofden zijn verhard. Door werk met onszelf te doen, wordt het hoofd als het ware soepeler en daardoor staan we mee open voor de inspiratie. Die inspiratie daalt dan neer in jezelf. Vroeger dachten we in de termen van de hemel, maar je kunt je voorstellen dat de inspiratie neerdaalt in jezelf. Je gaat dan om wijsheid en inzicht.

Dus, soepelheid van geest is daarbij heel belangrijk. Je kunt zeggen dat ons systeem vast zit, in bepaalde structuren, denkwijzen, concepten. Het gaat om het ontwikkelen van soepelheid, het loslaten van allerlei ideeën. Dat we ons minder ophangen aan allerlei ideeën. Ieder idee, vooral als het gefixeerd raakt verstart ons. Waar het werk om gaat is dat losmaken. Het spel van de ideeën, de vreugde van de ideeën, daar gaat het om.

Wat we gisteren eigenlijk deden was een innerlijke familieopstelling. Er is ook een uiterlijke familieopstelling, dan zet je plekken naar waar je naar kunt kijken. Bij de innerlijke opstelling doe je eigenlijk het zelfde. Door die zelfbegeleiding, kunnen we gaan zien wie of wat bij ons op dat moment aan het roer staat. Stel dat iemand zegt; "ik wil nu hier onmiddellijk weg". Dan is de vraag, wie is de ik die dat zegt. Vanuit het idee dat er verschillende ikken zijn, verschillende posities waarmee we geïdentificeerd kunnen zijn.

Goed, vandaag werken we dus ook weer met een innerlijke familieopstelling van je ouders. De meeste mensen hebben een moeilijke ouder en een minder moeilijke, lastige ouder. Die kies je uit om deze oefening mee te doen. We gaan de posities van die ouder onderzoeken. Dat betekent dat je los moet komen van allerlei ideeën die je daar zelf over hebt.

Wat we dan vervolgens gaan doen, is een zesde positie innemen, dat ben jij. Je kunt dat doen vanuit de actualiteit of vanuit het verleden. Vanuit het verleden in het algemeen,

of een bepaald moment uit het verleden. Vervolgens ga je je inleven in de verschillende posities van de ouders. Dus je pakt één van die posities. Stel je begint met de gekwetste positie van de ouder, dan laat je je verrassen, door wat er gebeurt. Het enige dat nodig is, is dat je je inleeft in de positie van die ouder. Dat is alles.

Kijk wat er gebeurt als je op die plek zit. Dat is dus vraag 1. Stem je af op deze situatie, op deze oefening en kijk waar je je op wil richten. In het algemeen wil zeggen dat je je niet zo druk maakt, welke situatie het betreft.

Vervolgens zet je de posities uit in de ruimte. Wat dat betreft is het altijd goed om je te laten leiden door je intuïtie, dus hoe je ze in de ruimte zet. Dan vervolgens je positie als kind, maar dat kan ook een kind van 50 zijn. Vervolgens kies je een positie uit als ouder, neem de wijze als laatste. Het maakt niet uit welke je als eerste doet. Dan kijk je vanuit die positie, bijvoorbeeld ik zit in de gekwetste positie en daar zit mijn kind. En dan vraagt de begeleider; wat moet die, dat kind, doen of vooral niet doen, om die gekwetstheid bij jou op te roepen.

Daar horen al die vragen bij, die opgeschreven zijn. Als we dat gedaan hebben, dan ga ik op dat kussentje zitten. Als we dat gedaan hebben, visualiseren we die gekwetste ouder en kijken we wat dat bij jou oproept. Zo verkennen we alle 5 posities. De eindvragen doen we als we alles hebben gehad. Dan zit je niet meer in posities, maar ga je gewoon op je eigen plek zitten.

## 17.3 Onderzoek superegocomplex een van de ouders

Chris

Misschien is het goed om er toch nog één ding over zeggen, omdat we er in de nabespreking niet aan toekomen. Kijk, we doen deze oefening nu met één van de ouders, maar het idee achter de oefening is dat je dezelfde oefening ook kunt doen met je partner, of bijvoorbeeld met je baas. Je kunt dezelfde oefening doen met iedereen die jou op een bepaalde manier raakt. En wat ik gisteren ook al zei: het verschil tussen een beginner en een gevorderde is dat je, als je ergens enorm door geraakt wordt, dat je daar in ieder geval werk mee gaat doen. En dan is dit een oefening waarbij je kunt gaan kijken: waar zit ik nu eigenlijk in vast, respectievelijk hoe werkt de dynamiek tussen ons. Want je snapt natuurlijk, het één roept het ander heel makkelijk op. En dan zit je vast in een bepaalde groef, in een bepaalde dynamiek. Dat is eigenlijk de achtergrond van deze oefening.

## 17.4 Nabespreking

Chris Ik wil graag van ieder van jullie even iets horen hoe de oefening tot op heden is gegaan. Hoe is het je vergaan. Wie zou daar iets over willen zeggen.

Student We hebben geen van drieën het volledige rondje gemaakt. We hebben allemaal één of twee posities

kunnen doen. Wat betreft de tijd had het wel iets meer gekund maar voor wat het opleverde en losmaakte was het eigenlijk wel genoeg. Die ervaring hadden we alle drie wel.

**Chris** Oké, dus het maakte veel los?

**Student** Ja, in die zin is het wel een intense oefening. En het ging ook eigenlijk heel vlot. Toen ik begon was ik die posities al weer een beetje kwijt. Ik heb het gewoon maar laten gebeuren zonder er teveel bij na te denken. En dan loopt het eigenlijk prima. Dat moet je gewoon loslaten heb ik gemerkt, dan gaat het wel.

**Chris** Als je dat zo zegt, dan klinkt het dat die posities kennelijk een soort natuurlijke posities zijn, waar je niet al te veel over na hoeft te denken.

**Student** Ja. Ook het kiezen van die posities, als je daar gewoon gaat zitten dan loopt het eigenlijk wel. Ik vond het wel mooi om dat te merken.

**Chris** En was het ook leerzaam?

**Student** Ja.

**Chris** Vooral tussen de ouder met wie je werkte en jou zelf?

**Student** En wat wij ook nadrukkelijk deden is het vanuit die wijsheidspositie belichten. Dat helpt dan om het wat meer vlot te trekken.

**Chris** Dat is ook wat heel erg helpt. In zekere zin is het natuurlijk zo dat wat we aan het doen zijn is een bewustwordingstraject. Maar bewustwording is eigenlijk een woord dat we makkelijk in de mond nemen. Bewustwording heeft natuurlijk een wijsheidsaspect maar heeft bijvoorbeeld ook een voelend aspect. Dus met andere woorden: je gaat meer voelen wat zich daar afspeelt.

En wat dan weer helpt, vooral wanneer je een beetje verstrikt raakt in de emotie, wanneer je dan weer iets meer afstand neemt. Dat is sowieso de hele kunst, ook als je anderen begeleidt, maar ook als je jezelf begeleidt, om daar een beetje wijs mee om te gaan. Als je te ver er van af blijft dan gebeurt er natuurlijk niks. Het mooie is als je daar wat ruimte in kunt voelen, vooral ook in de begeleiding van elkaar. Waarbij het dan altijd weer belangrijk is om je af te stemmen op je lichaam, zowel als je iemand anders begeleidt als in de begeleiding van jezelf. Kijk wat er in je lichaam gebeurt, waar er in je lichaam iets gebeurt, en kijk of je daar bij kunt blijven. Dat blijft altijd het geheim, de richting die naar mijn idee het beste werkt.

Oké, iemand anders?

**Student** Wij hebben wel alles uitgewerkt, alle posities. Het ging vrij natuurlijk, je hoefde er niet hard voor te werken. Ik heb met mijn vader gewerkt, terwijl ik normaal gesproken geneigd ben om dat niet te doen. Het was voor mij opvallend om te merken dat het voor mij makkelijker is om de pijn van een ander te voelen in plaats van mijn eigen pijn. Maar het was wel heel mooi. Nadat we alle posities hadden ingenomen, en toen we terug gingen tegenover de wijs-

heidspositie van mijn vader, toen was het eigenlijk vrij makkelijk om mijn vader te kunnen ontmoeten. En dat was wel heel mooi. Ik heb als het ware de cirkel kunnen sluiten, en ik heb mijn vader echt kunnen ontmoeten.

**Chris** En wat ik je net ook meende te horen zeggen is dat je meer bewust bent geworden van zijn pijn.

**Student** Absoluut.

**Chris** En waar pijn is is ook voelend vermogen, snap je? Wat we ook aan het leren zijn is, dat is eigenlijk een herhaling van wat ik net zei maar dan op een andere manier: we zijn eigenlijk met z'n allen bezig om te leren voelen op een goede manier. Wat onze ouders niet lukte en wat ons als ouder niet lukt is om op een goede manier voelend te zijn dat wil zeggen als je op een volwassen manier voelend kunt zijn dan maak je geen slachtoffer van jezelf, of je wordt niet agressief, en ga zo maar door. En tegelijkertijd zijn we natuurlijk allemaal beperkte mensen, dus daar zijn we gewoon beperkt in.

**Student** Ja, eigenlijk heel mooi om het vanuit een ander perspectief te bekijken.

**Chris** En dat is een soort bevrijding. Mooi dat het voor jou zo gewerkt heeft. Het verzacht.

**Student** Ja, het verzacht.

**Chris** Heel goed.

**Student** Ik had daarentegen een andere ervaring. Ik heb gewerkt met mijn tante, omdat ik door haar ook opgevoed ben. Ik merkte op een gegeven moment dat ik verstrikt begon te raken in de posities, en dat ik het ook ging verstrikken met mijn kind-zijn. Totdat ik op de wijsheid zat, toen kon ik het allemaal weer heel goed verwoorden en overzien. Maar kwam ik op die andere kussens dan merkte ik aan mijn lijf dat het alle kanten op wilde en dat ik niet meer kon denken: zit ik nu bij de rebel... Dat werd een warboel. Er gingen dingen door elkaar lopen.

**Chris** Wat dan eigenlijk belangrijk is, is dat je je op die plek probeert te ontspannen en jezelf probeert te begeleiden. En gewoon te vergeten... Kijk, wat er dan eigenlijk is, zoals ik het gisteren heb proberen te schetsen. Er is zeg maar de vrije levensstroom, die op een bepaalde manier in de knoop is geraakt. En die dus gesplitst is in die verschillende posities. Of, het is maar net hoe je het bekijkt: je kunt het zien als splitsen in verschillende posities, of vanuit die verschillende posities wordt die levensstroom gekleurd of geremd of wat dan ook. Het punt waar je dan zit is eigenlijk dicht bij dat punt waar het begint, waar het nog niet helemaal echt een criticus is, of nog niet helemaal een gekwetste is. Misschien nog wel het meest dicht bij de kwetsbaarheid als ik dat zo hoor. En eigenlijk is het dan de kunst om daar bij te ontspannen, om daar aanwezig te zijn en dan te kijken wat er gebeurt.

Als ik dat zeg, hoe klinkt dat?

**Student** Nou, wat ik ook merkte is hoe belangrijk begeleiding daarin is. St. had daarin voor mijn gevoel een hele goede sturende rol want hij hielp me iedere keer bij dat stuk waar ik was. En ik voelde dat dat voor mij heel goed werkte, dat ik niet alle kanten op vloog. Dat heb ik wel ervaren, dat begeleiding (als dat goed gebeurt) hoe gestructureerd dat voor mij is op zo'n moment.

**Chris** Dat kan ik me voorstellen. Dat is zeker in die situatie waarin je jezelf niet zo goed kunt dragen, dan is dat heel erg behulpzaam.

**Student** Kijk, en het is ook een situatie, niet uit het verleden maar die nog steeds speelt. Daar merk ik aan dat je in allerlei lastige situaties terecht komt in zo'n kussentjes-gebeuren. Blijkbaar is dat nog niet afgesloten, is dat nog gaande. Dat voelde ik ook.

**Chris** Nou, in zekere zin geldt dat natuurlijk voor ons allemaal. Ik praat voor mijn beurt want ik heb nog niet iedereen gehoord. Maar mijn vermoeden is dat het bij niemand klaar is nu. Dus dat geldt dan ook voor jou. De kunst is eigenlijk om dat te verdragen dat dat dan zo is.

**Ass.** En je over te geven aan de niet-structuurheid in plaats van je af te vragen...

**Student** Je wilt het ook goed doen, je wilt het ook volgens de oefening doen, en als ik dat los laat ben ik mijn kussen kwijt, wie ben ik nu.

**Chris** Maar eigenlijk gaat het dan goed. Eigenlijk kun je altijd zeggen bij dit soort dingen: zo gauw het verleidelijk is om het niet volgens de oefening te doen is het belangrijk om het volgens de oefening te doen. En als je als het ware uit de oefening valt, terwijl je liever in de oefening zou zitten, dan is het belangrijk om te accepteren dat je er uit gevallen bent. Dat kun je ongeveer als regel aannemen. Het gaat nooit om volgzzaamheid of zo. Oké, iemand anders?

**Student** Ik vond het een heel verhelderende oefening. Ik heb gewerkt met mijn moeder. Ik dacht van te voren: ik ben heel benieuwd wat er gebeurt als ik op zo'n kussentje ga zitten. Want alleen bij de criticus dacht ik: die ken ik van haar. Maar ik vond het heel frappant, ik hoefde maar op een kussentje te gaan zitten en ik voelde gelijk de energie en wat er door haar heen gaat. En ik zag ook meteen heel duidelijk wat haar relatie met mij dan is en wat ze van mij verwacht. En wat ik heel verhelderend vind is mijn rol tegenover mijn moeder als zij in de criticus-positie zit. Want dat is de plek waarop ik haar het meest probeer te redden, door haar voor te leven hoe zij het eigenlijk als rebel moet doen. Want dan kan ze van de criticus afkomen. Maar dat is gewoon een failliet project want dat is juist iets wat zij heel erg verdrukt, die rebel. Ja, ik heb er echt heel veel aan.

**Chris** Prachtig. Normaal gesproken kun je als regel nemen: de heftigheid van de criticus is per definitie even groot (ook in dat moment) als de heftigheid van de onderdrukking van de rebel. Die twee hebben elkaar nodig.

En dat is eigenlijk het bijzondere van dit model, dat het een dynamisch model is. Je zou bijna kunnen zeggen: als alle instanties voluit mogen bestaan vallen ze eigenlijk ook weg, zijn ze er eigenlijk niet meer. Ze bestaan bij de gratie van de onderdrukking van elkaar. Terwijl die bronnen in hun zuivere vorm er wel zijn. Ja, heel mooi.

**Student** Ik wil hier wel op aansluiten: ik heb ook met mijn moeder gewerkt. En die rebel is behoorlijk onderdrukt bij haar. En ik vond het heel verrassend dat dát juist de rebel bij mij oproept. Ik voelde dat ineens bij mezelf opkomen.

**Chris** Als zij in de criticus zit?

**Student** Ik zat op het kussentje van haar rebel, ik voelde heel erg dat zij daar niet bij kan komen, en ik voelde als reactie daarop bij mezelf gelijk de rebel opkomen.

**Chris** Wat ik je hoor zeggen is dat je moeder niet zoveel heeft met de rebel, die drukt ze weg. Dan zou ik verwachten dat ze dan bij voorkeur in de criticus zit, of eventueel zich kwetsbaar voelt. Sommige mensen zijn ook verslaafd aan die kwetsbaarheid. Dat maakt jou rebel wakker. Dat is eigenlijk het meest gebruikelijke patroon. Omdat dat als vanzelf bij jou een reactie daar tegenin oproept.

Kijk, het is een beetje gecompliceerd. Het is lastig in die zin dat, als je het helemaal volgens het boekje doet dan komt het er eigenlijk op neer: als een moeder kritisch is naar het kind dan is het beste om als uitgangspunt te nemen dat ze dan eigenlijk in de rebel zit. Want ze rebelleert naar haar kind. Maar dat sluit niet zo aan bij onze term van rebelleren, maar dat is in feite wat er gebeurt. Zij zet zich af tegen het kind. Kenmerkend van de rebel is dat die zich altijd afzet tegen een ander. Terwijl de criticus is naar jezelf toe. En dat maakt het ietsje lastiger om te begrijpen. Maar dat is ook niet zo verschrikkelijk relevant. Het allerbelangrijkste is dat je überhaupt gaat voelen dat er verschillende posities zijn en dat sommige bovenliggend zijn omdat je er aan gewend bent, en de ander daar onder ligt.

Dus met andere woorden (en dat maakt het een beetje lastig in de taal): ik kan bijvoorbeeld heel kritisch zijn over allochtonen, maar in feite komt het er op neer dat ik me daar tegen verzet en er buitengewoon door bepaald word, door dat gegeven. Maar omdat het ook een kritiserende ouder is lijkt het eigenlijk op de criticus. Maar de criticus is vooral gericht op de innerlijke levensstroom.

**Ass.** Dus de criticus zal niet zo snel schelden op de wereld.

**Chris** Nee, juist niet. De criticus is echt verstarrend, begrenzend, burgerlijk, braaf, castrerend etc.

**Student** Dus eigenlijk is de rebel bij mijn moeder helemaal niet onderdrukt, zoals ik dacht.

**Chris** In feite leeft ze dus heel gemakkelijk haar rebel op jou uit, daar komt het in feite op neer.

**E:** En jij ervaart haar ook als criticus?

**Student** Ja.

**Chris** En dan heb je precies wat er gebeurt. In die zin is het ingewikkeld: het begint eigenlijk met jouw moeder die een innerlijke criticus heeft. Dan is het natuurlijk zo dat een moeder geneigd is om haar kind als het ware te zien als (misschien nog wel meer dan) je rechterhand zal ik maar zeggen. Begrijp je wat ik daar mee bedoel? Dat hoort zo bij jou dat je je innerlijke criticus ook heel makkelijk op jouw kind zich uitleeft. Maar in zekere zin rebelleer je dan tegen je kind. Je zet je af tegen je kind. En dat roept de neiging op dat jij weer gaat reageren op je moeder. Dan krijg je dus een dubbele reactie.

Want het droevige is dat als je een moeder, of vader of wat dan ook, hebt gehad die bijvoorbeeld steeds tegen je zei: maar jij bakt er ook nooit iets van. Dan krijg je wonderlijk genoeg, ondanks dat je gevoeld hebt als kind, dit klopt niet en je er tegen afgezet hebt, desalniettemin gaat iets in jou geloven dat dat zo is. En dat is dan weer de bron voor jouw innerlijke criticus. Want die roept dan weer (in het ergste geval): je bakt er niks van, of: je moet wel erg je best doen anders wordt het niks etc.

Dat is zoals ik er tegenaan kijk.

Dus ze zitten ook heel dicht bij elkaar eigenlijk, de innerlijke criticus en de rebel. En daaronder zit die kwetsbaarheid en de gekwetstheid. Net als je moeder (wel een beetje afhankelijk van de moeder), als jij haar niet brengt wat ze eigenlijk wil dan kwetst haar dat, dan is dat kwetsend voor haar. Want dan is er toch iets in haar die denkt: ze verdomt het. Misschien zegt ze dat niet zo, of misschien ook wel.

Er zitten allemaal dynamieken in natuurlijk. Stel dat jij de familie te schande maakt op de één of andere manier, of er is angst hiervoor, dan heb je eigenlijk de kwetsbaarheid, je naam in de buurt en zo, dan ga je je heel kwetsbaar voelen. En dat geeft een enorme criticus, en een gigantische rebel om dat te veranderen. Dus dan is er angst voor de relatie. En dan is het heel belangrijk (wat we gisteren hebben gedaan), of je moeder een waarheidsvrouw is of een liefdesvrouw. Wat is je moeder?

**Student** Een liefdesvrouw.

**Chris** Liefdesvrouw, dus dan zal ze eerder in haar kwetsbaarheid terecht komen en angst voor relatieverlies, dan in haar gekwetstheid. Dus als je een waarheids-moeder of -vader hebt, die komt eerder in de gekwetstheid terecht. Goed, iemand anders.

**Student** Ik begon met het kwetsbare deel van mijn moeder te voelen, en mijn reactie daarop was heel erge walging.

**Chris** Oh, wat goed zeg.

**Student** Nou, ik schrok er wel van.

**Chris** Van je walging?

**Student** Ja, ik werd ook misselijk.

**Chris** Ja, ik snap het. En hoe denk je dat dat komt?

**Student** Ik denk als reactie op diep verdriet dat ik heb zitten?

**Chris** Mijn vermoeden is iets anders. Dat kan ik je gewoon meegeven, dan moet je er maar eens over mijmeren.

Wat wel heel erg behulpzaam is is om die walging vooral te laten bestaan, jezelf daar heel rustig in te begeleiden, dat die walging mag bestaan. Op grond daarvan zou ik verwachten dat jouw moeder geneigd is om in een slachtofferpositie terecht te komen, in de zin van dat zij niet kan bestaan zonder jou, zonder dat jij haar ergens in bevestigt etc. Dat zou ik dan verwachten. Herken je dat? Wat voor appèl doet jouw moeder op jou normaal gesproken?

**Student** Ik denk dat ze graag wil, of zien dat ze het goed heeft gedaan, dat ze geslaagd is met de opvoeding.

**Chris** En heeft ze jou dat gewoon wel eens simpelweg gevraagd?

**Student** Nee, nooit, we praten daar niet over.

**Chris** Dus het komt er dan op neer dat iets in jou zich gemanipuleerd voelt door die claim. En gemanipuleerd worden, vooral op gevoelsniveau, dat roept walging op. Dus het is aanzienlijk prettiger als iemand gewoon straight gaat voor wat hij/zij wil.

Als ouder zou het mooi zijn om, vroeg of laat, een keer aan je kinderen te vragen: wat vind je er van, hoe heb ik het eigenlijk gedaan. Begrijp je, dat is eigenlijk heel straight. Voor mijn part zegt ze: ik heb het gevoel dat jij altijd ontevreden bent over hoe ik het gedaan heb (zal ik dan maar zeggen). Stel even dat ze dat ook werkelijk zo zou vinden, dan is dat heel straight. En dan kun je daar ook straight op terug reageren. Wanneer ze bijvoorbeeld zegt: ja, ik geloof dat jij altijd het gevoel hebt dat ik het slecht heb gedaan. Ja, dan roept dat aversie op. Nou, en afhankelijk van de aard van die manipulatie wordt die aversie walging. Zo denk ik dat het werkt.

**Student** Ik kom uit een extreme liefdesfamilie, dus het is één grote show.

**Chris** Kijk, walging zit ook dicht bij minachting. Minachting is nog net iets anders. Walging is een beetje misse-lijk makend. Het hangt er van af. Je zou bijna kunnen zeggen: in de mate dat het niet deugt. Wat ik dan persoonlijk zo mooi vind: je hebt geen kerk nodig of je hebt geen moraalboek nodig voor wat deugt of niet deugt. We hebben een buitengewoon goed zintuig voor wat deugt en niet deugt. En in de mate dat jij zelf op je gemak bent met die walging komt er het vermogen tot stand om daar eventueel over in gesprek te gaan met je moeder. Begrijp je? Want ben je geïdentificeerd met die walging dan kom je als het ware daarmee in jouw rebel of gekwetstheid terecht. Ja, en dan kun je alleen maar óf je afwenden, óf bij wijze van spreken heel minachtend handelen. Nou, dat zal de relatie niet helpen.

Wanneer je dus de walging etc. wáár laat zijn dan krijg je op een bepaald moment precies helder wat er niet bevalt, wat er niet klopt, en het gaat verder nergens over alleen: het klopt niet. Het is wonderlijk wat er dan gebeurt. Door uit te spreken wat je moeilijk vindt heb je kans dat er iets verandert. Dat kun je dan ook uitspreken in afstemming met haar. Dat is hierin belangrijk.

**Ervaringsoefening in tweetallen (om de beurt)**

Gekwetst zijn door jou voelt als ...

Kwetsbaar zijn voor jou voelt als ...

- Als ik ervoor kies om hier voor jou zo kwetsbaar te zijn als ik werkelijk ben dan merk ik ...
- Als er een belemmering is, laat je dan niet door die belemmering bepalen, maar kies ervoor om zo kwetsbaar te zijn als je werkelijk bent, dan merk ik ...
- Als jij ervoor kiest om hier voor mij zo kwetsbaar te zijn als jij eigenlijk bent, dan merk ik ...

De volgende stap is:

- Raakbaar zijn voelt als ...
- Simpelweg raakbaar zijn voelt als, wat is dat nou eigenlijk, hoe voelt dat nou eigenlijk?
- Net zoiets als: voelend wezen zijn, wat is dat nou eigenlijk?
- Hoe is het om je op geen enkele manier te verdedigen tegenover die ander die tegenover je staat. Dit zijn enkele opmerkingen. Ga verder maar gewoon door met het zinnetje:
- Raakbaar zijn voelt als ...
- Ik wil er nog aan toevoegen: Raakbaar zijn en volstrekt niet vluchten voelt als ... (als dat aan de orde is bij jullie.)
- Openheid voelt als ...
- Volledige vrijheid voelt als ...
- En tenslotte: wat ik uit deze oefening leer en laat je verrassen.
- Wat is belangrijk voor jou? Hoe is het om vrij te zijn van criticus, rebel of iets dergelijks?
- Deze oefening gedaan hebben met jou voelt als ...

**Eerste onderzoek Superegocomplex in drietal**

(begeleider, werker, schrijver/supporter)

Markeer als eerste stap met vijf briefjes vijf plekken op de grond voor de vijf instanties: Criticus, Rebel, Kwetsbare en Gekwetste instantie en de Wijze. Neem de Wijze als laatste en bepaal verder zelf in welke volgorde je de vier overige instanties wilt onderzoeken. Ga met je kussen of bankje op ieder van de vijf plekken zitten en merk op wat er met je gebeurt en vertel daarover. Laat je verrassen. Je reactie hoeft niet meteen logisch te zijn. Je begeleider helpt je, terwijl jij je identificeert met de instantie van die plek, de volgende vragen te beantwoorden.

Wat zijn de energetische sensaties die opgeroepen worden?

- Laat op iedere plaats ook een beeld opkomen wat deze instantie symboliseert.
- Hoe zou je met jouw eigen woorden de instantie omschrijven?
- Welke zinnen (letterlijk of figuurlijk) gebruikt deze instantie om zijn invloed aan te wenden op jou?
  - Hoe ervaar je van hieruit de relatie met de buitenwereld?

In de volgende fase van onderzoek ga je voor de tweede keer op de verschillende posities zitten en stel je de volgende vragen.

- Wat moet er gebeuren om deze instantie wakker te maken

en eventueel de (totale) identificatie er mee wakker te maken?

- Wat voor diepe verlangens heb je hier?
- In welke fase van bevrijding zie je jezelf in het algemeen m.b.t. deze instantie?

Onderzoek vervolgens hoe je vanuit het perspectief van een van de vijf instanties elk van de vier andere posities beleeft en eventueel hoe de positie het resultaat is van de wisselwerking met andere.

- Onderzoek in het bijzonder vanaf de wijsheidsplek wat de positieve intentie is die achter elke instantie schuil gaat en misschien de bijbehorende essentiële kwaliteiten.

**Onderzoek superegocomplex een van de ouders**

- Kies bij voorkeur je 'moeilijke' ouder om deze oefening mee te doen
- Plaats de vijf posities in de ruimte en markeer een extra positie voor jezelf
- Leef je achtereenvolgens in in de vijf posities van deze ouder en onderzoek de volgende vragen bij elke positie:
  - Stel vast wat er energetisch met je gebeurt als je deze plaats inneemt.
  - Welke zinnen komen er op?
  - Trek conclusies over de dynamiek van het superego-complex van deze ouder.
- Onderzoek naar de verhouding die deze ouder heeft met jou: Hoe verhoud je je vanuit elke ouderpositie met je kind, met de persoon die jij bent (de zesde positie)?
  - Wat moet je kind vooral doen of vooral niet doen om deze positie bij jou als ouder op te roepen?
  - Welk appél doe je bijvoorbeeld vanuit de verschillende posities als ouder op je kind?
  - Welke zinnen horen daarbij?
  - Onderzoek de ramp die je als ouder wilt voorkomen (vermijdingsproject) met dit appél op je kind. (Het is het vermijden van de ramp wat ons nadrukkelijk en afgesloten maakt voor wat er aan de overkant gebeurt.)
- Ga na het onderzoek van iedere positie van de ouder na welke instantie bij jou wakker wordt gemaakt door deze instantie van de ouder en wel door op je eigen plek te gaan zitten en je ouder in de hoedanigheid van die instantie te visualiseren. Wat hoor je je de ouder zeggen? Wat voor herinneringen komen er op?
- Eindvragen na onderzoek alle posities
  - Is er vooral overeenstemming of vooral verschil tussen de werking en dynamiek van jouw superego-complex en dat van je ouder?
  - Hoe begrijp je nu de (standaard)dynamiek tussen jou en deze ouder?
  - Onderzoek kort hoe je de bij je ouder 'favoriete' beperkte positie gemakkelijk projecteert op een ander in je leven, waardoor jezelf in een 'favoriete' positie wordt gebracht.



# Kwetsing als Kans

## 18.1 Theorie: Kwetsing als Kans

Een spirituele visie op het omgaan met teleurstellingen en conflicten in relaties

Kwetsen en gekwetst worden, horen bij het leven. Waar een ander ons vreugde kan brengen, kan een ander ons ook teleurstellen of pijn bezorgen. Kwetsing vindt plaats in relaties, vaker dan we ons realiseren. Meestal beseffen we immers niet dat we kwetsen. Dat we dat doen, blijkt pas als de ander dat als zodanig benoemt en dat doet de ander lang niet altijd. Evenmin beseffen we vaak dat we gekwetst worden. Dikwijls komt dat besef pas kortere of langere en soms veel langere tijd na het incident. Bewustzijn en kwetsing gaan kennelijk moeilijk samen. Wanneer we vervolgens beseffen dat we gekwetst zijn, is het vervolgens nog een hele kunst om dat bespreekbaar te maken. Reden om dat vaak maar na te laten.

Overall waar we verwachtingen hebben, zullen we vroeg of laat teleurgesteld worden. Elkaar pijn doen lijkt bijna inherent aan relaties. Wat zijn de oorzaken van kwetsing en vooral hoe ga je er mee om? Dat zijn de centrale thema's in dit artikel. Het onderwerp kwetsing gaat over het functioneren in het dagelijks leven. We kunnen in workshops en trainingen mooie inzichten opdoen, hoogstaande ervaringen hebben, ook met elkaar, maar hoe pakken deze uit in het dagelijks leven? Hebben ze ook gevolgen voor het gedrag in de dagelijkse praktijk?

### 18.1.1 Achtergronden van kwetsing en teleurstelling in relaties: de Basiskwetsing

Onze basiskwetsing lopen we al heel vroeg op in onze jeugd. Opgroeien en ontwikkelen betekent gebruik maken van en groeien in ons vermogen om invloed uit te oefenen op onze omgeving zodanig dat deze aansluit bij onze behoeften. Toch krijgen we het desondanks niet altijd zoals we het willen hebben (misschien in het gunstigste geval!). We kunnen immers onze omgeving niet helemaal naar onze hand zetten.

Dat levert per definitie frustratie en teleurstelling op in het leven en in hen die dat leven als het ware vertegenwoordigen: onze ouders. Perfecte ouders, een perfect verzorgende omgeving, bestaat niet.

Dat zorgt voor onze eerste, primaire en vanaf dat moment deels chronische teleurstelling. Zoals er hopelijk daarnaast ook onze eerste primaire en hopelijk deels chronische vreugde is.

Het leven is zodanig ingericht dat we ter wereld komen met een gedetailleerd en fijnzinnig besef van wat wel of niet goed voelt voor ons. Er is vanaf het begin een zeer fijnzinnig *voelend weten*, wat heel anders is dan *cognitief weten*. Vermoedelijk is dat besef bij kinderen aanzienlijk fijnzinniger dan bij menig

volwassene. Vanaf het eerste moment bij onze geboorte en al daarvoor in de moederschoot kan een omstandigheid uiteraard minder of meer gezond voor ons zijn.

Naast die omstandigheid, kun je als kind vreugde, genot en pijn voelen en tegelijkertijd kun je als kind lijden aan van alles en nog wat. In gelijke mate of misschien wel sterker dan een volwassene. We willen als volwassene nog wel eens vergeten dat ook al zijn kinderen klein, ze wel als groten kunnen lijden (en plezier kunnen hebben).

Als we ter wereld komen en helemaal daarvoor is ons vermogen om ons lot, ons comfort te beïnvloeden nog zeer beperkt; we zijn erg afhankelijk van het begrip, de deskundigheid, fijnbesnaardheid en goedwillendheid van onze ouders. We hebben niet meer (en niet minder) dan ons netwerk van reflexen en de zaden van onze primaire creativiteit als basis voor onze bekwaamheid op latere leeftijd. We zijn dus zeer afhankelijk van de goedwillendheid en fijngevoeligheid van onze omgeving. Gelukkig is het leven ook zo ingericht dat de meeste ouders gevoelig zijn voor het geluk en het ongeluk van hun kinderen en zeker van de pasgeborenen. De meeste ouders hebben er heel veel voor over om het ons als pasgeborene naar de zin te maken. Toch is dat vermogen van ouders beperkt en kunnen zij niet voorkomen dat er vanaf het begin ongemak, teleurstelling en frustratie door een kind wordt ervaren. *Vanaf het begin wordt van een kind gevraagd zich te verzoenen met de beperkte bekwaamheid.*

Heel gemakkelijk nemen we dat persoonlijk, beschouwen we het leven in de vorm van onze ouders als in staat om ons te geven wat we menen nodig te hebben, ook al omdat het soms wel lukt en die omgeving soms perfect aansluit. Juist daardoor voelen we ons als dat niet gebeurt, afgewezen, niet serieus genomen en gekwetst. Het kan lijken alsof het leven weigert goed voor ons te zijn. Erger nog, we kunnen het gevoel hebben dat het leven het op ons gemunt heeft en geen respect voor ons heeft.

Soms reageren ouders zich natuurlijk ook af op hun kinderen. Ouders kunnen zich overweldigd voelen door het appèl dat een kind op hen doet. Kinderen kunnen de basiskwetsing van ouders wakker maken, wat zonder motivatie en vermogen tot consequente zelfbegeleiding – per definitie, vroeg of laat tot afreageren leiden. Er kan (al heel snel) een machtsstrijd ontstaan en een destructief interactiepatroon. Onze aangeboren, natuurlijke verwachting op een voortdurend koesterende, liefdevolle en inspirerende omgeving komt op die manier volstrekt niet uit. Terwijl we die verwachting juist als volstrekt logisch ervaren. Dat is buitengewoon teleurstellend.

Het meest pijnlijke wat ons overkomt, hangt samen met de positieve intentie die wij fundamenteel als persoon zijn. Dat is wat

we ontdekken als we onze gekwetstheid als volwassene geleidelijk weten af te pellen. Wat dan blijkt, is dat we geboren zijn als persoon om geheel op onze manier **positieve intentie te zijn**. Niet zozeer als wereldverbeteraar, maar als kalme welwillendheid, als liefde. We zijn een persoon, We zijn persoon geworden, eigenaardige positieve intentie. Dat is onze persoonlijke essentie. Dat is wie we fundamenteel als persoon zijn.

Daarin niet gezien worden, daarin ontkend worden, afhankelijk van de persoon meer of minder, is de **grond voor onze basiskwetsing**. Dat brengt vervolgens fundamentele twijfel aan ons bestaansrecht teweeg, ook al omdat het moeilijker wordt die positieve intentie te leven. Het gevolg is dat het leidt tot enerzijds cynisme en verbittering en anderzijds compensatieprojecten.

Deze basiskwetsing leeft in ieder mens en wordt bij iedere teleurstelling opnieuw geraakt. Bewustzijn van dit gegeven en bereidheid deze kwetsing aan te gaan is cruciaal voor hen die het pad van zelfbevrijding en zelfrealisatie willen gaan. Het opnieuw kunnen samenvallen met onze oorspronkelijke positieve intentie, met de fundamentele goedheid die wij zijn, is wat ons drijft op het pad van zelfbevrijding. Het aangaan van de basiskwetsing is de grootste uitdaging op het pad van zelfbegeleiding waar het leven ons voor stelt.

### 18.1.2 Invloed en Overgave

Objectief gezien is een pasgeboren baby in hoge mate afhankelijk van zijn omgeving. *Subjectief echter lijkt een baby in het prille begin nog volstrekt onafhankelijk*. Hij of zij doet waar hij of zij zin in heeft en maakt zich niet druk over het effect van zijn of haar handelen op de omgeving.

Dat verandert echter al snel. Al heel snel leert een baby dat het mogelijk is *invloed uit te oefenen op de omgeving*. Huilen bijvoorbeeld blijkt te helpen, al weten moeders soms het ware van het gefabriceerde huilen te onderscheiden en daar naar te handelen. *Goede begeleiding door ouders houdt in dat je geleidelijk een reëel beeld krijgt van je invloed, in staat bent om je invloed aan te wenden, leert om door te zetten, maar evenzeer om je invloed los te laten waar dat reëel en aan de orde is*. Een van de grote uitdagingen van opvoeding en onderwijs is een soort van evenwichtige mix aan te bieden van uitdaging, teleurstelling en succes.

Hoe hebben we in onze jeugd en volwassenheid geleerd om te gaan met pijn, met frustratie en teleurstelling, met wrijving, met honger in de brede betekenis van dat woord? Waar sprake is van die gevoelens, is er sprake van overmacht.

We worden geconfronteerd met de beperkteheid van onze macht en invloed en van ons vermogen om het leven naar onze hand te zetten. Een van de meest centrale thema's in ons leven is leren wanneer je moet ophouden met invloed uitoefenen en wanneer je juist moet blijven doorzetten. Het vraagt het nodige van ons om het onderscheid te leren tussen

overgave en afhaken, tussen een gezonde vasthoudendheid of discipline en halsstarrige weigering om te buigen. Als kind ben je daar erg afhankelijk van de gevorderdheid van je ouders.

Bij kinderen op de basisschool kun je al zien hoe ze reageren op een moeilijk vraagstuk. Een aantal stijlen van reageren:

- De een gaat zo snel mogelijk aan de slag en wil er zo snel mogelijk vanaf zijn zodat hij zo snel mogelijk leuke dingen kan doen.
- De tweede wil het snel doen omdat het zo angstig is met iets bezig te zijn wat misschien uiteindelijk toch niet lukt.
- De derde is beledigd en boos dat er zo'n moeilijke opgave wordt aangeboden door de leraar. Boosheid en angst zijn goede redenen voor sommigen om voortijdig af te haken of niet eens te beginnen.
- De vierde ziet de opgave als kans om complimenten te scoren.

Welk kind zal zo'n opgave simpelweg zien als een leuke uitdaging? Deze stijlen van reactie op uitdagingen zullen in hoge mate het succes van de leerling bepalen en minstens even belangrijk zijn als intelligentie en vaardigheid. Zo wordt ook het succes in de school van het leven bepaald door je basisrelatie met de uitdagingen waar het leven je voor stelt of misschien wel lijkt te stellen.

Mag het leven teleurstellend zijn? Mag het frustrerend zijn? Mag het respectloos zijn? In de mate dat daarop het antwoord bevestigend kan zijn, zal het leven minder als zodanig ervaren worden. Hoe meer we teleurstelling en kwetsing willen en kunnen incasseren, de absolute noodzaak van incasseren begrijpen, hoe minder we teleurgesteld en gekwetst zullen worden.

### 18.1.3 Er is Lijden

**Frustratie, teleurstelling, wrijving is inherent aan het leven. Kwetsing is inherent aan relaties en relateren.** Als je met iemand een relatie aangaat, zou je kunnen beseffen dat het betekent dat je je vroeg of laat door die persoon gekwetst zult voelen. Je zou zo realistisch kunnen zijn en beseffen dat je ooit de ander, hoezeer je die ander nu als het omgekeerde ervaart, als kwetser zult ervaren. (Dat allemaal nog los van de vraag of die ander dat ook werkelijk is). Het meest realistische is om er maar van uit te gaan dat die ander dat ook werkelijk af en toe zal zijn, al zal het minder zijn dan wij denken dat het geval is.

Omgekeerd zal de ander jou als kwetser ervaren en niet na kunnen laten jou dit duidelijk te maken. Dat vraagt om de kwetsing te incasseren en van je voetstuk van duurzame weldoener te vallen.

Het inzicht dat lijden inherent is aan het leven, bracht de Boeddha tot wat in het boeddhisme **de eerste edele waarheid** genoemd wordt en die luidt simpelweg: er is lijden. Ofwel lijden is gegeven. Het bijzondere en edele van deze uitspraak is dat we uitgenodigd worden ons volledig te

verzoenen met de soms pijnlijke realiteit van het leven en die realiteit ook werkelijk aan te gaan.

Voor relaties betekent dat, dat we beseffen dat wanneer we een relatie met iemand aangaan we eigenlijk tegen die persoon zeggen:

- 'Ik ben bereid door jou gekwetst te worden, want ik begrijp dat dat er bij hoort.'
- 'Jij mag mij als kwetser ervaren, en mij dat ook vertellen, ook al ervaar ik mezelf niet zo.'

We zouden al een stuk minder gekwetst zijn in een concrete situatie, wanneer we werkelijk tot ons hadden laten doordringen dat kwetsing op deze twee manieren inherent is aan menselijk relateren. **Hoe belangrijker iemand voor je is, hoe groter die kans.** Hoe meer iemand je in positieve zin brengt, voor je gevoel kan brengen of ooit gebracht heeft, des te meer kan het omgekeerde het geval zijn; hoe meer je door die persoon pijnlijk geraakt kan worden.

Het helpt enorm wanneer we het leven of de ander als het ware toestemming geven tot iets pijnlijks wat er toch per definitie bij hoort.

Het helpt enorm als we ons daar niet meer tegen hoeven schrap te zetten, onszelf defensief hoeven te verharderen en zo kwetsbaar kunnen zijn als we ons voelen.

Alleen vanuit het gegeven dat we zo kwetsbaar willen zijn, als we zijn en dat de ander aanleiding mag zijn tot gevoelens van kwetsing, kunnen we kwetsing onderling oplossen en zijn we tot langdurige open relaties in staat. Misschien is dat wel juist de plaats waar relaties zich geleidelijk tot werkelijke liefdesrelaties kunnen ontwikkelen en waar we er voor kunnen kiezen gezamenlijk de liefdesladder te beklimmen.

#### 18.1.4 Het fundamentele kenmerk van kwetsing

Er zijn allerlei vormen van teleurstelling en frustratie waar wij als mens mee geconfronteerd worden. Er kunnen gevoelens zijn van leegte, verlies, gemis, verdriet, walging enz. Kwetsing is echter een heel speciaal geval van lijden: *kwetsing brengt misschien wel de meest pijnlijke vorm van lijden met zich mee en kan mede een rol spelen in allerlei andere vormen van lijden.*

Dat hangt samen met het gegeven dat wij een persoon zijn. Persoon of subject zijn betekent vleesgeworden gevoeligheid zijn voor de kwaliteit van bejegening van de ander. Wonderlijk genoeg zijn we daarbij eigenlijk in de eerste plaats gevoelig voor de bejegening door onszelf. Daarover later meer.

Aan de andere kant zijn we, juist omdat we persoon zijn, in staat tot uiterst sensitieve, compleet afgestemde positieve, persoonsgerichte bejegening van de ander. Juist daardoor zijn we, waar dat niet lukt, zo teleurstellend voor de ander. We kunnen als balsem zijn voor de ziel van een ander maar juist daardoor, evenzeer, als een soort bijtend zuur op de fundamentele schaafwond die de ziel ook is. De ander

kunnen we ervaren als balsem voor onze ziel, maar ook als verdieper van onze verwondheid.

Kwetsing betekent in contact komen met die basisgewondheid. Die basisgewondheid houdt verband met het niet ontmoet zijn en gespiegeld worden als positieve intentie door een ander, zijnde eveneens een positieve intentie. De consequentie van het ontbreken van die ontmoeting is je aangetast voelen in je leefrecht als persoon en daarmee in je gevoel van authentieke waarde. Kwetsing is anders dan teleurstelling en frustratie, al gaat dat bij sommige mensen heel gauw samen. Kwetsing heeft van doen met individualiteit, met een persoon zijn en het verlangen om jezelf te mogen zijn en jezelf te leven en daarin als compleet positieve intentie ervaren te worden.

Met name partnerrelaties beginnen omdat je elkaar als persoon hoog hebt, elkaar bijvoorbeeld mooi en aantrekkelijk vindt. Dat gaat dieper dan wanneer je elkaar vooral deskundig en bekwaam vindt zoals soms in beginnende samenwerkingsrelaties. Doorslaggevend is wat de ander jou, en omgekeerd jij de ander, toevoegt aan gevoel van eigenwaarde ofwel de toestemming er compleet te zijn zoals je bent en jezelf te leven.

Om je gekwetst te kunnen voelen en omgekeerd juist gerespecteerd ofwel vereerd, is het nodig dat men dit gegeven persoonlijk neemt. Niet dat dit overigens een keuze is. Het is iets dat gebeurt.

Kenmerkend voor kwetsing is dat je je als persoon niet serieus genomen voelt, niet gerespecteerd voelt, misschien geminacht, hooghartig behandeld of vernederd. Voor sommige mensen is dat voortdurend het geval. Mensen verschillen er bijvoorbeeld in hoe ze reageren op zoiets als meerdere dagen achter elkaar met regen of tegenwind geconfronteerd worden wanneer ze op de fiets ergens naartoe moeten of op file. De een zal veel eerder dan de ander op grond van dit soort "tegenslagen" een anti-ik-complot gevoel krijgen. Je kunt het gevoel hebben dat iets het op je gemunt heeft, er op uit is je te straffen. Denk niet te snel dat dit niet speelt en onderzoek hoe moeilijk het is, dit gegeven waar te laten zijn.

Het is logisch dat ons gevoel van eigenwaarde samenhangt met de waardering van anderen. Toch kunnen we er naar streven deze afhankelijkheid geleidelijk te doorbreken. Niet door deze slecht te maken, maar vooral door deze te erkennen en te waarderen. We kunnen geïnteresseerd raken in de plek in ons die pijnlijk geraakt kan worden bij kwetsing. We kunnen leren onszelf en elkaar daarin te begeleiden. Het is doorslaggevend als men begrijpt dat leren incasseren van kwetsing belangrijk is. Vervolgens is er een goed gemotiveerd besluit in rustige omstandigheden nodig om dat als het zover is te volbrengen.

*Het is belangrijk in te zien dat we de ander nodig hebben voor ons gevoel van eigenwaarde in de mate dat we onszelf nog niet volledig omarmd hebben in onze imperfectie. Je gekwetst*

en teleurgesteld voelen door een ander biedt een kans jezelf op een dieper niveau te waarderen en je gevoel van eigenwaarde te versterken. Gekwetstheid betekent altijd dat we de ander te belangrijk hebben gemaakt. Niet fout, maar een goede aanleiding jezelf dieper te gaan waarderen en los te komen van de gepercipieerde beelden van de ander over jou.

Wat nodig is, is jezelf toe te staan je gekwetst te voelen. Wat helpt is de ander te gunnen dat deze jou als kwetsend of als teleurstellend ervaart. Wat eigenlijk nodig is dit te doen zonder onverschillig te worden en je gevoeligheid in te kapselen. Juist door ons open te willen leren stellen voor onze gekwetstheid kan ons incasseringsvermogen gelijk op groeien met onze gevoeligheid. Belangrijk is ook in te zien dat dit geen pleidooi is voor kwetsing als zodanig en voor masochisme. Belangrijk is in te zien dat wie kwetsing wil bestrijden in zichzelf, in relaties met geliefden, in de wereld eerst moet willen leren kwetsing te incasseren en te verwerken. Wil een probleem opgelost kunnen worden, moet het immers eerst mogen bestaan en op een rustige manier onderwerp van gesprek kunnen zijn.

### 18.1.5 Fundamentele Twijfel

Kenmerkend voor het menselijk bestaan is dat we relationele wezens zijn en onze ervaring en ons leven tot stand komt in wisselwerking met anderen en/of met onszelf. Jezelf kunnen zijn en jezelf kunnen leven krijgt pas betekenis en wordt vooral een uitdaging in relatie met anderen. Belangrijk is om in te zien dat we als het ware in het leven geworpen zijn om onszelf in onze meest persoonlijke vorm te leven in relatie met anderen. We kunnen niet anders en eigenlijk willen we ook niet anders, al kunnen we dat laatste proberen te verdonkeremanen. We kunnen dat, wat we eigenlijk willen, niet willen willen.

Dat we niet anders kunnen en willen, is niet omdat we voor dit leven hebben gekozen zoals soms wordt beweerd. Het tegendeel is juist het geval: we staan juist voor een keuze en het maakt een hemelsbreed verschil of we werkelijk kiezen, ons committeren aan het leven.

*Ons levensgeluk is er in hoge mate van afhankelijk of we onszelf, ons bestaan, onze leefomgeving op een heel fundamenteel niveau kunnen en willen omarmen, hoe pijnlijk alles soms ook kan zijn.*

Juist omdat wij als mensen, wonderlijk genoeg, de realiteit zoals die echt is, kunnen ontkennen of vervormen. Juist daarom is het belangrijk om voor die realiteit, precies zoals die is, te buigen en deze te omarmen. Daarmee komen we van de realiteit in de Realiteit, die wel eens heel anders zou kunnen zijn dan we denken.

*Daarbinnen is onze grootste uitdaging om onze meest fundamentele opdracht te omarmen en die is: onszelf leren zijn en onszelf leren te leven en daarmee een geschenk zijn voor de ander of deze dat nu als zodanig ervaart en spiegelt of niet.*

Wonderlijk genoeg zijn we als persoon echt een factor voor het leven, al voelen we vaak het omgekeerde. We doen er echt toe. Het leven heeft ons als persoon nodig. De keuze om onszelf te willen leven, onszelf te laten zien in onze meest persoonlijke vorm is misschien wel de meest cruciale in ons leven. In ieder geval is het de meest inspirerende, spirit brengende.

Er is in ons, of we dat leuk vinden of niet, een drang om onszelf te leven en tegelijkertijd (chronisch of bij tijd en wijlen) is er bij ons twijfel of we wel de moeite waard zijn. Ieder mens wordt geboren met de drang zichzelf te geven. Vroeg of laat, echter, ontstaat bij ons de twijfel of we in onze authenticiteit wel een geschenk zijn voor onze omgeving. We vragen ons af of we als zodanig ooit gezien en beleefd zullen worden. Deze zelftwijfel is enorm pijnlijk voor het zelf.

Vaak willen we eerst zeker weten dat we als een geschenk beleefd zullen worden, voor we onszelf willen geven. We willen eerst de garantie dat de ander zeker niet teleurgesteld maar juist blij met ons is. We voelen ons verwond en wachten op het herstel van onze gewondheid voor we onszelf willen leven.

### Samenvattend

- Een mens wordt geboren met een gevoel van eigenwaarde, zo natuurlijk dat er totaal geen bewustzijn van is. Een kind leeft zichzelf en geeft zich op een volstrekt authentieke manier zonder daar zijn best voor te hoeven doen of zich af te vragen of hij wel de moeite waard gevonden wordt.
- Een mens wordt geboren met de behoefte als het geschenk beleefd te worden door zijn omgeving dat hij eigenlijk is en zoals hij zich eigenlijk beleeft.
- Een mens wordt geboren met de tendens zijn inherente schoonheid en individualiteit, wanneer deze niet als welkom wordt ervaren, te gaan betwijfelen. De natuurlijke identificatie daarmee wordt dan aangetast. Dan ontstaat de neiging om deze vervolgens terug te trekken en eventueel wat anders te laten zien. Dat brengt de meest fundamentele pijn voor het zelf met zich mee.
- Een mens wordt geboren met de neiging zich te beschermen tegen aanvallen op zijn waardigheid (tegen ontwaardiging) en essentiële schoonheid, waardoor er een basale verontwaardiging of basale kwetsing of belediging ontstaat. Dat verhindert niet dat iemand toch een aangepast beeld van zichzelf laat zien en daar bevestiging voor zoekt, afwisselend met of gepaard gaande met het tonen van belediging.

Een mens leeft daardoor met een innerlijk conflict:

Enerzijds willen we onze basale kwetsing honoreren, verontwaardigd en beledigd blijven en de wereld onze authenticiteit voor altijd onthouden. Eigenlijk eisen we eerst excuses van de wereld of van het leven. Het leven moet eigenlijk op de knieën en vergiffenis vragen om daarmee onze gewondheid te helen.

Anderzijds is er dat diepe verlangen en de diepe behoefte onszelf te leven en een geschenk te zijn voor de ander. We

willen ontzettend graag het mooiste van onszelf laten zien, al was het alleen al om ons daar zelf van te overtuigen.

Het bijzondere van de menselijke positie is echter dat we ons kunnen geven, ondanks de twijfel aan onszelf, ondanks de twijfel of we wel of niet de moeite waard zijn en gevonden zullen worden. We hoeven ook niet eerst de moeite waard te worden. Je hoeft echt niet aantrekkelijk te zijn om echt aantrekkelijk te zijn.

- Er is een zelf in ons dat wacht op ons commitment aan dat zelf.
- Er is een zelf dat wil dat wij geloven in dat zelf als het beste in ons.
- Het is misschien moeilijk voor te stellen dat er een zelf is dat er naar verlangt zich van zijn verontwaardiging te bevrijden.
- Er is een zelf dat er naar verlangt dat wij onszelf leven, ook of misschien wel juist wanneer we er niet zeker van zijn of we welkom zijn.
- Dat betekent dat er een zelf is dat bereid is het risico van afwijzing en kwetsing te lopen.
- Er is een zelf dat er op uit is zichzelf te zijn en tegelijkertijd afgestemd wil zijn op de ander.
- Er is een zelf dat de mogelijkheid kan bevroeden dat een totale openstelling voor en afstemming op de ander samen kan gaan met een totaal zichzelf zijn en dat zonder dat het wederzijds is.

Dat kan alleen als we bij kwetsing willen afzien van onze instinctieve revanche tendens en bereid zijn zelf verantwoordelijkheid te nemen voor onze pijn.

Alleen door er voor te kiezen om consequent zelf aanwezig te willen zijn bij onze pijn en een actuele kwetsing te zien als een kans onze existentiële gewondheid te helen dragen we bij aan de vrede in onszelf en daarmee aan de vrede in de wereld. Dat is misschien wel de meest fundamentele manier om een geschenk te zijn. We kunnen er een uitdaging in zien om vrede te blijven waar de ander oorlog tegen ons voert.

### 18.1.6 Relaties en het beklimmen van de Levensladder

We zullen hier kort vier factoren beschrijven die cruciaal zijn voor het succes van relaties en dat in relatie met kwetsing en teleurstelling (een vijfde factor wordt uitgebreider in een volgende paragraaf behandeld). Al die factoren verdienen meer uitwerking, vooral wanneer je realiseert hoe relaties ons geluk bepalen en hoezeer ze ons kunnen maken of breken. In de rest van het artikel gaan we in op een vijfde factor en dat is communicatief vermogen. De rest van het artikel is er op gericht deze te versterken.

Genieten van groeien en stijgen op de vermogensladder. Zoals het voor je persoonlijk geluk doorslaggevend is of jij je met jezelf kunt verzoenen en afscheid kunt nemen van de naïeve variant van je ideale zelf, zo is verzoening met

de beperkte ander, met je naïeve ideale ander, voor relaties even doorslaggevend.

Beperkingen niet bagatelliseren, niet dramatiseren, maar deze als uitgangspunt kunnen nemen voor groei en ontwikkeling is daarbij cruciaal.

Dat helpt om de ander ruimte te bieden om bij ons een beperking te benoemen en deze onderwerp van gesprek te maken. Wat helpt is het leven voor onszelf en anderen te kunnen zien als een levensladder die we kunnen en moeten willen beklimmen om onze beperkingen te overwinnen. Wat helpt is daarbij begrip hebben voor alle gevoelens die daarbij kunnen horen: twijfel aan eigen vermogen, frustratie over de noodzaak van inzet, ontmoediging en ontgoocheling, uitdaging en bevrediging van zelfoverwinning.

### 18.1.7 Zuivering van commitment en stijgen op de liefdesladder

Teleurstelling en kwetsing kunnen alleen dan het geval zijn wanneer er in relaties een belang is. *De ander moet je iets te bieden hebben om je iets te kunnen ontnemen.* Dat speelt in partnerrelaties, relaties tussen ouders en kinderen, langdurige, hechte vriendschappen of bijvoorbeeld in allerlei vormen van samenwerkingsrelaties. Het gaat altijd om relaties waarbij van een sterk, gekozen of natuurlijk ontstaan commitment aan elkaar sprake is. Commitment gaat altijd gepaard met verwachtingen en daarmee met teleurstellingen.

Het doel van een relatie kun je zien als het geleidelijk zuiveren van de verwachting aan het adres van de ander en daarmee komen tot een schonere liefdesrelatie.

De vraag is waar de ander jou vervulling en bestaansrecht moet geven en de ander niet volledig subject kan zijn, maar eerder object of emotioneel gebruiksvoorwerp voor jou? Kun je de zelfgerichte claim op de ander onderscheiden van een reële eis tot een respectvolle benadering?

Belangrijk begrip daarbij is de collusie. Collusies zijn terug te voeren op de onbewuste deal die je met de ander hebt om juist *niet te hoeven groeien* en geen gebruik te maken van de kracht van de ander op jouw zwakke punt. Daarin proberen we het leven te slim af te zijn en het appel van het leven tot groei te ontwijken. Collusies zijn inherent aan relaties en sommige relaties zijn in staat zich hier geleidelijk van te bevrijden.

Verantwoordelijkheid voor geluk en stijgen op de autonomie ladder.

Relaties versterken enorm de neiging *om de ander verantwoordelijk te maken voor je geluk of je ongeluk*. De kans van slagen van een relatie groeit in de mate dat je in staat bent de verantwoordelijkheid voor je geluk of ongeluk weer terug op je eigen schouders te nemen. In die mate zal dat wat de ander toevoegt eerder als een geschenk, als genade worden ervaren en wat de ander niet brengt eerder als jammer



dan als miskenning worden ervaren. Verantwoordelijkheid nemen moet je dan vooral niet zien als quasi autonoom worden. Het gaat er om de relatie geleidelijk helemaal aan te gaan, je commitment te leven en tegelijkertijd de verantwoordelijkheid voor je geluk helemaal bij jezelf te houden zonder je verlangen dat de ander zijn uiterste best doet om jou gelukkig te maken fout te maken! Je moet dit niet cognitief willen oplossen.

*Een punt op zich hierbij is de balans in de zorg voor de relatie, het gezin of welk relationeel verband ook. Vaak is de balans in relaties verstoord en soms gefundeerd op oneigenlijke gronden. Vroeg of laat leidt dat tot problemen. Er is gelijkwaardigheid nodig. Hoewel ieder mens gelijkwaardig is, helpt het bijvoorbeeld in een partnerrelatie als er overeenstemming is in bijvoorbeeld opleidingsniveau, culturele en milieuachtergrond, leeftijd, hobby's, financiële inbreng enz.*

Leven met verschillen en overeenkomsten en stijgen op de éénheid en eenheidsladder. Mensen verschillen er in hoe zij verschillen en overeenstemming in relaties ervaren. Hoe ervaart men de balans tussen nabijheid en afstand, tussen liefde en respect. Grofweg kun je zeggen dat overeenstemming en overeenkomsten in een relatie net als nabijheid en warmte zorgen voor verbinding. Overeenstemming geeft een gevoel van zielsverwantschap, van thuis voelen bij de ander en je begrepen voelen. Verschillen zorgen voor de passie. Verschillen kunnen zorgen voor debat, voor krachtmeting, voor competitie enz. We kunnen in het leven groeien in het vermogen tot versmelting en evenzeer in het vermogen tot losheid. Tegelijkertijd is het zo dat hoe groter de verschillen zijn, hoe meer overeenstemming er nodig is, wil de relatie behouden blijven. Balans is ook in deze doorslaggevend.

### 18.1.8 Relatiebegeleiding en het stijgen op de relatieladder

Zoals zicht krijgen op je spontane zelfbegeleiding en de keuze tot een meer bewuste, doelgerichte zelfbegeleiding noodzakelijke voorwaarden zijn voor je persoonlijke geluk, zo is aandacht aan relatiebegeleiding belangrijk voor relationeel geluk. Relatiebegeleiding is net als zelfbegeleiding primair iets wat je zelf en samen doet voor de relatie en alleen zo nodig met support van een derde. Een fijne relatie met jezelf, met het leven, met je partner, met ouders, met kinderen, vrienden, burens is als het puntje bij het paaltje komt het belangrijkste in ons leven. Dat inzicht zou ons kunnen motiveren.

Relatie begeleiding kun je zien als het vermogen om het kostbare geschenk van relatie te behouden en tot bloei te brengen. Relatie begeleiding betekent dat je ziet dat dit geschenk aandacht behoeft en dat die aandacht uiteraard afhankelijk is van de motivatie en inzet van de participanten, van jou dus en van de ander (anderen).

Doorslaggevend is hoe we de relatie met zorg weten te omringen. Die zorg bestaat er uit dat we als eerste bewustzijn van

hoe de relatie zich ontwikkelt en ons af kunnen en willen vragen wat de relatie nodig heeft van ons. Zijn we bereid en in staat onszelf consequent te begeleiden in onze relatie met anderen en ook de ander daartoe uit te nodigen? Kunnen we een gezamenlijk commitment ontwikkelen in de vorm van de viering van relatie in goede als in minder goede tijden?

Persoonlijke relationele zelfbegeleiding is een noodzakelijke voorwaarde voor de begeleiding van de relatie door de participanten gezamenlijk. Het gezamenlijke gesprek over hoe de ander en de relatie met de ander ervaren wordt, dient gestoeld te zijn op adequate zelfbegeleiding. Het moeilijkste daarbij is geïnteresseerd te zijn in de teleurstelling van de ander en deze te incasseren. Daarop zullen we hieronder na de volgende paragraaf vooral verder op ingaan.

### 18.1.9 Het nieuwe relatie-ideaal

Bij dit alles is het misschien behulpzaam je te realiseren dat er een paradigmaverschuiving aan het plaatsvinden is in het relatie-ideaal. Er was een tijd dat het bij het hoogste relatie-ideaal hoorde dat je vooral de ander belangrijk maakte. Alles diende er op gericht te zijn de ander geen pijn te doen, sterker nog de ander te eren en jezelf op de tweede plaats te stellen. Wie dat lukte was een hoogstaand mens. Dit paradigma is enorm aan het veranderen. In de huidige tijd beseffen we meer dat het er ook om gaat dat we onszelf zijn en onszelf leven. In het gunstige geval willen we de mensen die voor ons belangrijk zijn juist daarbij supporten.

Dat is wat een relatie aanzienlijk complexer en uitdagender maakt. Met het oude paradigma was het zo dat de zelfbegeleiding er vooral op gericht was om jezelf in de hand te houden. *Zelfbeheersing was een hoogstaande kwaliteit.* Geweldloosheid en vredelievendheid gingen boven levensvreugde en vervulling.

In het nieuwe paradigma worden we geconfronteerd met het fundamentele loyaliteitsconflict tussen trouw zijn aan jezelf en aan je relatiebehoefte. *In het nieuwe paradigma willen we levensvreugde, vrijheid en autonomie zien te combineren met commitment en toewijding aan de ander. Spontaniteit* wordt belangrijker dan beheersing, zelfs al wordt daarmee de kans op teleurstelling en kwetsing groter.

Deze toegenomen complexiteit en krachten die op een relatie staan, leiden er toe dat men vaak bij de relatiebegeleiding de hulp van een derde vraagt. Nagenoeg altijd vormt de aan elkaar opgelopen pijn de aanleiding om deze hulp aan te vragen, al wordt dat niet altijd zo geformuleerd. Vaker zal genoemd worden dat er communicatieproblemen zijn en dat men elkaar niet of nauwelijks meer kan bereiken. Dat wat ooit zo mooi was, lijkt als door een duistere, onbekende macht van buiten plotseling, of zeer geleidelijk na verloop van misschien jaren, aangetast te zijn.

*Soms is het stil geworden in een relatie. Het gaat dan niet om de stilte van het zijn, maar soms kan het alleen nog maar*

*gaan over neutrale, praktische onderwerpen. Praten over elkaar of over de relatie, is alleen maar pijnlijk. We doen ons best onze emoties (actietendensen) te bedwingen en om elkaar te verdragen. Sommige mensen weten dat meer dan een half leven vol te houden.*

*Soms wordt er veel en luid gesproken. De beste kwalificatie die men dan aan het contact kan geven is strijd. Het vigerende paradigma is overleving en oorlog. Bij het oorlogsparadigma hoort altijd het 'met enige nadruk' binnen willen halen waar je recht op meent te hebben en 'met enige nadruk' afhouden wat je niet bevalt. Eén ding staat vast: de ander moet anders. Zo kan het niet verder?*

Het kostbare en heilige van de relatie is uit beeld, al verwijst de hulpvraag naar hoop.

Belangrijk is in te zien dat werkelijk jezelf willen zijn en jezelf willen leven in een relatie een bijzonder grote uitdaging vormt. Dat veronderstelt bijvoorbeeld:

- Dat je in staat bent te leven met een ideaal dat misschien wel nooit gerealiseerd gaat worden en toch toewijding verdient.
- Dat je duurzaam op een diep niveau in staat bent in contact te zijn met wat er zich in je voordoet.
- Dat je reactiviteit in jezelf kunt onderscheiden van responsiviteit.
- Dat je de reactiviteit in jezelf kunt transformeren.
- Dat je woorden kunt geven aan wat er in jezelf leeft.
- Dat je je kunt afstemmen op een ander, in staat bent aan te voelen wat omgaat in de ander, dat je woorden kunt en wilt kiezen die de ander kan horen en in staat bent de ander het gevoel te geven dat je hem of haar begrijpt.
- Dat je jezelf kunt gunnen te willen wat je wilt. Op grond daarvan weet wat je wilt en je willen woorden kunt geven waar je voor realisatie daarvan afhankelijk bent van anderen.
- Dat je jezelf en de ander helemaal recht kunt geven op een mening of opvatting en die naast elkaar kunt leggen en in staat bent daar creatief over van gedachten te wisselen met elkaar.
- Dat veronderstelt dat je jezelf zeggenschap kunt geven over je leven en tegelijkertijd op een reële manier ruimte daarover aan een ander biedt. Mijn vrijheid eindigt soms immers waar die van een ander dient te beginnen.
- Dat ik in staat ben op een reële manier respect van respectloosheid weet te onderscheiden en mijn eis op perfectie van een ander kan laten varen en transformeren in een verlangen.

### 18.1.10 Relatieafspraken rond kwetsing

Zoals eerder gesteld hebben relaties zorg nodig. Dat begint al met tijd nemen voor de viering van en de zorg voor relaties, wat op zijn beurt begint met tijd nemen voor de zorg voor en viering van de relatie met jezelf. De nodige tijd nemen voor dat wat tijd nodig heeft, is simpelweg moeilijk.

Zoals we in bedrijven snappen dat het belangrijk is om (in het gunstige geval wederzijdse) functionerings- gesprekken te laten voeren tussen leidinggevenden en medewerkers en daarop toe te zien, zo geldt dat voor alle relaties met onszelf en onze geliefden. Dit soort gesprekken vraagt veel van ons interactief vermogen. Hebben we niet in goede tijden bekwaamheid met elkaar verworven, dan komen we zeker in slechte tijden tekort. Het helpt natuurlijk ook om slechte tijden te voorkomen, al geeft dat geen garantie daartoe.

De meesten van ons ervaren die onbekwaamheid pas als buitengewoon pijnlijk en als gemis wanneer we steeds in een negatieve spiraal van escalerende strijd blijken te vervallen en daar niet meer om heen kunnen. Als dit vaak voorkomt lijkt het de fundamenteën van een relatie aan te kunnen tasten, wat vervolgens op zijn beurt heel bedreigend is. De negatieve passie lijkt als het ware de positieve passie over te nemen, wat pijnlijk is.

*Behulpzaam is het wanneer partners als eerste kunnen erkennen dat kwetsing inherent is aan relatie, begrijpen dat ruzie in een liefdesrelatie geen uitzondering is en hoort bij juist een liefdesrelatie, hoe paradoxaal dat ook klinkt. Waar de ander iets voor je kan betekenen, kan deze je ook teleurstellen. Dat kan betekenen dat als eerste afscheid genomen moet worden van een soort romantische illusie van een duurzame, rimpelloze liefdesrelatie. Eigenlijk betekent het de ander ontslaan van de opdracht jou te bevestigen in het geschenk dat je eigenlijk bent, maar dat jezelf om allerlei redenen zo moeilijk kunt geloven.*

Als we deze drempels kunnen nemen dan wordt het misschien ook mogelijk om de volgende drempel te nemen en wel de stap om samen te komen tot een soort eerste hulp bij ongelukken scenario in het geval van kwetsing. Ook daar moet je kunnen verdragen dat dat nodig is in een liefdesrelatie of beter gezegd dat een van de twee het nodig vindt het daar met jou over te hebben. Wanneer het lukt de stap te nemen naar overleg over een te volgen route in het geval één van de twee zich gekwetst voelt, is er al heel veel gewonnen en is misschien de kans op kwetsing al een beetje verkleind in de zin van dat er meer verzoening is met het gegeven dat dit kan gebeuren en dat er een soort houvast is in de zin van "wat dan te doen".

### 18.1.11 De twee grote uitdagingen rond kwetsing

Rond kwetsing zijn er twee uitdagingen:

In de eerste plaats gaat het er om *jezelf uit te spreken* als je je gekwetst voelt of teleurgesteld bent.

De tweede uitdaging is om als iemand zegt zich door jou gekwetst te voelen dit te kunnen horen.

*Waar gevoelens van kwetsing zijn, zijn er gekwetsten en zijn er kwetsers.*

Het is erg behulpzaam om in een relatie dit jargon te kunnen hanteren zonder dat dit objectief gezien iets betekent voor schuld of slachtoffer van schuld.

- De kwetser is degene die als de oorzaak of aanleiding van kwetsing gezien wordt.
- De gekwetste is iemand die zich slachtoffer van kwetsing voelt of dit nu terecht is of niet.

Wil je goed kunnen werken met kwetsing in een relatie helpt het om dit jargon met elkaar te bespreken, al was het alleen al om te accepteren dat deze rollen nu eenmaal aan de orde kunnen zijn in een relatie. Daarbij is het dus belangrijk om af te kunnen zien van de zogenaamde feiten. Het gaat daarbij alleen om gevoelens, om ervaring, om beleving. Wat wel helpt is als er enige nuchterheid kan zijn in de waarneming van belevingen.

Ook rond kwetsing kennen we de detached en de attached stijl en maar zelden de contactpositie. Sommige mensen hebben de neiging om bij kwetsing zich direct en sterk af te reageren op de (vermeende) kwetser. Anderen hebben eerder de neiging zich terug te trekken bij kwetsing, vaak in de vorm van passieve agressie. In het klassieke paradigma wordt kwetsing en teleurstelling in de kelder van het bewustzijn ondergebracht. O wee als dan af en toe toch in de huis- of slaapkamer komt, wat er aan gekwetstheid zo goed in de kelder leek opgeborgen.

Om je te kunnen uitspreken is er in de eerste plaats bewustzijn noodzakelijk. Je moet je immers beseffen dat je je gekwetst voelt. Hoe eerder je dat beseft, hoe eerder je er ook uiting aan kunt geven. Dat vraagt training. Regelmatige meditatiebeoefening en een krachtige motivatie om ook buiten de meditatie sessies bij jezelf aanwezig te willen zijn, zijn uiteraard zeer bevorderlijk.

In de tweede plaats gaat het om moed. *Je openlijk uitspreken vraagt om het risico te durven nemen dat de ander ook met kritiek komt en dat er een conflict ontstaat.*

Wat geraakt wordt is de mogelijkheid de ander te kunnen verliezen of in strijd te komen met jezelf. Dat laatste zou je het risico kunnen noemen om jezelf te verliezen. Dat maakt het spannend om jezelf uit te spreken. Je wilt je wel uitspreken als je bij voorbaat zou weten dat de ander je kan horen en je bij voorbaat liefst ook gelijk geeft. Je zou zo graag er bij voorbaat zeker van zijn dat je relatie behouden blijft of zelfs versterkt wordt. Die garantie is er niet. Verder lijkt het zo liefdevol, zo spiritueel, wanneer je de ander helemaal accepteert zoals hij of zij is. Dat maakt zwijgen en inslikken tot een klassiek spirituele en aantrekkelijke optie.

Belangrijk is het te beseffen dat door jezelf uit te spreken, desnoods op de verkeerde manier, je behalve jezelf respecteert, ook de ander respecteert en eert en daarmee de relatie tussen jullie. Dit in tegenstelling tot het zwijgen.

Dit is het beste in te zien als je jezelf afvraagt hoe je wilt dat er met jezelf wordt omgegaan. Uiteindelijk wil je niet worden gespaard. Je wilt dat de ander oprecht, eerlijk en duidelijk is.

Die moed en motivatie vragende openheid is de manier waarop de heiligheid van een relatie tot leven en tot bloei kan worden gebracht. Wat je er in stopt, komt er uit. In dit geval is dat: liefde en toewijding.

### Wat gebeurt er als je je niet uitspreekt?

*Kwetsingen hebben de neiging zich te stapelen.* We zijn voorzien van een vernuftig opslagsysteem van pijn. Met de juiste trigger is oude pijn met het bijbehorende negatieve reactiepatroon direct opgewekt. Met de juiste trigger wordt een oude situatie over een actuele situatie gelegd en fungeren de actuele personen als de hoofdpersonen in een oud steeds terugkerend drama. Het theater wordt beschouwd als werkelijkheid. In het jargon heet dat overdracht. Hoe vaker het theater wordt opgevoerd, hoe moeilijker het is om het als zodanig te herkennen.

De andere kant van het stapelingsmechanisme is ook dat je actuele kwetsingen kunt zien als mogelijkheden en aanleidingen om oude kwetsingen op te ruimen. Daarmee wordt een actuele kwetsing een kans om met oude pijn te werken.

De eerste grote uitdaging bij kwetsing is weten dat je je gekwetst voelt en deze kwetsing of teleurstelling op de juiste manier ter sprake brengen. De tweede grote uitdaging rond kwetsing is te luisteren naar degene die zich door jou gekwetst voelt. Luisteren is daarbij eigenlijk nog maar een begin. *Werkelijk geïnteresseerd zijn* in hoe je de ander pijn gedaan zou kunnen hebben, is moeilijker. In relatie zijn betekent er bij voorbaat vanuit kunnen gaan dat jij 'dader' zou kunnen zijn of in ieder geval als zodanig gezien zult worden. Dat vraagt heel veel. Er is een heel sterke reflex in ons om de positie van 'dader' te vermijden en voor je het weet ervaren we het opperen van die mogelijkheid alleen al als kwetsend en komen we in de bekende negatieve spiraal.

Dat het uitspreken moeilijk is, hangt samen met het gegeven dat:

- we willen zijn wat we eigenlijk zijn en dat is positieve intentie, een geschenk.
- Dat we zelf niet (helemaal) geloven dat we dat zijn, niet geloven dat we fundamenteel liefde- en respectwaardig zijn.
- Dat de relatie gebaseerd is op het verbond om de ander te doen geloven dat hij of zij positieve intentie is.
- Dat het leven er op gericht is dat wij onszelf (en daarmee de ander en het leven) gaan herkennen als positieve intentie ondanks alles wat op het tegendeel wijst. Dat is zelfrealisatie.

Omgaan met kwetsing kan eigenlijk pas goed, wanneer we het basale besef van fundamentele goedheid werkelijk generaliseerd hebben en daarmee dus voor ons gevoel van eigenwaarde niet meer afhankelijk zijn van anderen. Vanaf dat moment kan er eigenlijk geen (diepe) kwetsing of teleurstelling meer zijn. Dat lijkt op een patstelling. Het bijzondere is echter dat juist kwetsing en vooral de motivatie tot willen werken met kwetsing kan helpen, misschien zelfs nodig is om jezelf als fundamentele goedheid te realiseren.

### 18.1.12 De praktijk: uitgangspunten voor het gezamenlijk oplossen van conflicten

Een soort gemeenschappelijk kader bij deelnemers aan een relatie helpt enorm. Dat kader kan bestaan uit bovenstaande inzichten rond onderlinge kwetsing en teleurstelling, maar daarnaast helpen vooral ook enkele communicatieve afspraken en inzichten. Ik zal ze hier puntsgewijs benoemen. We gaan daarbij gemakshalve uit van problematiek in een diade, in een partnerrelatie bijvoorbeeld, maar dezelfde principes zijn op dezelfde manier van toepassing op een groter verband en gemakkelijk daar naartoe te vertalen.

We spreken hieronder van een rolverdeling. Het zal prachtig zijn als je de hieronder genoemde gang van zaken kunt zien als een soort ritueel met bijbehorende rollen. Je geeft je samen over aan iets met als doel de relatie te schonen, te eren en op een hoger plan te brengen. Dat laatste verwijst ook naar de mogelijkheid van kwetsing als kans. Behulpzaam is het inzicht dat zonder een dergelijk ritueel, een relatie eigenlijk niet kan floreren.

#### Vaste rolverdeling

- Om kwetsingproblematiek te kunnen oplossen is het als eerste nodig om bij de behandeling van een onderwerp tot een eenduidige rolverdeling te komen. Iemand moet bereid zijn de rol van kwetser te spelen en iemand gekwetste en dat gedurende enige tijd.
- Anders dan bij de 'spontane' gang van zaken bij de oplossing van conflicten houden we langere tijd consequent vast aan dezelfde rolverdeling. Het is goed om te spreken van een zitting, een sessie. Zo gauw de rolverdeling verandert, eindigt de sessie en begint er al of niet een nieuwe en dan normaal gesproken met de omgekeerde rolverdeling.
- In het algemeen kun je zeggen dat het meest vruchtbaar is dat diegene bij wie op een bepaald moment de meeste geraaktheid of ontsteldheid is, de rol van gekwetste op zich neemt. De ander speelt dan de rol van kwetser. Spreek af dat degene die nu bereid is de rol van kwetser te nemen de volgende sessie al dan niet met hetzelfde onderwerp de rol van gekwetste mag spelen.

#### Rol van kwetser

- De belangrijkste taak van de kwetser is om gedurende het ritueel de gekwetste te helpen om zijn of haar problematiek met jou onder woorden te brengen. Het is een misverstand om te denken dat de gekwetste dat precies weet, laat staan doorvoeld heeft. Het gaat er daarbij om de ander te helpen tot het hart van zijn of haar pijn ofwel de ramp te komen en het draagvermogen van de ander te versterken met jouw voelende aanwezigheid daarbij.
- Dat brengt je automatisch bij je eigen ramp als kwetser. Die gaat er over dat jij oorzaak zou kunnen zijn van de pijn van een ander, terwijl je jezelf zo graag zou willen zien en beleefd zou willen worden als een positieve factor voor die ander. Die moeilijkheid is de reden waarom gesprekken over kwetsing buitengewoon moeilijk zijn, en meestal het tegendeel van succesvol zijn, en de problematiek in relaties vaak escaleert. Het is buitengewoon moeilijk voor de meeste

mensen om dader te zijn, zeker als de ander, de gekwetste, opzet bij jou veronderstelt.

#### Rol van gekwetste

- Jouw uitdaging als gekwetste is om jouw pijn of teleurstelling zo goed mogelijk en liefst zo rustig mogelijk woorden te geven.
- De kunst is daarbij om het zoveel mogelijk bij jezelf te houden. Wat daarbij helpt is termen te gebruiken als: *mijn gevoel is dat...*, *als ik jou dat en dat zie doen, interpreteer ik dat als ...*
- Daarmee neem je en houd je verantwoordelijkheid voor jouw gevoel en leg je de oorzaak daarvan niet bij de ander. Ook al vind je dat de ander schuld heeft en desnoods straf verdiend heeft, ga niet beschuldigen. Blijf dicht bij je eigen hart, dat is goed voor jouw hart en dat van de ander.

#### Eerste communicatieve regel gekwetste

- Realiseer je dat er een zelf is in jou dat in de eerste plaats door jou gehoord en begrepen wil worden. Blijf daarom zo dicht mogelijk bij jezelf en formuleer zo goed mogelijk.
- Gebruik korte statements. Probeer niet alles in een keer uit te leggen en weidt niet uit. Geen monoloog, maar bevorder dialoog. Wees zo concreet en helder mogelijk.
- Voorwaarde is vaak dat je eerst met jezelf gewerkt hebt, waarover later meer. Houd rekening met de communicatieve regels van de kwetser.

#### Eerste communicatieve regel kwetser

- Realiseer je dat een gekwetste zich per definitie niet gezien of gehoord voelt. Dat is inherent aan kwetsing.
- Vat daarom consequent samen wat je die ander hoort zeggen en check steeds of je dat goed doet, of het klopt. Voor sommige mensen is dat heel, heel moeilijk. Schrik daar niet van.
- Door letterlijk te herhalen wat die ander zegt, bereik je al dat de gekwetste zich (eindelijk) gehoord voelt. Als je eigen woorden gebruikt die nog beter de lading dekken, werkt dat nog meer als balsem voor de gewonde ziel. Als jij bij de herhaling nog beter woorden weet te geven aan de pijn van de ander als die ander dat zelf kan, voelt de ander zich *buitengewoon* gezien. Desalniettemin, letterlijk herhalen is bijna altijd voldoende voor de ander om zich gehoord te weten.
- Herhalen helpt ook om iets je geest binnen te laten komen, waar die geest grote weerstand bij voelt. Dat het gebeurt, is toch noodzakelijk. Bovendien geeft herhalen je de tijd om je te bezinnen op een goede vervolgactie.

#### Communicatief verbod kwetser en algemeen communicatief inzicht

- Ga *nooit in de verdediging*. Ga geen verklaring, geen uitleg geven. Besef dat het gaat om het gevoel van de gekwetste. De feitelijkheid doet er minder toe. Die beleving is het onderwerp. Bij de gekwetste ligt de bal en het is bijzonder belangrijk dat de bal daar een tijdje blijft.

- Wees je hoe dan ook bij interacties bewust bij wie de bal ligt en weet wanneer jij de bal naar je toehaalt en ben je bewust van het effect daarvan op de dialoog.
- Dit beseffende, kun je wel als de ander een feitelijke vergissing maakt, dat proberen recht te zetten. Maar zo gauw je merkt dat je daarmee de bal naar jou toe haalt, breng hem dan snel weer waar hij thuis hoort.

### Communicatief verbod gekwetste en algemeen communicatief inzicht

Zoals al gezegd, ga niet in de aanval, ga je niet revancheren. Ga niet beschuldigen. Hou het bij jezelf. Ga ontdekken dat je juist dan het meest effectief bent bij het oplossen van jouw probleem. Daarmee kom je het beste aan bij de ander en kan hij of zij jou niet buiten zijn of haar hart houden.

### Tweede communicatieve regel kwetser

- Jouw intentie is dus precies te willen begrijpen hoe de ander last van jou heeft. Daarop gericht stel je, nadat je samengevat hebt, de juiste vervolgvraag, mocht je het nog niet helemaal begrijpen waar het om gaat. Vraag bijvoorbeeld om een voorbeeld en probeer uit dat voorbeeld af te leiden wat de gekwetste in zijn algemeenheid bedoelt.
- Het enige waar jij als kwetser dus toe bevoegd bent, is herhalen en vragen stellen en daarmee laten merken dat je de ander wilt begrijpen.
- Als je denkt te begrijpen waar het om gaat, leg dan uit hoe je begrijpt waar het om gaat en toets dan bij de ander of jij vooral het kwetsende en pijnlijke als zodanig helemaal begrijpt.
- Houd er rekening mee dat het heel moeilijk is voor de gekwetste zich helemaal uit te spreken en zijn pijn te laten zien. Durf het, zonder te dramatiseren, bij je vragen erger te maken dan de gekwetste vertelt. Maak jezelf nog meer tot dader dan de ander jou ziet. Toon de gekwetste je borst, haal de dolk naar je toe en laat de gekwetste je midden in je hart steken. Beseft, hoe moeilijk dat misschien ook is, dat het voor de gekwetste ook een heel moeilijke klus is.
- Een goede vraag is ook soms: 'Hoe zou je willen dat ik dat en dat gedaan had?' Of: 'Hoe zou je willen dat ik zoiets in het vervolg zou doen?' Ook daarmee geef je weer blijk van je positieve intentie.
- Ga net zo lang door met to the point vragen stellen tot de gekwetste impliciet of expliciet aangeeft dat hij of zij het gevoel heeft dat jij het begrepen hebt.

### Natuurlijke omkering

- Wanneer op die manier het ritueel goed verloopt, ontstaat als vanzelf de natuurlijke omkering, de wisseling van rollen. Als de gekwetste zich begrepen heeft gevoeld, raakt deze als vanzelf geïnteresseerd in jou en mag jij gekwetste zijn en neemt de gekwetste de rol aan van kwetser.
- Stel met elkaar vast en wordt het eens over het gegeven dat je toe bent aan de natuurlijke omkering.

- Houd je ook na de natuurlijke omkering evenzeer aan bovenstaande roldiscipline. Zeker bij ernstige kwetsing is er altijd sprake van kwetsing over en weer en is het belangrijk enkele malen soms in enkele gesprekken het ritueel heel gedisciplineerd vol te houden.

### Rol gekwetste na de natuurlijke omkering

Belangrijk na de natuurlijke omkering is dat jij als gekwetste beseft dat jij ook kwetser kunt zijn of op zijn minst als zodanig kunt zijn ervaren door de ander. Meestal dringt dat besef van nature op. Vandaar dat we spreken van natuurlijke omkering, maar het helpt dat jij als gekwetste kunt zien dat jij misschien ook wel een zekere verantwoordelijkheid kunt hebben en de ander ook een beetje tot die kwetsende daad gebracht zou kunnen hebben. Belangrijker is hoe de ander jou ervaart dan wat er zogenaamd feitelijk (wat nooit echt is vast te stellen en vaak tot rampzalige discussies leidt) gebeurd is. Belangrijk is dat jij ook dan bereid bent mee te denken met hoe jij die ander het moeilijk hebt gemaakt.

### Rol kwetser na de natuurlijke omkering

Probeer er van af te zien je gram te halen voor het vorige deel nu je als kwetser de rol van gekwetste hebt gekregen.

### Spijt

Spijt betuigen helpt en is zeer constructief in relaties. Zo helpt ook oprecht gezamenlijk onderzoek om herhaling van pijnlijkheden te voorkomen.

### 18.1.13 De Praktijk: samenvatting van acties

- Neem initiatief om te komen tot een gezamenlijk scenario of ritueel voor de behandeling van onderlinge conflicten.
- Kijk of je het eens kunt worden over een te behandelen conflict en over de rollen die je in de eerste fase bij de oplossing van dat conflict inneemt.
- Een andere mogelijkheid is dat je simpelweg begint met het ritueel en met een afspraak over een eerste rolverdeling en laat de gekwetste een onderwerp kiezen.
- De eerste keer kun je de rollen kiezen. Vanaf de tweede sessie wisselen de rollen zich bij voorkeur steeds af, tenzij je samen bewust een andere keuze maakt. Zorg voor balans in de rollen en spreektijd.
- Begin en eindig het ritueel met een rustige, bewuste, respectvolle buiging voor de ander. De een maakt eerst een buiging voor de een. Vervolgens maakt de ander een buiging voor de ander. Erken elkaar daarmee als spiritueel wezen.
- De gekwetste begint in twee drie zinnen iets te vertellen. De kwetser herhaalt en checkt steeds of hij goedherhaalt. Vervolgens stelt deze een verdiepende vraag.
- Vroeg of laat lijkt helemaal helder waar het om gaat en is ook vastgesteld dat het voor beiden helder is.
- Sluit steeds een deel ook weer af met een buiging. Er kunnen nog vervolgacties nodig zijn, waarover hieronder meer, maar markeer een nieuwe activiteit steeds door de vorige gezamenlijk af te sluiten.



#### 18.1.14 Afspraken over gedrag

De pijn die je oploopt aan een ander heeft natuurlijk ook vaak te maken met gedrag. Nog al eens vraagt de bespreking van kwetsing ook de bespreking van gedrag.

Belangrijk is dat we in staat zijn om geïnteresseerd te zijn in het gedrag dat de ander wenselijk vindt. Vervolgens is het belangrijk dat de ander geïnteresseerd kan zijn in het gedrag dat voor jou goed is om te bieden en/of gedrag waar jij jezelf toe in staat acht. Hier gaat het dus meer om de rol van vrager of wensers aan de ene kant en bieder aan de andere kant. Ook hier gelden alle hierboven voor kwetsing genoemde regels en is het eigenlijk even belangrijk dat we ons aan de met elkaar afgesproken regels houden.

In dit geval kan er sprake zijn van een gap. Dat wil zeggen de bieder kan of wil niet bieden wat de vrager vraagt. Laten we hier gemakshalve met een voorbeeld werken. Stel dat mijn partner vindt dat ik 's avonds te weinig thuis ben. Dan kunnen we als eerste werken met de pijn die mijn partner lijdt aan mijn afwezig zijn 's avonds. Na de eerste natuurlijke omkering kunnen we werken aan de pijn die ik lijdt aan het gegeven dat zij daaraan lijdt. Zij is dan hopelijk geïnteresseerd in mijn eventuele lijden aan haar interpretaties van mijn gedrag, in het beeld dat ik bij haar hierdoor veronderstel over mij.

Zo kunnen er op deze manier meerdere natuurlijke omkeringen nodig zijn om fase 1 af te ronden. Deze fase 1 wordt dus bepaald door de moeilijkheid voor mijn partner dat ik 's avonds vaker weg ben dan zij zou willen en door de moeilijkheid die die probleemstelling bij mij oproept. Hiermee kan een dergelijk probleem opgelost zijn, ook al omdat ik door het ritueel in staat ben haar te laten voelen dat ik best wel geïnteresseerd ben in haar en mijn afwezigheid 's avonds niet betekent dat zij me niet dierbaar is.

Wat wel vaak nodig is, is interesse van de ander in de achtergrond van het gedrag van de ander. In dit geval betekent dat dat mijn partner geïnteresseerd kan zijn in mijn motieven om 's avonds andere dingen te doen dan samen met haar thuis zijn. Daarvoor is het natuurlijk nodig, dat zij als eerste stap de pijn over mijn afwezigheid enigszins te boven is en ik als eerste daarin geïnteresseerd kan zijn.

Pas als deze fase is afgerond, kunnen we aankomen in de volgende fase en die begint er dan dus mee dat compleet naast elkaar mag bestaan: a) mijn belangen om 's avonds andere dingen te doen dan mijn partner zou willen aan de ene kant en b) de pijn die haar dat doet aan de andere kant.

Wat enorm belangrijk is in een relatie is dat er partijen mogen bestaan en dat deze in volle glorie naast elkaar mogen bestaan. Dat is nodig om vervolgens boven de partijen te kunnen staan en gezamenlijk te gaan bepalen wat een goede oplossing is of dat er geen oplossing mogelijk is. De vraag is: kun je tot een oplossing komen, waarin aan beide partijen in gelijke mate wordt

tegemoet gekomen zonder dat je geweld pleegt op jezelf. Kan ik tegemoet komen aan de eigenlijke wens van mijn partner tot meer kwaliteit van relatie zonder of met zo min mogelijk tekort doen aan mijn eigen belangen om 's avonds of andere tijden met andere zaken bezig te zijn? Op die manier kunnen er afspraken op gedragsniveau tot stand komen die goed zijn voor de relatie en voor de deelhebbers aan de relatie.

#### 18.1.15 Andere mogelijkheden voor oefening

Op bovenstaande manier van met kwetsing werken en daaraan gekoppeld gedrag, is een van de moeilijkste menselijke opgaven die er bestaan. Het is bij uitstek moeilijk om de rol van kwetsers in te nemen, maar ook gekwetste zijn vraagt een grote emotionele discipline en bereidheid om vrij droog problematiek op een bepaalde, met elkaar vastgestelde, manier te behandelen. Dat beetje bureaucratie in een relatie zul je moeten kunnen verdragen.

Al doende voel je je gesteund door positieve resultaten, die rechtstreeks samenhangen met het vermogen je aan het hier beschreven scenario te houden. Wie weet, is het verder te verfijnen en kan het ook daardoor steeds meer als support worden beleefd.

Wanneer je inziet dat het belangrijk is om dit te leren, zijn er gelukkig veel andere situaties waar we dezelfde principes kunnen oefenen. Ook bij een verschil van opvatting ergens over, kunnen bovengenoemde communicatieve regels buitengewoon nuttig zijn. Eigenlijk zijn bovengenoemde principes bij ieder gesprek behulpzaam met wie dat gesprek ook is en waarover het ook gaat.

Ook in partnerrelaties is het goed te beginnen met minder ingrijpende kwesties dan kwetsing, al is er soms natuurlijk geen ontkomen aan om het over kwetsing te hebben. Wie met minder lastige onderwerpen geoefend heeft, zal voordiger zijn als het onderwerp kwetsbaarder is. Het helpt om ieder gesprek te zien als oefenmogelijkheid. Ook gesprekken met kinderen of vrienden kunnen daarbij behulpzaam zijn als oefenmogelijkheid. Overweeg ook om met belangrijke anderen feedbackgesprekken aan te gaan of de relatie en het relatieren te evalueren.

#### 18.1.16 Supporter zijn voor een gekwetste

Wanneer iemand zich gekwetst voelt door een derde, kun jij als betrokkene bij die persoon hem of haar op een bijzondere manier van dienst zijn, dat op zijn beurt weer erg leerzaam is voor jezelf. Je kunt die persoon helpen door de rol van degene door wie de persoon zich gekwetst voelt impliciet of expliciet te willen spelen. Daarmee kun je iemand heel goed helpen. Dat helpt omdat je daarmee de persoon helpt om woorden te geven aan de opgelopen pijn. Dat woorden geven is doorslaggevend voor de verwerking van gevoelens. De persoon tegenover wie je je uitspreekt is veel minder belangrijk. Zeker minder belangrijk dan wij denken.

Je kunt op die manier werken zonder dat de persoon er iets van merkt dat jij hem of haar op een door jou geleerde manier helpt. Je leeft je dan in beide partijen in, vat samen en vraagt door naar de achterliggende pijn. Je kunt zelfs verder komen met gedrag. Je kunt ook meer expliciet deze werkwijze voorstellen en dan werkelijk de rol van de kwetser innemen. De gekwetste spreekt dan zoveel mogelijk met jou alsof jij werkelijk de kwetser bent. Als kwetser houd je je aan bovenbeschreven regels. Je zult merken dat je op die manier buitengewoon van dienst kunt zijn voor een ander.

Het maakt dus niet eens zoveel uit of je een kwetsing met de dader zelf of met een remplaçant, met een supporter behandelt. Het is een van de redenen waarom hulpverlening überhaupt mogelijk is zonder dat kwetsers daar zelf bij betrokken zijn. In de praktijk is dat ook vaak onmogelijk en gelukkig dus ook niet nodig. De rol van representant is natuurlijk gemakkelijker te spelen dan de rol van eigenlijke kwetser. Dat maakt het tot een voor ons zeer leerzame situatie.

### 18.1.17 Kwetsing en zelfbegeleiding

Zoals al eerder genoemd is het bijzonder belangrijk dat we verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens en vooral waar het gaat om pijnlijke gevoelens en teleurstellingen. Dat vraagt behalve hoogstaande motivatie, bewustzijn, leven in aandacht, werk en begeleiding van jezelf. Wanneer je jezelf niet begeleidt in het geval van kwetsing zul je, misschien zonder dat je het merkt, jezelf gaan afreageren. Het gevoel pijn gedaan te zijn door iemand, zal als vanzelf je hart doen sluiten, al is het maar voor een stukje. Met je hart sluiten voor één persoon, sluit je ook een beetje je hart voor ieder ander. Het is zeer behulpzaam in te zien dat een leven met een open hart aanzienlijk meer brengt dan leven met een gesloten hart. Het helpt enorm als je hier een heel principiële levenskeuze voor kunt maken.

Zoals ook eerder gezegd komt met actuele pijn, ook altijd oude pijn mee. Dat betekent dat actuele pijn eigenlijk een kans biedt om met oude pijn te werken. Ofwel wie werkt met actuele pijn, werkt per definitie met oude pijn, ook zonder daar per se herinnering aan te hebben of te hoeven hebben.

De oefening die bijzonder behulpzaam is bij kwetsing is een variant van de zelfvergevingsoefening. Uitgangspunt ook bij deze zelfvergevingsoefening is dat we als gekwetste *zelf verantwoordelijkheid nemen* voor onze pijn en ons daar niet via de ander van willen verlossen. Dat is groots en bijzonder behulpzaam. We ontslaan als gekwetste met de zelfvergevingsoefening de (vermeende) kwetser van de automatisch zich opdringende opdracht aan de kwetser onze pijn te verzachten. Eigenlijk werken we met de klassieke zelfvergevingsoefening vooral met de kwetsing en teleurstelling die we aan het leven en aan onszelf oplopen. Bij de klassieke zelfvergevingsoefening werken we met de teleurstelling die we oplopen aan het gegeven dat we ons als angstig, boos, verdrietig, jaloers enz. *aantreffen*. We gunnen ons juist al die gevoelens en zijn bereid onszelf in die gevoelens te ontmoeten in plaats

van onszelf vanwege die gevoelens te verstoten. Bij de zelfvergevingsoefening bij kwetsing is het enige verschil dat de oorzaak van onze pijn bij een ander ligt.

Voor de mensen die in staat zijn de hieronder genoemde zelfvergevingsoefening bij kwetsing te doen, zou het heel goed zijn om met zichzelf af te spreken deze oefening consequent te doen bij kwetsing. Mooi is het als je dat besluit gezamenlijk kunt nemen in een relatie. Belangrijk is echter jouw besluit daartoe niet daarvan afhankelijk te maken.

Misschien helpt het daarbij om te beseffen dat je moet verwachten dat we zelf toch wel zo ongeveer even vaak zullen kwetsen als dat we door anderen gekwetst worden. Het is toch een beetje kortzichtig als we maar met zijn allen blijven denken dat het altijd aan de ander ligt en dat die het probleem maar moet oplossen. Al zou die ander welwillend zijn in deze, dan is het juist door deze houding van onszelf waardoor het voor de ander onmogelijk is onze (impliciete) opdracht om onze pijn te verzachten, te realiseren.

### 18.1.18 Zelfvergevingsoefening bij kwetsing

Wezenlijk in de zelfvergevingsoefening bij kwetsing is dat we onszelf tot de centrale persoon van aandacht maken, en *niet* de persoon die ons heeft gekwetst of beter door wie we ons gekwetst voelen. Dat is de eerste grote stap. We weten allemaal hoe een persoon door wie we ons gekwetst voelen door ons hoofd kan blijven spoken en hoe de kwetsing als vanzelf voortdurend in onszelf herhaald wordt. Het is een enorme winst als de zelfvergevingsoefening ons de kwetser een beetje doet vergeten.

Vervolgens visualiseren we ons als gekwetste tegenover de kwetser. *We kijken naar onszelf en proberen te zien hoe en waardoor we geraakt worden en daar werken we mee.* De ander is alleen maar nodig om te zien op welke manier we gekwetst zijn.

Dan vervolgens werken we met onderstaande zinnen. Ieder zinnenje spreken we minstens drie keer uit.

'Ik zie dat je je... (gekwetst, vernederd, geminacht, afgewezen enz.) voelt door... (en dat je dat heel pijnlijk vindt).'

In het geval je de gevoelens niet echt ervaart, zeg je 'Ik neem aan dat je je...', of 'Ik begrijp dat je je...'.

'Je mag je... (gekwetst, vernederd, geminacht, afgewezen enz.) voelen door (en je mag dat heel pijnlijk vinden).'

'Hoe... (gekwetst, vernederd, geminacht, afgewezen enz.) je ook voelt door... (en hoe pijnlijk je dat ook vindt), ik laat je niet in de steek.'

'Je mag je leven lang jezelf (gekwetst, vernederd, geminacht, afgewezen enz.) voelen door... (en dat heel pijnlijk vinden), ik blijf je trouw.'

Eventueel als extra zinnenje: 'Je mag echt voelen wat je voelt.'

'Ik geef (al) mijn liefde aan jou, hoe... (gekwetst, vernederd, geminacht, afgewezen enz.) je ook voelt door ... (en hoe pijnlijk je dat ook vindt).'

Maak ter versterking een gebaar en omarm de gekwetste.

‘Het spijt me dat ik mijn hart voor je had gesloten, omdat je je (...) voelde door... (en dat zo pijnlijk vond). Daarvoor vraag ik je vergeving.’

### Toelichting op het werk met jezelf en met elkaar

Probeer jezelf en de ander en de manier waarop je door de ander bejegend werd, inclusief dat wat gezegd of gedaan wordt door de ander, zo goed mogelijk te visualiseren, al staat of valt de oefening hier uiteindelijk niet mee. Het belangrijkste is dat je de oefening doet ook al lukt het niet goed om de situatie te visualiseren. Spreek jezelf steeds aan met je voor- naam, wanneer je het zinnetje tegen jezelf zegt en noem ook de naam van degene of degenen door wie je je gekwetst voelt. Blijf steeds zo dicht mogelijk bij je gevoel en breng dat zo goed mogelijk onder woorden. Soms kun je je gevoel niet in één woord vatten. Gebruik dan meerdere woorden.

Wanneer de aard van de gevoelens al doende verandert, ga dan weer terug naar het eerste zinnetje. Zo kan het gebeuren dat je in eerste instantie niet verder komt dan het eerste, tweede of derde zinnetje. Dat is prima.

Vóór of na het uitspreken van een zinnetje kun je weerstand voelen of een neiging hebben om voorwaarden te stellen. Ga daar niet aan voorbij. Het kan betekenen dat je eerst de vorige meer algemene vergevingsoefening moet doen voordat deze lukt.

Wanneer er veel weerstand is, kan het helpen jezelf in kind- vorm te zien. Een kind gun je gemakkelijker te voelen wat het voelt. Let steeds op het gezicht en vooral de ogen. Hierdoor kun je zien of er iets verandert en vooral of je geloofwaardig bent. Vaak zie je twijfel in de ogen. Zo van: meent hij/zij dat nou? Alles staat of valt hoe geloofwaardig je (uiteindelijk) kunt zijn tegenover jezelf.

Als je iemand begeleidt kun je ook steeds vragen wat het effect is van het uitspreken van de zinnetjes op de gevisualiseerde persoon.

### 18.1.19 Werken met de positieve ramp bij kwetsing

Kwetsing confronteert ons met onze afhankelijkheid van bevestiging in ons bestaans- en leefrecht door een ander. We kunnen de zelfvergevingsoefening ook doen met ons verlangen en in dit geval met ons verlangen naar die bevestiging. Het is natuurlijk op zich al heel confronterend voor onszelf om die afhankelijkheid onder ogen te zien en daardoor en daarbij helpt de zelfvergevingsoefening enorm.

Kijk of je jezelf ieder verlangen in deze kunt toestaan.

- Denk aan het verlangen om gezien, gewaardeerd en bewonderd te worden.
- Denk ook aan je verlangen naar liefde, zachtheid en warmte.
- Denk aan je verlangen naar de fijnste, heftigste, liefste seks van de wereld.
- Denk aan je verlangen om de aantrekkelijkste, de beste, de slimste, de sterkste, de liefste enz. te zijn.

- Denk aan je verlangen dat iemand helemaal gek op je is puur om wie jij bent en iedere dag tegen je zegt niet zonder jou te kunnen.
- Gun jezelf dat je er naar verlangt dat er altijd iemand is die smoorverliefd op je is.

Op deze manier werk je met dezelfde zinnetjes als hierboven, maar meer in de richting van de positieve ramp. Vooral dit werk helpt om geleidelijk ruimte te krijgen voor de mogelijkheid dat jij zowel als de ander misschien wel een geschenk zijn.

### 18.1.20 Ten slotte nogmaals kwetsing als kans

Werken met kwetsing is een buitengewoon hulpmiddel op de weg van zelfbevrijding en zelfrealisatie van onszelf en de wereld om ons heen. Het zelf dat zich gekwetst voelt zal meestal onmiddellijk, misschien later, zelf weer gaan kwetsen. Kwetsers en gekwetsten houden elkaar in stand. Daders legitimeren hun daden standaard door slachtofferschap. Waar we naar kunnen streven, maar wat we nooit hoeven te bereiken, is een ‘ik’ dat niet meer tot kwetsing in staat is en tegelijk zelf niet te kwetsen is. Niet door te verharderen maar door compleet de verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen en de ander te ontslaan van de eis hem of haar iets te bieden. Dat zelf voelt zichzelf vrij en laat de ander vrij om anders of hetzelfde te zijn, voelt zich gelijktijdig ‘ik’ en ‘wij’ en is daarmee bevrijd. Dat zelf voelt zich niet gekwetst en kwetst ook niet meer.

Wie zichzelf wil bevrijden en op deze manier honderd procent gevoelig en toch onkwetsbaar wil zijn en bovendien ook anderen niet wil kwetsen, heeft er veel belang bij te kijken naar kwetsingen uit het verleden. Actuele kwetsingen raken altijd wonden uit het verleden. Met werken met actuele kwetsingen bevrijd je je gelijktijdig van kwetsingen uit het verleden.

Realiseer je dat jij kwetst ongeveer zoals ieder ander dat doet. Dat je dat doet, is vooral omdat je oude kwetsingen niet verwerkt hebt. Grijp daarom iedere kwetsing aan om daarmee tevens oudere kwetsingen te verwerken. Alleen hierdoor kan de kans om zelf kwetser te zijn, verminderen. Dat is misschien wel de belangrijkste bijdrage die je als mens kunt leveren aan de vrede in de wereld.

Er is misschien immers eerder sprake van erfkwetsing, dan van erfzonde. Zonde verwijst naar schuld. Alleen voorbij willen gaan aan de schuldvraag kan al een enorme bijdrage aan de vrede opleveren.

## 18.2 Kwetsingoefening met supporter in drietal

### 18.2.1 Voorbespreking met demonstratie

Chris

Ik heb een voorstel. In mijn voorbereiding heb ik het scenario of het rollenspel afgedrukt. Deze wil ik met jullie nalopen en ik wil een demonstratie geven met iemand. Daarna gaan we

ermee aan de slag. Ik zie af van een totale bespreking van het artikel want daar zitten ook veel diepe theoretische achtergronden in die ik voor nu even wil laten passeren. Ik heb liever dat jullie aan de slag gaan met deze oefeningen. Oké?

Het meest moeilijke gesprek is als iemand heel teleurgesteld in je is, of boos op je is, of gekwetst is. Je zult zien dat wat je in de kwetsing situatie vindt, je in heel veel andere situaties zult vinden. Wat heel belangrijk is dat we gaan werken met een vaste rolverdeling. Dat wil zeggen: er is altijd een Kwetser, en een Gekwetste. Wat er gebeurt in het normale leven is dat de gekwetste heel snel de kwetser wordt. Dan krijg je twee kwetsers bij elkaar en dan wordt het echt een zootje.

De grote kunst in een partnerrelatie is om dit scenario af te spreken, als je zover kan komen. Het is heel moeilijk want je zit vaak al in zoveel scenario's in het leven. Dan is het afspreken van één scenario vaak niet mogelijk. Maar je zult zien: als je echt hierover binnen een relatie afspraken kan maken dan kan je hier heel veel mee. Kunnen jullie je dit voorstellen?

Dat is de eerste drempel die mensen moeten overwinnen, simpelweg erkennen dat het je niet goed afgaat. In de praktijk zie je dat de rol van kwetser de moeilijkste rol is. Je kunt eigenlijk beter zeggen: we hebben het beeld dat de rol van kwetser het moeilijkste is, want de rol van de gekwetste is heel erg lastig, maar hier hebben we meestal helemaal geen idee van.

In het algemeen lukt het vrij goed bij mensen om die rolverdeling af te spreken. Mijn uitgangspunt is altijd: laat degene die het meest in de emoties zit, de gekwetste zijn. Dit geldt niet alleen voor vandaag, maar ook in je privé situatie met je vrienden of relaties. Laat degene bij wie de meeste rust is, bij wie nog een klein beetje vrijheid zit, die niet zo in de emoties gevangen zit, de rol van kwetser op zich nemen. Het belangrijkste is dat je een tijdje in die rol blijft. Vroeg of laat komt er een tijd van een natuurlijke omkering, ik hoop dat jullie dat gaan ervaren. Als de gekwetste is afgedaald in het hart van haar of zijn pijn en daarin een beetje kan ontspannen, vindt automatisch de omkering plaats. Dan is de ander ineens geïnteresseerd in jou. That's life! Als je de rol van kwetser speelt is het een kwestie van wachten op dat moment. In het uiterste geval zijn er meerdere gesprekken nodig om dat te bereiken. Dit bereik je niet in een gesprek van vier uur, ook niet als je daar drank bij gaat gebruiken.

Het werken met zo'n rolverdeling staat eigenlijk loodrecht op wat we gewend zijn. In het normale leven is het vaak zo dat als je zegt: 'Wat rijd jij hard', de ander meteen teruggeeft dat jij dat ook doet. Bij deze rolverdeling is de kwetser voortdurend bezig de gekwetste te helpen zijn of haar probleem onder woorden te brengen. Het is jouw taak als kwetser om je compleet door de gekwetste te laten afbranden. Zo voelt dat namelijk!

Wat ook zo belangrijk is, is dat we als kwetser vaak denken dat de gekwetste precies weet waardoor hij of zij gekwetst is. Maar dat weet de gekwetste eigenlijk helemaal niet. De gekwetste heeft er baat bij om te doen alsof er niets aan de hand is. Meestal als iemand echt boos wordt, dan lukt het niet meer om

die pijn eronder te houden. Dat is wat er gebeurt bij boosheid. En dus is er een proces nodig dat die persoon kan afdalen in de pijn, door de verschillende lagen heen. Vaak begint het bij boosheid, en waar boosheid is zit vaak pijn. Er zitten heel veel lagen bij pijn, soms zit daaronder ook angst en verdriet.

De grote kunst van een kwetser is om te werken met korte statements, want we kunnen de ander makkelijk twee uur laten volpraten. **De vaste regel is dat de kwetser herhaalt wat de gekwetste zegt.** Herhalen, of als je de angel er weet uit te halen. De toon is bijvoorbeeld heel belangrijk, zoals: 'Oh, je vindt me niet altijd even áárdig'? Het is heel belangrijk interesse te leggen in de toon waarop dingen gezegd worden.

Wat ook heel erg helpt is dat je als gekwetste de pijn bij jezelf kunt houden. 'Als jij zus en zus doet geeft mij dat een gevoel van ...' Hoe meer je als gekwetste de verantwoordelijkheid weet te nemen voor jouw gevoel, en niet gaat beschuldigen, hoe beter. Want mensen zijn heel gevoelig voor beschuldigingen. De ander (de kwetser) voelt zich dan niet gerespecteerd in zijn individualiteit. Respectievelijk wat je aan relatie hebt verworven wordt op het spel gezet. Mensen worden daar angstig of boos van, of een combinatie van die twee. Als het gaat om de relatie dan worden mensen bang. En als het gaat om zich gerespecteerd voelen dan worden mensen boos. Meestal gaan die twee dingen samen. Dus zowel de individualiteitskant als de socialiteitskant is in het geding.

**Student** Maar zelfs in het heetst van de strijd is de gevoeligheid zo moeilijk. Zelfs als je het zo formuleert kan het soms anders worden geïnterpreteerd. Ook al zeg je: 'Als je dit doet, dan ik voel me...', dan nog zegt iemand vaak in zo'n situatie: 'Je veroordeelt me.'

**Chris** Zelfs dan, als de ander zich zo wil voelen, is het belangrijk om dit vol te houden. Het is mooi als je beiden de verantwoordelijkheid voor jezelf neemt, en niet de eis van perfectie aan de ander gaat stellen. Dat gaat ons gewoon niet lukken! Het is al buitengewoon als iemand bereid is om het op deze manier te doen. Dat is al fantastisch. En respectievelijk bereid is te doen wat voor hem heel moeilijk lijkt te zijn. Dan moet je van goeden huize komen, om daar eerlijk en openhartig over te kunnen zijn.

Ik heb dus de communicatieve regels genoemd van de gekwetste: kort en bondig zijn.

De communicatieve regel van de kwetser is: consequent samenvatten en teruggeven, in ieder geval herhalen wat de ander gezegd heeft. Eén van de belangrijkste verboden, en dat merk je met je eigen partner bijvoorbeeld, is om niet in de verdediging te gaan.

Wat sowieso heel belangrijk is bij alle communicatievormen is te beseffen bij wie de bal ligt. Daar bedoel ik mee: wie eigenlijk aan het woord is, wie eigenlijk aan zet is. Geef iemand die aan zet is in ieder geval de kans zijn woord te doen. En als de ander altijd aan het woord is, maak dit dan onderwerp van gesprek.

De grote kunst is om niet in de aanval te gaan, niet te revancheren, niet te beschuldigen. De intentie van de kwetser is precies te willen begrijpen waar de ander last van je heeft. Hoe oprechter je daarin geïnteresseerd kan zijn, hoe meer het lukt jouw eigenwaarde niet afhankelijk te maken van hoe de ander op jou reageert – want dat is vaak wat op het spel staat – des te beter het gaat lukken.

Ik zal een demonstratie geven. Het is goed voor jullie om die regels na vandaag nog eens een keer na te lezen. Wie wil wel gekwetste spelen? Is er toevallig iemand die zich op dit moment door een ander gekwetst heeft gevoeld, hebben we dat geluk?

[ LANGE STILTE ]

**St.1** *Dan ga ik maar! (oh, wat heb ik nou gezegd?). Ja, de gekwetste.*

**Chris** Hoe gaan we dat doen? Wie zou wel de representant willen zijn voor St.1?

**St.2** *Zal ik dat maar doen?*

**Chris** Dan stel ik voor dat jullie hier gaan zitten, en dat wij allemaal aan de andere kant gaan zitten.

### 18.2.2 Demonstratie Gekwetste en Kwetser

**Chris** Oké, ik zal jullie waarschijnlijk regelmatig gaan onderbreken, al is het alleen maar om te zeggen: 'Dat gaat goed', of om instructies te kunnen geven.

(Gericht aan St.1, de Gekwetste): zou jij in twee zinnen willen vertellen waar jouw gekwetstheid over gaat?

**Ass.** *Het heeft te maken met mijn broer die ik betrapte op een leugen. Ik heb hem gevraagd of ik in zijn vakantie-huisje kon. Dat kon niet want hij zit daar zelf. Dan kom ik er daarna achter dat hij daar helemaal niet zat. Toen ging hij zich daar heel moeilijk proberen uit te draaien, en dat vind ik pijnlijk om te zien.*

**Chris** Oké, voldoende. Helemaal goed. Dus voor jou St.2, jij bent (als Kwetser) de broer van St.1. Laten we het maar zo doen: het gesprek vond gisteren plaats, en achteraf heb jij (de Kwetser) niet zo'n goed gevoel erover. Dit gebeurt overigens niet altijd hoor.

**Ass.** (onderbrekend) *Mijn broer werd boos!*

**Chris** Jij (gericht aan de Kwetser) komt erop terug en stelt daar een vraag over. Zullen we dat als scenario nemen? Je zou bijvoorbeeld kunnen vragen – om een tip te geven: 'Het was een beetje heftig gisteravond. Wat gebeurde er nou voor jouw gevoel?' Dat zou een beginzin kunnen zijn.

**K.** (naam Gekwetste), *ik heb een beetje slecht gevoel over het gesprek dat we hebben gehad gisteren. Ik ben heel erg benieuwd hoe jij dat hebt ondervonden. Kun je mij daarover iets zeggen?*

**Ass.** *Als eerste wil ik zeggen dat ik het heel erg prettig vind dat je erop terug wilt komen. Dat vind ik heel fijn. Ik vond het heel pijnlijk omdat... ik had het gevoel dat je de waarheid niet sprak.*

**Chris** (inbrekend in het gesprek)

Wat je nu kunt doen, want wat ik hoor is: 'Ik vind het fijn dat je erop terugkomt', en 'Ik heb het gevoel dat je de waarheid niet sprak.' Dat geeft haar support, maar dat geeft jou (Kwetser) ook support.

**K.** (even stilte) *Ik hoor dat je pijn hebt en dat je het gevoel hebt dat ik de waarheid niet sprak. Nou, dat vind ik spijtig om te horen.*

**Chris** Kijk, ik zal er meteen iets over zeggen: op zich is het nooit verkeerd dat K. zegt het spijtig te vinden.

Maar je zou ook kunnen zeggen dat het te snel is.

**K.** (lachen)

**Ass.** *Ja, ik merk dat ik gelijk in de vergeving schiet, en niet bij mijn gevoel kan blijven. Dan zit ik bij hem.*

**Chris** Ja, en voordat je het weet zit je volgende week nog steeds met dat gevoel.

**K.** *Terwijl ik haar niet eens de gelegenheid heb gegeven om zich uit te spreken.*

**Chris** Kun je je dat voorstellen, en dit zeg ik tegen de rest van de groep? Ik weet wat een ingewikkelde klus dit is om te doen. Vooral als je dit doet is het een hele kunst om je niet een stuntel te voelen.

**K.** *Thank you! (gelach)*

**Chris** En als je dat toch voelt, wees dan op je gemak! (gelach) Stel nou dat hij (= kwetser) het letterlijk heeft gezegd: "Goh, fijn dat je erop terug komt en ik hoor dat je pijn hebt opgelopen, maar wat is precies je pijn?" Kun je je dat voorstellen? Want zij maakt ook een gebaar als zij zegt: "Ik vind het fijn dat je erop terugkomt."

Daar wil ze heel graag in gehoord worden. Het is niet een must natuurlijk, maar het helpt wel. Dus houd het in de smiezen, probeer het letterlijk te herhalen.

**Ass.** *Mag ik daar wat over vragen? Het betekent dus dat je van het hele scala aan gevoelens de belangrijkste eruit pikt?*

**Chris** Bij voorkeur.

**Ass.** *Het eerste wat ik dan voel als iemand dat zegt: 'Ik vind het fijn dat je erop terugkomt' betekent dat ik gehoord word.*

**Chris** Als K. dat herhaalt, dan ben je het daar in elk geval over eens. Dat geeft bodem.

**Ass.** Oké.

**Chris** En je wordt erkend in dat positieve gebaar, en dat is ook heel belangrijk.

**K.** *Ik vind het fijn om te horen dat je het fijn vindt dat ik erop terugkom. Maar kun je mij iets meer vertellen over de pijn die je voelde, want dat snap ik nog niet helemaal.*

**Ass.** *Ik voelde me afgewezen, alsof ik er niet bij hoor omdat ik zo anders ben dan de rest van de familie. En ik word niet voor vol aangezien. Ik heb liever dat je had gezegd dat je mij niet in je huis wilt hebben. Die leugen raakt me, dat je om de waarheid heen draait.*

**Chris** Stop...

**K.** *Ik hoor jou zeggen dat ik niet de waarheid spreek... (onderbreekt zichzelf en richt zich tot Chris): ik voel dat ik in de verdediging ga!*



**Chris** Dat is juist zo leerzaam! Zelfs als je representant bent, en vooral als je er iets mee hebt – daar zou ik het nog apart met je over kunnen hebben (pestend), dan merk je ook hoe moeilijk het is om vragend te blijven. Het is de grote kunst om dat in jezelf te observeren maar ook te herhalen wat je hoort zeggen, want het helpt je enorm. Het geeft ook tijd, waarmee je even in jezelf kunt zakken, en de ander zijn woorden waar kan laten zijn. Dan kun je er daarna nog eens goeie vragen over stellen.

**St.3** *Het is wel het voordeel dat je van elkaar snapt dat je die spelregels hebt. Bij mij gaat hier van alles gieren... (lach). Ik word hier vooral heel erg nerveus van! Want jij zegt op een gegeven moment: "Stop." Maar ik kan uit eigen ervaring putten dat de ander zegt: "Maar ik ben nog helemaal niet uitgesproken!" (veel gelach)*

**Chris** Wie zegt dat het bij jou perfect zou moeten lopen? We zijn toch goeie vriendjes? (gelach)  
Nee, ik snap het heel goed. Maar je zult het merken zodra je hiermee gaat oefenen. Het is buitengewoon behulpzaam dat je een oefenmaatje vindt voor dit soort zaken, of dat je oefent in de oefengroep. Je zult merken dat het goed gaat als jij je maar aan de regels houdt, ook al weet de ander niets van de regels af. Goed, wat is ongeveer het laatste dat je gehoord hebt?

**K.** *Ik hoor dat je zegt dat je niet voor vol wordt aangezien, omdat je altijd anders bent geweest dan de rest van de familie. Zo hoor ik het in elk geval.*

**Chris** (richt zich tot G) Probeer je ogen open te houden.

**Ass.** *Oh, dus ik moet hem aankijken?*

**Chris** Het maakt een groot verschil voor hem als je jouw ogen open hebt als hij tegen jou praat.

**K.** *(diep nadenkend)... ik weet het niet meer.*

**Chris** Je kunt haar ook vragen: 'Kun je het mij nog een keer zeggen? Het komt niet helemaal bij mij binnen.'

**K.** *Ik ga heel erg in mijn rol merk ik, want ik ga me gekwetst voelen.*

**Ass.** *Ja, dat gebeurt waarschijnlijk zeker met mijn broer, want hij wordt heel kwaad!*

**Chris** Oké, laten we het helemaal compleet doen. St.3, wil jij de supporter zijn van K.?

**St.3** *Ja, goed.*

**Chris** Ga maar naast hem zitten, want jij bent primair zijn supporter. Je merkt het, hè? De kwetser is de moeilijkste rol die er is. Kijk of je nog tegen hem kan zeggen wat G tegen hem heeft gezegd. Anders fluister je dat even in zijn oren.

**St.3** *(fluistert in de oren van K.)*

**Ass.** *Ik voel me nu helemaal buitengesloten...*

[ GELACH IN DE GROEP ]

**Chris** Je hoeft niet altijd te fluisteren, maar soms kan het wel goed zijn om gewoon op een rustige manier te zeggen wat G heeft gezegd. Je kunt ook vragen: wil je het nog een keer herhalen?

**K.** *Ik merk dat ik het best moeilijk vind om dit te horen. Zou je mij misschien nog een keer uitleg willen geven waarom jij je zo gekwetst voelt?*

**Ass.** *Oké, laat ik dan beginnen bij het SMS-je dat ik je stuurde. Toen ik jou dat berichtje stuurde wist ik dat ik teleurgesteld kon worden. Daar was ik op bedacht, maar ik dacht: ik doe het toch. Ik had aangegeven er heel even een paar dagen uit te willen zijn. Jullie hebben een tweede huis en ik dacht: misschien kan ik daar een paar dagen zitten. Ik kreeg na twee minuten gelijk een sms-je terug met: "Helaas, we zitten er zelf." Dat vond ik al pijnlijk.*

**Chris** Stop. (richt zich tot K.) Je moet niets hè? Maar je mag wel wat actiever zijn. Je mag nog wel een beetje laten weten dat je een representant bent (want je weet helemaal niet dat je een sms hebt gestuurd). Je hoeft niet helemaal samen te vallen met die broer om een nuttige functie te kunnen hebben.

**K.** *Goh, ik vind dit heel moeilijk.*

**Chris** Ja, dat is het ook.

**K.** *Ik raak in de war, doordat ik me aan de ene kant graag wil inleven in de rol, zodat ik van dienst kan zijn. Tegelijkertijd kan ik, op een ander niveau, ook als jouw broer gaan reageren.*

**Chris** Nee, dat is niet het idee. Zeker niet.

**K.** *Dat is dan iets ouds van mij! (lach)*

**Chris** Het mes snijdt aan twee kanten! Je ziet hoe snel je daar in kunt rollen, vooral als je daar gevoelig voor bent. Je zegt alleen maar wat zij zei. Alles wat je teruggeeft helpt.

**Ass.** *Ja, dat klopt.*

**Chris** Zelfs zo neutraal mogelijk dat sms-je teruggeven, dat is al belangrijk. Het gehoord zijn, het gerespecteerd zijn, daar zit een wond. Alles wat je daar doet is meegenomen.

**K.** *Ik hoor dat je je gekwetst voelt door dat snelle sms-je dat ik je terugstuurde. (In zichzelf mompelend:) Ik wil weer 'het spijt me' zeggen!*

**Chris** Laat dat 'het spijt me' maar zitten. Je kunt beter zeggen: dat ik meteen heb laten weten dat het huisje niet beschikbaar was.

**K.** *Ik kan me voorstellen dat je je zo gekwetst voelde dat ik je zo snel een sms-je terug heb gestuurd.*

**Ass.** *Nee hoor, dat was niet de reden.*

**K.** *Wat is de reden dan?*

**Chris** De grote kunst is eigenlijk alleen maar een vraag te stellen. Bijvoorbeeld als ik je vraag: wat denk je dat G heel graag gewild had toen zij haar eerste vraag per sms had gestuurd?

**Ass.** *Dat is een hele goeie vraag.*

**Chris** Haar eerste sms was: "Ik heb dat en dat nodig." En jij zegt gelijk: "Het is bezet." Waar het om gaat is dat jij haar dit vraagt (nu leg ik je dit uit). Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Als ik het goed hoor dan had je liever dat en dat willen hebben.' Maar beter is: 'Had je het gevoel dat ik je niet serieus nam?' Als je een open vraag stelt dan kan zij zelf beter ontdekken wat er speelt.

We denken dat zij (de gekwetste) precies weet hoe het zit, maar dat is niet zo. Het is niet voor niets dat zij zegt: "Het is een hele goeie vraag!" Want dan komt zij namelijk zelf precies op dat punt. Dus je kunt simpelweg vragen: 'Wat vond je er moeilijk aan? Het huisje was gewoon bezet, dus wat vond je er moeilijk aan?' Probeer het eens.

**Ass.** Ik vind het inderdaad een goeie vraag, want die vraag heb ik mezelf ook gesteld. Inmiddels ben ik er natuurlijk wel uit. Ik kwam er vrij snel achter dat er iets anders achter zit, omdat ik er dagenlang mee aan de slag ben geweest.

**K.** Als ik jou zo hoor dan lijkt het alsof ik met mijn snelle sms-je jou heb afgewezen.

**Ass.** Ja, ik voelde me ook afgewezen want ik vond het wel heel snel. Je had ook kunnen zeggen: 'Nee, dan kan het niet maar een andere keer kan het wel, het is dan en dan vrij'. De discussie was nu gelijk afgelopen.

**K.** Ik heb de deur gelijk dichtgegooid.

**Student** Ja! Zo voelde het ook.

**Chris** Fantastisch! Dit is dus fantastisch. Vooral in de Coach Opleiding zijn dit soort dingen belangrijk. Als coach kan het ook heel erg goed werken om letterlijk te herhalen wat de cliënt zegt. Maar als je het als het ware nóg beter kunt zeggen dan de cliënt werkt het nog krachtiger. Dat voel je toen je zei dat je de deur gelijk dicht had gooid. Dat zijn jouw woorden die zij misschien niet durft uit te spreken.

**Ass.** Ik voelde gelijk iets in mijn lichaam, dus het was heel goed.

**Chris** En voorlopig is het nog niet: 'Het spijt me'. Dat is voorlopig nog niet aan de orde.

**K.** Dat is mijn ding (lach).

**Student** Mag ik nog iets vragen? Ik hoorde G namelijk zeggen: 'Ik wil er een paar dagen even uit', en dat je bijvoorbeeld daarop insteekt.

**Chris** Heel goed, heel goed. Mijn gevoel zegt ja.

**Student** Daar gaat het over, want het is de aandacht voor haar.

**Ass.** Ja, ik voelde me niet gehoord, dat klopt.

**Chris** De grote kunst voor de kwetser is om dat te kunnen doen. Maar ik kan je beloven, het is een stuk makkelijker te doen als je daar zit en niet hier. Dat kan ik je wel vertellen.

Mijn vermoeden is dat als ik als broer van G hoor dat ze er een paar dagen even uit wil zijn, dat ik daar verder op in wil gaan, want daar gaat het over.

**Ass.** Ja, dat klopt.

**Chris** Want als je zegt: 'Ik snap dat het wel goed voor je zou zijn om er even een paar dagen tussenuit te gaan', dan heb je begrip voor wat er speelt. Maar het mag krakkemikkig gaan, met allerlei omwegen, dat maakt niet uit. Doe je nog een poging, dan gaan we afronden.

Dus wat zou nog een goeie vraag zijn? Laten we even teruggaan op wat je laatst zei: "Je had het gevoel dat ik de deur meteen dichtgooide."

**Ass.** (lange stilte) Ik snap niet helemaal waarom ik dat uit moet leggen. Want op het moment dat hij dat zei merkte ik een soort van ruimte in mezelf.

**Chris** Wat dan heel erg helpt is te vragen: 'Wat had je wel fijn gevonden?' Dat heb ik niet opgeschreven, maar het is heel goed om te onthouden. Een belangrijke regel bij de Coach Opleiding is: als je het niet meer weet, vraag dan naar het verlangen van de cliënt. In dit geval is: wat had je wel fijn gevonden? Wat had je van me verwacht? Wat had je liever gehad?

**K.** Nou ja, ik kon gewoon niet op die dagen maar wat had je liever van mij willen horen?

**Ass.** Dat je me gewoon eens een keer spontaan belt, en vraagt hoe het met mij gaat. En dat je het niet altijd maar van mij laat hangen.

**K.** Dus ik had je gelijk moeten bellen in plaats van een sms-je te sturen.

**Chris** (inbrekend) Probeer niet te snel op te lossen. Je kunt beter zeggen: 'Ik hoor dat je ernaar verlangt dat ik je veel vaker bel'. (kortom: herhalen wat G zegt). Begrijp je?

**K.** Ik hoor je zeggen dat het contact altijd van jou komt, en dat je eigenlijk graag wilt dat ik je gewoon een keer kan bellen om te vragen hoe het met jou gaat. Dat heb ik nu gehoord.

**Chris** Stel nou dat je het laatste laat, dat je niet hoeft te zeggen: 'Ik heb je gehoord'.

**Ass.** Dat vind ik heel fijn.

**Chris** Dat zeg jij (G): 'Ik vind het heel fijn als jij meer initiatief neemt'. En dan zeg jij (K): 'Eigenlijk heb je het gevoel dat ik je heb laten zitten.' Door het erger te maken krijg je op een gegeven moment dat G gaat zeggen: 'Maar ik vond het toch heel fijn dat je vorig jaar op mijn verjaardag was.' Om zomaar even een voorbeeld te noemen. Dan krijg je geleidelijk aan de natuurlijke omkering.

Als dit goed gaat dan komt die leugen wel omhoog, daar is natuurlijk geen ontkomen aan. Maar daar zit natuurlijk een wereld achter. Dus als dat boven water komt gaat alles draaien om die relatie. Maar door die relatie te verliezen komt er een nieuwe relatie die veel dieper is, veel intenser.

Kunnen jullie je dat voorstellen? Als dat allemaal boven water zou zijn gekomen? Dat is het idee. Dit is een prachtige demonstratie om te laten zien hoe moeilijk dat is. Aan twee kanten!

**Ass.** En dan ga je uit van het gunstigste geval. Want ik heb het eerder geprobeerd te doen maar dan kruipt mijn broer heel erg in zijn schulp en sluit zich af. Hij kan geen confrontatie aan. Voor mij is het heel lastig om te doen.

**Chris** Mijn stelling is dat dit kleine gesprekje dat je met K. hebt gedaan zal helpen voor de relatie tussen jou en jouw broer. Als we dit werkelijk gaan oefenen met een broer, een familielid, een partner. En je geeft ze het artikel en je kunt overeenkomen met de regels.

**Ass.** Ja, dat geloof ik ook. Dat klopt.

**Chris** Waardoor je gewoon vrijer kunt zijn om te zeggen: 'Ik mis je gewoon, ik zou het fijn vinden als ik meer contact had met jou.' In plaats van: 'Ik hoor je nooit, ik zie je nooit!' Want dat is waar de kwetsing nog diep zit. Oké, we gaan met zijn allen oefenen.

### 18.3 Nabespreking na 1<sup>e</sup> kwetsingoefening

**Chris** Wat hebben we hier geleerd?

**Student** *Als gekwetste is het heel erg belangrijk dat je alle ruimte krijgt om dat helemaal uit te leven. Dat lukte bij ons redelijk goed. Wat ik merkte is dat ik als vanzelf door de boosheid, waar ook verwijten in zitten, heen kon lopen en je bij de pijn en het verdriet komt.*

**Chris** Het is net als met een stel dat het nog niet zo verschrikkelijk moeilijk heeft met elkaar, dan kun je je voorstellen dat er op een gegeven moment wat gebeurt. De een wordt geraakt en wordt boos en zegt: 'Jij ook altijd zus en zo ...' En de ander zegt: 'Jij altijd zus en zo ...' Eerst komt de boosheid, de volgende laag is verdriet, daarna wordt er gehuild en op een gegeven moment liggen ze weer in elkaars armen. Dan zou je kunnen zeggen dat het een natuurlijke vorm is van hoe problemen worden opgelost, maar dat is geen garantie. Het kan veel moeilijker zijn. Daarvoor moet er vrijheid en ruimte zijn. Er zijn maar weinig relaties waar je elkaar compleet de ruimte kunt geven om boos te zijn op elkaar, waar het geen probleem is als die boosheid er is. Als je als persoon kwetsing hebt opgelopen dan is boosheid heftig. Dan heb je dit soort hulpmiddelen nodig denk ik. Oké, heel goed. Inderdaad het helpt enorm, dat is de natuurlijke vorm. Ik noem het ook wel de **archeologie van de kwetsing**. De bovenste laag van de archeologie is ontkenning, dissociatie. Ons eerste middel is net doen of er niets aan de hand is. De volgende laag is boosheid. De volgende is pijn. De volgende laag is verdriet. Het heeft te maken met het hart. Als er verdriet is kom je dicht bij de liefde. Dan verzacht het en kan het weer goed komen. Nog iemand anders?

**Student** *Wat heel erg belangrijk is dat je die vraag goed herhaalt. En dat je de gekwetste niks in de mond legt. Dat je de vraag niet precies herhaalt maar onbewust een steekje onder water erbij geeft: 'Dus jij vindt dat ik dat en dat heb gezegd ...' Dan voelt de gekwetste zich gelijk aangevallen.*

**Chris** Al die subtiliteiten zijn enorm belangrijk om te leren. Wat wel heel erg helpt is de toon. 'Dus jij hebt het gevoel dat ik ' Maar zo gauw die toon wat anders is gaat het niet goed. 'Mijn gevoel is als jij zus en zo doet ... dan is mijn gevoel dat zus en zo gebeurt.' En als jij terugkomt en zegt: 'Dus jouw gevoel is... maar mijn gevoel is ...' (gelach)

**Student** *Ja, dat gebeurde even. Dat was echt mooi. Het was even zoals het in het echt was.*

**Chris** Dan zie je dat, zelfs als je een rol speelt, representant bent, dan schiet je in je reflex.

**Student** *Ja, die vraagstelling is echt essentieel.*

#### 18.3.1 Werken met representanten

**Student** *Ik heb nog een vraag. St vroeg op een gegeven moment waarom ik als kwetser iets had gedaan. Toen kwam er van alles op wat haar heel erg raakte. Het leek net een soort familieopstellingen, alsof ik ineens in die rol zat.*

**Chris** Dat is het ook. Het principe van een familieopstelling is dat je met representanten werkt. Gelukkig is het zo dat mensen zo op elkaar lijken. We weten het allemaal heel goed. Er zit in ons allemaal een instantie die af en toe een relatie per sms wil beëindigen bijvoorbeeld. Toch? Wij snappen dat gewoon heel goed. Daarom kunnen we zo goed representant zijn. Je hoeft daarvoor niet alle details te weten.

**Student** *Dat is een stuk, maar ik zag bij St echt de manier, de woordkeus en de houding die zo echt leken.*

**Chris** Ja, maar zo werkt het. Het is niet voor niets dat ik zeg: 'Dit is heel erg krachtig'. Ik weet niet hoe jij het voelt, het is misschien niet helemaal klaar. Maar in principe denk ik dat het de gekwetste heel erg helpt.

**Student** *Het helpt als je dit doet voordat je een gesprek in gaat. Voor mij voelt het als een soort afronding van iets dat je misschien denkt te weten, maar iets dat je graag had willen zeggen of horen. Het maakt het voor mij af.*

**Chris** Ik snap het heel goed, want ik sluit niet uit dat die persoon dat doet omdat hij het ontzettend moeilijk vindt om jou pijn te doen.

**Student** *Ook al is het in een representantenrol, het is goed als het uitgesproken wordt. Los van het oefenen heeft het mij in mijn proces geholpen.*

**Chris** Dat is ook graag wat ik hoop dat ik jullie mee kan geven vandaag, dat het heel erg helpt als je voor elkaar beschikbaar bent. Dus mijn voorstel aan jou is dat ik denk dat het helpt om dit stuk aan te pakken met een representant. Ik wil niet zeggen dat het echt hetzelfde is als wanneer je het met die persoon doet, maar door het met een representant te doen helpt het wel. (Kijkend naar een andere groep)

**Student** *Hoe is het bij jullie gegaan?*

**Student** *Ik merkte op een gegeven moment dat ik als kwetser aan het zoeken ging, omdat ik het gevoel had dat ik ergens doorheen moest bij haar. Ik voelde dat er nog een laag zat waar ik voor mijn gevoel naar toe wilde. Die vond ik lastig om boven water te krijgen.*

**Chris** Dat is ook lastig.

**Student** *Kan je dan niet aangeven dat je het gevoel hebt dat er nog wat speelt?*

**Chris** Heel goed, zeker.

**Student** *Dan kom ik wel erg ver van mijn rol als kwetser. Dan word ik hulpverlener, die kant wil ik niet op gaan.*

**Chris** Nee, je kunt als kwetser rustig zeggen: 'Is dit nou een incident of heb je het gevoel dat het heel vaak voorkomt, heb je het gevoel dat dit echt een trek van mij is, een gewoonte?' Dat zijn van die vragen dat je echt het risico loopt dat je al je schepen achter je verbrandt. Daarom zijn het van die goede vragen. 'Dus jij hebt het gevoel dat ik jou systematisch laat zitten?' Laat die ander zeggen: 'Ja, dat gevoel heb ik, eigenlijk hou ik zo van je dus ik vind het zo erg dat je dat altijd doet.' Dat is dan wat er gebeurt. Dan kan het niet anders dan dat het smelt aan twee kanten. Dan gaat die ander echt zeggen: 'Ik zou het zo graag anders willen.'

**Student** Ik heb nog een vraag over de natuurlijke omkering van rollen. Jij zei dat het belangrijk is om de gekwetste zo lang mogelijk de ruimte te geven. Ik vond het heel mooi om te zien dat het als vanzelf omkeerde. Dat St ging vragen aan de kwetser: 'Wat zijn jouw beweegredenen om ...' Dat heeft heel veel in gang gezet en daardoor kwam St weer bij haar kwetsing.

**Chris** Normaal gesproken gaat het zo, als een gesprek soepel verloopt en het niet een te heftig ding is van jaren lang, dan krijg je 5 minuten de een, natuurlijke omkering en 5 minuten de ander en op een gegeven moment is het niet meer duidelijk wie welke rol heeft. In dit geval bleef het natuurlijk zo dat St de kwetser was en ook na de natuurlijke omkering was het nog steeds zo dat St de kwetser was, maar de gekwetste was wel geïnteresseerd in de achtergronden van de kwetser. Dan wordt het al veel gelijkwaardiger. Die rollen spelen dan niet als zodanig meer een rol. Het is wel heel belangrijk dat jij je dan beperkt tot vragende partij zijn. Het is zo belangrijk om het moment te gaan voelen wanneer de omkering komt. Als die omkering is geweest, laat die ander dan een tijd lang de vragende partij zijn en samenvatten wat in dit geval de kwetser zegt, waarom ze dat sms-je stuurde. En dat jij dan zegt: 'Durfde je niet gewoon te bellen, waar was je bang voor?'

Totdat de pijn van de kwetser boven water komt waarom ze het zo spannend vond of eng vond om dat rechtstreeks te zeggen. Als die weer boven water is dan kan het weer omkeren. Dan kan er een moment komen dat je als kwetser kan zeggen: 'Ik vind het heel erg dat ik dit zo gedaan heb.' Dan kan je echt zeggen dat je het heel erg vindt en dat het je spijt. Dat helpt wel. Maar pas als jouw ouderschap eerst helemaal in het licht heeft mogen staan.

In de psychologie heb je de attributietheorie. Die houdt in dat als er iets goed gaat dan ligt het aan mij. En als er iets niet goed gaat, ligt het niet aan mij maar aan de omstandigheden, aan de mensen etc. Dus het is een boeiende theorie over hoe wij ons gevoel van eigenwaarde proberen te behouden en het de waarneming vertekent. Als je 100 mensen vraagt: geef op

een schaal aan hoe goed jij auto rijdt, dan zegt 70 tot 80 % dat ze bovengemiddeld goed autorijden, terwijl je zou verwachten de helft en laten we zeggen dat 10% zichzelf heel slecht vindt autorijden. Als je vraagt aan iemand of hij iets goed kan, zetten heel veel mensen zich in een hogere klasse. Het is heel moeilijk om te erkennen dat auto rijden niet jouw beste kant is.

**Student** Maar het kan zijn dat er snel omkering ontstaat.

**Chris** Dat kan, maar het is belangrijk dat St de kwetser is en blijft en de ander de gekwetste, tenzij dat op een gegeven moment helemaal opgelost is.

## 18.4 Nabespreking na 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> kwetsingsoefening

**Chris** Laten we inventariseren wat we geleerd hebben en hoe het ging.

**Student** Het is wennen om heel gedisciplineerd bij de ander te blijven en niet te laten verleiden om te reageren en consequent terug te geven wat de ander zegt.

**Chris** Zeker in het begin is het moeilijk dat je de dader/de kwetser bent en dat te doorvoelen.

**Student** Wat me opvalt is dat je heel gauw in de rol schiet van hulpverlener of sympathisant. Daarom is dat gewaar zijn zo belangrijk, dat je weet waar je het voor doet.

**Chris** Er is een groot verschil als je bijvoorbeeld zegt: 'Maar er gebeuren toch ook mooie dingen', of als je probeert te verzachten door te zeggen: 'Nou dit of dat gaat toch goed.' Daarom is het goed om alleen maar te herhalen. Als het je lukt als kwetser dat de ander heel boos op je wordt, gaat het eigenlijk goed.

**Student** Ik was in de rol van kwetser. Wat ik lastig vond was dat er achter de gekwetstheid een hele wereld zat en dat de gekwetstheid maar bleef komen. Dan heb ik de neiging om te vragen: 'Wat zou je dan gewild hebben', want dan ben je er ook een beetje van af. Het bleef maar komen, de hele historie.

**Chris** Vroeger deed ik deze oefening met bijvoorbeeld de ouderrelatie. Dan moet je er wel rekening mee houden dat er een rijstebrijberg kan komen. Maar je kunt wel vragen: 'Wat heb je vooral gemist?' Het is de kunst steeds te doorvoelen wat er eigenlijk achter zit. Als je dit volgens de regels doet voel je je werkelijk gehoord in waar je je gefrustreerd in voelt. De meeste mensen hebben inmiddels gevoeld hoe fantastisch dat is.

**Student** Ik vind het bijzonder dat als je eenmaal de ruimte krijgt dat het steeds helderder wordt. Je komt gewoon in een ander bewustzijn.

**Chris** Je moet eigenlijk zien te voorkomen dat de ander in een woordenstroom komt waarin hij alleen maar rond blijft draaien. Dus het is belangrijk om snel 'to-the-point' te komen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Dus ik hoor je zeggen dat ik er eigenlijk nooit voor je was.' Vaak is het zo dat de emotie alleen maar door dendert. Wat we



proberen is een werkelijkheid van ons af te praten. Door de ander terug te geven wat je hoort wat hij zegt komt er rust in die persoon, want er was een werkelijkheid die eerst niet waar mocht zijn. En dat blijft maar in beweging; hoe kan ik het nog veranderen, zus of zo. Als die werkelijkheid waar mag zijn komt er rust. Wat helpt is op een rustige manier terug te geven en gewoon in te breken.

Twee dingen die mij opvielen en die ik heel mooi vond en zag ontstaan bij twee studenten: Zij waren vrij snel door de eerste ronde heen toen St vroeg: 'Ik heb toch het gevoel dat er bij jou nog iets achter zit'. Er was nieuwsgierigheid over wat daar zat. Dat is heel wonderlijk. Het gaat over kwetsing en pijn en tegelijkertijd kan er nieuwsgierigheid zijn. Dat kan ook in een vriendschap- of partnerrelatie ontstaan. Dan krijg je natuurlijk een hele andere soort situatie. De andere situatie was dat er eigenlijk een soort slecht-nieuwsgesprek ontstond. Stel je moet een medewerker vertellen dat er slechte punten in het functioneren zitten, dan is het handig om te beseffen dat je op dat moment kwetser bent. De beste kwetser is de kwetser die zo min mogelijk omzichtig is. Dan krijg je de rolwisseling dat je de kwetser bent en tevens informeert wat er aan de overkant gebeurt, bijvoorbeeld met de vraag: 'Hoe is dit nu voor jou om te horen'. Je kunt daar in een gesprek ook later op terug komen. Hiervoor gelden dezelfde principes. Het beëindigen van een relatie zit in dezelfde sfeer.

**Student** *Ik was de gekwetste en St.2 was de kwetser...*

**Chris** (Vraagt aan St.2) Hoe was het voor jou om de kwetser te zijn?

**St.2** *Ik vond het heftig om in de rol van kwetser te zitten en op een gegeven moment voelde ik heel veel emotie daarbij en dat heb ik ook teruggegeven. Toen wist ik niet meer of ik de oefening aan het doen was of aan het vertellen was hoe het voor mij voelde. Dat vond ik verwarrend.*

**Chris** Als je gaat vertellen hoe het voor je voelt, heb je het omgekeerde gedaan. Het is belangrijk dat de gekwetste zich kan voorstellen dat zij ook weer kwetser is voor jou. Als de gekwetste breed gaat uitmeten hoe hij zich gekwetst voelt dan is dat ook weer kwetsend voor degene die de rol speelt van kwetser. Wat heel erg helpt voor de natuurlijke omkering is de vraag: 'Hoe is het voor jou als ik dit allemaal zeg'. Als dat lukt dan gaat het heel erg goed. Dit werk noemen wij ook wel 'schoning van de relatie'. Als dit werkt dan komt de relatie weer aan het licht. 'Clearing' wordt dit in het Engels genoemd.

**Student** *Wat ik heel mooi vond in de oefening met St is dat zij niet alleen de laag aanboorde waardoor ik in de emotie kwam maar dat ze ook heeft opgepakt: 'Welk weeskind wordt er nu in jou aangesproken'. Dat hoort niet bij de oefening maar ze kon heel goed dat wat we voorheen geleerd hebben er achteraan plakken.*

**Chris** Dit kan je heel goed doen, ook in relaties, maar het komt wel heel precies. Want als je een relatie hebt en je partner is heel boos op je en je vraagt: 'Welk weeskind ...' Het zou heel belangrijk zijn als jullie dit oefenen in de oefengroep. Kies dan een van je ouders.

**Student** *Ik vind het lastig. Ik kan me heel snel gekwetst voelen en dat heeft heel veel te maken met vroeger. Als ik erover vertel dan denk ik: 'Het gaat nergens over', maar het gevoel zit er wel. Dat oude gevoel kan ik niet zo koppelen aan een situatie.*

**Chris** Die gevoelens komen uit het huis van je ouders. In dat geval zou ik in de oefengroep vragen of iemand je vader of moeder wil zijn en bereid is de rol van kwetser te spelen. En onderschat de rol van broers en zussen niet. Er zijn heel veel mensen die pijn hebben opgelopen in de relatie met broers of zussen. Dus het is goed om het daar rechtstreeks over te hebben. Wat heel erg helpt is als iemand je vader of moeder wil zijn en zich tegelijkertijd heel goed aan de regels houdt en zich daar zoveel mogelijk in inleeft.

**Student** *Ik denk dat als iemand bijvoorbeeld mijn vader speelt dat het dan gemakkelijker is voor mij om bij dat gevoel te komen. Maar er zit wel een heel diep gevoel en dat is heel wezenlijk.*

**Chris** Als we deze oefeningen veel langduriger zouden doen, als we hier maanden mee bezig zouden zijn, dan zou je ontdekken dat je veel vaker gekwetst bent dan je zelf in de gaten hebt gehad. Dan ga je merken dat je om niets gekwetst bent. Wat helpt is om te zien dat er een weeskind in je is dat gekwetst is.

#### 18.4.1 Kwetsing als oefening in de zelfbegeleiding

Wat belangrijk is in de zelfbegeleiding is iedere kwetsing te gebruiken als oefening om mee te werken. De zelfvergevings-oefening bij gekwetstheid is heel belangrijk en goed om te doen. In de grote tekst staat de zelfvergevingsoefening bij kwetsing, dat is een variant op de zelfvergevingsoefening en die is heel goed om te doen. Zoals in jouw geval, waarbij je met een sms-je wordt afgewezen, is heel goed om in de oefengroep te doen. Je werkt dan door de pijn heen en in die zin kan je de actualiteit wel goed gebruiken. We hebben allemaal in ons een vermogen tot tederheid. Je kunt heel teer met iets omgaan. Dat betekent ook dat er iets heel teers in ons is dat heel gemakkelijk beschadigd kan worden. Door op een zorgvuldige manier met je kwetsingen om te gaan en ze niet te bagatelliseren en evenmin te dramatiseren werk je er doorheen en maak je jezelf daarvan vrij.

**Student** *Op het moment dat je gekwetst wordt en je reageert niet maar je gaat het zelf verwerken, dan geef je op dat moment geen signaal aan de ander. Is het dan toch goed om aan te geven aan de ander: 'Je gaat voor mij de grens over'?*

**Chris** In zijn algemeenheid is het lastig daar antwoord op te geven. Als een van de twee constateert: 'Hier kan ik niet meer constructief zijn', dan zou je nog het stukje



vrijheid moeten hebben om te zeggen: 'Ik wil nu dit gesprek stoppen'. Het zou een deal moeten zijn in een relatie dat wanneer een van de twee het gesprek wil stoppen, dat het gesprek zou moeten stoppen. Waarbij ik altijd zeg dat degene die het gesprek wil stoppen ook de verplichting heeft er op terug te komen. In het meest ideale geval doe je dan de zelfvergevingsoefening waardoor de pijn verzacht raakt, waarna je op het gesprek terug kunt komen. Het liefst op basis van dit soort afspraken binnen de relatie.

Het zou ook goed zijn als je gekwetst wordt, dat je kunt zeggen: 'Wat ik heel fijn zou vinden als ik je mag zeggen wat mij zo geraakt heeft, hoe zou het voor je zijn als ik daar mijn verhaal over mag doen'. Omdat je jezelf dat recht van spreken geeft zul je dat vanzelf op een rustige manier doen en zal de ander je horen. En het zal door deze vraag meestal zo zijn dat de ander je die ruimte geeft. Vervolgens word je als vanzelf de vragende partij: 'Hoe is dit voor jou als ik dat tegen je zeg'.

Hoe zou het voor jullie zijn om even wat te bewegen?

[ LICHAAMSWERK: DANSEN ]

## 18.5 Besluitvormingsoefening in drietal

### 18.5.1 Voorbespreking

Chris

We hebben de situatie dat je met z'n tweeën op vakantie gaat. Je neemt dat vrij serieus. Hoe word je het samen eens? We gaan er even vanuit dat je samen op vakantie wil, maar je wilt ook graag dat jij het leuk vindt. De uitdaging is dat ook de ander iets leuk mag vinden. Daar gaan we in oefenen. Hoe kom je daar op een redelijke manier uit.

Eén van de metaforen die ik gebruik is de metafoor van het tafeltje. Je kunt het ook de metafoor van de flip-over noemen die heel vaak gebruikt wordt in organisaties. Eén van de grote neigingen die wij hebben is vergelijkbaar met het volgende. In het stenen tijdperk moest bij het stuk vlees dat je veroverd had van de prooi, ieder ander uit de buurt blijven. Je zocht de verste hoek uit waar je ging zitten en laat iedereen daarbij uit de buurt blijven. Dat we echt geïnteresseerd kunnen zijn in het vlees van die ander, dat is niet aan de orde.

Een van de moeilijkheden is om jouw standpunt werkelijk in het midden te leggen. Ik noem het altijd op het tafeltje te leggen, dus niet bij jezelf te houden. Stel dat je twee standpunten echt in het midden kunt leggen en allebei breed uit kunt meten, dan zou er op een gegeven moment een soort creativiteit kunnen komen van hoe kunnen we het meest tegemoet komen aan de belangen van allebei? Eigenlijk ook een soort onderhandelen van allebei.

Onderhandelen is heel vaak paradoxaal. Als je onderhandelt wil je graag jouw belangen verdedigen, maar vaak is het zo dat hoe meer je geïnteresseerd bent in de belangen

van anderen hoe groter de kans is dat jij jouw belangen eruit sleept. Kijk eens hoe dat is met de principes van de kwetsingsoefening in je achterhoofd, om deze oefening te doen. We doen dat in principe in drietalen, omdat het heel mooi is om van een derde feedback te krijgen en eventueel support, omdat je er zelf vaak midden inzit.

De grote kunst is om er een win-win-situatie uit te halen. Dat betekent vaak dat je iets dieper kijkt en begrip hebt. In de vakbonden bijvoorbeeld is het belangrijk om als werkgever geïnteresseerd te zijn in de achterban van de vakbondsleider, dus begrip te hebben voor waar die problematiek voor staat. Dat kun je natuurlijk ook weer misbruiken. Dan werkt het allemaal averechts; je kan manipuleren en zo. Maar het is handig als jij iets kunt verzinnen waardoor bijvoorbeeld de vakbond kan scoren bij zijn achterban, dan heb je meer kans van slagen. En andersom. Dan kan er makkelijker iets positiefs uitkomen.

In dit geval betekent het dat je op een dieper niveau gaat kijken waar het jou nou eigenlijk om gaat. 'Oh, dus als het zo zit, misschien moeten we dan daar naartoe.' Dan komen we allebei nog veel meer aan onze trekken. Het mooiste is als er een soort plezier kan zijn in het verhelderen van de kluwen. Ook hier kun je de fout maken dat je precies weet wat de ander wil. Dat is vaak niet zo. Je hebt bijvoorbeeld een vaag gevoel dat je Zuid-Frankrijk wel leuk vindt, mooi weer etc.

**Student** Stel dat ik iets noem wat de ander ook leuk vindt, moet je dan doen of je het niet leuk vindt?

**Chris** Het is behulpzaam als je allebei iets anders neemt, dat je het niet te gemakkelijk eens wordt. Het belangrijkste is dat je in staat bent om elkaar helemaal uit de verf te laten komen.

## 18.6 Nabespreking besluitvormingsoefening

**Chris** Wat is er nog te zeggen over deze oefening? Wat is je opgevallen?

**Student** Wat mij is opgevallen is dat het wel heel erg helpt als de ander jouw woorden nog een keer herhaalt. Dat je je dan toch gehoord voelt. En dat je dan ook dieper gaat voelen of dat werkelijk is wat je wilt.

**Chris** Oftewel, de conclusie is, waar we ook over onderhandelen, wat ook de inhoud is, het onderwerp is eigenlijk gehoord worden of niet gehoord worden. Dat is het grote onderwerp. Dus weet je te regelen dat je gehoord wordt, dan heb je al heel veel bereikt.

**Student** Ja, en het uitgangspunt is dat je het niet per se met elkaar eens hoeft te zijn. Dat je via omwegen verder tot elkaar komt of juist tot nieuwe inzichten komt.

**Chris** Dus juist omdat je ook hier weer tot meer diepte komt, dat je op een dieper niveau gaat ontdekken waar het voor de ander om gaat, zijn de verlangens overtuigender?

**Student** *Ja, er ontstaan dan ineens allerlei nieuwe mogelijkheden.*

**Chris** *Het gaat eigenlijk ook over: er is maar een heel klein vijvertje en er zwemt maar een visje en ik zal dat visje krijgen, jij niet. Ik heb erg genoten van de conversatie tussen St.1 en St.2.*

**St.1** *Ja, ik vind het kennelijk veel gemakkelijker om naar anderen te luisteren in plaats van zelf gehoord te worden. Ik laat wat te makkelijk over me heen lopen. Ik doe niet mijn best om zelf gehoord te worden.*

**Chris** *Je zou bijna kunnen zeggen: St.1 is een uitzondering op de regel. Ik benadruk eigenlijk altijd dat het een grote uitdaging is om de ander te horen. Dat is voor de meeste mensen de allergrootste uitdaging. Maar St.1 is ongeveer het omgekeerde. Door teveel mee te gaan met de ander en te begripvol te zijn wordt St.1 opgeslokt door de ander. Door de herhalende woorden anders te formuleren, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Oh, dus voor jou is het belangrijk dat je rust krijgt omdat je erg moe bent' in plaats van: 'Goh jeetje, dus je bent heel erg moe', laat je blijken dat je rekening wilt houden met de ander, maar dat je er zelf ook nog bent. Zonder dat af te dwingen. Het is ook oppassen dat de ander je niet verleidt mee te gaan in zijn standpunt, bijvoorbeeld doordat de ander zegt: 'Maar jij bent toch ook wel een beetje moe'? Dat kan zo subtiel gaan. Merken jullie hoe moeilijk het is om echt naar de ander te luisteren? Het is echt hard werken. Nu al in de oefening, laat staan in de praktijk.*

**St.2** *Het is heel mooi om feedback te mogen geven, want je ziet als observant heel goed wat er gebeurt.*

**Chris** *Laat ik heel kort nog even een paar dingetjes vertellen. Voor de oefengroep is het huiswerk de herhaling van de kwetsingsoefening met support. Het thuiswerk is de zelfvergevingsoefening met betrekking tot kwetsing. En bekijk het artikel nog een keer goed.*

## Open onderzoek rond kwetsbaarheid en gekwetstheid

(in drietal, 10 minuten per persoon)

- Hoe ken jij kwetsbaarheid en gekwetstheid in je leven? Hoeveel gewondheid is er eigenlijk in jou?
- Wat riep het artikel in dit verband bij je op?
- In het artikel wordt er van uitgegaan dat er een verlangen bij je zou zijn om te leren op een constructieve manier met kwetsing om te gaan. Is er dat verlangen bij jou ook inderdaad?
- Wat ligt er ten grondslag aan jouw verlangen? Wat wil je eigenlijk?

## Kwetsingoefening met supporter in drietal

(stap 1 t/m 3, 30 minuten per persoon)\*

### Stap 1

Spreek als eerste met elkaar af wie van jullie supporter is en daarmee de rol van kwetser op zich neemt en wie de gekwetste is die met zijn of haar gekwetstheid wil werken. De derde persoon is de supporter van de kwetser. Deze bewaakt de regels en helpt de kwetser eventueel om goede vragen te formuleren.

### Stap 2

De gekwetste legt beknopt uit aan de kwetser met welke kwetsing of teleurstelling hij of zij wil werken. Dit hoeft zeker niet uitgebreid, omdat er nog alle mogelijkheden komen om er vragen over te stellen.

### Stap 3

Vervolgens gaat (Degene die representant is voor) de kwetser vragen stellen aan de gekwetste over wat hij of zij deed wat zo kwetsend of teleurstellend was, op welke manier precies enz. Een eerste vraag zou kunnen zijn: ik begrijp dat je je teleurgesteld voelt door mij, zou je me iets willen vertellen over hoe ik je teleurgesteld hebt?

De gekwetste geeft steeds antwoorden in korte statements.

De kwetser laat weten de gekwetste gehoord te hebben door te herhalen wat deze zegt, al dan niet met dezelfde woorden en laat eventueel weten of hij zich iets kan voorstellen bij de pijnlijke ervaring van de gekwetste. Houd in je achterhoofd dat hier voor de gekwetste zich iets zo rampzaligs heeft afgespeeld, dat de kern ervan nog niet waar kon en mocht zijn.

De supporter helpt (degene die representant is voor) de kwetser om vragen stellen, die de gekwetste in staat stellen steeds dieper de kern van zijn pijn en gewondheid onder woorden te brengen. Dat zijn die vragen die je als kwetser steeds meer tot dader maken (je wint grond door grond te verliezen)

### Stap 4

De supporter vraagt (degene die representant is voor) de kwetser naar hoe het was om deze rol te spelen, je niet te verdedigen of in de tegenaanval te gaan, dader te zijn en oorzaak van de pijn van de gekwetste en daarover vragen te stellen. Vervolgens vraagt de supporter de gekwetste naar het effect van de oefening.

## Besluitvormingsoefening in drietal

(2 werkers, 1 begeleider)

Je gaat er vanuit dat je samen op vakantie wilt en het doel van het gesprek is het eens te worden over de vakantie-vorm en vakantiebestemming.

Begeleider beschrijft na afloop het proces dat hij waarnam en geeft deelnemers feedback. Deelnemers geven elkaar feedback.

## Uitgangspunten werken met kwetsing

### 1. Vaste rolverdeling

Om kwetsingproblematiek te kunnen oplossen is het als eerste nodig om bij de behandeling van een onderwerp tot een eenduidige rolverdeling te komen. Iemand moet bereid zijn de rol van kwetser te spelen en iemand gekwetste en dat gedurende enige tijd.

Anders dan bij de "spontane" gang van zaken bij de oplossing van conflicten houden we langere tijd consequent vast aan dezelfde rolverdeling. Het is goed om te spreken van een zitting, een sessie. Zo gauw de rolverdeling verandert, eindigt de sessie en begint er al of niet een nieuwe en dan normaal gesproken met de omgekeerde rolverdeling.

In het algemeen kun je zeggen dat het het meest vruchtbaar is dat diegene bij wie op een bepaald moment de meeste geraaktheid of ontsteldheid is, de rol van gekwetste op zich neemt. De ander speelt dan de rol van kwetser. Spreek af dat degene die nu bereid is de rol van kwetser te nemen de volgende sessie al dan niet met hetzelfde onderwerp de rol van gekwetste mag spelen.

### 2. Rol van kwetser

De belangrijkste taak van de kwetser is om gedurende het ritueel de gekwetste te helpen om zijn of haar problematiek met jou onder woorden te brengen. Het is een misverstand om te denken dat de gekwetste dat precies weet, laat staan doorvoeld heeft. Het gaat er daarbij om de ander te helpen tot het hart van zijn of haar pijn ofwel de ramp te komen en het draagvermogen van de ander te versterken met jouw voelende aanwezigheid daarbij.

Dat brengt je automatisch bij je eigen ramp als kwetser. Die gaat er over dat jij oorzaak zou kunnen zijn van de pijn van een ander, terwijl je jezelf zo graag zou willen zien en beleefd zou willen worden als een positieve factor voor die ander. Die moeilijkheid is de reden waarom gesprekken over

kwetsing buitengewoon moeilijk zijn en meestal het tegen-deel van succesvol zijn, en de problematiek in relaties vaak escaleert. Het is buitengewoon moeilijk voor de meeste mensen om dader te zijn, zeker als de ander, de gekwetste, opzet bij jou veronderstelt.

### 3. Rol van gekwetste

Jouw uitdaging als gekwetste is om jouw pijn of teleurstelling zo goed mogelijk en liefst zo rustig mogelijk woorden te geven.

De kunst is daarbij om het zoveel mogelijk bij jezelf te houden. Wat daarbij helpt is termen te gebruiken als: mijn gevoel is dat..., als ik jou dat en dat zie doen interpreteer ik dat als... Daarmee neem je en houd je verantwoordelijkheid voor jouw gevoel en leg je de oorzaak daarvan niet bij de ander. Ook al vind je dat de ander schuld heeft en desnoods straf verdiend heeft, ga niet beschuldigen. Blijf dicht bij je eigen hart, dat is goed voor jouw hart en dat van de ander.

### 4. Eerste communicatieve regel gekwetste

Realiseer je dat er een zelf is in jou dat in de eerste plaats door jou gehoord en begrepen wil worden. Blijf daarom zo dicht mogelijk bij jezelf en formuleer zo goed mogelijk.

Gebruik korte statements. Probeer niet alles in een keer uit te leggen en weidt niet uit. Geen monoloog, maar bevorder dialoog. Wees zo concreet en helder mogelijk.

Voorwaarde is vaak dat je eerst met jezelf gewerkt hebt, waarover later meer. Houd rekening met de communicatieve regels van de kwetser.

### 5. Eerste communicatieve regel kwetser

Realiseer je dat een gekwetste zich per definitie niet gezien of gehoord voelt. Dat is inherent aan kwetsing.

Vat daarom consequent samen wat je die ander hoort zeggen en check steeds of je dat goed doet, of het klopt. Voor sommige mensen is dat heel, heel moeilijk. Schrik daar niet van.

Door letterlijk te herhalen wat die ander zegt, bereik je al dat de gekwetste zich (eindelijk) gehoord voelt. Als je eigen woorden gebruikt die nog beter de lading dekken, werkt dat nog meer als balsem voor de gewonde ziel. Als jij bij de herhaling nog beter woorden weet te geven aan de pijn van de ander als die ander dat zelf kan, voelt de ander zich buitengewoon gezien. Desalniettemin, letterlijk herhalen is bijna altijd voldoende voor de ander om zich gehoord te weten.

Herhalen helpt ook om iets je geest binnen te laten komen, waar die geest grote weerstand bij voelt. Dat het gebeurt, is toch noodzakelijk. Bovendien geeft herhalen je de tijd om je te bezinnen op een goede vervolgactie.

### 6. Communicatief verbod kwetser en algemeen communicatief inzicht

Ga nooit in de verdediging. Ga geen verklaring, geen uitleg geven. Besef dat het gaat om het gevoel van de gekwetste. De feitelijkheid doet er minder toe. Die beleving is het onderwerp. Bij de gekwetste ligt de bal en het is bijzonder belangrijk dat de bal daar een tijdje blijft.

Wees je hoe dan ook bij interacties bewust bij wie de bal ligt en weet wanneer jij de bal naar je toehaalt en ben je bewust van het effect daarvan op de dialoog.

Dit beseffende, kun je wel als de ander een feitelijke vergissing maakt, dat proberen recht te zetten. Maar zo gauw je merkt dat je daarmee de bal naar jou toe haalt, breng hem dan snel weer waar hij thuis hoort.

### 7. Communicatief verbod gekwetste en algemeen communicatief inzicht

Zoals al gezegd, ga niet in de aanval, ga je niet revancheren. Ga niet beschuldigen. Hou het bij jezelf. Ga ontdekken dat je juist dan het meest effectief bent bij het oplossen van jouw probleem. Daarmee kom je het beste aan bij de ander en kan hij of zij jou niet buiten zijn of haar hart houden.

### 8. Tweede communicatieve regel kwetser

Jouw intentie is dus precies te willen begrijpen hoe de ander last van je heeft. Daarop gericht stel je, nadat je samengevat hebt, de juiste vervolgvraag, als je het ten minste nog niet helemaal begrijpt waar het om gaat. Vraag bijvoorbeeld om een voorbeeld en probeer uit dat voorbeeld af te leiden wat de gekwetste in zijn algemeenheid bedoelt.

Het enige waar jij als kwetser dus toe bevoegd bent, is herhalen en vragen stellen en daarmee laten merken dat je de ander wilt begrijpen.

Als je denkt te begrijpen waar het om gaat, leg dan uit hoe je begrijpt waar het om gaat en toets dan bij de ander of jij vooral het kwetsende en pijnlijke als zodanig helemaal begrijpt. Houd er rekening mee dat het heel moeilijk is voor de gekwetste zich helemaal uit spreken en zijn pijn te laten zien. Durf het, zonder te dramatiseren, bij je vragen erger te maken dan de gekwetste vertelt. Maak jezelf nog meer tot dader dan de ander jou ziet. Toon de gekwetste je borst, haal de dolk naar je toe en laat de gekwetste je midden in je hart steken. Besef, hoe moeilijk dat misschien ook is, dat het ook voor de gekwetste een heel moeilijke klus is.

Een goeie vraag is ook soms: "Hoe zou je willen dat ik dat en dat gedaan had." Of "Hoe zou je willen dat ik zoiets in het vervolg zou doen?" Ook daarmee geef je weer blijk van je positieve intentie.

Ga net zo lang door met to the point vragen stellen tot de gekwetste impliciet of expliciet aangeeft dat hij of zij het gevoel heeft dat jij het begrepen hebt.

**Natuurlijke omkering**

Wanneer op die manier het ritueel goed verloopt, ontstaat als vanzelf de natuurlijke omkering, de wisseling van rollen. Als de gekwetste zich begrepen heeft gevoeld, raakt deze als vanzelf geïnteresseerd in jou en mag jij gekwetste zijn en neemt de gekwetste de rol aan van kwetser.

Stel met elkaar vast en wordt het eens over het gegeven dat je toe bent aan de natuurlijke omkering.

Houd je ook na de natuurlijke omkering evenzeer aan bovenstaande roldiscipline. Zeker bij ernstige kwetsing is er altijd sprake van kwetsing over en weer en is het belangrijk enkele malen soms in enkele gesprekken het ritueel heel gedisciplineerd vol te houden.

**9. Rol gekwetste na de natuurlijke omkering**

Belangrijk na de natuurlijke omkering is dat jij als gekwetste beseft dat jij ook kwetser kunt zijn of op zijn minst als zodanig kunt zijn ervaren door de ander. Meestal dringt dat besef van nature op. Vandaar dat we spreken van natuurlijke omkering, maar het helpt dat jij als gekwetste kunt zien dat jij misschien ook wel een zekere verantwoordelijkheid kunt hebben en de ander ook een beetje tot die kwetsende daad gebracht zou kunnen hebben. Belangrijker is hoe de ander jou ervaart dan wat er zogenaamd feitelijk (wat nooit echt is vast te stellen en vaak tot rampzalige discussies leidt) gebeurd is. Belangrijk is dat jij ook dan bereid bent mee te denken met hoe jij die ander het moeilijk hebt gemaakt.

**10. Rol kwetser na de natuurlijke omkering**

Probeer er van af te zien je gram te halen voor het vorige deel nu je als kwetser de rol van gekwetste hebt gekregen.

**11. Spijt**

Spijt betuigen helpt en is zeer constructief in relaties. Zo helpt ook oprecht gezamenlijk onderzoek om herhaling van pijnlijkheden te voorkomen.



# Liefde en Waarheid

## 19.1 Introductiemeditatie

**Chris** Vandaag is Ronnie bij ons in de groep. Laten we beginnen met een buiging. Voel hoe het is om naar binnen te gaan. Om te laten gebeuren wat er wil gebeuren. Hoe voelt het contact met de grond? Hoe is het om je benen op de grond te voelen? Het kussentje, of het bankje? Wees geïnteresseerd in je rug. Begin met je aandacht bij je staartbeentje. Voel dan wervel voor wervel hoe het is met je rug. Merk hoe het voor je rug is als je die jouw aandacht gunt. Welke delen van je rug kun je makkelijk met je aandacht onderzoeken? Wees nieuwsgierig, open. Hoe is het met je schouders, je bovenarmen, onderarmen en je handen. Hoe is het met je hoofd, je schedel, je ogen, je gezicht. Is er iets in je hoofd dat wel wat extra aandacht kan gebruiken? Kijk dan wat er gebeurt als je bij dat deel vriendelijke aandacht houdt. Hoe is het met je borst, je buik? Hoe is het om daar met je liefdevolle aandacht te zijn? Is het een plek die wat extra aandacht nodig heeft?

Word je dan bewust van de ruimte om je heen. Word je bewust van de kring waarin je zit, van de groep. Kijk of je de sfeer kunt proeven van de aanwezigheid van deze groep. Stel dat je je daar helemaal voor openstelt, dat je jezelf niet hoeft te beschermen. Wees je bewust van je familie, van je vrienden, collega's, de kring waar je deel van uitmaakt. Breng die kring als 't ware in deze kring. Wees je ervan bewust hoe we eigenlijk allemaal met elkaar verbonden zijn. In iedere kring breng je op een bepaalde manier jouw kring in, waardoor op een gegeven moment alle kringen met elkaar verbonden zijn in één veld van energie.

### 19.1.1 Aandacht vragen

Zijn er mensen in jouw kring waar je de aandacht voor zou willen vragen, die het op de een of andere manier moeilijk hebben. Waarvoor we ons open kunnen stellen. We kunnen beginnen met de aandacht uit laten gaan naar Student, die het gewoon niet makkelijk heeft op dit moment. Ik sluit niet uit dat ze op dit moment aan ons denkt en er ook een beetje bij is. Stel je voor hoe het is om liefdevol bij haar aanwezig te zijn. Om haar te steunen zodat ze kan ontspannen in waar ze is. Misschien is er iemand anders voor wie iemand de aandacht wil vragen?

**Student** *Ik wil de aandacht vragen voor Harm, de vriend van mijn moeder. Hij heeft prostaatkanker en hij wordt aanstaande donderdag geopereerd. Ik hoop dat dat goed gaat.*

**Chris** Laten we aanwezig zijn bij Harm, de vriend van de moeder van S. Voel hoe het is dat we ons open kunnen stellen. Is er iemand anders die voor iemand de aandacht wil vragen?

**Student** *Ik wil graag de aandacht voor twee vriendinnen met borstkanker.*

**Chris** Laten we stilstaan bij S. en haar vriendinnen met borstkanker. Is er iemand anders die voor iemand de aandacht wil vragen?

**Student** *Ik wil de aandacht vragen voor mijn moeder die vandaag een gesprek heeft met haar zus. Ik hoop dat ze uit hun onderlinge kwetsingen kunnen komen.*

**Chris** Laten we stilstaan bij de moeder van en de zus van S. Kijk hoe het is om hun pijn in te ademen en liefde en zachtheid toe te ademen. Kijk hoe we op die manier zelf ons gekwetste hart kunnen helen. Is er iemand anders die voor iemand de aandacht wil vragen? Realiseer je dat je ook de aandacht voor je jezelf kunt vragen.

**Student** *Ik wil de aandacht vragen voor mijn moeder. Ze is erg verward op dit moment en leidt erg.*

**Chris** Laten we stilstaan bij de moeder van S. die leidt aan haar verwardheid. Is er nog iemand die voor iemand de aandacht wil vragen?

**Student** *Ik wil de aandacht vragen voor mijn schoonzus. Ze heeft een darmziekte waardoor ze met vreselijke krampen op bed ligt.*

**Chris** Laten we aanwezig zijn bij schoonzus die zo ziek is. Is er nog iemand die voor iemand de aandacht wil vragen?

Laten we dan ten slotte aanwezig zijn bij alle mensen op deze aarde die het op de een of andere manier moeilijk hebben. Waar ze zich ook bevinden. Laten we dan afsluiten met een buiging.

## 19.2 Tweede jaar training Zijnsoriëntatie

**Chris** We gaan het nu hebben over het tweede jaar training Zijnsoriëntatie.

**R:** Mag ik heel praktisch beginnen. Het tweede jaar start in januari dus is er nog wat tijd om je te bezinnen. Om te zien of het klopt voor je. De opzet is dat er maandelijks een bijeenkomst is. In totaal zijn er 15 dagen, waarbij er de ene maand 1 dag is en de andere maand 2 dagen training. We hebben gekozen voor de 2-daagses omdat je daarmee meer de diepte in kunt. Dit gaat ten koste van de frequentie maar we denken dat dit kan. Jullie beschikken nu immers over voldoende zelfbegeleidingsinstrumenten. We hebben wederom 4 evaluatiegesprekken en we werken ook met een intakegesprek. Dat is zeker belangrijk voor deze groep omdat jullie nieuw zijn voor mij. Verder is het belangrijk om vast te kunnen stellen of het tweede jaar klopt voor je. Ik vraag van jullie een update van je levensverhaal. Daarnaast vraag ik van jullie je laatste evaluatiegesprek om te zien hoe je nu in deze training

staat. Op deze manier kunnen we aanscherpen wat jouw ontwikkelingsweg zou kunnen zijn. Ik wil ook graag van jullie horen wat jullie van mij willen. Waar wil je me steunend, waar uitdagend, waar wil je scherp gehouden worden. Hoe heb je jezelf leren kennen het afgelopen jaar? Wat merk je dat je prettig vond tot nu toe bij de leiding? Wat merkte dat minder werkte voor jou? Er is een grote kans dat je het niet helemaal krijgt zoals je het hebben wilt (gelach). Maar toch is het goed om het daarover te hebben. Wat ik erg leuk vind aan het tweede jaar is dat we meer de diepte in kunnen. Het is niet zo dat we in het eerste jaar niet de diepte in gaan maar er is dan meer presentie. Je begint vanaf dag 1 met een groep die zich opnieuw hebben uitgesproken dat ze echt door willen. Je weet dan denk ik beter waar je voor kiest als je de jaar-training achter de rug hebt. Dat proces blijft zich in mijn beleving voordoen want ik zeg zelf nog steeds opnieuw 'ja', en ook weleens 'nee'. Maar het is een verdergaand commitment aan jezelf.

### 19.2.1 Thema's met vier blokken

We werken qua thema's met vier blokken. Dat klinkt wat staccato maar zelf vind ik het heel organisch verlopen. Het eerste thema is *verlangen*, waarmee jullie ietsje hebben gewerkt in het eerste jaar. Dit thema gaat organisch over in *loslaten* en vervolgens in *ultiem loslaten*; de dood, sterfelijkheid. Dit komt vervolgens weer tot leven in het onderwerp *seksualiteit*. Overigens komt er vreemd genoeg ook veel tot leven als je je met het onderwerp dood gaat bezighouden, dus dit laat zich niet zo sterk scheiden. Dit zijn alle existentiële thema's wat mij betreft. Het zou best zo kunnen zijn dat je zodanig geraakt wordt dat je behoefte hebt aan individueel werk. We spreken hier nog over bij de intake.

Ook in het tweede jaar is er support en holding van de groep. We werken weer met intervisiegroepen. In ieder geval is er één bijeenkomst tussen de trainingdagen. Wanneer er meer dan een kalendermaand tussen zit is het goed om twee intervisiegroepen tussendoor te houden. De ene groep zal dit gemakkelijker organiseren dan de andere en hangt ook af van de grootte van de groep. De gehele groep zal vermoedelijk wat kleiner zijn dan jullie groep dit jaar. Het kan fijn zijn dat er daardoor wat meer individuele aandacht is maar dit kan ook wennen zijn want je kunt je minder verstoppen. We werken ook weer met mentor-pupil relaties. Deze relaties en de oefengroepen worden weer door elkaar gehusseld. Het is natuurlijk prima als je oude groep blijft bestaan maar voor de dynamiek vormen we tegelijk weer nieuwe groepen. We hebben wederom een bijeenkomst op locatie.

**Student** *Je hebt net drie thema's genoemd maar er zijn er toch vier?*

**R:** Het loslaten an sich en daarna de dood kun je als één groot thema zien maar ook als twee aparte. Het doet er niet zo toe omdat ze zo met elkaar vervlochten zijn.

Zijn er vragen over het praktische stuk? Ik kan me voorstellen dat je twijfelt tussen het tweede jaar Zijnsoriëntatie en de Coach Opleiding. Dit zijn verschillende jaren maar ik vind dat het voor elke coach goed zou zijn om dit tweede jaar te doen. De volgorde waarin je elk van deze jaren doet is minder van belang maar moet passen bij jouw eigen pad.

Wat ik nog belangrijk vind om te benadrukken is dat we in de Coach Opleiding veel aandacht besteden aan relateren met je klanten. Hoe houd je deze relatie schoon, hoe zorg je ervoor dat deze gegrond is in het Zijn en niet in je eigen historie. Omdat je hiermee beter uit de voeten komt en je je meer gaat gronden in je zelf werkt het tweede jaar verdiepend voor je vaardigheden als coach. Eigenlijk bedenk ik nu dat het leuk zou zijn als iemand uit het tweede jaar hier nu iets over had kunnen vertellen...

**Chris** Ik denk dat dit op zich een heel duidelijk verhaal is. We zijn beschikbaar voor jullie vragen. Er komt nog een checklist, voor zowel de intake van het tweede jaar als de Coach Opleiding. We zijn allebei natuurlijk ontzettend bijzonder en heel goed dus het is moeilijk kiezen tussen Ronnie of mij.

### 19.2.2 Wat is goed voor mij?

**Student** *Hoe is het om beide tegelijk te doen?*

**R:** Ik sluit niet uit dat ik het gedaan had als ik in dit jaar zou hebben gezeten, gezien mijn ambities die ik altijd heb gehad. Het is wel veel dus zul je goed moeten kijken wat je beschikbare tijd is. Het is zonde als je er een te hoge druk op zet. De Coach Opleiding hebben we in principe een minimaal aantal dagen gepland (13 trainingdagen en 5 intervisiedagen). Dit hebben we gedaan zodat jullie eraan een individueel spoor kunnen doorlopen, bijvoorbeeld bij het Centrum, of iets op het gebied van yoga, of ademhaling, of psychologische verdieping, of wat dan ook. Dit alles kan jouw parel of edelsteen vormen. Het is goed dat je voelt dat je meer wilt en het is ook goed dat je dit bespreekt bij een evaluatiegesprek of een intakegesprek.

**Chris** Je zou er ook zo tegenaan kunnen kijken zoals bij vergelijkbare instellingen als het Centrum gebeurt. Jullie vormen een basisgroep, een persoonlijk ontwikkelingsveld, waarnaast je de mogelijkheid hebt om je coachvaardigheden op te doen. Dit zijn keuzes omdat het het intensief maakt als je het zo invult. Wij hebben ervoor gekozen om de twee te scheiden. Dit maakt het wat krakkemikkig omdat de Coach Opleiding eigenlijk een versterkt persoonlijk ontwikkelingstraject is. Het heeft daarom iets heel moois als je een tijd lang in dezelfde groep blijft ongeacht wie van de groep er coachvaardigheden naast ontwikkelt. We bieden nu alle mogelijkheden om de twee te combineren of om voor een van beide te kiezen.

Naast zelfbegeleiding is er zelfleiderschap. Van dit laatste is bijvoorbeeld sprake als je elk jaar opnieuw een plan maakt wat je wilt gaan ontwikkelen. Zelfbegeleiding gaat puur over het proces. Zelfleiderschap vereist ook het tonen van initiatief en het maken van keuzes. Zo kan het zijn dat je ervoor kiest om in het derde jaar je praktijk te gaan ontwikkelen, intervisie ernaast doet en tegelijk het tweede jaar Zijnsoriëntatie te doen. In dat geval stop je een jaar met de Coach Opleiding zelf. In plaats van te denken vanuit het aanbod van het Centrum voor Zijnsoriëntatie is het belangrijk om te denken 'wat is goed voor mij'. Dat wat je doet gaat op die manier ook soepeler waardoor je je doelstellingen beter kunt realiseren. Van oudsher liepen onze groepen altijd van oktober tot oktober. Dan gingen we in november door met het 2<sup>e</sup> jaar. We hebben nu voor het eerst een pauze, zodat iedereen zich goed kan bezinnen en dan beginnen we pas in januari. Zowel met de Coach Opleiding als met het 2<sup>e</sup> jaar Zijnsoriëntatie. Dus even terug in je eigen leven zakken en van daaruit kijken: wat is goed voor mij.

**R:** We vragen eigenlijk steeds meer om te kiezen. Wat ga ik doen, hoe ga ik het doen. Dat geeft heel veel individualiteit. Daar komt je goede coachschap uit voort. Dat jij doet wat voor jou klopt en daar komen mensen op af. Die ruiken dat, waar jij goed in bent, wat past bij jou.

**Student** Maar ik denk wel dat er mensen zijn die een duwtje in de rug nodig hebben.

**R:** Ja, en ook dat is weer goed voor jezelf om te weten.

**Student** Ja, maar dat weet je niet altijd van jezelf. Dat is best weleens lastig.

**R:** Denk je dat dat voor jou zo is?

**Student** Nou ja, omdat ik dat zo zeg zou het wellicht iets met mij te maken kunnen hebben. Ik denk dat het wel belangrijk is dat mensen uit je omgeving je op dingen attent maken. Als je alles uit jezelf moet doen...

**Chris** Jullie kunnen ook overwegen dit in de oefengroep als onderwerp van gesprek te nemen: Wat is goed voor mij in het komende jaar? In sommige evaluatiegesprekken heb ik me wel veroorloofd zachtjes te duwen en te trekken en zo. En vervolgens moet je zelf die sprong in het diepe maken. Daar is geen ontkomen aan.

**R:** Dat is rusten in zijn, doen wat je echt wilt in de praktijk. Het is heel leerzaam in dat proces te ontdekken hoe je eigen keuzes tot stand komen. Ik denk dat je daar heel veel kunt hebben aan de oefening met de superego instanties. Veel mensen in mijn jaartraining gebruiken die oefening om te kijken hoe je een beslissingsproces doorloopt bij de keuze wat je in het 2<sup>e</sup> jaar wil gaan doen en waaruit deze beslissing voortkomt, uit hun rebel of uit de criticus of de gekwetste of kwetsbare of vanuit de wijze. Dit instrument kun je in de oefengroep gebruiken om helderder te krijgen van oh, dit is het deel, dat heeft een duwtje in de rug nodig. Maar dat is

eigenlijk niet mijn wijze maar dat is mijn gekwetste bv. Dat geeft heel veel inzicht. Ieder van jullie, of je nou wel of niet doorgaat met een 2<sup>e</sup> jaar, welke keuze je daarin ook maakt, je voelt in je grondvesten dat het een wezenlijke keuze is wat je doet. Dus dat trilt ook van deze overlevingstechnieken: oh ik weet het niet of ik ga maar snel verder anders mis ik de boot of ik wil onder de pannen zijn anders ben ik zo alleen, maar dat is eigenlijk niet echt de wijze die daar aan het woord is. Dus dat is een mooie gelegenheid om dit aan te pakken met elkaar en daar heb je dus ook nog echt tijd voor. En het is wellicht ook goed om je keuze terug te koppelen naar Chris. Ik heb wel meegemaakt dat een cursist bv ontdekte van nu heb ik helemaal door, het is een keuze van mijn rebel om niet door te gaan. Toen voelde ik van hm, 't is 'm net of net niet en ik had het fijn gevonden als ik nog een keer mee mocht doen. Maar dan hebben die mensen de beslissing al genomen. Dus dáár afstemmen, nou ja daar zou je een hele jaartraining over kunnen geven. Over kiezen, wat is kiezen eigenlijk. Steeds goed kiezen wat klopt, dat is zo mooi ook als je dat leert. Dat is doen wat je echt wilt.

## 19.3 Oefening Repeterende vragen

Oké, wat vinden jullie ervan als we een oefening gaan doen. Het gaat om oefening 3 bij de voorbereiding. Ik kan je meteen vertellen, dat zijn vragen die de nodige irritatie kunnen oproepen. Laat gebeuren wat er wil gebeuren en benoem simpelweg wat er gebeurt. Kijk, het zijn vragen als bij Zen: Hoe klinkt het geluid van klappen met één hand? Van die onmogelijke vragen. Die hebben ze bij Zen niet voor niks verzonnen, die schijnen toch te werken. Dit zijn ook van die vragen. Laat je gewoon verrassen door jezelf. Benoem wat het oproept en zie de beweging in jezelf om bij de vraag vandaan te blijven. De grote kunst is om werkelijk vragend te zijn op dat punt. Het niet te weten. Bij veel mensen betekent 'niet weten' afhaken. Het is niet zo makkelijk om het niet te weten. De grote kunst is om open te blijven.

Het zijn 3 repeterende vragen. Je stelt eerst vraag 1, dan vraag 2 en dan vraag 3. Dit doe je 5 minuten aan de 1, 5 minuten aan de ander, 5 minuten aan de 1, 5 minuten aan de ander.

- Wil je mij vertellen wie of wat er spreekt als jij of ik hier iets vertel?
- Hoe is het als ik zeg dat er eigenlijk niemand is die spreekt?
- Hoe zou het zijn als je de bron die spreekt helemaal zou vertrouwen en jezelf zou toestaan om desnoods een beetje wartaal te spreken?

## 19.4 Zijnspraak in tweetal

### Stap 1

Benoem als eerste enkele minuten dat wat er nu bij jou is (ietsje uitgebreider, maar niet veel meer dan dat als er is een gevoel van ...) en doe dat steeds wisselend, ieder op de beurt.

Laat steeds korte stilte vallen nadat iemand gesproken heeft en laat uit het niets, de stilte het volgende komen.

### Stap 2

Doe hetzelfde maar herhaal wat je de ander hoort zeggen en doe ook dat enkele minuten.

### Stap 3

Blijf hetzelfde doen, maar voeg er iets aan toe over hoe je de ander ervaart wat het bij je oproept wat je de ander hoort zeggen of wat de ander laat zien.

### Stap 4

Evalueer deze vorm van communicatie.

## 19.5 Nabespreking Zijnspraak in tweetal

**Chris** Hoe was het om dit zijnspraak te voeren? Was het anders dan je gewend bent?

**Student** Ik merkte dat er meer een balans was tussen hoe ik zelf aanwezig was en de ander. Terwijl anders ben ik altijd zo gefocust op de ander, dan is het net of ik er naar toe getrokken word. Nu kon ik gewoon mijn broodje eten. Eigenlijk was het een beetje luchtiger. Vrijer.

**Chris** Herkent iemand dat?

**Student** Nee.

**Student** Ik vind het wel heel bijzonder wat er gebeurde. Ik was met N. in gesprek maar eigenlijk wilden we het over andere dingen hebben dan met die oefening bezig te zijn en dat roept bij mij op 'van we gaan het lekker niet doen', dus ik merkte die rebel in mij en aan de andere de criticus van ooooh. Dus dat was wel confronterend, wel grappig.

**Chris** En wat heeft gewonnen?

**Student** Wat heeft gewonnen, ik vond het leuk om het er met N. over te hebben en ook om te zien dat de Rebel bij jou ook heftig aanwezig was.

**Chris** Eindelijk wordt bij N. toch die rebel een beetje wakker.

**Student** Nou, we hebben 'm uiteindelijk wel gedaan die oefening.

**Chris** Maar wel op onze manier, toch?

**Student** Ik moet zeggen dat ik er heftig van in de war raakte omdat ik denk dat ik geen 2 dingen te gelijk kan doen. Ik kan niet eten en zo'n oefening doen. Dat vond ik wel heel lastig. We hadden een heel interessant onderwerp waar we het graag over wilden hebben. Dus dat was al het 2<sup>e</sup> lastige ding. En daar probeerden we die oefening in in te passen. Dus we hebben 'm uiteindelijk wel gedaan. Ik wist dat L. hem graag wilde doen die oefening, dus ik paste me daaraan aan, ik ging daarom ook maar die oefening doen. Terwijl ik eigenlijk dacht ik wil eten en ik wil het over dat onderwerp hebben.

**Student** Maar al met al zijn we hard aan het werk geweest.

**Student** Wat we lastig vonden was om die oefening niet

werkelijk te doen, dat ik dacht ik moet me ontzettend inspannen om te proberen tussen de bedrijven door bij die oefening te blijven. Dus ik vond het wel hard werken. En ik kan niet hard werken en tussen-door een boterham eten, voor mij werkt het niet goed in ieder geval. Het heeft niet echt verdieping gebracht die oefening.

**Chris** Nou, in ieder geval heb je dit vastgesteld. Oké, nog meer van dit soort succes verhalen.

**Student** Wij zijn eigenlijk niet eens bij vraag 3 gekomen hé? Geen succes.

**Chris** Maar de eerste 2 vragen, hoe was het om dat te doen?

**Student** Nou, het was best moeilijk. Je moest op straat lopen en tegelijkertijd de oefening doen en dan niet in gesprek raken. Ik had heel erg met F. dat ik me moest inhouden, niet inhaken op wat ze net heeft gezegd. Dat vond ik wel een beetje veel multi-tasking.

**Chris** Oké, andere ervaringen?

**Student** Wij zijn ook niet bij vraag 3 aangekomen. De verleiding waar K. het over heeft. We hadden elkaar ook een tijd niet gezien. Het is verleidelijk om er toch even bij stil te staan.

**Chris** Op zich is daar niets mis mee. Het een hoeft het andere niet uit te sluiten.

**Student** We zijn wel uit het gevoel steeds begonnen.

**Student** En vraag 2 ging best goed. Toen waren we uitgepraat, toen ging het beter.

**Chris** Ja, er moest eerst even wat bevredigd worden.

**Student** Maar ondertussen je ook een beetje schuldig voelen omdat je wel weet dat je een beetje aan het manipuleren bent.

**Chris** En jullie?

**Student** M. en ik hebben 'm wel tot het einde toe gedaan. Het ging heel goed. We kwamen tot halverwege bij vraag 2 toen M. zei dat hij eigenlijk niet zo'n zin meer had. Daar reageerde ik op. Ik zei: ik ervaar nou dit. Toen kwamen we erachter dat toen hij dat zei ik me afgewezen voelde. Doe ik iets niet goed of ... en toen had M. daarna precies hetzelfde. En toen hadden we het erover in de oefening, en gingen we weer gewoon door. Maar we stelden vast dat in het normale leven je die feedback niet krijgt. En dan ga je er helemaal in mee. Terwijl nu hadden we het er even over en hup, volgende vraag.

**Chris** Terwijl wanneer je tegen M. kunt zeggen van goh M. als je dit zegt dan roept dat bij mij op dat ik het gevoel heb dat ik iets niet goed doe, dan kan hij daar weer iets over zeggen, dat klopt en ik vind je nog steeds een aardige man.

**Student** Ja, dat was een mooie bevinding. Als je die feedback krijgt van de ander dat je dan gewoon doorgaat waar je mee bezig bent.

**Chris** Nou, heel goed. Wat geeft dat uiteindelijk voor gevoel? Hoe is het als je op die manier met M. in contact bent geweest?

**Student** Nou, ik heb een hele prettige lunchpauze gehad. Het

was echt leuk. Als je steeds die feedback geeft hoor je hoe de ander zich voelt en hoe hij denkt.

Chris Heel persoonlijk.

Student Ja. En rustig.

Chris Het helpt echt als je dit één keer ervaren hebt. Vaak weten we niet dat die optie open staat.

Student Het was wel gezellig maar we hebben ons niet helemaal aan het protocol gehouden.

Chris Dat lag zeker aan B?

Student Ik had het gevoel dat ik zin had om een vraag te stellen over het evaluatiegesprek aan B.

Chris Dus een tijdje hebben jullie het wel gedaan.

Student Ja, en dat had wel iets rustigs. Dat je niet zo hoeft na te denken over waar je het over hebt maar dat je gewoon iets op laat komen en dat zegt en dan gaat het voorbij en dan zegt de ander iets.

Chris Een soort 2 babbelende beken die met elkaar communiceren.

We hebben ooit een oefening gedaan in een aantal stappen met op een gegeven moment het zinnetje 'Het leven manifesteert zich als ...' Dat is een perspectief wijzigen. Maatschappelijk gezien is het erg belangrijk om te werken met verantwoordelijkheid en dat soort dingen. Maatschappelijke structuren zijn altijd primitief, gewelddadig. Dat bedoel ik niet zo negatief als het klinkt. Maar wel: het is jouw schuld, jouw verantwoordelijkheid, jij hebt iets niet gedaan wat je beloofd had etc. dus heb je straf verdiend. Dat is zo ongeveer de basis. We zijn zo gewend om hier een verantwoordelijke te veronderstellen. Een maker, een constructeur. In plaats van dat dit gewoon een babbelende beek is. Het leven dat op een of andere manier zichzelf kenbaar maakt.

Student *Verantwoordelijkheid is toch ook iets dat uit die babbelende beek opkomt? Dat hoeft daar toch niet per se mee in strijd te zijn?*

Chris Nee, dat klopt. Zolang je kunt zien dat het iets is dat er toevallig uit voorkomt dan is het gewoon jouw rust. Maar zo gauw die babbelende beek zich afvraagt 'Ben ik wel in orde? Doe ik het wel netjes, babbel ik wel leuk, babbelt hij niet leuker dan ik of ik ben de schuld dat hij niet zo leuk kan babbelen of dat hij niet wil babbelen' etc. dan wordt het meteen een stuk ingewikkelder. Het droevige is dat dat meteen effect heeft op dat gebabbel. Als dat iets parallels zou zijn dan zou het niet zo erg zijn. Maar het heeft gelijk invloed op wat er op komt borrelen. Dus dat komt dan ook een beetje verkramp. Denk bv aan een zanger. Mijn vermoeden is dat het buitengewoon belangrijk is dat die zichzelf compleet vrij voelt en die stem compleet zijn gang kan laten gaan. En je bent dan wel aanwezig bij die stem, m.a.w. je bent dan wel die stem, maar je laat die stem ook gewoon compleet vrij. Los van wat ze ervan vinden, denken etc. Het is hooguit dat je in contact bent met voor wie je zingt, met je publiek. Ik denk dat als het zo lukt om te zingen, dan is de

kans dat het bijzonder is heel erg groot. Het gaat dan ook voorbij aan is het mooi of volgens de regels of zuiver etc. Dan is het vanzelf authentiek.

We hebben het nu heel complex gemaakt door het relateren te beperken tot er is een gevoel van. Eerst met je ogen dicht, dan met je ogen open, dan teruggeven. Als je het zover uitkleedt, dan gaat het allemaal een stuk makkelijker. Maar zo gauw er een verhaal komt, dus meer tekst, dan wordt het meteen moeilijker. En dan is het ook nog pauze, waarin je andere dingen wilt doen. Denkende dat die andere dingen niet in deze oefening passen...

## 19.6 Oefening

'Niemand zijn voelt als (warmte, verkeerslawaaï etc). Ogen dicht, daarna open.

Chris Het hoeft volstrekt niet logisch te zijn, benoem simpelweg wat er is. Blijf goed afstemmen op je lichaam. 'Met niemand zijn voelt als... Afscheid van jou voelt als... Afscheid nemen van niemand voelt als...

Chris En hoe is het nu? Wat is er nog van je over na deze slag? (oefening feedback)

Student *Ik heb nog geen feedback ontvangen.*

Chris Dat heb je dan goed voor elkaar gekregen.

Student *Mensen zijn wel dankbaar voor mijn feedback. (gelach)*

Student *Het is wel een uitdaging om zo met elkaar, in mijn geval met mijn partner, in gesprek te zijn.*

Chris Ja, dat is prachtig. In een partnerrelatie is dat erg moeilijk maar heel erg belangrijk. De spelregels zijn richtingaanwijzers die helpen dat er echt contact kan gaan ontstaan.

Student *Je stapt als het ware uit je eigen verhaal. Het hoeft niet de waarheid te zijn. Het kalmeert ook als je het benoemt.*

Chris Je hoeft het niet groter of kleiner te maken dan het gevoel. We zitten vaak vast aan interpretaties van een gevoel. Bijvoorbeeld: als jij niet met mij praat iedere dag dan vind je mij niet leuk (interpretatie). Het is maar de vraag of dat zo is. Maar door te zien dat het slechts een interpretatie is kan dat heel erg behulpzaam zijn. We vertellen onszelf vaak kleine verhaaltjes en het is goed om dat te checken, dat helpt. Dus hoe voelde het om dat samen met iemand te doen?

Student *Ik voelde echt een verbinding op zo'n moment.*

Chris Dat is ook de viering van de verbinding of de viering van de losheid. Jullie zijn een heel jaar samen geweest maar elkaar ook vrij gelaten, ruimte om jezelf te zijn.

Student *Juist daardoor kon die verbinding er echt zijn, als je elkaar de ruimte geeft.*

Chris De bereidheid van de ander om jou te willen ontmoeten.



ten, om zich open te stellen voor jou. Wie is er vooral blij geweest met het samen zijn te ervaren? En wie is vooral blij geweest met het zichzelf mogen zijn? Het is allebei fantastisch, maar het is afhankelijk waar je vandaan komt. In het geval van een eilander is het fijn dat je in het samenzijn toch jezelf mocht blijven, want samenzijn is besmet met dat je niet jezelf mag zijn.

Er zijn 4 dingen:

1. Hoe je de ander hebt ervaren.
2. Hoe je de relatie met de ander hebt ervaren.
3. Hoe je de ander hebt ervaren in de oefengroep en
4. Hoe je de oefengroep als geheel hebt ervaren.

Als oefengroep ben je afhankelijk van elkaar. Als mensen er niet zijn of niet willen oefenen houdt het op. Degene die 'nee' in de relatie zegt, krijgt altijd gelijk.

## 19.7 Nabespreking Casus

**Chris** Vertel eens.

**Student** *Ik heb een beetje een raar gevoel, ik voel me heel schoon van binnen.*

**Chris** Je voelt je heel schoon van binnen.

**Student** *Het is opgeruimd.*

**Chris** Mooi. We hebben geloof ik wel eens gewerkt met schoonheid. Het kan te maken hebben met de oefeningen die we doen. En met een energetisch zuiverend effect. De schoonmaak betekent in eerste instantie vaak de rommel bij elkaar vegen, losmaken, afhankelijk waar je bent in het schoonmaakproces. Is er iemand anders die iets wil vertellen?

**Student** *Ik vind het bijna zonde om te gaan praten nu.*

**Student** *Ik heb weer ervaren wat de helende kracht is van meditatie. Als ik mezelf vergelijk net hoe ik hier binnenkwam vanochtend, moe en een hoofd vol met verhalen, en hoe ik me nu voel: rustig en vredig. Wereld van verschil.*

**Student** *Ik ervaar dat lichaamswerk in combinatie met meditatie heel veel rust geeft.*

**Chris** Er zijn er ook een hele reeks, ik geloof dat ik die nog niet gedaan heb met jullie dit jaar, het hoort er wel bij, het kan heel erg behulpzaam zijn, ook thuis.

**Student** *Sorry, wat heb je nog niet gedaan?*

**Chris** Deze reeks die wij net deden. We zijn begonnen met die werken met klanken, dat is wat heel erg krachtig is. Met het uitschudden, rekken en strekken, vervolgens de rugmassage en daarna Qigong oefeningen gedaan.

**Student** *Mag ik ook nog wat zeggen? Ik vind het nog steeds heel erg dat ik niet rustig kan worden. Wel zo vreselijk erg, dat ik het liefst weg zou willen rennen. Ik heb het benauwd, ik heb pijn in mijn borst.*

**Chris** Je weet, dat als je de neiging hebt om weg te rennen, moet je vooral blijven. Maar goed, er is onrust, hoor ik dat? En ik hoor je pijn in de borst.

**Student** *Ja, gewoon echt heel erg pijn.*

**Chris** Sluit maar even je ogen. Maak je niet druk. Vertel me

over die pijn in je borst.

**Student** *Het is net alsof er een vuist zit te wroeten. Dat is wat ik voel.*

**Chris** Dat is wat je voelt.

**Student** *Ik kon net bij de meditatie ook helemaal niet mediteren, een miljard gedachtes, wat weet ik niet eens meer, benauwd, ik ben nooit benauwd, ik vind het hier ook heel heet.*

**Chris** Maar het is alsof er een vuist in je borst aan het wroeten is. Kijk een wat er gebeurt als je dat heel rustig uitspreekt.

**Student** *Er is een soort vuist aan het wrikken of zo.*

**Chris** Er is een vuist in mijn borst aan het wrikken.

**Student** *Er is een vuist in mijn borst aan het wrikken.*

**Chris** En dan nog eens.

**Student** *Er is een vuist in mijn borst aan het wrikken.*

**Chris** En dat voelt alsof ...

**Student** *En dat voelt alsof ik het niet meer houd allemaal, alsof ik het niet meer kan.*

**Chris** En zeg dan weer heel rustig, ik heb het gevoel dat het niet meer te houden is.

**Student** *Ik heb het gevoel dat het niet meer te houden is. Ik heb het gevoel dat ik weg moet.*

**Chris** Ietsjes rustiger.

**Student** *Ik heb het gevoel dat het niet meer te houden is. Ik heb het gevoel dat ik weg wil, moeten is het niet.*

**Chris** Ik zou hier heel graag weg willen rennen.

**Student** *Ik zou hier heel graag echt weg willen rennen.*

**Chris** Voel dan waarvoor je wegrent. Wat is hier bedreigend.

**Student** *Dat ik los moet laten, dat is hier bedreigend.*

**Chris** Is er iemand die dat tegen jou zegt dat je los moet laten? Wat mij betreft moet je helemaal niets.

**Student** *Niet iemand, ikzelf waarschijnlijk.*

**Chris** Kijk eens wat er gebeurt als je zegt: Chris zegt dat ik niets hoeft los te laten.

**Student** *Chris zegt dat ik niets hoeft los te laten.*

**Student** *Chris zegt dat ik niets hoeft los te laten.*

**Chris** Chris zegt dat ik helemaal kan vertrouwen waar ik ben.

**Student** *Chris zegt dat ik helemaal kan vertrouwen waar ik ben.*

**Chris** En als ik hem het voordeel van de twijfel geef.

**Student** *En als ik hem het voordeel van de twijfel geef, dan merk ik dat het in mijn hoofd rustiger wordt en dat het in mijn borst nog net zo hard tekeer gaat.*

**Chris** Voel nu precies hoe het in je borst voelt. Is het nog steeds of daar iets aan het wrikken is?

**Student** *Ja.*

**Chris** Stel dat dat over je hart gaat.

**Student** *Stel dat het over mijn hart gaat?*

**Chris** Ja. Dan bedoel ik wat er met jouw voelende hart aan de hand is. Wat zou er met jouw voelende hart aan de hand kunnen zijn? Gevoelshart.

**Student** *Misschien de spanning om alles te verliezen.*

**Student** *Dat hart is bang om alles te verliezen.*

**Chris** Zeg dat eens rustig: dit hart is bang om alles te verliezen. Kijk eens wat er gebeurt als ik je het zinnetje suggereer: ik ben bereid dat hart te verliezen.

**Student** *Ik ben bereid dat hart te verliezen.*

**Chris** Stel je voor, steek eens je handen uit, breng je handen naar het hart, breng die handen naar het hart. Stel je voor dat je bij de Wachter bent, en dat de Wachter jou vraagt dat hart te offeren. Geef jouw hart aan de Wachter. Kijk wat er gebeurt. Zo meteen strek je je handen uit en zeg je: Wachter ik geef je mijn hart.

**Student** *Wachter, ik geef je mijn hart.*

**Chris** Ik ben bereid de rest van mijn leven zonder hart te zijn.

**Student** *Ik ben bereid de rest van mijn leven zonder hart te zijn en als ik daar echt voor kies.*

**Chris** Laat je verrassen en voel hoe het is om zonder hart te zijn.

**Student** *En als ik daar echt voor kies.*

**Chris** Vertel maar wat je merkt in je lichaam, wat ontstaat er? Wat gebeurt er van binnen? Wat gebeurt er om je heen? Hoe zit je erbij? etc. etc.

**Student** *Er zit niet meer zo'n gerommel in mijn borst bij, ik voel wel spanning.*

**Chris** Waar voel je die spanning?

**Student** *Ook in mijn borst.*

**Chris** Maak dan nog eens een gebaar, heel rustig en zelfverzekerd. Breng je armen maar eerst eens rustig naar je borst en zeg nog maar eens een keer: ik geef mijn hart in zijn totaliteit weg. Ik laat mijn hart los.

**Student** *Ik geef mijn hart in zijn totaliteit weg, ik laat mijn hart los.*

**Chris** Voel hoe het is als je afscheid neemt van het hart.

**Student** *Dat geeft wel ruimte. Geeft ruimte.*

**Chris** Dat geeft ruimte, dat geeft lucht denk ik.

**Student** *Ja.*

**Chris** Voel die ruimte. Als ik er van uitga dat ik eigenlijk ruimte ben.

**Student** *Als ik er van uitga dat ik eigenlijk ruimte ben, dan merk ik.*

**Chris** Realiseer je dat dat uiteindelijk is wat je bent.

**Student** *Als ik er van uitga dat ik eigenlijk ruimte ben, dan word ik rustig.*

**Chris** Dan ontstaat er rust. Voel hoe het is om pure ruimte te zijn. Pure ruimte.

**Student** *Dan voel ik mij veel beter.*

**Chris** Hoe is het nu in je borst?

**Student** *Dat gevoel is er nu niet meer.*

**Chris** Als ik nu bijvoorbeeld zeg, nu heb je afscheid genomen van het kleine hart, nu is er de mogelijkheid om deel te hebben aan het grote hart. Hoe klinkt dat?

**Student** *Zo voelt dat ook.*

**Chris** Hoe voelt dat dan om deel uit te maken van het grote hart, waar we allemaal deel uit maken.

**Student** *Heel rustig, groot, eenheid.*

**Chris** Harten willen nog al eens iets hebben met de liefde, hoe zit het nu met de liefde? Wat is er veranderd?

Waar gaat deze liefde over?

**Student** *Respect, delen. Waarde, genieten.*

**Chris** Wat voor soort genieten is dat? Wat maakt het genotsvol?

**Student** *Het gevoel, het blij gevoel dat je er dan bij voelt. Iedereen blij, maar ook rustiger. Die rust is heel rustig. Heel prettig.*

**Chris** Hoe is het dat er niets hoeft te gebeuren?

**Student** *Voor mij ongewoon.*

**Chris** Inherente vakantie.

**Student** *Ja, vakantiegevoel.*

**Chris** Soort Kras reizen deze reisorganisatie. Oké? Even een kleine hartoperatie gedaan.

**Student** *Het is echt zo bizar, nu zit ik hier gewoon heel anders dan daarnet.*

**Chris** Ja, dat is op een bepaalde manier redelijk bizar, maar gelukkig is het wel mogelijk. Zonder dit kom je er ook wel, maar het is een beetje lastig. Het duurt wat langer en ergens gebeuren er nog wat ongelukken onderweg. Ren je weer en val je de trap af. Of zo iets.

**Student** *Dank je wel.*

**Chris** Graag gedaan. Was het oké voor jullie om er bij te zijn?

**Student** *Het is lastig, het is ergens ook een soort afzien van andere verlangens, naar iets misschien. Echt dat offer. Ergens van af te zien. Het maakt het in eerste instantie misschien een beetje kaal om te volgen dat iets heel waarachtig is.*

## 19.8 Schoningsoefening

**Chris** Oké. Goed. We gaan naar een oefening. Hebben jullie die kunnen lezen? 8, ja klopt.

Het is een schoningsoefening annex vieringsoefening. En zeg maar de principes blijven hetzelfde als bij de kwestingsoefening. Eigenlijk geldt dit voor alle vormen van communicatie en is die oefening zinvol. En de principes die daar genoemd zijn, zijn heel zinvol. In dit geval is het dat je iemand vraagt uit de groep om jou feedback te geven. Werk per ronde in 1 richting, dat doen we bij een feedback oefening eigenlijk altijd. Dus als iemand jou feedback heeft gegeven en dat is dan klaar, dan rond je dat af en ga je naar een andere persoon. En dan later kun je eventueel bij die persoon terugkomen. We doen niet heen-en-weer. Als je iemand dan weer later ziet, ben je weer een beetje los van die persoon die jou eerder verteld heeft en dan kun je weer opnieuw vrij kijken, anders is het al gauw een reactie.

Stap 1 is dat je tegenover elkaar gaat zitten en om te beginnen om de beurt een buiging maakt voor elkaar. We doen het als een soort ritueel. Als je een partner of een goede vriendin hebt. Vervolgens maak je rustig oogcontact met de ander. Je gaat eerst een paar minuten rustig tegenover elkaar zitten en je kijkt vanuit die Zijnsblik wat er gebeurt,

wat er in je opkomt. Of er herinneringen opkomen of wat er gewoon komt. Of hoe het nu is om samen met iemand te zijn uit de groep. Het kan zijn dat er automatisch herinneringen opkomen over wat je het afgelopen jaar met die persoon heb meegemaakt hier in de oefengroep of met de totale groep of als je rol als mentor of zo. Kijk maar gewoon wat er gebeurt. En hoe je die persoon hebt ervaren het afgelopen jaar. We hebben dus een feedback ontvanger en we hebben een feedback geveer. En dan vervolgens vraagt dus de feedback ontvanger aan de feedback geveer of die iets wil vertellen over hoe die jou ervaren heeft het afgelopen jaar. Het antwoord kan dan gaan over bijvoorbeeld hoe het was om in stilte tegenover elkaar te zitten. Wat er vooral ook in het contact tussen jullie gebeurd is, hoe je dat ervaren hebt. Eventueel hoe je het proces van de feedback ontvanger ervaren hebt. En eventueel ook hoe dat jou geraakt heeft. Wie weet heeft het jou ook geholpen, geïnspireerd, gestimuleerd om jou daar te laten komen waar je nu zelf bent.

En dan is de grote uitdaging, vooral ook bij deze oefening, als er dingen zijn geweest die op een of andere manier lastig zijn, als jullie geschuurd hebben met elkaar in een bepaalde periode, benoem dat vooral, ga daar niet omheen.

Na deze oefening ga je je ook een beetje schoon voelen. Of straks aan het eind van de dag voel je je schoon. En dat schoon voelen, wordt alleen bepaald door jouw waarachtigheid. En doordat je er niet omheen gedraaid hebt. Je hoeft ook geen problemen te zoeken, dat is niet de bedoeling dat ik dat zeg, maar ik benadruk het even, omdat je meestal liever leuke dingen zegt en de lastige dingen weglaat. En de kunst is om gewoon open te zijn. Het is dan wel heel erg behulpzaam als je bijvoorbeeld zegt dat je iets lastig hebt gevonden. Dat is bijvoorbeeld mijn gevoel. M.a.w. als je zegt dat is mijn gevoel, dan neem je dat op jouw bordje en gooi je dat niet over de schutting naar de ander. Begrijp je. Zoiets heb jij beleefd als lastig. Kun je er iets bij voorstellen? Misschien heb je het soms jammer gevonden dat

Maar dat betekent wel dat het in het kader blijft dat de 1 wel feedback geveer blijft en de feedback ontvanger blijft. Dus dat is dan alleen ter verduidelijking van iets wat op dat punt heeft plaatsgevonden. Kunnen jullie dat nog zien? Het klinkt ingewikkeld bij zo'n simpele vraag, maar zo is het eigenlijk. Maar het kan zijn dat er soms even een omkering plaatsvindt om de dingen te verhelderen. Maar niet een complete omkering dus dat dan vervolgens de ander ineens feedback ontvanger wordt en jij feedback geveer. Een klein stukje kan het, maar niet een complete omkering.

### 19.8.1 Nabespreking

**Student** *Het is goed je keuze voor de Coach Opleiding of voor het 2<sup>de</sup> jaar Zijns vanuit de verschillende posities te bekijken.*

**Chris** Uiteindelijk gaat het bij besluitvorming over overgave. Dus door die oefening te doen vanuit verschillende posities, betekent dat je de grond zuivert waardoor de waarheid boven kan komen. Beide opties mogen

compleet waar zijn, dat maakt dat je doet wat echt belangrijk voor je is. Iemand deed zoals die deed, of was zoals die was. Ga zo maar door. Hoe die ander jou ook geraakt heeft. Ik heb gezegd, werk met zinnetjes als: wat ik heel fijn vond, of wat mij geraakt heeft, wat ik heel moeilijk vond en zeg daar vooral bij, dat is mijn gevoel. Daar neem je de verantwoordelijkheid voor. Je weet als iemand tegen je zegt: goh wat ik wel heel lastig gevonden heb van jou, dan is het wel heel moeilijk om dat in het midden te laten en niet op jouw bordje te nemen en dan vervolgens een reactie eruit te gooien. Dat is wat dan direct automatisch gebeurt. Het helpt als je zegt dat is mijn gevoel daarover geweest. En dat weer op een toon dat die ander daar iets van mag vinden, dat het open is. Dat is mijn beleving geweest. M.a.w. je kunt beschrijven wat je bij de ander hebt gezien, wat jou geraakt heeft. Dat zijn eigenlijk de 2 aspecten.

De andere aspecten zijn wat tussen jullie zich heeft afgespeeld. Er kan zomaar een oefening in je herinnering opkomen. Wat er ook opkomt, het is altijd goed. En een oefening die je ooit samen gedaan hebt. Verder blijft het gewoon een vergelijkbare oefening. Dus de feedback ontvanger herhaalt steeds wat die de feedback geveer hoort zeggen. Dit soort oefeningen om aan te geven dat het handig zou zijn geweest een opname apparaatje mee te nemen. Het is namelijk heel waardevol om dat thuis nog eens na te luisteren.

Als feedback ontvanger kun je er ook vragen over stellen. Je kunt het als het ware verdiepen. Vooral als het dan positief is, dan wordt het een soort viering. Kun je je daar iets bij voorstellen? Je hebt eigenlijk 2 soorten vieringen op een bepaalde manier. Wat wij bijvoorbeeld heel goed kennen, je ziet dat vaak tussen broers en zussen of zo, van weet je nog, toen wij daar en daar op vakantie waren. Mijn kinderen kunnen 1000 keer hetzelfde verhaal vertellen en dan wat was dat toch leuk! Langzamerhand lijdt dat tot een spectaculaire ervaring. Over de moeilijke dingen gaat het dan vooral om de rampzaligheid, dus dan ga je als het ware met die ander de diepte in. Maar je weet als je de diepte in gaat, dan kom je vanzelf weer bij de hoogte. En in een ander geval ga je in de hoogte en loop je het risico weer naar beneden te gaan.

Sluit aan het eind gewoon weer af met een diepe buiging voor elkaar. Voel je vrij in de tijd die je met elkaar neemt, maar je hebt nog meer mogelijkheden en gun die ander ook meer mogelijkheden. Net als bij de gekwetste, de kwetser praat vooral, de gekwetste stelt vragen. En in dit geval stelt de feedback ontvanger steeds dezelfde vragen. Nou kan het zijn dat er een natuurlijke omkering ontstaat en dat op een gegeven moment de feedback geveer eventjes een feedback ontvanger wordt m.b.t. een punt van de eerste feedback geveer. Kunnen jullie dat volgen?

## Repeterende vragen

(steeds drie vragen na elkaar, vier rondes van 5 minuten per persoon, 20 minuten lang)

- Wil je mij vertellen wie of wat er spreekt als jij of ik hier iets vertel?
- Hoe is het als ik zeg dat er eigenlijk niemand is die spreekt?
- Hoe zou het zijn als je de bron die spreekt helemaal zou vertrouwen en jezelf zou toestaan om desnoods een beetje wartaal te spreken?
- Zijnspraak in tweetal.

### Stap 1

Benoem als eerste enkele minuten dat wat er nu bij jou is (ietsje uitgebreider, maar niet veel meer dan dat als er is een gevoel van ...) en doe dat steeds wisselend, ieder op de beurt. Laat steeds korte stilte vallen nadat iemand gesproken heeft en laat uit het niets, de stilte het volgende komen.

### Stap 2

Doe hetzelfde maar herhaal wat je de ander hoort zeggen en doe ook dat enkele minuten.

### Stap 3

Blijf hetzelfde doen, maar voeg er iets aan toe over: hoe je de ander ervaart wat het bij je oproept wat je de ander hoort zeggen of wat de ander laat zien.

### Stap 4

Evalueer deze vorm van communicatie.

## Viering en/of schoning van relatieoefening op basis van feedbackoefening op basis van kwetsingsregels

- Vraag iemand of deze jou feedback wil geven. We werken per ronde slechts in één richting. Daarna kies je dus eerst iemand anders alvorens je eventueel naar dezelfde persoon terugkeert.
- Ga als eerste stap tegenover elkaar zitten, maak om de beurt een diepe buiging voor elkaar, maak dan rustig oogcontact en blijf zo enkele minuten in stilte tegenover elkaar zitten.
- In dat stille oogcontact ben je je bewust van wat dat contact op dit moment oproept, herinner je je misschien wat je met deze persoon het afgelopen jaar hebt meegemaakt en misschien hoe je de persoon het afgelopen jaar hebt ervaren. Laat je verrassen.
- Vervolgens vraagt de feedbackontvanger (FO) de feedbackgever (FG) iets te vertellen over hoe deze de FO ervaren heeft.
- Het antwoord van FG kan gaan over:
  - Hoe het was om zo in stilte tegenover elkaar te zitten. Wat er door hem of haar heen ging?
  - Hoe je als FG de FO het afgelopen jaar ervaren hebt?

Wezenlijk daarbij is:

- In de eerste plaats wat er zich voorgedaan heeft in de contacten tussen jullie.
- In de tweede plaats hoe je het proces van de FO hebt ervaren ben hoe je dat geraakt heeft.
- Wat verder goed voelt om te zeggen over dingen uit het verleden: noem vooral de dingen die je (een beetje) moeilijk hebt gevonden in het contact, even zeer als de dingen waar je blij mee was.
- Probeer vooral zo oprecht mogelijk te zijn.
- Werk met zinnen als:
  - Wat ik heel prettig vond is ...
  - Wat mij geraakt heeft is ...
  - Wat ik heel (of toch wel) moeilijk vond is ... en dat is mijn gevoel. Door vooral bij lastige dingen dat laatste toe te voegen houd je de verantwoordelijkheid (schuld) bij jezelf en maak je de kans dat de ander zich beschuldigt voelt kleiner. Dat is groots.
  - Maak dus een onderscheid tussen wat er tussen jullie te noemen valt en wat je bij de FO gezien hebt of ervaren hebt los van het directe contact.
- FO herhaalt steeds wat deze FG hoort zeggen en stelt vragen om beter te begrijpen waar het de FG over gaat. Laat eventueel de natuurlijke omkering plaats vinden, maar laat uiteindelijk steeds de primaire FG ook FG zijn en blijven en andersom.
- Houd je en gebruik de communicatieve regels rond kwetsing evenzeer bij positieve als bij negatieve ervaringen.
- Sluit af met weer om de beurt een diepe buiging voor elkaar.

# Afscheid en essentiële waarneming

## 20.1 Openingsmeditatie

Chris

We gaan beginnen vandaag met een gebaar, oftewel we gaan beginnen met een oohm-buiging, een gebaar van vrede. We kunnen ons voorstellen wanneer we met z'n allen hier deze 'oohm' uitspreken, dat daarmee een beetje vrede neerdaalt op deze aarde. Dat doen we door de handen samen te vouwen, een beetje hoog, en dan maken we een lange 'oohm', terwijl we naar beneden dalen.

Open je gewaarzijn om het effect te ervaren van het maken van dit gezamenlijke gebaar. Kijk dan wat je in jezelf aantreft. En breng als eerste je aandacht naar je onderlichaam: naar je benen, je billen. Aandacht kun je zien als de vrede-brengende energie. Aandacht, gewaar-zijn, is wat overal bij kan zijn. Kijk hoe het is om vandaag hier in deze groep te zijn, in deze kring te zitten. Voel wat er gebeurt als je je daar van bewust bent. Realiseer je je wat het je gebracht heeft om 20 dagen in deze kring te zijn, in dit veld. Hoe er in ieder mens een liefdevol wezen schuilt, dus ook in jou. Dat het allemaal misschien iets minder dramatisch is dan we ooit dachten. Dus misschien kunnen we ons daarvoor dankbaar voelen, dankbaar voor wat we van elkaar gekregen hebben.

Laat ons dan weer bewust zijn van de kring waar we persoonlijk allemaal deel van uitmaken, de kring van onze familie, onze vrienden, burens, collega's. Laten we dankbaar zijn voor de bedding waarin we mogen bestaan, de factor die we per definitie voor elkaar zijn. Dat we eigenlijk allemaal een soort vlam zijn, waar we elkaar aan kunnen warmen, aan onszelf en aan elkaar. Of het nu slecht gaat of goed gaat, of je nu boos bent of verdrietig bent, dat maakt eigenlijk allemaal niet uit. Je bent een factor, je bent belangrijk, je bent relevant. We zijn stuk voor stuk een verbijzondering van de essentiële vlam, de spirit die leven is. Laten we ons openen voor de spirituele inspiratie, voor de spirit die wij zijn. En tegelijkertijd het contact met de grond voelen, de grond die ons draagt. De grond die ons draagt aan de ene kant, en de hemelse inspiratie aan de andere kant, die met elkaar verbonden zijn.

Sta dan stil bij de mensen uit jouw omgeving die je dit ook gunt, of juist bij uitstek gunt, omdat ze de verbinding met dit gegeven niet kunnen ervaren. Het helpt dat je even net doet alsof je die persoon bent die het moeilijk heeft, want misschien is dat wel sowieso de realiteit. Zo kunnen we misschien ook even stil staan bij C. Ik hoop dat ze komt vandaag. En in ieder geval vermoed ik dat ze het erg vindt dat ze er op dit moment niet is. Zo kun je je voorstellen dat je alle mensen een beetje bent die het moeilijk hebben op deze aarde. Voel dat je in deze kring zit, voel de verbondenheid van deze kring, en spreidt die uit naar de grote kring,

de wereldkring, naar jouw familiekring, jouw vriendenkring, jouw gezinskring, het grote wereldgezin.

Dan gaan we zo meteen de meditatie afsluiten. En we gaan het ook weer voortzetten, maar dan staande in een tweetal. Mijn voorstel is dat je, nadat we de meditatie hebben afgesloten, dat je gaat staan met iemand, met je ogen dicht tegenover elkaar, op de bekende manier. Het mooie is als we dat in stilte kunnen doen.

Dan sluiten we nu de meditatie af met 'oohm' en een buiging.

## 20.2 Oefening: er is een gevoel van...

Chris

Neem rustig de tijd om te voelen hoe het is om te staan. Misschien dat je een wonderlijk soort krijgshaftigheid kunt voelen. Maar wat er ook is, dat is het.

We werken met het zinnetje: 'Er is een gevoel van ...'

Heel rustig, ieder op de beurt.

We beginnen in eerste instantie met hoe je er bij staat, vooral hoe je voeten voelen, hoe het contact met de grond voelt. En verder laat je je gewoon verrassen door wat er op komt. Gewoon ieder op de beurt.

Laat dat wat de ander zegt in jou landen, en nadat dat geland is spreek je uit wat er bij jou is.

Zie het steeds als een soort geschenk, een soort schittering die opkomt. Jij geeft wat, van de ander krijg je wat, of krijgt HET wat. Mijn voorstel is om je handen op je buik te leggen, gewoon zo onder je navel, afhankelijk van hoe lang je armen zijn, gewoon op een prettige positie. Voel het contact met de grond, zorg dat je knieën vrij staan, en kijk wat er op komt borrelen: er is een gevoel van ...

### Dezelfde oefening, maar nu met: afscheid nemen van deze groep voelt als ...

We gaan nu een overgang maken naar de volgende stap. In principe is het de laatste dag van deze groep. Dus dat is in zekere zin ook afscheid nemen. Deze groep eindigt vandaag in principe. Wie weet komen we nog eens bij elkaar, maar in principe is dit de laatste dag van de training in deze setting. Dus we gaan werken met het zinnetje: afscheid nemen van deze groep voelt als ...

En meldt gewoon wat er in jou is. Het hoeft niet logisch te zijn. Bijvoorbeeld: afscheid nemen voelt als stevig staan op de grond. Verzin maar wat. Er hoeft geen logisch verband tussen te zijn.

Het blijft eigenlijk dezelfde oefening, alleen de oefening begint nu niet met: 'Er is een gevoel van ...', maar met: 'Afscheid nemen van deze groep voelt als ...'



### En dezelfde oefening nu met de ogen open

Doe dat eens met de ogen op, hetzelfde zinnetje, in contact met elkaar.

### Oefening: afscheid nemen van jou voelt als...

Bij het volgende stapje gaan we het persoonlijk maken. Dat betekent dat je tegen degene zegt die tegenover je staat: afscheid nemen van jou (je noemt de ander bij de naam) voelt als Dus kijk wat er opkomt. Laat je verrassen. Ga beginnen en kijk gewoon wat er opkomt. Bijvoorbeeld: als een grote opluchting (ik kon het even niet laten). Maak het persoonlijk, no secrets.

### En dezelfde oefening terwijl je wisselt van partner

Oké, en zo meteen gaan we wisselen van partner. We hebben een paar minuten met één persoon. En we doen het een beetje formeel. Dus als je klaar bent met deze persoon maak je een buiging voor die persoon, en vervolgens ga je naar de volgende, en zo verder. We hebben ongeveer een kwartier/20 minuten hiervoor. En vervolgens stoppen we ermee, en gaan we naar het volgende hoofdstuk.

**Student** Moeten we nu wisselen?

**Chris** Ja, tenzij je het gevoel hebt dat er nog iets gezegd moet worden. Voel je vrij om nog even door te gaan met deze persoon als het nog niet klaar is. Maar als het wel klaar is wissel dan. Doe de oefening een paar minuten met een ander, en kijk.

## 20.3 Ritueel: Oefening in essentiële waarneming

**Chris**

Wat we vandaag gaan doen is een oefening in, wat je zou kunnen noemen, essentiële waarneming, zijsblik, essentiële blik. Dat oefenen we, en het bijzondere is dat we daar nu de vruchten van plukken, want in principe hebben we ons daar het hele jaar op gericht, zonder dat we daar bij stil gestaan hebben.

Het komt er op neer dat wij daar iets gebouwd hebben, en degene die dat wil mag daar in komen zitten. En vervolgens gaan we ons afstemmen op Het huis van Zijn. We stemmen ons af op de Gestalte, en vervolgens zien we die persoon bij de Gestalte. En vervolgens komt er dan weleens iets bij je op: beelden, wat je die persoon gunt, of wat er ook opkomt.

Dus wat we eigenlijk gaan doen is dat we een ander mens gaan zien in zijn of haar essentie. Het nadeel van dat ik dat zeg is dat we, voordat we het weten, ontzettend ons best gaan doen. En eigenlijk hoeft je daar niet je best op te doen, want het gaat gelukkig vanzelf. En gegeven waar jullie nu zijn gaat dat vanzelf zul je merken.

Iemand zit daar, we gaan ons afstemmen (vrij kort), en dan vervolgens krijgt iedereen de gelegenheid om daar iets

over te zeggen. Daar hebben we ongeveer 10 minuten voor. Dus dat kan betekenen dat niet iedereen aan bod komt in dat rondje. Wat je dan bijvoorbeeld kunt overwegen is dat desnoods later nog een keer met die persoon te doen. Maar we zitten gewoon met een tijdschema vandaag, er is gewoon niet meer tijd vandaag.

Je hoort op een gegeven moment een gong slaan, en dan zullen de twee assistenten en ikzelf nog iets zeggen over die persoon. Dan vervolgens kan de persoon die daar zit iets vertellen over hoe dit was om dit te horen, en eventueel zijn of haar proclamatie voorlezen. Dat ontvangen wij zal ik maar zeggen, dat laten we landen in ons, en vervolgens heb ik hier een certificaat liggen dat ik aan die persoon zal aanreiken.

Dat is ongeveer het ritueel dat we vandaag gaan doen. Oké? Goed. Dus wie zou ik als eerste mogen uitnodigen.

### 20.3.1 Student 1

**Chris** Goed. Wij sluiten de ogen en stemmen ons af op het Huis van Zijn. Kijk maar wat er voor beelden of herinneringen opkomen. Mocht dat niet zo duidelijk het geval zijn, vertrouw er dan op dat je als vanzelf in het Huis van Zijn bent. In het Huis van Zijn zie je de gestalte en in het Huis van Zijn zie je ook St. Je ziet St in contact met de Gestalte in zijn lichtende vorm. Kijk dan wat je raakt in deze verschijning van St in contact met de Gestalte. Misschien komen er woorden op, misschien komen er beelden op. Misschien komt er iets op dat je St gunt. Wie wil kan daar iets over zeggen.

**Student** Ik zie St zitten bij de open haard in een grote leren stoel. Hij heeft een paar wijze boeken in zijn hand. Leergierig, nieuwsgierig als hij is naar allerlei levensmysterieën. Schuin tegenover hem zit de Gestalte in zijn leren fauteuil. Hij spreekt wijze woorden tot hem. Ik gun St die wijsheid.

**Student** Ik zie St bij een akker staan op het land. Hij heeft heel hard gewerkt om de grond om te ploegen. Nu zie ik hem staan met zijn Gestalte, om te bekijken welke zaden hij gaat planten.

**Student** Ik zie St als een rots in de branding, als een stevig baken voor veel mensen. Hij straalt heel veel kracht uit.

**Student** Ik zie St in het oerwoud, ongeschoren, met een broek met allemaal gaten. Ik gun hem heel veel losheid, en mag daarvoor het gevaar opzoeken.

**Student** Ik zie St als mijn mentor. Iemand die er eigenlijk altijd is, op het juiste moment. Daar wil ik je voor bedanken.

**Student** Ik zie St als een waardige reus.

**Student** Ik zie St in een hele grote stenen ruimte, een lege kasteelzaal. Hij staat daar samen met een soort lichtend wezen. St straalt eigenlijk hetzelfde licht uit.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn met een hele open en onderzoekende blik, waar heel veel blijdschap vanuit straalt.

**Student** Ik zie St in een grote ruimte met een kleine Gestalte. Uit zijn houding spreekt veel respect en gelijkwaardigheid. Ik heb het idee dat St heel veel zou kunnen betekenen als hij leiding zou geven.

**Student** Als mentor zie ik St bij de Gestalte staan, popelend, een beetje ongeduldig. Hij staat daar met een grote welwillendheid om los te komen van een oud verhaal. Hij wil op pad gaan, maar wil nog de laatste adviezen van de Gestalte krijgen. Hij staat te popelen bij de drempel om een nieuwe ruimte te betreden. Ik heb er alle vertrouwen in.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn met een rugzak vol bagage. Hij staat daar met een open blik, vrij ongeduldig om het onbekende in te gaan. Dat gun ik je van harte.

**Student** Ik zie bij St een jonge krachtige potentie.

**Ass.** Ik zag bij St eerst een verschijning in het Huis van Zijn. Metersgroot, heel lichtend, heel veel lichtjes, een enorme ruimte en grootsheid. Er is alleen maar Zijn, een enorme straling.

**Ass.** Wat bij jou opvalt is een enorme capaciteit tot inzicht. Ik denk dat je heel veel aanleg hebt om te snappen hoe de dingen in elkaar zitten en dat over te brengen. Ik vind je ook een heel puur iemand. Ik wens je toe dat je al die jonge potentie op een geven moment ook gaat leven. Dat je je ruigheid, fysiek, seksualiteit, je man zijn durft te laten zien.

**Chris** Vanmorgen kwam het beeld bij mij op van de kring als krijgers van Liefde, 'Warriors of love'. Wat mij betreft ben je daar een uitgesproken voorbeeld van. Wat ik heel bijzonder aan jou vind is jouw toewijding, jouw sterke verbinding met het kompas van wijsheid in jouzelf. En jouw overgave aan dat kompas. Waar je in kunt groeien is in de onverschrokkenheid. Daar zit de uitdaging. Het bijzondere van de menselijke kracht is dat hij in potentie aanwezig is maar dat hij periodes nodig heeft van krachteloosheid, moedeloosheid. Belangrijk is dat de kwaliteit maatschappelijk wordt. Hij is gegeven maar wij zijn er om deze kwaliteit maatschappelijk te laten zijn. Dat is wat ik jou en de wereld gun.

**Student** Ja, wow! (gelach)

Mijn benen zijn langzaamaan gaan trillen. Ik voel een enorme dankbaarheid voor alles wat jullie gezegd hebben. Het heeft me echt diep van binnen geraakt. Ik ben blij dat ik zit om het even tot me door te laten dringen. Ik voelde een enorme ruimte om me heen ontstaan. De liefde van jullie allemaal is zo voelbaar. Ik voel me heel krachtig als ik hier zit. Tegelijk herken ik goed wat jullie me gunnen, waar ik in kan groeien. Ik sta daar zo open voor. Ik kan het nu allemaal nog niet zo goed beseffen wat dit betekent voor mij. Gelukkig is het opgenomen zodat ik het nog eens kan beluisteren. Het was overweldigend. Heel mooi. Ik heb twee proclamaties opgeschreven:

- Ik wil de kans vergroten om echt van betekenis te zijn voor anderen. Ik voel daar een enorm verlangen naar.
- Ik wil voor mezelf opstaan en bereid zijn om mezelf volledig te vertrouwen, zonder aan mezelf te hoeven schaven.

**Chris** Vanaf nu hoeft jij niet meer aan jezelf te schaven en ben jij wie je bent.

## 20.3.2 Student 2

**Chris** Wie nu?

**Student** Ik wil wel.

**Chris** We werken vandaag steeds met groepjes van 4, dus na de vierde persoon is er pauze.

Oké, laten we nog even kijken naar S. op de troon..... en ons dan afstemmen op het Huis van Zijn. Het is overigens ook heel goed als jij dat zelf ook doet, ook degene die op de troon zit.

Misschien kun je al proeven wat de invloed is op het Huis van Zijn, en op de sfeer daar.

In het Huis van Zijn is de Gestalte, en is daar S. En ben jij daar die dat waarneemt, en die het effect daarvan proeft op jou. Kijk maar wat er te zeggen valt, over beelden, woorden, over associaties die er opkomen naar aanleiding hiervan.

**Student** Ik zie bij St enorme bereidheid en openheid om te leren, en dat zal haar ver brengen.

**Student** Ik zie St als een koningin met een prachtig violet gewaad met goud afgezet. Ik zie haar door een landschap gaan, over een weg dat ergens naartoe leidt. Ik zie waardigheid en kracht.

**Student** Ik zie St, in een grote tuin bij een groot kasteel, met een mand in haar hand. Ze is aan het appels plukken. Op de grond zitten allemaal kinderen en ze deelt van haar appels uit aan de kinderen, met heel veel liefde. Wat ik jou gun is dat je de liefde die je aan de kinderen geeft ook aan jezelf geeft.

**Student** Ik zie St bij een meer aan het spelen met water. Ik zie heel veel liefde, kracht, stabiliteit. En ik zou het je ontzettend graag gunnen als je dit ook aan jezelf kan geven, en ook met losheid daarin kan rusten.

**Student** Ik zie St in een hele grote zaal in het Huis van Zijn, een soort balzaal. En St ziet er heel mooi uit in een prachtige jurk. En ondanks dat die zaal heel groot is en heel erg alleen lijkt te zijn, is die zaal toch helemaal gevuld met wat zij uitstraalt, en dat is eigenlijk gewoon vreugde en goedheid. En eigenlijk heeft ze dat zelf nog niet zo in de gaten.

**Student** Ik zie St ook in een landschap. In dat landschap slingert een riviertje, en in dat landschap staan heel veel hele mooie planten met hele mooie bloemen eraan. St loopt daar eigenlijk met een flink aantal mensen, en met name kinderen, waar ze mee praat over het leven. Het gesprek gaat eigenlijk over Zijnskwaliteiten.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn, in een lastig kamertje voor zichzelf (misschien het kamertje wispelturig). Je vindt het moeilijk om keuzes te maken. Ik gun St de rust in zichzelf om keuzes te maken die goed voor haar zijn.

**Student** Ik zie St als een prachtig bruin paard met mooie manen, sterk en jong. En ik heb het gevoel dat als ze zelf ziet hoe ze eruit ziet dat ze dan gaat dansen en springen, en enorm hoog kan komen.

**Student** Ik zie St als een wezen, als een godin, die alles liefdevol omvat.

**Student** Ik zie St zitten in een grot bij een haardvuurtje, een plekje waar ik je in gedachte vaak opgezocht heb. En die grot staat niet symbool voor afzondering en eenzaamheid, maar die staat symbool voor de eenvoud, dat St eigenlijk zo ontzettend weinig nodig heeft om tevreden te zijn. Ik zie St als heel compleet. En ik gun het haar dat ze daar naar kan leven.

**Student** Ik zie St als bron van eenvoud, waardigheid, kracht en liefde. En ik gun je dat je gaat leven zoals je volgens mij heel goed voelt wat HET in jou wil.

**Student** Ik zie St samen met de Gestalte in een ruimte, waar ze allebei op een kussen zitten te mediteren. En in de stilte die er is is er contact. En die stilte is de kracht van St.

**Ass.** Ik zag je in het Huis van Zijn, als een enorme horizontale uitgestrektheid, een soort violet. De kwaliteit van liefde kwam daar sterk naar voren. Het was uitgestrekt naar de wereld, enorme ruimte. En ik zag ook je dagelijkse gestalte, het kind in jezelf, alsof de liefde zich helemaal uitstreckte naar de wereld, heel ruim. En alsof je over het hoofd zag de liefde naar jezelf. Dus ik gun je dat je in het zijn van liefde jezelf niet vergeet.

**Ass.** Ik sluit me helemaal aan bij het beeld van liefde, dat jij echt helemaal uitstraalt. Ik bedacht me ook dat het heel moeilijk is om dat van jezelf te zien. Je bent dat. Je hoeft daar nauwelijks naar op zoek te gaan, want je bent het al. Ik zou je heel erg gunnen om als het ware de bagage van twijfel en het zoeken naar wie je bent dat je dat los kunt laten. En dat je ontzettend veel betekent door gewoon te ontspannen in je liefdevolheid, je vrolijkheid. Dat is prachtig. Dat is een grote gift, voor ons allemaal.

**Chris** Toen ik net mijn ogen open deed toen zag ik die Boeddha daar naast jou. En G. begon over de uitgestrektheid. Dan krijg ik zo'n soort beeld, maar dan in 7-voud of 17 keer zo groot. En dan niet in goud maar in roze. En die complete rust die die Boeddha uitstraalt, complete vrede doordat die zichzelf is. Het toonbeeld van schoonheid, en het vermogen om de wereld ook die schoonheid te laten zien. Een prachtige kwaliteit. Sommige mensen kunnen de schoonheid zien in iedere steen op straat, of voor mijn part in een duivenstrontje. Wat ik je ook heel erg gun, wat ik mogelijk het afgelopen jaar gezien heb, is jouw geduld en jouw rust. Iets in jou hunkert om daar morgen op grote schaal mee aan de slag te gaan, niet voor 16 miljoen maar minstens voor 16 miljard. Maar wat ik je gun is vertrouwen. Het kan niet anders, zoals je dit jaar die schoonheid steeds meer gaat belichamen, dat alleen al is zo fantastisch dat dat ontstaat. Dat is aan de ene kant één van de moeilijkste kwaliteiten. We hebben de oefening gedaan hoe het is om schoonheid te zijn. Tegelijkertijd blijkt het ook te doen te zijn, maar dat is niet zo makkelijk. Wat daar ook mee gepaard gaat is eigenlijk het grote genieten, dat het leven eigenlijk ook plezierig is, om blij van te worden etc. Het is niet zo maar genieten, maar genieten wat echt kwaliteit heeft, wat diepte heeft.

**Student** Dank je wel.

Ik ben er helemaal ondersteboven van. Ik vind het zo waar wat iedereen zegt, ik herken het allemaal zo. Een heleboel van jullie zeiden ook: liefde voor jezelf Ik voel wel heel veel liefde voor mezelf. En ik popel om anderen dat ook te gunnen, te geven. Ik denk dat ik er thuis maar heel vaak naar moet luisteren om het een beetje te laten bezinken. Het is een prachtig jaar met jullie geweest, dank jullie wel allemaal. Ik ga in vertrouwen door.

Ik heb dit eigenlijk geschreven in de vorm van een posternatie, want ik was even met de woorden in de war. En een paar dagen later begreep ik pas dat het niet helemaal zo was, maar ik heb het maar zo gelaten. En ik ga het thuis nog uitvoeren:

- Ik buig voor alle moeilijke momenten in mijn leven.
- Ik buig voor de angst, het verdriet en de boosheid die ik tegen kom.
- Ik ontspan, geef mij over, en laat het zijn.
- Het brengt mij terug naar die gevoelens die ik altijd heb ontlopen, die zo onverdraaglijk waren dat ik ze toen niet aan kon.
- Ik geef mij aan ze over, en daardoor hervind ik dat meisje, hervind ik mijzelf, hervind ik kracht, wijsheid en liefde.
- Ik laat je niet meer in de steek, ik blijf je trouw.
- Nu kan ik gaan bouwen aan een betere wereld om mij heen, nu kan ik gaan staan voor wie ik ben, kan ik gaan geven, gaan helpen, en mij inzetten voor alle levende wezens die het nodig hebben.

**Chris** Dank je wel. Ook jou mag ik dit mooie papier overhandigen. Er zit ook een beetje roze op.

### 20.3.3 Student 3

**Chris** Oké, wie zou nu willen?

**Student** Ik wil wel.

**Chris** We kijken nog even naar S. op de troon. Met dat beeld stemmen we af op het Huis van Zijn. We proeven de S-sfeer in het Huis van Zijn. We zien daar de Gestalte. En we zien S. bij de Gestalte.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn. Ze draagt een kabouterpakje. De Gestalte heeft een toverstaf. En op het moment dat ze de toverstaf beweegt draait St zich om en verschijnt er een dame in een hele mooie jurk. Lieve St, dank je wel voor de mooie ontmoeting van vandaag.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn, in een weelderige tuin, en ze draagt een licht bij zich. Alleen op de één of andere manier ziet St dat niet. Wat ik je heel erg zou willen gunnen is het licht in je te laten schijnen en er de tijd voor nemen om dat te laten zijn.

**Student** Ik zie St eindelijk rollen van een berg, niet wetende waar het eindigt. Ik gun jou het onbekende.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn, omringt door hele zachte pasteltinten. Heel veel zachtheid. En ik zie St zelf als een heldere bol.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn. En ze staat met de Gestalte naar een vaas met bloemen te kijken. En in die vaas

staan bloemen die ontluiken. En St en de Gestalte hebben het erover hoe die bloemen ontluiken. Ik zie St eigenlijk helemaal ontluiken, ze is nog lang niet de volle potentie, maar daar is ze naar onderweg.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn, en ze staat bij het raam. De gordijnen zijn een beetje dicht en ze tuurt naar buiten. De zon schijnt. Er komen allerlei mensen voorbij. De Gestalte doet de voordeur open en het licht schijnt naar binnen. De ogen van St beginnen te twinkelen. Ze wil gaan maar ze kijkt ook naar het Huis. Ze twijfelt om naar buiten te gaan. Ik gun jou heel erg om door de voordeur te gaan.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn. Wat zowel het huis als de aanwezigheid van St heel erg uitstraalt is puurheid, eenvoud. En wat ik jou heel erg gun is dat je die puurheid kunt gebruiken om vorm en richting te geven in jouw leven.

**Student** Ik zie St samen met de Gestalte gearmd het pad aflopen, waarbij ze nieuwsgierig is, vertrouwd en nieuwsgierig.

**Student** Ik zie St en tegenover haar iemand in een harnas, van top tot teen in een harnas. En de Gestalte in een harnas zegt: ik heb een warm bad voor je klaar gemaakt, met olie erin. Ga er lekker in, ga genieten, de handdoeken liggen klaar voor als je er uit komt. Je mag ontspannen. Ik gun je de ontspannenheid.

**Student** Ik zou het je gunnen jezelf helemaal te laten zien, zichtbaar te worden. Ik heb enorme waardering voor je puurheid en je eerlijkheid.

**Student** Ik zie een heel krachtig iemand, die zichzelf daar onvoldoende bewust van is. Ik gun je heel veel vertrouwen in jezelf.

**Ass.** Ik zie je als een energetische vorm, als een soort druppel die aan alle kanten uitstrekt maar hij is meters groot. En aan de randen is hij goud gekleurd en roept hij steeds: nee, nee, nee. Je bent in het Huis van Zijn, de Gestalte is daar, en aan de binnenkant van die uitgestrekte energie-massa, basis van kleur, dat ben jij, daar zak jij ineens in de ruimte. En er is een enorme uitgestrektheid en ruimte die eigenlijk de grootte heeft van het heelal, en waar eigenlijk alles probleemloos is. Waar een enorme vitaliteit en ruimte is, waarin iedereen probleemloos is, dat is helemaal geen issue.

**Ass.** St, ik denk dat jij een hele grote slag gemaakt hebt en dat er een grote verandering heeft plaatsgevonden in jou, waarin ik je helemaal heb zien ontspannen, een soort blijheid. Dat is ontzettend leuk om te zien. Ik vind jou iemand met een enorm heldere geest, ook in staat om daar waar het warrig wordt een soort helderheid te houden, een soort grond. Wat ik je nog gun is dat je nog meer kunt ontspannen in genieten, genieten in je lichaam, een soort losheid.

**Chris** Dag St, ik zou zo graag je ogen willen zien.

**Student** Ik was aan het luisteren.

**Chris** Ja, dat snap ik. In mijn Huis van Zijn was er een grote kalme mannelijke Gestalte. En die Gestalte nodigde je uit om op zijn schoot te komen zitten. En tot mijn

grote verbazing zag ik St op zijn schoot gaan zitten en zijn liefde ontvangen. En vervolgens zag ik St smelten, en werd ze wie ze eigenlijk altijd al was: waardigheid, gecombineerd met eenvoud, sympathie, positiviteit, helderheid, betrouwbaarheid, consequentheid, en ga zo maar door. Iemand met wie je goed zaken kunt doen, een betrouwbare partner. Dank je wel voor je vertrouwen in mij het afgelopen jaar. Ik ben de hemel ook dankbaar dat dit mogelijk is geweest.

Nog één zin en dat is: vorige keer was jij er ook bij hè, toen we de CD van Sinéad O'Connor hebben gedraaid? Eigenlijk zou ik jou expliciet dank je wel willen zeggen voor het feit dat je mij en niemand in deze groep pijn hebt gedaan, ondanks jouw eigen pijn. Grote klasse.

**Student** Ik voel me ontzettend ontroerd. Ik heb de neiging om te gaan snikken, maar dat doe ik niet zo makkelijk, dus nu ook niet. Ik vind het wel ontroerend dat ik zo herkend word door de mensen van deze groep. Daar wil ik het eigenlijk bij laten.

En ik wil nog mijn goede voornemens voorlezen:

- Toen ik het afgelopen voorjaar een cursus Voice Dialogue deed heb ik mijzelf beloofd mijn creativiteit weer te laten stromen. Er hangt een kluit veelkleurig nylondraad (die ik toen op het strand vond) als herinnering en symbool daarvoor in mijn tuin. Maar het is er nog niet van gekomen. Er is iets dat mij daarin blokkeert.
- Ik voel me op een eiland. Ik heb een barrière opgeworpen waardoor het voelt alsof er geen natuurlijke uitwisseling meer kan plaatsvinden tussen mij en mijn omgeving. Het wordt steeds duidelijker dat ik mijzelf in de periferie achter transparant behang geplaatst heb. In dit eerste jaar heb ik dit voor mijzelf voelbaar weten te maken. Daar ben ik dankbaar voor, want nu kan ik vanaf mijn eiland bekijken wat ik anders wil hebben, en eventueel een verbinding aangaan met een ander eiland (zoals Chris dat zo mooi zei in de evaluatie). Ik gun mijzelf een tweede jaar, waarin ik mijzelf de kans geef achter dit behang vandaan te komen, mijn hart te openen, zodat er weer eb en vloed kan ontstaan tussen mij en de wereld om mij heen. Ik wil mijn eiland gaan verlaten, verbinding maken met anderen en voor hen van betekenis zijn. Ik wil mijn leven bezetten, de volledige lengte en breedte daarvan gaan voelen, 'ja' gaan voelen. Daarmee wil ik uit de verstilling en in beweging komen, mijn vleugels uitslaan en de ruimte in gaan nemen die ik tot mijn beschikking heb.

**Student** Heel erg mooi.

**Student** En hoe ik dat ga doen dat zie ik nog wel.

**Chris** Je hoeft alleen maar te proclameren. Regelmatig dit proclameren en je ziet het voor je ogen.

**Student** Oké, dank je wel iedereen.

**Chris** Ook jij moet eraan geloven, ook voor jou een certificaat. Alsjeblieft.



### 20.3.4 Student 4

Chris Wie zou nu willen?

Student Mag ik?

Chris Ja. We kijken naar St op de troon, en stemmen ons vervolgens af op het Huis van Zijn. In het Huis van Zijn is de Gestalte, en daar is St, in contact met de Gestalte.

Student Ik zie St bij het Huis van Zijn, in de woestijn, en het waait daar heel hard. Ze was op zoek naar stenen. Maar wat je zelf niet ziet is hoe stevig je daar eigenlijk staat. Ik zou je ontzettend gunnen om te zien hoeveel kracht je eigenlijk in je hebt. Ik wil je bedanken voor de eerlijkheid die je hebt getoond het afgelopen jaar. Ik vind het ... om zo eerlijk te kunnen zijn.

Student Ik zie St in het Huis van Zijn, en eigenlijk valt het Huis van Zijn weg tegen alles wat St zelf uitstraalt. En wat zij uitstraalt is enorme positieve, overweldigende, levenslustige spontaniteit, die misschien wat verstoord is geraakt, maar die er al in essentie is. Ik zou je gunnen om dat ten volle te laten zijn, te laten stromen. Waarbij ik nog wil zeggen dat ik je dit jaar enorm heb bewonderd om je moed.

Student Ik zie St op een zacht luchtbed dobberen op zee, verkennend en zoekend naar de diepte in jezelf. En ik heb jou ook ervaren als iemand die de kwetsbaarheid durft te tonen, en daar heb ik diepe, diepe bewondering voor. En daar wil ik je ook voor bedanken.

Student Ik zie St het Huis van Zijn binnen komen, en St komt echt binnen. Ik zie heel veel kracht en authenticiteit. En wat ik heel bijzonder vind is hoe je mij uitgenodigd hebt om mezelf te zijn, mezelf te laten zien. Lieve maatje, hartstikke bedankt.

Student Ik zie St in het Huis van Zijn, samen met de Gestalte. Ik heb de eer om ook aanwezig te zijn. En St legt mij uit wat voelen is. En dat vind ik heel mooi. Zo heb ik dat ook ervaren, vanaf het eerste moment. Dank je wel.

Student Ik zie St als een rups, die dit jaar enorm is gegroeid, alsmaar groter is geworden. En die bevindt zich nu in een soort pop-stadium. En de rups heeft het daar wel moeilijk mee, deze tijd van transformatie. Maar St, je hebt de kracht om die vlinder te worden, zet door, je zal het worden.

Student Ik zie St midden op een plein, een plein vol levendigheid en muziek en gezelligheid, en er staan heel veel mensen in een kring. En St met een brede grijns, sprankelend, levenslustig. Het werkt zo aanstekelijk dat iedereen dezelfde lach krijgt, en iedereen met elkaar gaat dansen.

Student Je was een krachtige, bruisende rivier, met veel bochten waar ze doorheen raast, en uiteindelijk komt ze uit bij de zee, en wordt ze overrompeld door de kalmte. En vervolgens zoekt ze een en zegt ze: ja, zo kan het ook.

Student Ik zie St door de sneeuw. Ze heeft het koud. En ze is eigenlijk in de sneeuw al lopend op zoek naar zichzelf om haar eigen hart terug te vinden. En eigenlijk heeft ze dat hart in haar eigen handen.

Student Ik zie een enorme rode energie rondom St, levendigheid, straling. Een enorme energie. En ik zie daarnaast ook een hunkering, een enorme hunkering, om een eigen bodem te vinden. Ga zo door, je vindt het wel. En ik wil je danken voor je warmte en voor je verbinding.

Student Lieve St ik wil je graag bedanken voor je openheid, en voor de confrontatie die ik soms heel erg voelde. Ik ben heel blij dat je terug bent, dat merk ik.

Student Ik zie St in het Huis van Zijn met een enorme Gestalte waar ze tegenop kijkt. Zo'n reus, lang en krachtig. Vervolgens, als je de Gestalte in de ogen kijkt, word je langzaam steeds groter en groter, tot je op een gegeven moment net zo groot bent als die reus zelf. Ik wil je bedanken voor alle mooie momenten in het afgelopen jaar, en alle liefde die er van je uitstraalde.

Ass. Ik zag mezelf in het Huis van Zijn, en er was een soort aarzeling: zal ik wel zien wat ik zie. En de Gestalte was daar, en jij was daar. En er was een enorme uitstraling van jou uit, in joy en pleasure, en het had een gele kleur. En het stroomde gewoon naar voren. Ik merkte dat ik in mijn onzekerheid daar heel rustig van werd, zo die uitdijende liefde. Dat alles wat angstig is of voor jou bang is dat dat innerlijk zo aan het stralen is, dat liefde en joy zo uitdijt dat het andere doet verdwijnen. Dat dat zo naar de voorgrond komt en dat dat veel belangrijker is dan al het andere.

Ass. Ik kreeg een soort beeld, je zat op de grond, en je was eigenlijk alleen maar bezig met rondom een paar sprietjes. Helemaal terug naar de basics, waar je nu ook doorheen gaat. Dat alles afbreekt als het ware, dat je weer grond vindt midden daar in. En als ik je ook zo zie zitten, en alle kracht die ook allemaal zo zichtbaar is en die er altijd zal zijn, want dat is wat je bent. En toch, waar je nu doorgaat, helemaal bij de bodem komen en daar als het ware jezelf weer vinden, dat heeft ook een enorme puurheid in zich. Ik hoop voor jou natuurlijk, voor je gevoel, dat je daaruit opbouwt, maar het is ook een proces dat je misschien wel heel veel brengt. En ik heb ook heel erg van je genoten, en nog steeds. Je bent een hele open, onbevangen, warme vrouw, fijn om bij te zijn.

Chris Die open, onbevangen, warme vrouw was er ook in mijn visualisatie, alleen in de vorm eigenlijk van een meisje. Er was ook weer een mannelijke Gestalte. En dat meisje danste voor de Gestalte, vond het mooi om zichzelf te laten zien, en haar rokje of jurkje (zo precies kon ik het niet zien) te laten zien aan de Gestalte.

Ja, dus wat ik jou gun is dat je jezelf weer gaat ervaren als de onbeschadigde, pure danseres die je eigenlijk bent. Al je eenvoud, alle rust, de wereld jouw schoonheid, jouw dansvermogen laten zien. Als je al die woeligheid die er nu is kunt zien als de grote dans van het Leven, weet je wel zoals in het gedicht: de dichter zegt: Het is de wind, het is de wind.



**Student** Ik voel me sprakeloos... ik voel me sprakeloos...

**Chris** Soms zegt woordeloosheid meer dan woorden.

**Student** Ik heb gewoon geen woorden. Ik verlang ontzettend om dat meisje weer te bevrijden wat gewoon vrij wil zijn en kan dansen in de wereld en vertrouwen heeft. Ik heb opgeschreven:

- Dat ik elke dag weer 100% bereid wil zijn om het met alle delen van mezelf te doen.
- Dat ik graag lijden en sterven wil leren dragen.
- En dat ik mijn kind kan bevrijden.
- En ik ben erg blij dat ik gekomen ben.

**Chris** Nou, dat delen wij met jou. Anders hadden we je gewoon gehaald.  
Dank je wel.

**Student** Dank je wel Chris. Ik moet je even omhelzen.

**Chris** Ja, voel maar eens even goed. Dat voelt toch anders dan een half jaar geleden.

**Student** Ja.

### 20.3.5 Student 5

**Chris** We kijken naar St op de troon, en stemmen ons vervolgens af op het Huis van Zijn. In het Huis van Zijn is de Gestalte. Bij de Gestalte is St.

**Student** In het Huis van Zijn zie ik St aan de hand van de Gestalte. De Gestalte is een vrouw, die neemt St mee. St is heel enthousiast, ze trekt de Gestalte mee. St is heel blij, ze heeft haar weg gevonden. Lieve St dank je voor je aanstekelijkheid, ik wens je heel veel warmte en liefde op je pad.

**Student** Ik zie St zitten op de rug van een paard in galop. Ze is heel snel, ze maakt hele grote sprongen. Ze is heel leergierig, als maar op weg naar het volgende.

**Student** Ik zie St in het Huis van Zijn. Dat Huis van Zijn staat onder water. Niet zo dat ze daar onder verdwijnt, maar het staat tot d'r knieën of d'r heupen. De golven die in het water zijn, slaan tegen all kanten. Als de golven tegen de kanten slaan, gaat het meer bruisen. En St ziet het water steeds meer bruisen en helderder worden.

**Student** Ik zie St in de buurt van een bloem. En een bloem die behoefte heeft om te sluiten en een bloem die behoefte heeft om open te bloeien en te stralen. Je bent nog meer gaan stralen en volgens mij heb je dat sluiten heel erg nodig. Ik gun je om daar een goede balans in zien te vinden.

**Student** Ik zie St als een prachtige schitterende bijna licht-gevende persoon die door die schittering een enorm geschenk is en kan zijn voor anderen en voor zichzelf. Ik zie St in het Huis van Zijn in een bibliotheek. Er staan duizenden boeken. Ze vraagt aan de Gestalte of hij het boek wil pakken dat zij nu nodig heeft. Hij pakt het boek en het blijkt een boek met lege bladzijden te zijn.

**Student** Ik zie St in een klooster, hoog op een berg. Zij heeft veel geïnvesteerd, is een heel spiritueel wezen, dat de trappen af zal gaan om naar de wereld te gaan.

**Student** Ik zie St als een padvinder met heel veel expertise en tools om het pad te vinden. Met haar spirituele pad probeert ze op dezelfde manier haar tools te vinden. De Gestalte nodigt haar uit om even rustig te gaan zitten op een boomstam en om haar heen te kijken, kijken of ze zo ook kan zien waar ze komt.

**Student** Ik zie St levendig, leergierig, enthousiast en betekenisvol voor andere mensen.

**Student** Ik zie St als het zwarte paard. Ik zie haar als een waardig persoon met heel veel wijsheid en die staat te popelen om vol het leven in te gaan.

**Student** Ik gun St om vanaf de bodem van haar gevoel haar openheid te leven.

**Student** St dankjewel voor je enthousiasme, voor je aandacht en betrokkenheid. Ik gun het je van harte dat je zo mag blijven stralen, dat je het pad dat je bewandelt mag blijven gaan, dat je daar je hart in voelt.

**Ass.** St toen de uitnodiging kwam – ga naar het Huis van Zijn – keek ik naar je en viel ik in het Huis van Zijn. Ik zag een hele mooie vrouw. Ze had een soort slangenhuid afgeschud die achter haar lag. Die slangenhuid veranderde in een tapijt van juwelen, en enorm veel vreugde en levenslust. Het leek of die huid uit het verleden er helemaal niet toe doet. Je verleden is uitdost met rijkdom.

**Ass.** Bij mij kwam als eerste het beeld van een paard op. Een prachtig zwart paard, je houdt het paard aan de leidsels, je leidt het paard. De kwaliteit die bij jou opviel is kracht, moed, maar ook nieuwsgierigheid. Moed om dingen aan te gaan, niet de makkelijkste weg kiezen, maar echt de ruwe bergen in te gaan met je paard. Er zit een soort hele heldere energie in jou, zo'n hele goede doorsnijdende energie, een soort krijgerschap. Vind ik erg mooi om te zien. Ik wens dat je veel voor anderen betekent, en meer dat je veel plezier hebt in de reis die je maakt, samen met je kracht.

**Chris** Ja, St ik kreeg een beeld, in eerste instantie dacht ik van een olifant, maar later bleek het een zwarte buffel te zijn waar jij als een soort kind boven op zat. Je had het daar buitengewoon naar je zin. En vond het ook heerlijk om die buffel te besturen. Na een tijdje zag ik dat het een dansende buffel was. En weer na een tijdje zag ik dat er een hele reeks met buffels met kinderen achter jou aankwam. Ik denk dat dat een hele mooie metafoer is waar het bij jou eigenlijk over gaat. Zeg maar op een hele relaxte vrolijke manier de buffel in jou aan het dansen te brengen, daarvan te genieten en leiding te geven aan andere buffels etc. etc. Dat is waar het voor mij heel erg over gaat.

**Student** Dank jullie wel. Ik vind het prachtig. Ik kom er steeds meer achter dat ik het zo heerlijk vind om in een groep te zijn, ik ben inmiddels ook wel achter waarom dat is. Ik ben als enig kind opgegroeid en ik heb altijd heel erg het verlangen gehad om dingen te delen. Bij mij thuis was er geen ruimte om gevoelens te uiten en wat ik iedere keer weer in een groep ervaar en zeker dit afgelopen jaar is dat broer- en zusgevoel en

het kunnen laten zien dat je verdriet hebt, het kunnen laten zien dat er emoties zijn en dat dat gewoon is, dat dat niet weg hoeft. Ik ervaar ook dat anderen mij enorm kunnen raken. Als mensen hun emoties laten zien dan gebeurt er ook iets bij mij. Blijkbaar is dat waar het over gaat bij mij, over verbondenheid en over laten zien dat er emoties zijn. En dat is ook dat ik heel graag met groepen wil werken, voor mij omdat het belangrijk is. Dat ik daar iets mee wil gaan doen. Heel erg bedankt voor het afgelopen jaar. Ik heb het heel erg gewaardeerd, wat mij enorm heeft geholpen dat iedereen met z'n eigen problemen kwam. Ik dacht vroeger als kind altijd dat ik uniek was, iedereen heeft zo zijn ding. Het is heerlijk om dat uit te wisselen. Dank je wel. Ik heb een proclamatie die wat langer is, maar ik ben inmiddels ook bijna 53 jaar dus, dat mag misschien iets langer zijn. Ik heb een opsomming gemaakt van een paar dingen die ik belangrijk vind:

- Hierbij maak ik openlijk bekend dat ik trouw zal zijn aan mijzelf als het gaat om die waarden in het leven die voor mij belangrijk zijn. Die staat ook echt boven aan. Trouw zijn aan mijzelf. Af en toe ben ik net een kikker die overal naar toe springt.
- Dat liefde soms belangrijker is dan de waarheid. Ik ben een waarheidsmens, maar vergeet dat je dat ook wel eens kan laten en de liefde ervoor in de plaats kan stellen.
- Ik beken dat ik buig voor de dingen die ik niet kan veranderen. Daar heb ik in mijn jeugd erg veel mee te doen gehad, om dingen wel te veranderen. En het is heerlijk om dat niet meer te hoeven doen.
- De volgende is dat ik vertrouwen heb in het leven zoals het zich aandient, heeft ook met controle en beheersing in mijzelf te maken, dat ik het gewoon kan laten gaan.
- Dat ik besta en de ruimte mag innemen die ik nodig heb. Een erg belangrijk punt voor mij: dat ik besta, dat ik mag bestaan.
- Dat ik al mijn weeskinderen liefdevol zal omarmen.
- Dat niet alles dat ik doe perfect hoeft te zijn, ook niet altijd mijn best hoeft te doen.
- Dat stilte mijn beste raadgever is geworden inmiddels.
- Dat ik vertrouwen kan hebben in de realisatie van mijn dromen en mijn verlangens, dat is ook een punt: zelfvertrouwen.
- Dat ik zal bijdragen aan het verlichten van al het lijden van kinderen en dieren, kinderen en dieren zijn het mooiste voor mij wat er is. Ik kan leed van kinderen en dieren heel moeilijk verdragen.
- Dat ik kan loslaten wat niet goed voor mij is en kan omarmen wat mij voedt en daar ben ik heel goed in geslaagd. Ik kan zeggen dat ik een voedende omgeving heb gecreëerd.
- En ook dat ik eens zal sterven. Ik heb altijd gedacht dat ik onsterfelijk was, iedereen stierf om mij heen

en ik niet en ik weet nu dat het voor mij ook een keer tijd wordt en ik heb daar vrede mee.

- Dat ik de ondraaglijke lichtheid van het bestaan mag leven, dat ik dus liefde kan ontvangen, dat dat er ook mag zijn.
- En dat ik voor al mijn handelen, voelen en denken zelf verantwoordelijk ben en dat niet de schuld bij de ander ligt.
- En het laatste is dat ik dankbaar ben dat ik leef. Het is heerlijk om te leven, het is verrukkelijk.

Chris Dank je wel.

Student Dank je wel.

## 20.3.6 Student 6

Student Mag ik nu?

Chris Oké, we genieten van het uitzicht op St, en stemmen ons af op het Huis van Zijn.

We treffen het huis in St-kleuren ... En we zien hoe het is voor de Gestalte dat St op bezoek komt.

Student Als ik aan jou denk, als ik in het Huis van Zijn jou zie, dan stormt daar een blij, dansend kind naar binnen. Er is verder niets anders.

Student Ik zie St in het Huis van Zijn met de Gestalte. Ze staan samen naar een hoek te kijken, waar een hele oude bezem staat. En die bezem, die hebben ze afgeschreven, want St krijgt van de Gestalte nu een nieuwe bezem. En ze mag plaats nemen op de bezem, en ze staat eindelijk voor het eerst aan het stuur van een gloednieuwe bezem, waar ze mee kan vliegen zoals zij dat wil.

Student Ik ga me aansluiten bij het vorige. Ik kom St tegen met een rugzak, ze gaat op reis, en ze vraagt of ik meega met haar op reis. Ik heb een heel klein stukje mee mogen reizen op jouw zachtheid, je kracht en je liefde en je warmte, dank je wel.

Student Als mijn mentor ben je heel erg beschikbaar geweest, begripvol, maar vooral ook heel aanmoedigend. Ik heb je als heel gelijkwaardig en respectvol beleefd, ervaren. Vanmorgen noemde je het zelf ook nog even, we hebben een hele bijzondere ervaring gehad samen in Rosario bij een oefening. Er valt eigenlijk niet zo goed te beschrijven wat er gebeurde maar er gebeurde in ieder geval heel erg veel, het was ontzettend mooi. Als ik je aankijk zie ik in jouw blik, misschien ook wel een beetje in jouw mond, een soort diep innerlijk weten, die heel goed weet wat goed voor jou is. Ik heb het vermoeden dat je daar steeds meer naar gaat leven. Dat gun ik jou ook.

Student De Gestalte en ik zitten aan tafel, en wij wachten vol ongeduld op je komst. En daar stap je binnen, met een dikke jas aan. En je neemt plaats aan tafel. We vinden het geweldig want je bent betrouwbaar, het is veilig bij je, het is warm, je luistert naar ons. En op enig moment vraagt de Gestalte je jas uit te doen en je gemakkelijk te voelen. En je speelsheid, je passie te gaan leven. En dat is wat ik je gun.

**Student** In het Huis van Zijn is een mooie kleur warm oranje, en de Gestalte is daar bezig om de vloer schoon te vegen. Er wordt verwacht dat je van een hele verre reis aan zult komen, en jouw aanwezigheid wordt enorm op prijs gesteld.

**Student** Ik zie jou als een raket door de lucht vliegen, op je bezem. Ik zie heel veel vrolijkheid en speelsheid. Ook fierheid en waarachtigheid. Ik ben zo blij dat het zo'n goed jaar voor je is geweest. Ik gun je dat je anderen kan helpen om ook zo in hun kracht te komen staan.

**Student** Ik heb je ervaren als een zacht en respectvol persoon. In de visualisatie zie ik hoe je je makkelijk aanpast, ook aan de Gestalte die op een gegeven moment verschijnt. Wat ik grappig vond is dat, ophet moment dat de Gestalte er was en begon te vertellen van wat allemaal niet goed voor jou was, dat daar een soort pit, een soort echtheid naar voren kwam, dat ik denk van: hé, dat is de echte St.

**Student** Ik zie het beeld voor me van jou in Gothic kleding, zwart en glimmend. En als ik of de Gestalte jou vraagt om iets te zeggen pak je je gitaar eruit en ga je headbangen. Wat ik je ongelofelijk zou gunnen is dat je die kant ook laat zien, die zwarte kant.

**Student** Ik zie je staan aan de rand van de zee, samen met de Gestalte. En de golven lijken wel allerlei zachte kleuren marshmallows, die langs jullie voeten gaan. Hij vraagt je de eenzaamheid (te geven?), hij vraagt je jezelf in liefde te benaderen, je zachtheid ...

**Student** Ik zie zachtheid, veelkleurigheid, rebellie en eigenheid.

**Ass.** Toen ik in het Huis van Zijn kwam viel er een rotsblok. En het rotsblok was een soort pilaar van beton leek het, robuust in kracht. En het was helemaal begroeid met ontzettend zacht mos aan de buitenkant. En toen ik beter keek, of het veranderde eigenlijk naar een witte marmeren pilaar. En vervolgens begon dat marmer te bewegen. En ik zag toen dat het een hart was. Het was een kloppend wit marmeren hart, dat steeds groter werd en uitdijde. Dus er was veel zachtheid aan de oppervlakte door het mos, en puurheid, witheid, kracht maar ook witte levendheid, kloppend hart. Rust en kracht, zelf zijn.

**Ass.** Het beeld dat er bij mij opkwam, ik zag je ergens zitten, met je haar helemaal in de war, zo'n wind er doorheen, en je was als een bezetene aan het schrijven, allemaal ideeën die je had, van jouw observaties, dus los van wat de wereld er van vindt. En er zat ook een zekere creatieve gekte in zeg maar, die jou heel veel oplevert. Puur vanuit jezelf, zonder enige referentie, kijken wat jij belangrijk vindt, wat jou voedt. Er ging ook een enorme levenslust van uit, heel leuk om te zien. En dat wens ik je enorm toe. En het is al heel veel gezegd, dus ik denk dat het al aan het gebeuren is, anders zagen wij het niet.

**Chris** In het Huis van Zijn daar ontstond een hele roze gloed. En het was heel bijzonder, want jij was ook

heel blij om het Huis van Zijn binnen te gaan, in die roze wolk. Maar de Gestalte was minstens zo blij dat jij er was (dat had jij niet in de gaten overigens), dus de Gestalte had gewoon een goeie dag.

Verder kreeg ik een beeld van jou in een soort omgeving met een heleboel kinderen. Wat die kinderen deden, ik weet niet meer precies in welke volgorde het zich voordeed, die kinderen kwamen steeds naar jou toe. Ze kwamen allemaal stuk voor stuk tegen jou aan staan, en dan gingen ze vervolgens weer spelen. Dat wil zeggen, ze legden hun hoofd tegen jouw buik. En jij hield even hun hoofd vast, en dan gingen ze weer weg. Alsof ze zich helemaal aan jouw buik gevoed hadden, gevoed hadden in die roze marshmallow, die sweetness waar een buik vol van is. En dan wist iedereen weer: eigenlijk ben ik best een lief mens, ik ben eigenlijk zoetheid.

Eigenlijk zou ik je best iets beter willen leren kennen, dat zou ik je ook nog mee willen geven. Ook naar jou ben ik echt benieuwd.

**Student** Wat kijk je daar serieus bij!

**Chris** Zo heeft iedereen z'n kwaliteiten.

**Student** Wauw, ongelofelijk om hier te zitten en het allemaal zo te horen. Ik vind het heel ontroerend. En net, het voelde ook zo ik vond het heel erg fijn om te horen merkte ik. Ik heb me eraan gelaafd (is dat een woord?). Het doet me heel erg goed, ik wil me ook heel graag laten kennen. Dat vind ik wel heel lastig, maar ik vind het heel erg mooi om op verschillende manieren terug te krijgen hoe ik me heb laten kennen. Ik heb me gezien gevoeld, en ik vond het heel bijzonder om te delen. Het heeft me heel erg goed gedaan, en ik merk dat het leven voor mij een heel stuk lichter voelt. En daar ben ik hartstikke blij mee. Ik heb ook wat opgeschreven:

Belofte aan mezelf:

- Vanaf nu steun ik mezelf in alles wat zich aandient. Alles mag tevoorschijn komen. Ik zorg voor een liefdevolle, vriendelijke ontvangst.
- Ik neem de tijd om te voelen wat zich voordoet in mij. (En dit is ook een heel belangrijk inzicht): Ik realiseer me dat dit niet iets is wat ik doe, maar wat zich in mij voordoet. Het leven toont zich als ... Er is een gevoel van ...
- Ik buig voor wat zich aandient, ik omarm wat ik tegen kom en ik geef hier woorden aan.
- Ik herken vertrouwde actietendensen, ik herken het als beweging in mezelf maar ik identificeer me er niet meer volledig mee. Ik ben er niet meer zo van onder de indruk.
- Ik gun mezelf ieder verlangen, wat dat verlangen ook mag zijn. Ik geef erkenning aan wat er is.
- Ik ben werkelijk trouw aan mijn innerlijke waarheid.
- Ik ben trouw aan wat HET wil in mij, ongeacht wat anderen er ook van vinden of denken. Ik ben bereid voertuig van God te zijn.

- Ik ben bereid het niet te weten, vanuit vertrouwen dat het steeds duidelijker wordt wat HET wil in mij, en ik mijn leven richting kan geven op grond van wat werkelijk goed is voor mij.
- Ik stop ermee mezelf klein te maken, om daarmee commentaar van derden te vermijden.
- Ik ben natuurlijke waardigheid, nederige trots (zoals het tijdens het laatste evaluatiegesprek zo mooi verwoord werd): ik ben van waarde, ik ben een positieve factor in de wereld door mijn unieke vorm te leven, door te zijn wie ik echt ben.

Chris Bij sommige mensen staat er een rapportcijfer op, na rijp beraad heb ik je een 10 gegeven.

### 20.3.7 Student 7

Chris Wij zien St op de troon. Zo te zien bevalt het hem goed. Wij stemmen ons dan af op het Huis van Zijn. En stellen ons open op de presentie van St in het Huis van Zijn.

Student Ik zie St in een grot met de meest prachtige kristallen van allerlei steensoorten en ik zie dat je niet kan kiezen. Ik zou je willen zeggen dat je niet hoeft te kiezen, want je bent zelf een heel prachtige steen. Wat ik jou heel erg zou gunnen is dat je de Lichtheid in jezelf kan vinden, die heb je. Dat zou je helemaal tot bloei kunnen laten komen.

Student St je voelt als mijn krachtige broertje. Ik gun je dat er heel veel ruimte komt en wijsheid bij je hart.

Student Ik zie jou St in het zwembad op de duikplan en een prachtig gespierd lichaam en helemaal klaar om een prachtige duik te maken en ik zie ook dat je niet durft. En ik gun je die vrije val.

Student St ik zie in jou die enorme innerlijke strijd. Je hele mooie kwetsbare kant die door de criticus de kop in wordt gedrukt. Ik gun je zo om die kwetsbare kant te tonen, de liefde die je hebt voor anderen die boven mag komen, zodat je meer rust vindt in jezelf.

Student St als ik aan jou denk dan denk ik aan een beeldfragment uit het programma 'Zomergasten'. En dat is een fragment van een parachutist boven een soort ravijn, een groot zwart gat, heel indrukwekkend en het lijkt of je er in springt en dat je in de aarde verdwijnt, maar alle parachutisten die weer boven komen na de sprong zeggen het was de meest bijzondere ervaring ooit. Ik hoop voor jou dat je de sprong waagt.

Student St ik gun jou licht op je pad dat je met je hart kan volgen.

Student St ik gun je kracht in je kwetsbaarheid en ik vond het heel dapper hoe we jou in het afgelopen jaar mee hebben mogen maken.

Student St ik voel bij jou ontzettend veel liefde en soms verpakt in zoveel woorden. Ik gun je dat je meer vanuit de liefde kan spreken, dat je daar meer contact mee kan maken, want het is zoveel.

Student Ik zie je in het Huis van Zijn. Je bent aan het voetballen, gevraagd is of je de bal heel laag bij de grond wil houden. Maar je schiet hem heel hoog de lucht in en daar word je heel gelukkig van en dat blijf je doen.

Student St ik zie je debatteren in het Huis van Zijn, ik hoop dat je aan dat debatteren simpelheid voor jezelf kan toevoegen, zodat je in die simpelheid de zachtheid naar jezelf ziet. Dat het niet nodig is om te debatteren op sommige momenten.

Student St er kwam bij mij een beeld naar boven van een zwarte kraai. Die zwarte kraai vliegt hoog in de hemel, maar er zit een sombere kant aan. Bij de verschijning van de Gestalte lijkt die kraai kleur te gaan geven. Ik vond het wel een mooie beeldspraak voor hetgeen er bij jou gebeurt. Dat er steeds meer kleur in je leven komt.

Ass. Bij mij in het Huis van Zijn verschijnt er een hele ijle lichte energie met heel veel ruimte en de presentie van voeten, van warmte in voeten. Als de Gestalte komt, dan tilt hij jou op en hij draagt je zijn armen als een baby. Hij begint te schudden en het gaat heel erg snel heen en weer, net alsof er een bal heen en weer gaat, een kogel van je hoofd naar je voeten, van je hoofd naar je voeten. Op een gegeven moment komt die bal tot rust in je buik, dan is er warmte en stabiliteit in je buik.

Ass. Het afgelopen jaar heb ik je veel zien lijden door bepaalde conclusies die je over jezelf getrokken hebt die je al heel lang met je meeneemt, die je afsluiten van jezelf, die je eenzaam maken en je isoleren en soms zie ik bij jou het moment dat je dat vergeet, dat het even niet aan de orde is. Dan staat daar een hele bruisende man met een warm hart en aardig, vriendelijk. Dus eigenlijk als het leven in jou plaatsvindt, gebeurt er iets heel anders. Soms denk ik dat je daarnaar zoekt en dat ben je eigenlijk al. Met andere woorden, dat hele eenzame waar je je in bevindt, hoop ik dat je dat steeds meer kunt herkennen als idee, wat heel weinig van doen heeft met wie jij bent.

Chris Voor mij ben jij het toonbeeld van de Homo Ludens, de spelende mens. Dat is mijn gevoel dat je helemaal in je hebt, een soort beeld van zo'n man die over de straat ging - je ziet ze tegenwoordig nooit meer - met een trommel op zijn buik, met bellen aan zijn voeten en als hij zijn hoofd beweegt komt er ook nog muziek uit. Laat ik het een speelman noemen. Ik vind jou echt een speelman. Ik zie heel veel potentie voor wijsheid, voor spitsvondigheid etc. Dat is eigenlijk het gerinkel van de bellen. Ik zag je ook in het Huis van Zijn met een hele wijze Gestalte en daar was je ook wijsheid mee aan het uitwisselen. Daar was je ook een beetje mee aan het debatteren, want je wist het natuurlijk beter dan de Gestalte. Maar die vond het vreselijk leuk en jij vond het ook leuk, dat hoorde allemaal bij de muziek. Ja, plezier maken, mensen blij maken dat is een hele belangrijke en mooie kwaliteit van jou. De weg van de kenniswijsheid en snapwijsheid heb je al uitgebreid begaan. Ik denk ook dat jij de weg van de pragmatische wijsheid, dus meer van hoe doe je de dingen in de praktijk, hoe organiseer je een bedrijf, bent begaan. Maar waar je nu in zit is de weg van de ervaring en de ervaringswijsheid en als dat samen gaat vallen zou



dat wel eens een hele mooie combinatie worden. Dan word je een bellenblazer met belletjes van wijsheid en iedereen die er lol in beleeft kan er van genieten.

**Student** (emotioneel) Zo kan het dus zijn. Dank jullie wel. Het is zo makkelijk zijn, het is wat er is in plaats van wie ik dacht te zijn, ben ik geworden door wat ik heb meegeemaakt. In al die mooie boeken staat dat er alleen maar nu is, dat heb ik dit jaar mogen ervaren hier. Met theorie kan ik het allemaal begrijpen, maar om het daadwerkelijk te zijn, is een andere ervaringsgrootte. Maar door wat ik hier leer, c.q. heb geleerd en nog ga leren, kan ik er in dalen en kan het ooit ontluiken. Het ontluikt al, maar kan het zijn zoals we nu ervaren. Dank daarvoor.

Ik heb ook een proclamatie.

- Als eerste belofte ik mijzelf en jullie het tweede jaar van Zijnsorientatie te doen in januari. Dat is eigenlijk een hele stap. Dat gaat over verlangen, verlangen loslaten, de dood en seksualiteit. En ik verlang naar heel veel dingen en tegelijkertijd zit er in het verstand de dualiteit en dat is weerstand. Die twee samen geeft kortsluiting, dan houdt mij af van Zijn. Dat hoop ik volgend jaar met jullie, of met een aantal van jullie te mogen ervaren. Daar kijk ik heel erg naar uit.
- Verder wil ik vrijer worden, ik wil een vrij mens zijn. Dat kan je alleen maar zijn i.p.v. denken dat je het bent. Zonder zorgen en opgelegde beperkingen, door mijzelf of door mijn omgeving en die ik voel als echt waar ik weer weerstand tegen heb. Ik wil dus vrijer worden. Ik heb één heel groot verlangen en dat is mijn kinderen. Ik ben gek op mijn kinderen, maar dat kan ik ook vaak niet zijn. Dus dan geef ik wat ik niet wil. Ik ga van het jaar heel erg mijn best doen en bereiken dat ik voor hen er kan zijn. Dat is één van mijn drijfveren. Ik heb er nog een paar, maar als ik deze kan realiseren dan ben ik een gelukkig mens. Dank jullie wel.

**Chris** Ik wil je wel een voorstel doen St. Mijmer er maar eens over hoe het zou zijn, wij geven een training Mamma Mia Moederschap Als Spirituele Weg, maar wat denk je van Vaderschap Als Spirituele Weg? Dank je wel dat je je onder het Zijnsbewind hebt willen stellen.

### 20.3.8 Student 8

**Student** Zal ik gaan?

**Chris** Ja, wij zien de zoveelste Boeddha vandaag, en stemmen ons af op het Huis van Zijn, en proeven daar de sfeer van St En we zien haar bij de Gestalte. Het komt zomaar bij me op, nieuw voor vandaag. Maar goed, ik zeg het dan toch maar: we zien hoe St een geschenk krijgt van de Gestalte, of misschien wel een geschenk geeft aan de Gestalte. Zelf weet ik het niet precies.

**Student** Ik zie jou als een boogschutter, feilloos de pijl zetten, en je bent niet alleen. Achter je word je omarmd door de Gestalte, die jou helpt om precies te richten.

**Student** Je staat in het Huis van Zijn, en daar vertelt de lichtende Gestalte jou dat de maan jouw zicht zal vertroebelen. Maar dit zal de ster in jouw hart doen ontwaken, en jou laten schijnen als geen ander, en jou de kracht geven om een lichtend voorbeeld te zijn voor je omgeving. Ik wens jou veel sterkte.

**Student** Ik zie heel veel kinderen om jou heen in het Huis van Zijn. Ik heb gezien dat je een heel bewogen jaar achter de rug hebt. Ik heb het je al vaker gezegd: ik vind jou een enorm krachtige vrouw. En ik ben blij dat je een weg hebt gevonden nu, waarin je heel veel steun ondervindt.

**Student** Ik zag jou afgelopen jaar op een kruispunt staan, wikken en wegen, twijfelen. En nou ben je een weg in gegaan die zo kaarsrecht loopt en je zal brengen naar wat je zoekt. Het zal je heel krachtig maken. Ik denk dat je heel veel voor anderen gaat betekenen.

**Student** Lieve St, ik zie jou als een groot geschenk, voor de wereld, voor mij. Ik heb je worsteling gezien het afgelopen jaar. Ik vind het heel bijzonder dat we elkaars worsteling hebben mogen delen. En, je haalde het zelf ook al aan, bij Rosario, het heeft heel veel indruk gemaakt en me heel veel ruimte gegeven dat ik in het bijzijn van jou meer van mezelf heb kunnen laten zien. Daar ben ik je heel dankbaar voor.

**Student** Ik heb in de vakantie in Frankrijk, daar was je bij, voor het eerst een prachtige lotusbloem gezien. Ik heb er naar staan kijken. En dat is ook het eerste wat er bij mij opkomt als ik aan jou denk. Het is een wonder dat uit die drab zo'n prachtige bloem kan komen, zo sterk en krachtig, en zo mooi om naar te kijken. En dat ben jij voor mij. Ik heb ongelooflijk veel bewondering voor jou, en ik wens je heel veel kracht toe voor de toekomst.

**Student** Lieve St, voor mij ben je eigenlijk alles in één. Je bent een wijze vrouw, je bent een speels meisje, en ik geniet alleen maar steeds meer van je. Ik ben blij dat we een echte band hebben, fijne gesprekken voeren. Ik vind je heel dapper, prachtig om te zien. Ik hou van je St.

**Student** Ik zie je dansen in het Huis van Zijn, wel een vrolijke dans maar je weet daar ook heel veel sfeer mee te maken. En je weet mensen mee te nemen in die sfeer. Je krijgt van de Gestalte een kort zwaard, in denk dat dit staat voor de strijd maar ook voor strijdbaarheid. En ook met dat zwaard kun je blijven dansen.

**Student** Ik zie je binnen komen in het Huis van Zijn, en je voeten worden gebalsemd met olie voordat je binnenkomt. Ik zie hoe je gaat lopen, ik zie hoe stevig je gaat lopen, hoe stevig je bent. Ik voel achter jou een enorme deken, een enorme kracht, een enorme warmte die je meeneemt.

**Student** Ik heb je herhaaldelijk gezegd het afgelopen jaar ... Ik vind het heel fijn dat ik die groei, die verandering, heb mogen meemaken. Ik heb je als een ongelooflijk krachtig persoon gezien. Ik waardeer je loyaliteit. En ook op momenten dat ik nog naar mijn woorden zit te zoeken heb jij al voor mij verwoord wat er is.



**Student** Daar wil ik me eigenlijk wel bij aansluiten, bij het laatste dat net gezegd is. Dat herken ik ook zo, dat jij als mentor dit jaar precies weet aan te voelen waar het bij mij eigenlijk om gaat, voordat ik dat zelf kan uitspreken dat jij dat al hebt gezien. Ik denk dat jij een ongelooflijke betekenis voor anderen al hebt, en gaat hebben.

Ik zie je ook veranderen door het jaar, ik zie een bepaalde berusting, een bepaalde kracht in jou. Dat gun ik jou van harte om daar mee door te gaan, en ook te zien hoe je zo voor jezelf durft te kiezen.

**Ass:** Bij het afstemmen op jou en op het Huis van Zijn kwam tederheid boven. En toen die tederheid in het Huis van Zijn verscheen was die tederheid ook rauw vlees. En toen de Gestalte verscheen lichtte je hart op van blijdschap. Je ging naar de Gestalte toe en toen waren er allemaal klaproosblaadjes die neerdaalden. En je begon te dansen. Je was de dans. Er was een enorme schoonheid in de dans, zonder te denken over schoonheid. Je verscheen als schoonheid.

**Ass:** Het eerste dat bij me opkwam was het woord: woestijnroos. Nou heb ik er zelf nog nooit één gezien, jij denk ik wel op al je reizen. Maar toch. Een soort, zo'n hele tere bijzondere bloem in een omgeving die niet direct tot bloei leidt. Ik weet nog dat, aan het begin van het jaar, misschien herkende ik mezelf, en ook iets waar mijn moederhart van open ging. Ik merkte dat je voor mijn gevoel een soort liefde nodig had, maar je bent eigenlijk ook ontzettend zelfstandig, dat je met heel veel kracht juist in je eentje dingen doet. Ik ben ook heel blij met de stap die je genomen hebt om naar Apeldoorn te gaan. Ik heb er nog steeds niet met je over gesproken, wat ik nog graag wil, ik ben benieuwd. Ik vind je een hele bijzondere heldere geest. Origineel ook, een origineel iemand. En inderdaad prachtig om naar te kijken, ook dat nog.

**Chris** Ja St, dat was ook één van mijn woorden: bijzonderheid. Verder kwam bij mij het beeld op van een grote witte vogel die het Huis van Zijn uit vloog. Een prachtige vogel die het verleden achter zich gelaten had. Op een gegeven moment zaten er allemaal kinderen op je rug, en liet jij de kinderen de wereld zien. Ik proef bij jou heel veel puurheid, heel veel zuiverheid, ook heel veel toewijding aan jouw innerlijke waarheid. En als je het leven steeds meer op de tast gaat doen dan is het wel heel erg belangrijk om in contact te zijn met je innerlijke kompas. Ik heb ook het gevoel dat vogels niet zo verschrikkelijk goed kunnen zien maar ze weten op de één of andere manier precies waar ze naartoe moeten. Ze hebben een grote verbinding met hun ziel, en dat is wat ik ook bij jou zie. En verder voel ik me heel dankbaar. Ik weet niet precies hoe het afgelopen is, ik heb er niet zoveel van gehoord, maar je was ook bij een psycholoog, en mijn vermoeden is dat jou dat ook heel goed gedaan heeft. Ik ben blij dat je dat gewoon gedaan hebt, dat je goed voor jezelf gezorgd hebt.

Ik zou nog wel eens een feedback-gesprek van jou willen hebben naar mij toe. Ik sluit helemaal niet uit dat ik het nodige van jou kan leren. Ik sluit niet uit dat jij mij nog iets te vertellen hebt. Ik wil je bij deze zeggen dat ik daar voor open sta, en het heel graag wil horen.

**Student** Te gek om hier te zitten. Ik vond het heel warm, heel dankbaar, dat ik een mooi mens ben.

Ja, de Zijnsoriëntatie is op mijn pad gekomen in een hele moeilijke periode in mijn leven, met veel verlies en verdriet. En de trainingsdagen, en jullie als groep, en G., E. en C. als begeleiders, hebben me ontzettend veel support en holding gegeven. Veel dank.

Ja, het heeft me echt grond onder mijn voeten gegeven, waar ik soms dacht dat ik het niet meer zou kunnen vinden. En het voelt heel goed. Afgelopen december toen zat ik echt heel diep, en toen is er ergens wel een knop omgegaan om actie te ondernemen en om goed te gaan zorgen voor mezelf. En dat heb ik kunnen doen dankzij de inspiratie in deze groep, de trainingsdagen en de oefengroep hebben me zo veel grond gegeven, waar ik die anders niet kon vinden. En ik heb heel erg gezocht naar houvast in alle mogelijke dingen, relaties, familie, werk, noem maar op. Ja, iedere keer was daar een moment dat ik gigantisch op mezelf werd terug geworpen. Langzaam is het besef gekomen dat ik het met mezelf moet doen, mijn eigen pad moet volgen, en m'n eigen hart. En dat ben ik gaan doen. Ik heb keuzes gemaakt, grote keuzes, en ik heb er geen moment spijt van. Het voelt goed. Ik voel echt dat ik op een goeie plek ben, dat het me goed doet en dat het me heel veel gaat brengen. Het voelt echt als een nieuw hoofdstuk, heel spannend, heel onzeker. Maar met de bagage die ik hier heb, alle woorden en herinneringen, die steunen me heel erg. Het voelt heel krachtig ook. En ik heb weer adem, iets dat ik lange tijd niet heb gehad. Dank jullie, Chris jij ook.

**Chris** Oh sorry, je had al zo mooi gesproken.

**Student** Ik begin pas. Nou, het lijkt een hele speech, maar ik kan alleen nog maar lezen met lettergrootte 25, dus vandaar. Ik wil eigenlijk beginnen met een soort van gedichtje:

- Een dag. Een plek. Een folder.
- Een aantrekking. Een nieuwsgierigheid. Een blik.
- Een interesse. Een overweging. Een verlangen.
- Een afspraak. Een ontmoeting. Een klik.
- Een wil. Een stap. Een commitment.
- Een groep. Een training. Een transformatie.
- Alles komt op het juiste moment en brengt je precies daar waar je moet ZIJN.
- Goed, ik ga het gewoon voorlezen:
- Samen met jullie ben ik in de gelegenheid geweest mezelf en mijn hele leven eens grondig onder de loep te nemen. Die innerlijke reis heeft tot, soms pijnlijk confronterende, maar vooral hele waardevolle inzichten geleid. Maar ik realiseer me goed

dat ik er met de inzichten alleen niet ben. Er ook echt gehoor aan geven en er naar handelen leidt pas tot de daadwerkelijke transformatie.

- Om mijn wens en wil tot verdere bewustwording en groei kracht bij te zetten wil ik vandaag ten overstaan van jullie het volgende aan mezelf beloven:
- Ik, St, ben bereid de totale verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen levenspad en levensgeluk. Ik beloof dat ik me hiervoor niet meer afhankelijk zal maken van een partner, mijn familie, vrienden of andere mensen om me heen, maar dat ik mijn eigen behoeftes, verlangens en dromen ga leren kennen en vervullen. Ik wil op eigen kracht en naar eigen inzicht mijn leven waar gaan maken. Hierbij ontsla ik mijn omgeving dan ook van de taak om mij te redden.
- Op dit pad van zelfverwezenlijking beloof ik mild en vriendelijk te zijn voor mezelf, mezelf te accepteren en van mezelf te houden, precies zoals ik ben. Ik beloof dat ik dit pad niet zal zien als een zware opgave, maar als een uitdagende reis vol mogelijkheden, waarvan ik volop mag genieten en plezier aan mag beleven.
- Tot slot beloof ik dat ik op mezelf ga vertrouwen en in mezelf ga geloven, in al mijn kwaliteiten, mijn positieve intentie en mijn hele Zijn, zodat ik keuzes durf te maken vanuit mijn hart en ga doen wat ik echt wil.
- Ik ben niet de baas over mijn levenspad en levensgeluk en daarom offer ik vandaag alle controle die ik hierop uitoefen en buig met diep respect voor het leven dat mij is gegeven.

**Chris** Niet te snel hoor. Blijf maar even staan. Voel eens hoe het is om te staan.  
Dank je wel lieve schat.

### 20.3.9 Student 9

**Chris** Wij zien St op de troon, en vervolgens stemmen we ons af op het Huis van Zijn (en de klok begint te luiden). In het Huis van Zijn is de Gestalte, en daar bij de Gestalte is St.

**Student** Wat er bij mij opkomt is helderheid, blauwe lucht, iets dat open trekt. Zo heb ik jou ook ervaren, als heel helder, heel mooi.

**Student** Ik zie St op een hele drukke kruising in de stad. Daar staat ze, op zo'n vierkante zuil, het verkeer te regelen. Daar staat ze al uren en uren, en ze staat daar te zwaaien en iedereen suist voorbij, en ergens wordt die stad rustiger. En op een gegeven moment staat St nog steeds op dat zuiltje, er is niemand meer. En ergens in de verte komt een lichtje aan, dat blijkt de Gestalte te zijn. De Gestalte komt bij de kruising aan, en die stopt bij St. En die zegt: nu ben jij aan de beurt. Ik zou je mee willen geven: zie je charme, en je goedheid, en je moederschap, en die blijheid die je ook hebt. Ga eens aan jezelf denken, en laat jezelf niet als voor anderen maar gewoon voor jezelf, ga jezelf zijn.

**Student** Ik zie jou langs het strand wandelen, langs de branding van de zee met een paar honden, en je bent helemaal in je element. Ik zie in jou rust en gelijkmoedigheid. En ik gun je heel erg dat je gaat doen wat goed is voor jou.

**Student** Ik zag jou zitten bij het luiden van de klokken in een kerk, op een troon. En dan zie ik hoe de soort plechtigheid of optocht van geestelijken zo komt, richting de troon waar jij zit. Dat gaat zo een tijdje door. En op een gegeven moment zeg jij: ho maar, stop maar allemaal, dat gedoe is niet nodig. En zie ik in al jouw waardigheid een soort kringel van energie naar jou toe komen, van waaruit allerlei speelsheid en levendigheid ontstaat.

**Student** Als ik in een oefening tegenover je stond, en naar je gezicht keek, kon ik mijn blik daar moeilijk vanaf wenden, omdat je heel veel liefde en kalmte uitstraalt. Dat merk ik eigenlijk altijd als ik bij je in de buurt ben. Je bent heel rustig en je bent heel kalm, en je bent vooral heel erg geaard. Ja, je hebt gewoon een hele fijne energie, vooral omdat je geen claim legt op de ander. Je vraagt niks, je bent gewoon. Ik vind het in ieder geval heel fijn om je in de buurt te hebben. En ik hoop dat je weet en voelt dat je een hele prettige aanwezigheid bent voor anderen. Dank je wel.

**Student** Ik zie bij jou vooral een beeld van iemand in wie een hele mooie grote kostbare parel leeft, en die zich hier en daar hoeft te openen om dit aan de wereld te geven.

**Student** Ik zie jou zitten op de stoel in het Huis van Zijn, met een gefronste blik. En tegelijkertijd gaat er een hele stille kracht van uit, het doorzien van anderen, zien waar ze zijn. Ik heb dat zelf ervaren in een oefening met je. En daar wil ik je voor bedanken.

**Student** Bij mij komt het beeld op van een boom, een boom met een hele stevige stam die heel stevig en heel gegrond, heel geaard staat. En die boom is steeds meer tot bloei gekomen. En, dat heb ik in ieder geval ervaren in het contact met jou, volgens mij kun je ook heel goed andere mensen tot bloei laten komen.

**Student** Ik wil je bedanken voor je hele prettige aanwezigheid altijd. Grappig dat St daar net ook over begon, en ik heb het je al geschreven, voor mij ben je een soort stille kracht, ongelooflijk betrouwbaar, en die heel erg klaar staat voor anderen. En ik gun je heel veel speelsheid.

**Student** Ik kan alleen maar zeggen ... dat ik je het liefste zie openen. Het mag. Ik heb een stukje gezien en die parel is inderdaad schitterend.

**Student** Ik zie rust en kracht en evenwicht. En ik zou je graag wat meer willen horen.

**Ass.** Bij mij verschijn je in het huis van Zijn als heel veel stilte, integriteit, rust, op zichzelf zijn. En als de Gestalte verschijnt dan gebeurt er iets van: hij strijkt je door de nekharen, alsof hij je wil koesteren of zo. En dat laat je niet toe.

En dat bleef maar terug komen. Het lijkt alsof er zoveel ontvankelijkheid, genegenheid en uitnodiging om je heen is, en in je is ook, maar je houdt verzet.

En ik vind het heel mooi dat gedurende het jaar dat afhouden zoveel zachter, zoveel milder is geworden, zodat de schoonheid langzamerhand naar voren komt. En dat de schoonheid nog verder op kan bloeien, want die is er al, maar dat je het zelf ziet als je het aankijkt. Die schoonheid die in jou is wordt door iedereen weerspiegeld. Maar als je kijkt zie je het pas. Oftewel, als je contact maakt dan is het er continu. Dat gun ik je, dat je het aankijkt, en herkent dat het er altijd al is. Dank je wel.

**Ass:** Ik heb er eigenlijk niet veel origineels meer aan toe te voegen. Ik heb jou ervaren, vooral in de oefeningen die we samen deden, op het moment dat ik jou aankijk ontstaat er een soort gewaarwording, alsof ik een soort ongerept nieuw onontdekt werelddeel binnen stap, met heel veel diepte: alles heel ongerept, en ook heel veel levendigheid trouwens. Niet alleen maar mooi en ongerept, maar er is heel veel dat daar ineens blijkt te zijn.

Ik denk dat wij daar allemaal heel erg van genieten als dat naar buiten komt. Maar het is zo ook al heel mooi, heel bijzonder. Fijn om bij te zijn, inderdaad wat ook al eerder is gezegd, fijne energie, bij wie ik in ieder geval heel erg mezelf kan zijn. Dank je wel.

**Chris** Ja St ik weet niet precies hoe het met jou gegaan is, want je hebt al heel jong de mensenwereld verlaten. En dat je nog in de mensenwereld bent aangekomen ... In jouw eerste levensfase had je genoeg aan de rivieren, de bomen, de bloemen. En in de tweede levensfase kwamen de dieren erbij, de honden, katten en paarden. Ik heb geen idee wat je met paarden uitspookt maar ik zou me kunnen voorstellen dat je ontzettend kunt genieten van paardrijden en van een paard kunt houden, als een soort buitengewoon fijn maatje. En dat het altijd makkelijker voor jou is geweest om een dier lief te hebben dan een mens. En toch, wonder boven wonder ...

Dit is natuurlijk ook wel een beetje een dierenstal, met al die beesten bij elkaar. Maar het lijkt er toch op dat je een beetje onder de mensen aan het komen bent. En ik vind het vooral spectaculair hoe je contact maakt met mij, hoe ik zomaar een brief van je krijg, en een mail van je krijg, dat vind ik echt heel spectaculair. Heel erg bedankt voor het vertrouwen, en de rust die je inderdaad het afgelopen jaar hier gebracht hebt.

Ja, zo'n boom die staat daar gewoon, en als die er al zoveel jaren staat dan weet je gewoon: het leven is te vertrouwen. En wat ik erg leuk vind, tenminste ik heb het gevoel dat je wat lastiger wordt voor je omgeving. Mijn enige zorg is dat je in jezelf observeert dat dat zo is, dat je in sommige dingen niet meer zo'n zin hebt. Wat mij betreft is dat een heel goed teken.

Wat gaat blijken is dat jij gewoon een factor bent. Een van de grote misverstanden is: een 'nee' kan vaak veel liefdevoller zijn dan een 'ja'. Dat is een misverstand, dat liefde alleen maar 'ja' is. Bedankt voor je

aanwezigheid. Ik heb zo het vermoeden dat we nog een tijdje doorgaan.

**Student** Mooi om hier te zitten, en het allemaal te horen. Wel spannend. Ik heb het idee dat ik het afgelopen jaar ontzettend veel geleerd heb, en ervaren heb. En dat dat zo heeft kunnen zijn omdat het hier zo ontzettend veilig is. Ik heb nooit het idee gehad: ik mag hier niet zijn, of ik mag iets niet zeggen of doen, of ze vinden het gek. En dat heeft gemaakt dat ik heel veel van mezelf te weten ben gekomen. En wat ik heel bijzonder vind ook om dit te hebben leren kennen, en kunnen genieten van mensen. Daar ben ik heel dankbaar voor, dat het me zo ontzettend goed heeft gedaan.

Ja, en dan komen we bij het laatste onderdeel. De proclamatie, dat is iets wat mij niet zo makkelijk afgaat. Het veranderde ook met de dag. Ik gun het mezelf om elke dag een andere proclamatie te hebben, en niet stevig vast te houden aan wat ik moet gaan zeggen, of wat ik moet verzinnen van te voren. Het wordt dan één brei van woorden in mijn hoofd. Ik heb wel wat steekwoorden opgeschreven, daar kan ik misschien wel wat mee:

- Ik wil heel graag elke dag aandacht blijven besteden aan wat ik voel in mezelf, en mezelf welkom heten met alles wat er is, met dat gevoel, en daar niet teveel verwachtingen bij te hebben (dus niet de eis erbij te hebben dat het moet transformeren), maar dat het er gewoon mag zijn.
- Ik wil heel graag mezelf open stellen. Ik ben daar dit jaar mee begonnen, de jaren hiervoor heb ik mezelf heel vaak opgesloten gevoeld in mezelf, alsof ik niet naar buiten kon komen. Ik voelde gedurende dit jaar dat het wel kan. Ja, het is ook weleens even niet maar over het algemeen gaat dat.
- En ik wil mezelf gunnen dat ik dit gebaar mag maken, wat voor mij 'openen' betekent. Dat gebaar voelt ook als openheid en mezelf neer te zetten, zelf in het midden te zitten. Dat is heel wonderlijk om dat mee te maken, dat dat gewoon kan bestaan, dat ik mezelf daar neer mag zetten.
- Dus die gebaren zijn heel belangrijk, en ook de woorden zijn belangrijk. Twee weken geleden hadden we de wartaal die in feite mag ontstaan. Dan maar zien wat er komt, en dat dat iets doet. Om mezelf dat te gunnen, daar heb ik heel veel aan.
- Oh ja, en de rampen. Dat is wel leuk want als je probeert die openheid nog wat meer te leven en dan komen de rampen vanzelf op je pad. Door die geslotenheid zijn ze toch wat minder zichtbaar. En ik gun het mezelf die rampen tegen te komen en die te onderzoeken. Ik merk dat dat ook mooie dingen oplevert.

**Chris** Al die leraren die we vandaag hier voorbij zien komen, dat is toch prachtig. Prachtige teachings.

**Student** Dank je wel.

**Chris** Alsjeblieft, veel geluk ermee.

### 20.3.10 Student 10

**Chris** Oké, we zien St op de troon. Stemmen ons af op het huis van Zijn. Proef daar de St sfeer. Zie het transformeren in een St-huis.

**Student** Lieve St, als mentor van jou, zie ik alleen een St-huis waar vrolijkheid heerst, en geluk. Ik heb je zien groeien in dit jaar, ik vond het prachtig om te zien. Ik word altijd vrolijk als je in de buurt bent, prachtig om te zien. Dank je wel, St, voor al je vrolijkheid.

**Student** St, ik heb een enorme waardering voor jou, zie wat je allemaal hebt meegemaakt. Hoe jij je weg hebt gebaand door het leven. Ik neem daar een petje voor af. Je bent enorm krachtig. Ik vind het fijn dat je nu zo aan jezelf toekomt. Ik ben benieuwd wat we nog allemaal van jou gaan zien.

**Student** Lieve St., voor mij ben je niet in een huis te vangen. Je bewoont meerdere huizen. Het komt door je achtergrond, je bent meer een wereldburger, die zich makkelijk aanpast, en je overal thuis kan voelen. Het komt ook omdat ik meerdere kanten van jou heb mogen zien tijdens de oefengroep, en dat was altijd heel fijn. Enerzijds de serieuze kant, hoe je je richt op de ander, en je betrokken voelt. En aan de andere kant die heerlijke, gekke, lollije kant, wat zo heerlijk ontspannend kan werken. Maar het zijn ook echt twee extreem, en ik vind het heel mooi om te zien dat je in de loop van de tijd daar meer een balans in weet te vinden. En steeds meer de beide kanten samen kan voegen, en volgens mij voel je je daar steeds beter bij. Ik heb heel veel genoten van jou St, en ik heb heel veel gehad aan je steun. Dank je.

**Student** St, ik zie jou in het Huis van Zijn achter een computer. En elke toets die jij aanraakt, daar komt een poppetje eruit of zo, met jouw hoofd erop. En dan maar blijven lachen, ondanks alles wat je meegemaakt hebt. St je bent ook mijn mentor geweest in het laatste half jaar. Je hebt me vaak proberen op te beuren, en dat was heel erg fijn. En daar ben ik je dankbaar voor. Dank je wel.

**Student** Lieve St. Na een lange weg begin je eindelijk thuis te komen in jezelf. En dat gun ik je.

**Student** St, het beeld dat bij mij opkomt is licht. Ik vind het heel mooi, toen je op de troon ging zitten, zat je op het licht. Het scherm ging wel naar beneden, maar je straalt nog steeds licht uit. Volgens mij heeft het ook te maken met lichtheid die je inbrengt, bij mij. En daar is ook een enorme wijsheid. Een prachtige combinatie.

**Student** Mijn beeld zit dicht op de werkelijkheid. Je danst je enorm door de zaal heen. Enorm vrolijk en aanstekelijk en licht. Mooi om te zien. Wat ook daarnaast is, is die wijsheid en je stilte. Dat is vooral goed te zien in de oefeningen die we samen deden, die mij enorm veel goeds heeft gedaan.

**Student** St, ik vind je heel krachtig overkomen, en rustig. Zoals je net zat, op de troon, zie ik een zelfverzekerdheid die ik nog niet eerder in deze mate heb gezien. Dat vind ik heel mooi om te zien. Ik wil je bedanken voor je vrolijkheid, je aanwezigheid, je humor.

**Student** St, het beeld dat ik kreeg van jouw Huis van Zijn, wat heel exotisch, origineel, bijzonder is. Met heel veel vrolijkheid, maar je hebt een hele serieuze, degelijke, uitgebalanceerde kant. Een mooie combinatie.

**Student** Als ik aan jou denk, St, dan zie ik een beeld van een samoeraikrijger die heel behendig door het leven gaat. Heel goed ziet wat er bij de ander omgaat, en zich heel duidelijk daar op richt. Maar ik heb ook een keer meegemaakt dat je je kwetsbaarheid liet zien. En dat vond ik heel dapper. Ik dank je ook voor je vrolijkheid, voor die kant.

**Student** St, ik zie je in je huis. Beetje bij beetje deed je de gordijntjes open. Ik zie je naar de keuken lopen om lucht in de slagroom te doen, en luchtigheid te pakken, en je strijdbaar op te stellen.

**Ass.** St. bij mij verscheen je in het Huis van Zijn als spaciousness. De ruimte, de oneindige ruimte. Dat is wat het meest tevoorschijn kwam. Daarvoor zag ik de essentiële kracht die zwart, kleurloos, een enorme potentie. Een niet bewegende kracht. Een hele diepe potentie, pure potentie. En wat ik dit jaar bij je hebt ervaren, bij die keer dat we in Rosario wat langer met elkaar gewerkt hebben, zie ik de enorme bereidheid, de moed, de confrontatie die je volledig aanging, of het nu je woede was, je verdriet, je kwetsbaarheid, je hulpeloosheid en je vrijheid. Die je ook volledig leefde. Het was een mooi moment. Grote klasse, grote klasse. Dus dank je wel, dat ik erbij kon zijn.

**Ass.** St. Ik vind je een heel bijzonder mens, en ik houd heel erg van je vrolijkheid, maar ik geloof dat ik nog net iets meer houd van die serieuze rust, en misschien zijn ze ook niet te scheiden van elkaar. Ik heb je heel erg zien ontspannen in de afgelopen jaar, en daarmee er steeds meer gewicht in kwam. Ik vind ook dat je heel fijnbesnaard, invoelend, wijs bent. Kortom, ik heb erg van je genoten.

**Chris** Ja, St. Mijn Huis zou zijn: je was thee aan het drinken met mijn Gestalte. Dat is iets wat nog niet eerder is gebeurd. Wat ik heel mooi vond hoe jullie beschaving aan het vieren waren. En het bijzondere van jou is dat – je kunt het zo zeggen: je bent van een natuurlijke adel. Natuurlijke adel lees je niet onmiddellijk af aan wat die op zijn jasje heeft. Het is een vanzelfsprekendheid, en inderdaad: fijnbesnaardheid, beschaving, subtiliteit, schoonheid, fijnzinnigheid, het zijn prachtige kwaliteiten. Ik heb je bovenal gezien als een buitengewoon liefdevol wezen. En allergrootste prestaties die je geleverd hebt de afgelopen jaar is hoe je de liefdebewijskant hebt los kunnen laten, en daarvan af hebt kunnen tikken op een bepaalde manier. En toch wil ik niet onderschatten dat ik heel veel respect heb toch ook voor die liefde die je allemaal voor mensen betekend hebt. Maar ik ben ook heel blij, sowieso, dat er liefde bestaat waar je niets voor hoeft te doen, en toch buitengewoon liefdevol is. En ik dacht net ook nog, en als ik nog een assistent nodig heb in een groep met



flink wat superegoproblematiek, dan wil ik namelijk een hele goeie oplossing, namelijk hen een kieteldood laten sterven. En dan, denk ik dat jij mij een buitengewoon behulpzame assistent kan zijn. Dat zou ik jou ook heel graag gunnen, dat je in je contact met mensen nog wat meer durft te plagen vanuit die humor, nog vrijpostiger zou kunnen worden, en hier en daar een beetje prikken. Mijn vermoeden is dat het vanzelf gaat ontstaan, en daarmee krijg je een hele mooie vorm van je leiderschap, van je trainerschap. En ja, dank je wel.

**Student** *Ja, dank je Chris. Dank je wel. Het heeft me altijd wel verbaasd, deze training. Voordat ik hier ging zitten dacht ik dat ik mezelf heel erg moest weggeven, ik had ook enorm weerstand om hier te zijn. Maar als ik eenmaal oefening doe met jullie en hier zit, dan kan ik me daar helemaal aan over geven. Ik kan er heel rustig van worden. Het is het tegenovergestelde van wat dacht, toen ik nog daar zat. Ik heb veel ervaring met groepen in het verleden in het zelfgroepcircuit. Ik vind deze groep echt de meest bijzondere die ik heb meegemaakt. Het is jullie diversiteit, jullie achtergrond, die jullie allemaal meenemen. Ik voel me een beetje uitverkoren dat ik blootgesteld ben aan zoveel schoonheid. En als ik aan jullie denk, dan voel ik me heel vol. Het is denk wat vaker vandaag gezegd, het gevoel van holding, van support. Ik voel dat het gewoon is, met heel veel oprechtheid. Dat zou ik in mijn oude doen onverdraaglijk vinden. Maar het is zo mooi om hier te kunnen zijn. Ik heb in mijn iPad nog mijn laatste versie van mijn proclamatie, maar ik houd het maar dicht. Wat ik in het afgelopen jaar heb gedaan, is vrijwel letterlijk weer een balans probeer te vinden vanwege de ziekte die op mijn evenwichtsorgaan zat. Maar ik voel dat ik ook heel veel kan geven, ik voel ook mijn vermogen om dat te doen, maar ik merk dat ik mezelf heel weinig open heb gesteld om terug te kunnen ontvangen. De moeilijkheid van het ontvangen van feedback is nog steeds een groot ding, maar het is eigenlijk... easy als ik hier zit (groot gelach in de groep). Wat wil ik mezelf graag beloven:*

- *Ik heb altijd geprobeerd buiten mezelf iemand te vinden die mij volledig begrijp. Maar wat ik dit jaar het meest ben tegengekomen is degene die mij het best kent, mijn eigen lichaam.*
- *Wat ik mezelf heel erg gun komend jaar, om een compleet nieuwe relatie aan te gaan met mijn lichaam, omdat het mij echt heel veel wijsheden geeft. Het geeft leiding in mijn leven, hoe ik deze ook ga invullen straks. Dan hoef ik ook niet zo uit balans te zijn.*
- *Dat andere wat ik mezelf heel erg zou willen gunnen, is trouw zijn aan mezelf. Ik weet wat het is om loyaliteit te tonen aan anderen, aan mezelf is dat nog af en toe moeilijk. Ik zou ook die trouwe vriend voor mezelf willen zijn.*

- *En zo heb ik nog 17 andere beloftes... (gelach). Ik wil heel even voor jullie buigen als het mag. (gaat buigen)*

**Chris** *Dan gaan we ook even buigen voor jou. En jij blijft rechtop zitten! (lach)*



## INFORMATIE

Centrum Zijnsoriëntatie is in 1997 opgericht door Chris Kersten.

Hij gaf het Centrum motto's zoals:

- 'Wie goed voor zichzelf zorgt, is een geschenk voor de ander.'
- 'Rusten in Zijn – Doen wat je écht wilt.'
- 'Jezelf en daardoor de wereld tot bloei brengen.'

Centrum Zijnsoriëntatie combineert in haar benadering van de weg van zelfbevrijding, zelfrealisatie en zelfactualisatie op een zeer professionele manier wezenlijke psychologische en spirituele inzichten en methoden. Vooral de radicaal positieve benadering maakt haar benadering bijzonder effectief en vruchtbaar.

Het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie "Rusten in Zijn - Doen wat je écht wilt" vormt de basis en daarmee het eerste jaar voor zowel de Training Zijnsoriëntatie als voor de Coachopleiding Zijnsoriëntatie. De Training Zijnsoriëntatie is een meerjarig traject gericht op persoonlijke groei en ontwikkeling. De Coachopleiding Zijnsoriëntatie is bovendien een beroepsopleiding waarin geleerd wordt anderen op de zijnsgeoriënteerde manier te begeleiden en om een zijnsgeoriënteerde praktijk op te zetten.

Basisjaren van de [Opleiding Zijnsoriëntatie](#) worden meerdere keren per jaar gegeven in Zeist, Haarlem, Rotterdam, Arnhem, en Eindhoven.

[Kennismakingsmogelijkheden](#) met de Opleiding Zijnsoriëntatie:

- Per regio zijn er gratis [Informatieavonden](#).
- Verder worden [Introductiewerkshops](#) gegeven waarin je de vruchtbaarheid van het zijnsgeoriënteerde werk direct kunt ervaren.
- Dan worden er regelmatig [kort durende trainingen](#) van zes avonden of van zes dagen aangeboden.
- Je kunt een [adviesgesprek](#) met een trainer aanvragen.

Kijk voor alle informatie op onze website: [www.zijn.nu](http://www.zijn.nu) of neem contact met ons op via e-mail: [centrum@zijn.nu](mailto:centrum@zijn.nu) of telefoon: 030 - 262 1487.

Centrum Zijnsoriëntatie | Utrechtseweg 133 | 3702 AC Zeist





Het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie vormt de basis en daarmee het eerste jaar voor zowel de Training Zijnsoriëntatie als voor de Coachopleiding Zijnsoriëntatie. De Training Zijnsoriëntatie is een meerjarig traject gericht op persoonlijke ontwikkeling. De Coachopleiding Zijnsoriëntatie is bovendien een beroepsopleiding waarin geleerd wordt anderen op de zijnsgeoriënteerde manier te begeleiden en om een zijnsgeoriënteerde praktijk op te zetten.

Dit boek vormt de neerslag van een jaar toewijding van een groep studenten van het Basisjaar van de Opleiding Zijnsoriëntatie. 20 Trainingsdagen, 20 bijeenkomsten met een oefengroep, 20 gesprekken met een mentor, 20 gesprekken met een pupil, vier evaluatiegesprekken met de nodige voorbereiding en vooral niet te vergeten 20 audioverslagen van trainingsdagen, die door de deelnemers werden uitgewerkt tot dit boek. Buitengewoon veel inzet voor de goede zaak.

Dat allemaal om inzicht te krijgen in de Kunst van Vriendelijkheid, want zo kunnen we een van de belangrijke rode draden door deze opleiding wel noemen. Vaardig worden in allerlei manieren van zelfbegeleiding, die de praktische toepassing vormen van deze kunst van vriendelijkheid. Vaardig worden in relateren en communiceren en het oplossen van knelpunten daarin vormt een andere rode draad in de opleiding. Verder gaat het om zicht krijgen op de wetten van het Leven en het vermogen om ook door een Zijnsbril naar het leven te kijken en het leven van daaruit te ervaren.

In de eerste plaats is dit boek bedoeld als naslagwerk voor de deelnemers van dit Basisjaar. Daarnaast is het ook als 'state of the art' interessant voor alle mensen die het Basisjaar in het verleden hebben gevolgd. Zij kunnen kennis nemen van nieuwe oefeningen en nieuw geschreven theoretische achtergronden. Daardoor zal het ook bruikbaar zijn voor de deelnemers van het vervolg van de Training Zijnsoriëntatie, voor deelnemers van de Coachopleiding Zijnsoriëntatie, voor oefengroepen van oud studenten en voor collega's.

Voor mensen die de Opleiding Zijnsoriëntatie overwegen kan het boek zicht geven op de opleiding en daarmee de besluitvorming daarover vergemakkelijken.

Moge het helpen bij de zorg voor onze ziel, voeding zijn voor de geest, het hart verblijden en daarmee bijdragen aan vrede in de wereld.

*Chris Kersten*



ISBN 978-90-825866-0-2



9 789082 586602 >