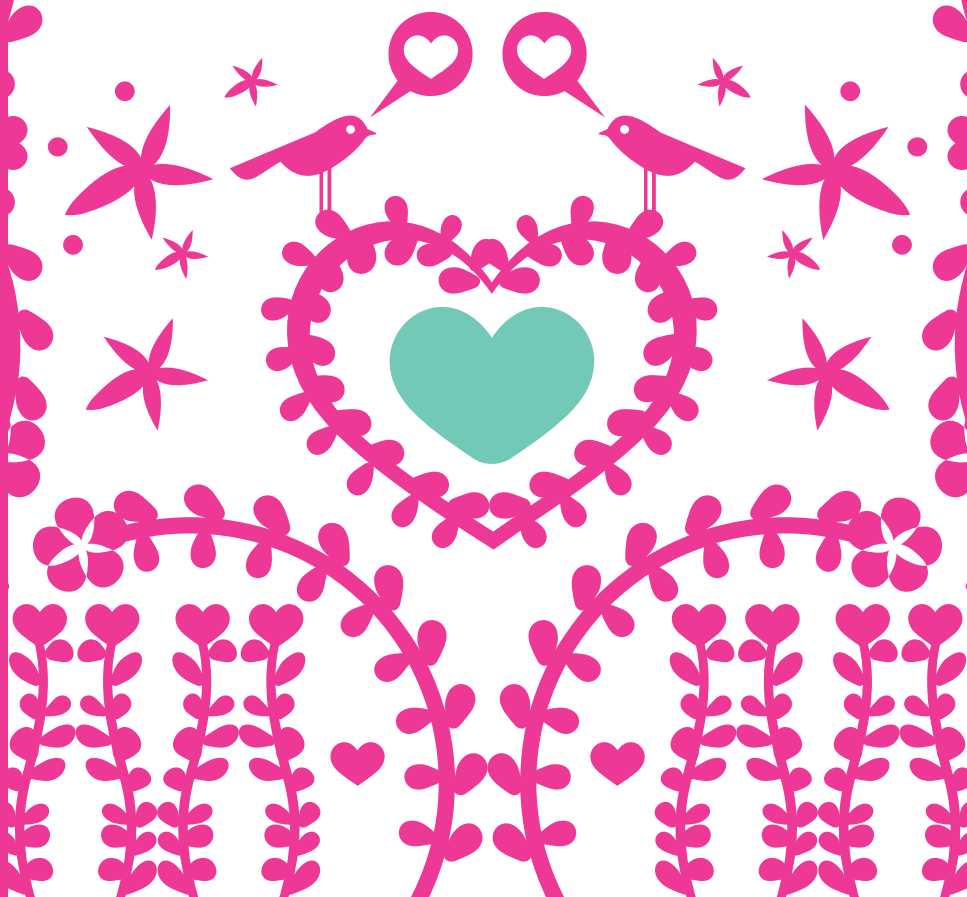


The top section of the cover features a repeating pattern of stylized green vines with leaves and white flowers. Two small blue birds are perched on the vines, one on the left and one on the right. The background is white with scattered green hearts and star-like floral motifs.

PATRICIA SPADARO

Wees lief voor jezelf

Over de kunst van het ontvangen



INHOUD

DEEL EEN

Stel jezelf tevreden en doe recht aan je innerlijke behoeften 11

- 1 Het spel van de paradox 13
- 2 Zoek evenwicht 20
- 3 Grenzen stellen 38
- 4 Steun accepteren *en* op jezelf vertrouwen 59

DEEL II

Geef jezelf en doe recht aan je hart 75

- 5 Beter dan groter 77
- 6 Wat *en* wanneer geven we? 86
- 7 De magie van de stroom 93

DEEL III

Bevrijd jezelf en doe recht aan de uitkomsten 109

- 8 Met wijd open ogen 111
- 9 Eerlijk zijn over je gevoelens 118
- 10 Als de weg doodloopt 137
- 11 Leg je last van je af en ga vliegen 146

DEEL IV

Vier wie je bent en doe recht aan je eigen stem 163

12 Je eigen geluid 165

13 Loop met je eigen schoenen en in je eigen tempo 176

14 Steeds grootser 190

15 Je visie op wat mogelijk is verbreden 214

Dankbetuigingen 235

Over de auteur 237

SLEUTELS OM BALANS TE VINDEN

Let op de waarschuwingssignalen 33

Neem de lakmoesproef 55

Is het tijd om steun te zoeken of moet je op eigen benen
staan? 72

Zes instrumenten om recht te doen aan je hart door te
geven 105

Je gevoelens onder ogen zien 134

Spijt loslaten 160

Doe recht aan je eigen stem 187

Zeven strategieën om te blijven stemmen op jezelf 211

*Voor de wijzen van Oost en West
die me hebben geleerd dat het grootste geschenk
dat ik iemand kan geven bestaat uit mezelf*

DEEL EEN

Stel jezelf tevreden en doe recht aan je innerlijke behoeften

Je kunt over de hele wereld zoeken en toch nooit iemand vinden die meer liefde verdient dan jij.

DE BOEDDHA

We worden allemaal opgeroepen om te geven, en om dat met vreugde te doen. Maar het leven vraagt ook van ons om de kunst van het balanceren te leren beheersen. We moeten niet alleen aan anderen geven, maar ook aan onszelf – en we moeten onszelf zien als mensen die het waard zijn om te ontvangen. We moeten recht doen aan anderen *en* onszelf. Waarom is dat zo moeilijk? We worstelen met diepgewortelde mythen over geven, en die mythen houden ons gevangen in een nogal merkwaardige benadering van het leven. Het is alsof je wilt koordansen terwijl je in een dwangbuis zit: je kunt niet vrijelijk een beetje de ene of de andere kant op gaan om je evenwicht te bewaren. Maar er is ontsnapping mogelijk uit dat dilemma: een weg voorbij de mythen, een weg die ons leidt naar de magie van het recht doen aan jezelf. Die weg begint waar alle wijsheid begint: achter de deur van de paradox.

HOOFDSTUK 1



HET SPEL VAN DE PARADOX

Spreek ik mezelf tegen?

Prima, dan spreek ik mezelf tegen.

(Ik ben groot, er leeft een hele menigte in mij.)

WALT WHITMAN

Het leven is vrijwel nooit een kwestie van of-of – als dat al zou kunnen. In principe en in de praktijk zit het leven vol tegenstrijdigheden: paradoxen. Het is een staaltje evenwichtskunst tussen elkaar tegenwerkende spanningen die om onze tijd, energie en aandacht wedijveren en wanhopig proberen ons ervan te overtuigen dat we het een boven het ander moeten verkiezen.

We worden dagelijks met deze dilemma's geconfronteerd. Moeten we meer tijd met ons gezin doorbrengen of aan onze carrière werken? Moeten we experimenteren en risico's nemen of dingen doen zoals die altijd al zijn gedaan? Hebben onze kinderen meer vrijheid nodig of meer controle? Moeten we verhuizen of dicht bij onze dierbaren blijven? Moeten we samenwerken of de strijd aangaan? Leidinggeven of adviseren? Iets alleen doen of samen? Ruimhartig zijn of grenzen stellen? Rustig blijven of terugslaan?

Volgens oude tradities vormen spanningen niet alleen een natuurlijk deel van het leven: ze *zijn* het leven. De dynamische spanning tussen tegengestelden is precies wat de eeuwig veran-

derende en altijd evoluerende elementen van het universum laat ontstaan. De interactie tussen tegenstellingen, gesymboliseerd in de zwerige zwart-witte cirkel van de Tai Chi, is exemplarisch voor het universele principe dat een deel van een paar niet zonder het andere deel kan.

Beide zijden van het plaatje completeren de cirkel van heelijkheid. We hebben het allebei nodig: dag en nacht, mannelijk en vrouwelijk, beweging en rust, rechterhersenheft en linkerhersenheft, de details en het overzicht, focus en flexibiliteit. Zonder de dynamische wisselwerking tussen die krachtige paren rest er alleen nog stagnatie, verval en uiteindelijk de dood. Creatieve spanning, wat ik het spel van de paradox noem, is absoluut onmisbaar voor het leven en voor groei.

De gouden draad

Wat is een paradox? Een paradox bevat twee elementen, waarheden, principes of perspectieven die met elkaar in tegenspraak lijken, maar allebei waar zijn. ‘Het was de mooiste tijd en ook de moeilijkste’, ‘iedere goede leider is een dienaar’ en ‘hoe meer je leert, des te meer je beseft hoe weinig je weet’ zijn allemaal paradoxen. Veel van het mysterie en de betekenis, de vrolijke en droevige kant van het leven is gebaseerd op een paradox. Uitsluiters hierin zijn wetenschappers (die nog altijd proberen om de paradoxen uit de natuurwetenschappen op te lossen), komieken (die hun brood verdienen door de aandacht te vestigen op de tegenstrijdigheden van het dagelijks leven) en mystici, die geloven dat we een glimp kunnen opvangen van de spirituele wereld terwijl we rondstappen in de fysieke wereld: de grootste paradox van allemaal.

De wijzen van Oost en West spreken vaak over hoe het is om verstrikt te zijn in een paradox. Dat beschrijven ze op manieren die ons uitdagen om buiten onze smalle kaders te denken. Ze houden ons voor dat de strijdende spanningen in ons leven niet tegenstrijdig zijn, maar aanvullend; elkaar niet uitsluiten maar

includen. Het leven, stellen zij, is niet een kwestie van dit *of* dat, maar een kwestie van dit *en* dat.

Een paradox is als een gouden draad, ingeweven in de spirituele tradities van de wereld. Franciscus van Assisi wees bijvoorbeeld op een paradox toen hij stelde: 'Want wij ontvangen door te geven (...) en wij worden tot eeuwig leven geboren door te sterven.' De Boeddha vertelde zijn studenten dat toevlucht zoeken tot de sangha (de boeddhistische gemeenschap) van vitaal belang was voor de spirituele groei, maar hij gaf ook het cryptische advies: 'Zoek geen toevlucht tot een ander dan jezelf.' Lao Tse, de Chinese wijsgeer en stichter van het taoïsme leert ons: 'Leeg zijn betekent vol zijn (...) weinig hebben is bezitten,' en Jezus waarschuwde: 'Wees daarom wijs als een slang *en* ongevaarlijk als een duif.'

Waren al deze wijzen misschien in de war? Heeft iemand zich vergist bij het vertalen van hun woorden? Echt niet. De geschriften en levens van deze wijzen zijn doordrongen van paradoxen. Een van de belangrijkste lessen die ze ons hebben geleerd is dat we de spanning van tegenstellingen niet kunnen negeren of verjagen, omdat het universum nu eenmaal zo werkt. De Soefi-mysticus Roemi heeft het goed verwoord toen hij zei dat God 'lessen geeft in termen van tegenstellingen, opdat je twee vleugels hebt om te vliegen en niet maar één'.

Paradoxen horen erbij. *We kunnen er niet aan ontkomen, we kunnen ze alleen maar aanvaarden en er één mee worden.* Want in werkelijkheid zijn de schijnbare tegenstellingen twee zijden van dezelfde munt, die bedoeld zijn om bij elkaar te blijven.

Het principe van de paradox is niet aan kerk of religie gebonden. Het maakt niet uit wat onze achtergrond is of uit welke traditie we zijn voortgekomen: we krijgen ermee te maken. De wijzen stellen dat we moeten leren om te gaan met de cadans van het leven, als het universum ons vraagt om eerst de ene en dan de andere kant van de paradox te doorleven, alles op de juiste tijd en op de juiste plaats. Het is zoals een verlichte hin-

doepriester ooit zei: ‘Gezegend zijn zij die flexibel zijn, want die zullen hun vorm niet verliezen.’

Zorg voor een doorbraak, niet voor afbraak

Wat gebeurt er als we niet beide aspecten van de paradox koesteren? In plaats van doorbraken zorgen we dan voor afbraak. Als we niet tegemoetkomen aan onze lichamelijke behoeften, dan kan ons lichaam het opgeven en ons in het ziekenhuis laten belanden. Dan moeten we wel luisteren. Maar als we in plaats daarvan ál onze aandacht richten op materiële behoeften en de geest geen voeding geven, dan gaat onze ziel pijn doen en kunnen we neerslachtig worden – zonder dat we beseffen waarom dat gebeurt. We zijn dan uit balans geraakt, we gaan dan mank. Het is alsof je op een uiteinde van een wip zit, die ineens naar beneden valt omdat je speelkameraadje er vandoor gaat. We raken aan de grond omdat er niets aan de andere kant is om beweging te creëren.

Ik geloof dat de grootste oorzaak van stress ligt in ons onvermogen om het spel van de paradox te herkennen, en om daaraan mee te doen. Wat ons vaak verstrikt houdt in een van beide kanten van de paradox zijn de mythen die we hebben geleerd en waar we mee vertrouwd zijn geraakt. We hebben niet eens in de gaten dat het mythen zijn, omdat we ze automatisch voor waar aannemen. Ze zijn gebaseerd op aannames die we hebben gecreëerd over hoe de wereld in elkaar zit, en net als een dwangbuis weerhouden die mythen ons ervan om ons om te draaien zodat we de andere kant van de vergelijking kunnen bekijken. Ze laten ons geloven dat er geen andere mogelijkheden zijn.

Als we uit balans raken, stuurt het leven ons boodschappers. Die verschijnen in de vorm van omstandigheden, mensen en gebeurtenissen en moeten ons helpen het evenwicht terug te vinden. Natuurlijk is het de mens eigen om de andere kant op

te willen rennen, of zelfs om met deze boodschappers ‘af te rekenen’, zodat we de boodschap niet hoeven te horen. Maar dat werkt nooit. Deze boodschappers blijven gewoon komen totdat we stoppen, luisteren en ingaan op hun uitnodiging om mee te dansen.

Dit boek onderzoekt een van de vele paradoxen in het leven: de paradox van geven en ontvangen. We worden opgeroepen om de delicate dans van geven en ontvangen te leren, in vrijwel ieder aspect van ons leven. Je krijgt er bijvoorbeeld mee te maken als je moet leren omgaan met overvloed, eigenwaarde, gezondheid, relaties, carrière en het ontdekken wat de werkelijke geschenken zijn. In de kern draait het bij de paradox van geven en ontvangen om de belangrijkste kwestie waar zo velen van ons mee worstelen: *Hoe zorg ik voor een balans tussen dat wat anderen nodig hebben en wat ik zelf nodig heb? Als ik aan anderen wil geven, moet ik mezelf dan echt opgeven?*

Om te beginnen wil ik duidelijk stellen dat rekening houden met jezelf *niet* hetzelfde is als jezelf verwennen. Het gaat er ook niet om dat je anderen die je nodig hebben de rug toekeert. De kwesties rondom geven en ontvangen gaan dieper, veel dieper. Door recht te doen aan jezelf toon je respect voor en waardeer je jezelf, en laat je je beste zelf tot leven komen. Daardoor kun je creatief – en overvloedig – geven, op een manier die recht doet aan anderen.

De moderne maatschappij is slecht toegerust om ons weer in evenwicht te brengen, maar de wijzen uit Oost en West zijn er experts in. In dit boek zal je hun praktische en vaak verrassende adviezen terugvinden om de innerlijke kunst van geven en ontvangen meester te worden. Je zult de mythen leren herkennen die je zo lang in gijzeling hebben gehouden: mythen die je er – net als oogkleppen – van weerhouden om een leven te leiden dat rijk is aan kansen en passie. Je zult leren wat het betekent om je gaven en grootsheid te vieren, terwijl je bezig bent te onderzoeken wat de innerlijke dynamiek is achter geven met

je hart in plaats van met je hoofd, grenzen stellen, eerlijk zijn over ongezonde mensen in je leven, je gevoelens inzetten om trouw te blijven aan jezelf, je eigen stem vinden en afscheid respecteren. Maar het allerbelangrijkst is dat je leert om de stappen te zetten waarmee je kunt dansen. Want daarmee begint de magie.

Het ritme weer te pakken krijgen

We zitten allemaal op een dansschool, en leren allemaal een of andere beweging. We zijn allemaal studenten van het leven, en leren nieuwe manieren om in harmonie te leven met de dansen van de altijd veranderende muziek des levens. Op onze eigen manier zijn we ook allemaal leraren, als we met anderen delen wat we zelf leren. En ja, paradoxaal genoeg klopt het dat we een ander vaak leren wat we zelf het meeste moeten leren. Ik heb gemerkt dat dit geldt voor alle onderwerpen waar ik boeken over heb geschreven, en met dit boek is het ook niet anders gesteld. Ik leer iedere dag wat het betekent om recht te doen aan mezelf, mijn beste zelf.

Afhankelijk van de dag en de dans struikel ik ook nog altijd, en raak ik uit de maat. Ik moet nog steeds halt houden, een paar keer diep ademhalen en dan weer in het ritme van de muziek komen. Maar ik ben bezig het te leren, en dat is het belangrijkste voor die ongelooflijk geduldige leraren, die me de dansvloer op lokken of soms zelfs slepen. Ik weet zeker dat ik met wat oefening beter leer dansen, maar ik weet ook dat ik altijd zal blijven leren. Ik zal altijd bezig zijn nieuwe passen te leren om recht te doen aan mijn gaven en die te huldigen.

Dus om in de sfeer van de paradoxen te blijven, kun je stellen dat ik dit boek heb geschreven voor jou *en* voor mij. Deels is het een reflectie van mijn eigen reis, en ik vond mijn ontdekkingen zó waardevol dat ik ze met je wilde delen. Geen enkel boek bevat alle antwoorden of kan je alle bewegingen leren, maar ik hoop dat dit boek je laat zien hoe je je voeten iets hoger op

kunt tillen als het leven je onderuit dreigt te halen. En ik hoop dat het je zal helpen om wat meer te lachen en te ontspannen, zodat je gewoon kunt genieten van de dans.

Verder lezen?
Bestel het boek

