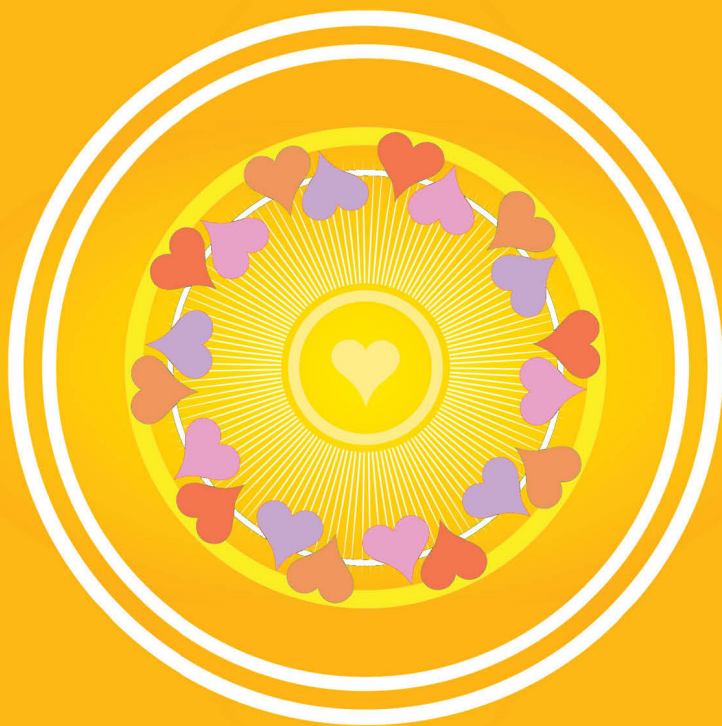


Geef je hart de ruimte



De transformerende
kracht van Liefde

Matt Kahn

copyright © december 2022
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, www.hajefa.nl

Oorspronkelijk uitgegeven door: Sounds True, Boulder, CO 80306
Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner without
written permission from the author and publisher.
Published 2022 © 2022 Matt Kahn
Book design by Linsey Dodaro Cover image and Art credits
TK Printed in TK BK06385 Library of Congress Cataloging-in-Publication
Data Names: Kahn, Matt, author. Title: *Holding space : how to be
with ourselves, communicate with others, and face a world of uncertainty /
Matt Kahn*

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden ver-
veelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling en redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-039-0
NUR: 728

Geef je hart de ruimte

De transformerende
kracht van Liefde

Matt Kahn

Hajefa ✨
uitgeverij

*Draw yourself a door
through which to be hospitable
even to the stranger in you*

*Open een deur in jezelf
om anderen mee te verwelkomen
zelfs de vreemdeling in jou*

David Whyte

Inhoud

Inleiding.....	9
1. Hulp begint met luisteren.....	15
2. Het gaat niet om wat anderen niet weten.....	33
3. Je kunt niet opjagen wat lang begraven lag.....	49
4. Woede is herbeleving van het trauma van een ander....	61
5. Wie vecht met zijn pijn schuift anderen opzij.....	77
6. Diversiteit is het kompas voor compassie.....	93
7. Grenzen zijn uitingen van zelfliefde.....	107
8. Dankbaarheid is altijd gepast.....	119
9. Dingen onder ogen zien kan moeilijk zijn.....	133
10. Tijd is de wijste healer.....	145
Conclusie.....	161
Dankwoord.....	163
Over de auteur.....	165

Inleiding

Om aan te geven op welk moment in de geschiedenis ik me bevind: ik zit hier achter mijn computer, in een wereld die nog aan het wennen is aan mondkapjes en anderhalve meter afstand houden, die uit balans is geraakt door generatieslang racisme en sprakeloos door een gewelddadige aanval op de hoofdstad van mijn land.* Of het nu gaat om ras, cultuur, sekse, seksuele geaardheid, persoonlijke identiteit of persoonlijke mening: het lijkt alsof vele breuklijnen die door onze wereld heen lopen, zich hebben verbreedt tot diepe kloven van sociaal conflict.

Hoewel het idee wijdverbreid is dat onze ontwikkeling ons aan de rand van de wanhoop heeft gebracht, zie ik deze tijd als een gouden gelegenheid om ons bewustzijn te openen op de grootst mogelijke schaal. Misschien krijgt de wereld de wake-up-call waarvan het niet wist dat het die nodig had. Wat als het zo is dat de huidige conflicten eigenlijk openingen zijn naar het ontdekken van ware vrede en eenheid met onze medemens? Wat als er een verschuiving plaatsvindt in de richting van meer bewust, medelevend en verbonden samenleven met elkaar – en we ons daarom bewuster worden van de pijn die ieder hart ervan weerhoudt om deel te zijn van het geheel? Misschien is dit de manier waarop de mensheid begint aan zijn unieke Watermantijdperk, het tijdperk van collectieve expansie van het hart.

* Het gaat hier om de bestorming van het Capitool, in Washington DC, op 6 januari 2021.

Als mijlpaal van deze bijzondere tijd wordt ieder verschil dat we opmerken in elkaar, in wezen een uitnodiging om grotere diepten van onderlinge verbinding te onderzoeken. Spiritualiteit wordt meer dan een onderwerp dat we in alle rust bespreken met gelijkgezinden. Spiritualiteit speelt een steeds grotere rol bij het verenigen van de wereld. Natuurlijk scheppen deze kansen voor persoonlijke en collectieve groei een behoefte aan vaardigheden waarmee we dat pad van vrede en eenheid kunnen effenen. Voor de geboorte van wezens die bereid zijn om beter te zijn dan alle generaties die hun voorgingen, moeten we bereid zijn om in onze harten te reiken en elkaar het respect, de bevestiging en de aanmoediging te geven die we allemaal verdienen en waar we allemaal naar verlangen. Als het de lotsbestemming is van onze soort om bewuster en liefdevoller te worden, zullen de vaardigheden die we daarvoor inzetten in ons dagelijks leven, geworteld moeten zijn in precies die principes. Op die manier zullen we op een heel tastbare manier de verandering die we zo graag zouden zien, zelf *worden*. Om die reden ben je nu hier: om het geschenk te ontvangen dat je krijgt wanneer je je hart de ruimte geeft.

Ruimte geven

Misschien vraag je je af wat het eigenlijk betekent om je hart de ruimte te geven. Auteur Heather Plett zegt dat ruimte geven 'betekent dat we bereid zijn om met een ander mee te gaan op diens pad, zonder te veroordelen, zonder de ander het gevoel te geven dat hij of zij niet goed is, zonder hem of haar te willen verbeteren en zonder iets te willen doen aan waar diens pad uitkomt. Wanneer we ons hart de ruimte geven, geven we anderen de ruimte, bieden we onvoorwaardelijke steun en laten we oordeel en controle los.' *

Rheeda Walker, klinisch psycholoog, onderzoeker en professor aan de universiteit van Houston, geeft verdere uitleg. Volgens haar betekent je hart de ruimte geven 'het initiatief nemen, zonder je op te dringen, om mee te leven met de situatie waar een ander in verkeert en de tijd te nemen voor die ander,

* <https://uplift.love/holding-space-for-outrage/>

voor wat die nodig heeft – bijvoorbeeld het uitspreken van pijn, van woede of van een andere sterke emotie of steunende en niet-oordelende communicatie.’ *

Het geven van ruimte aan je hart begint met het besef dat alle mensen op Aarde bezig zijn aan een reis van existentiële groei en emotionele rijping. Omdat iedere levende vorm een uitdrukking is van bewustzijn, zijn al deze vormen verbonden met een bron van liefhebbende, goddelijke intelligentie; een intelligentie die vanzelf groeit, zich ontwikkelt en expandeert. Daarom is ieder moment van je leven ervoor ontworpen om jou in situaties te brengen en je door omstandigheden te loodsen die je van het ene bewustzijnsniveau naar het volgende brengen. Hoewel het een persoonlijke keuze is hoe vaak en hoe sterk je je ontwikkelt, worden de diepste heling en de meest triomferende innerlijke doorbraken allemaal aangedreven door geïnspireerde steun vanuit het hart.

Als je jezelf en anderen het geschenk van waarachtige steun geeft, verkondig je daarmee de boodschap dat hoewel we allemaal ons eigen pad gaan, niemand echt alleen is – vooral niet wanneer je in staat bent om conflicten te beantwoorden met vrede en liefde. Omdat momenten van interactie met elkaar altijd bijdragen aan onze hoogst mogelijke evolutie, biedt iedere ontmoeting ontelbare mogelijkheden om intieme relaties aan te gaan – of dat nu gebeurt volgens plan of gepaard gaat met de stress van onverwachte verandering. Hoe meer we leren om ons hart de ruimte te geven, voor expansie en transformatie in onszelf, des te makkelijker het wordt om problemen onder ogen te zien, zelfs wanneer anderen daarop reageren met hun vervelendste oordelen, pijn en angst.

Om je hiermee op weg te helpen, heb ik dit boek geschreven; om je te helpen bij het transformeren van momenten van conflict tot bewuste communicatie. Dat maakt het vooral voor emotioneel gevoelige, empathische wezens, makkelijker om de veranderlijke wereld om hen heen te omarmen met moed, vertrouwen en compassie.

* Rheedea Walker, *The Unapologetic Guide to Black Mental Health* (Oakland 2020).

In dit boek bespreek ik tien principes die je helpen om moeilijke menselijke interacties om te vormen tot heilige ruimtes voor diepgaand contact. Hoofdstuk na hoofdstuk zal elk van deze principes je helpen bij het opbouwen van vermogens waardoor je reacties steeds meer zullen voortkomen uit je bewustzijn en minder uit ongerichte emotionele opwellingen. Ik deel daarbij verhalen uit mijn eigen leven om je te laten zien hoe deze communicatie vanuit het hart, zijn weg heeft gevonden naar mij en vervolgens, nu je dit leest, naar het wonder dat jouw ervaring is. In ieder hoofdstuk reik ik je steunende uitspraken aan, die je helpen om ieder principe echt vanuit jezelf te vertegenwoordigen en zo bij te dragen aan de ontwikkeling van jezelf, van de mensen om wie je geeft en de steeds weer veranderende wereld waarin je je bevindt.

Het is nog belangrijk om te noemen dat het leren om ruimte te geven aan je hart hetzelfde werkt als bij het leren van yoga. Bij yoga kun je je lichaam niet simpelweg in een bepaalde positie zetten en perfectie bereiken bij je eerste poging. Je moet langzaam je weg vinden in een houding en deze aanpassen aan je eigen behoeften, sterke punten en zwakheden. Zo is het ook met het maken van ruimte voor je hart. Wees daarom altijd mild voor jezelf.

Door je bereidheid om je emotionele schilden te laten zakken, je verbale afweergeschut te laten zwijgen en opnieuw naar je werkelijkheid te gaan kijken, geef je mij de kans om je te voorzien van de inzichten, momenten voor heling en de noodzakelijke gereedschappen om de conflicten op te lossen die je onderweg kunt tegenkomen.

Nu we steeds beter beseffen hoeveel meer we kunnen leren door onze individuele standpunten te verenigen, inspireren we elkaar om uit te groeien tot de mensengeneraties die erin slagen om een uitputtende manier van leven om te buigen tot een hoopvollere en bewustere toekomst.

Dus laten we beginnen...

Ik wens je toe dat de woorden die je zult lezen, je zullen helpen bij het vinden van een antwoord op de eeuwige vraag: als het leven te veel voor me wordt en ik niet weet wat ik moet,

wat zeg ik dan tegen mezelf en tegen de mensen om me heen? Mogen de tien principes, de bijbehorende kunsten en ondersteunende overtuigingen in dit boek je aanmoedigen tot meer zelfbevestiging en minder zelfkritiek. Mogen ze je helpen om een betere vriend te zijn voor de wonden die zich verbergen in je hart en die rondhangen aan de schaduwzijde van de mensen die je kent. Mogen ze je helpen om vrede te vinden met je pijnlijke herinneringen, om de mensen te vergeven die echt niet beter hadden kunnen handelen dan ze hebben gedaan en om te leren hoe je een pad van innerlijke rust kunt bewandelen, hoe anderen zich ook gedragen.

Mogen ze de intimiteit van je relaties verdiepen en je sterkere betrokkenheid geven bij je leven, waardoor je je kunt openen en je stem kunt laten horen.

Mogen ze je helpen om je meer ondersteund en gewaardeerd te voelen, door je te leren hoe jij anderen kunt ondersteunen zonder daarbij al je tijd en energie weg te geven. Mogen ze je bevrijden uit de greep van perfectionisme, afhankelijkheid en pleasen en mogen ze je helpen om de kracht die je toekomt, weer op te eisen. Mogen ze je helpen om een natuurlijke immuniteit op te bouwen tegen de onbewuste activiteiten van mensen die jou zien als een nieuwe plek om zich te verstoppen voor hun pijn.

Mogen ze je vooral ook helpen om je zo bewust te worden van de verschillen tussen jouw ervaringen en de ervaringen van de mensen om je heen, dat je in staat zult zijn bekrachtigende keuzes te maken, vanuit vrijheid: zonder te verdwalen in de intensiteit van de gedragspatronen van een ander.

Van mijn hart naar het jouwe: dank je wel voor het kiezen van een pad dat niet massaal bewandeld wordt, als geschenk aan jezelf en aan iedereen die je liefhebt; aan iedereen die je is voorafgegaan en iedereen die nog zal komen. Dank je wel voor het geven van ruimte aan je hart op dit unieke moment waarop ruimte nodig is voor de fabelachtige ontvouwing van de wedergeboorte van de mensheid.

Voor het licht, voor het leven, voor de liefde,
Matt Kahn

1

Hulp begint met luisteren

Voordat de meeste van mijn spirituele ervaringen begonnen, was ik een emotioneel gevoelig, meevoelend kind dat de emotionaliteit van anderen verkeerd interpreteerde als negatieve meningen over mij. Om mijn leven nog ingewikkelder te maken, had ik een open geest en een oneindig aantal vragen, plus een heel korte aandachtsspanne. En als je de opwinding van innerlijke nieuwsgierigheid koppelt aan een onvermogen om iets je complete focus te geven, kun je terecht komen in een nogal zweverige spiraal. Net zoals deze combinatie kan leiden tot het onderzoeken van spirituele wijsheid zonder daar iets werkelijk van op te nemen, leidde het mij in mijn eerste sociale relaties tot een opwinding over het ontmoeten van andere kinderen, maar een onvermogen om echt bij hen aanwezig te zijn. Ik herinner me dat ik de levens wilde kennen van alle nieuwe gezichten die rondvlogen over het schoolplein. Ik stelde mezelf dan voor met de beste bedoelingen, maar ervoer meteen een verscheurende pijn als de ander met een hoeveelheid woorden kwam die groter was dan de korte uitbarsting van ideeën die ik kon verwerken. Als volwassene kan ik op mijn vroege jeugd terugkijken met grotere helderheid dan ik toen had. Ik ben opgegroeid in een gezin dat aan elkaar hing van wederzijdse afhankelijkheid en functioneel alcoholisme. Mijn ouders waren wijs, liefhebbend en mijn grootste fans, maar tegelijk emotioneel ontvlabbaar. Ik herinner me hoe ik leerde ineen te krimpen en me af te sluiten, afgestemd op hun intonatie en volume.

Vooral als ik 'Matthew!' hoorde met een nadruk op de laatste lettergreep, wist ik dat ik te maken ging krijgen met een ondervraging. Dat maakte me overdreven alert. Vanuit mijn afhankelijke standpunt begon ik mijn kracht te vrezen, want mijn zelfexpressie leek een trigger te zijn voor deze kant van mijn ouders. Daardoor ging ik ook geloven dat alleen al het feit dat ik bestond, anderen pijn kon doen.

Vanuit mijn volwassen bewustzijn kan ik zien hoe mijn moeder en vader mijn eerste modellen waren van de 'buitenwereld'. Door hun uitbarstingen ontwikkelde ik angst voor andere mensen: angst dat mijn aanwezigheid hen pijn zou doen en angst dat ze zich plotseling tegen me zouden keren. Om mezelf te beschermen, leerde ik me af te sluiten en de explosieve tirades van mijn ouders weg te mixen. Op dezelfde manier ging mijn korte aandachtsspanne anderen wegmixen als die meer woorden gebruikten dan ik aankon. Omdat mijn ouders snel konden schakelen tussen de emotionele extremen van warme liefde en woede, ontwikkelde ik onbewust een patroon van mentaal wegzweven wanneer iemand iets diepgevoeligs met me deelde. Ik anticipeerde daarmee op de onvermijdelijke omslag naar de veroordeling, afwijzing, beschuldiging en emotionele verwaarlozing waar ik thuis dan mee te maken kreeg. Terugkijkend zie ik nu dat mijn neiging om af te haken nooit werd ingegeven door het niet geven om anderen. Het kwam eerder voort uit een onvermogen om echt te luisteren, als gevolg van de onvoorspelbaarheid van mijn ouderlijk gezin.

Ik werd echter ouder en ik werd me er steeds meer van bewust hoe graag ik wilde dat andere mensen zouden kennismaken met de onschuld die ik verborg in mijn afgesloten mensenharnas. Uiteindelijk was ik in staat om op te merken hoe open en geïnteresseerd anderen waren wanneer ik oprecht belangstelling voor hen toonde. Daarvoor was moed nodig en een bereidheid om te luisteren; en om de confrontatie aan te gaan met de mogelijkheid van miscommunicatie en afkeuring die ik een groot deel van mijn leven had gevreesd.

Met iedere poging om werkelijk naar een ander te luisteren, begon ik korte momenten van bevrijding te ervaren. Ik ervoer duidelijk hoe luisteren, al was het maar voor een nanoseconde, ontspannend en openend kon werken, in plaats van afsluitend. Ik zag ook in dat het onmogelijk was om echt vanuit jezelf te luisteren zolang je bang was om afgewezen te worden. Ik leerde dat hoe meer plezier ik had in het leren kennen van de uniciteit van anderen, des te meer gemak ik ervoer – en des te minder angst. Dat gaf de ander de kans om mij te leren kennen en omarmen. Hoewel het jaren zou kosten om dit allemaal bij elkaar te puzzelen, werd ik op dat moment geleid door één inzicht: hoe dieper ik luisterde, des te minder angstig ik werd.

Dit nieuwe bewustzijn gaf mijn moeder zelfs geregeld aanleiding om te vragen: ‘Wat is er met je aan de hand, Matthew? Je bent zo stil.’ Op die momenten drukte ze zachtjes de rug van haar hand tegen mijn voorhoofd, om te kijken of ik koorts had. Wat ze niet wist en waar ik de woorden nog niet voor had, was hoe veilig, op mijn gemak en bevredigd ik me voelde tijdens het luisteren. Wat eens een verscheurende pijn was geweest, of een bijna verlamdende angst om veroordeeld en bestraft te worden, was veranderd in een betrokken observeren van de individualiteit van anderen. Ik merkte zelfs dat wanneer ik diep luisterde naar de reacties van mijn ouders, ik veilig en ontspannen kon blijven in mijn eigen bel van nieuwsgierigheid – niet omvergeblazen door hun emotionele uitbarstingen.

Ik merkte ook dat er verschillende niveaus van luisteren zijn. Het eerste niveau is dat van het eens zijn. Ben ik het eens met wat de ander zegt? Ben ik het eens met hoe ze mij zien? Ben ik het eens met hun meningen, hun overtuigingen, hun standpunten? Die vragen hielpen me in te zien dat wanneer ik het niet eens was met anderen, ik ophield met naar hen luisteren, als protest tegen hun ideeën en projecties. Maar zodra ik dat deed, kwam de bekende onveiligheid snel opzetten. Het enige wat me dan restte, was het hen naar de zin maken en smeken om vergeving, voor wat-dan-ook, om mezelf te verlossen van de emotionele last die ik voor hen droeg.

Ik ontdekte een tweede, dieper niveau van luisteren, dat voorbijging aan het wel of niet eens zijn met iemand. In plaats van het beoordelen van de standpunten van anderen, begon ik te zien hoe hun ervaringen voornamelijk werden gevormd door de onverwerkte pijn die ze met zich meedroegen. Hoewel het me jaren kostte om dat op een rijtje te krijgen, werd ik me er heel snel bewust van dat de meningen van anderen niet zo zeer gingen over hoe ze mij zagen, maar meer over de emotionele conflicten in henzelf.

Vanuit dat diepere begrip zag ik twee kanten aan mijn ouders. Wanneer ze open waren, was alles wat ze zeiden wijs, bekrachtigend en nuttig. Zodra ze zich ergens over opwonden, leek het meeste wat ze zeiden vals, eenzijdig en onrealistisch. Wanneer mijn ouders zich zo gedroegen, voelde ik dat het niet hun pure aard was die al deze schade aanrichtte, maar gebrekkige gedragspatronen die hen beroofden van hun ware kracht.

Leren hoe je kunt luisteren zonder aanpassing of kritiek, heeft me geholpen om me te bevrijden van de emotionele complicaties die ik in anderen kon voelen. Door meer tijd te besteden aan het zien en horen van anderen, ontwikkelden deze vaardigheden zich tot een derde, nog meer betrokken manier van luisteren: aanmoedigend luisteren.

De kunst van aanmoediging

De eerste kunst in het proces van ruimte geven is aanmoediging als manier van dynamisch luisteren. Aanmoedigend luisteren is dynamisch in de zin dat je niet gewoon de ander aanhoort vanuit een passief, volgzaam standpunt. Je neemt een actieve houding aan; een houding die recht doet aan het pad van de ander, ook als dat een pad is dat bestaat uit keuzes, percepties, belangen, ambities en inzichten die niet overeenkomen met de jouwe.

Met de kunst van aanmoediging probeer je niet te veranderen hoe iemand denkt. Je werkt er ook niet aan om de mening van de ander jouw kant op te buigen. Je hebt ook niet het idee dat door hen aan te horen, je los komt van je eigen waarheid. Door je dit goed te realiseren, kun je zien dat luisteren jou niet on-

2

Het gaat niet om wat anderen niet weten

Mijn ouders weerspiegelden zoveel belangrijke levenslessen; soms niet zozeer door de wijsheid die ze met me deelden, maar door hun verwarrende gedrag. Zo hadden ze bijvoorbeeld de neiging om hun eigen intelligentie te benadrukken door kritiek te uiten op anderen. Ze leken nooit veel empathie te hebben met de problemen van anderen – of ze nu bijkwamen van een drukke werkdag of op bezoek waren bij de burens. Hun interacties met anderen kwamen op mij over als een doorgaande *roast* van de pijn van andere mensen, als een manier om iets van de stoom af te blazen die zich verder alleen maar in hen opbouwde.

Ik vond troost in het spelen van games op mijn kamer, waar ik me kon afsluiten van hun kakofonie van gemeen gekakel. Desondanks had ik veel pijn van de wreedheid die ze projecteerden op anderen. Het volume van de uitwijdingen van mijn ouders nam toe met de omvang en ontvankelijkheid van hun publiek. Onder vrienden die andere mensen net zo veroordelend benaderden als zij, werd dit gedrag zelfs normaal. Toch was voor mij duidelijk dat ik dit niet voor mezelf wilde. Het is tot daaraantoe om op school te ervaren hoe sommige kinderen anderen pesten om hun eigen onzekerheden te onderdrukken, maar het is heel iets anders om dit soort destructief gedrag boven te zien komen in de twee mensen die ik het meest vertrouwde en naar wiens liefde ik hunkerde. Hun afkeuring van anderen voelde altijd als een persoonlijk verraad, ook wanneer ik zelf niet het doelwit was van hun verbale ge-

weld. Omdat ik in mijn lichaam kon voelen hoe zij roddelden over anderen, stroomden in afzondering vaak de tranen over mijn wangen – alsof hun kritiek wel op mij gericht was.

Ik wees mijn ouders daarop, de ochtend na een bijzonder heftig roddelfeestje.

‘Het ging er gisteravond nogal hard aan toe,’ zei ik.

‘O sorry, schat,’ antwoordde mijn moeder. ‘We hadden het gewoon gezellig.’

Dat verbaasde me, dus ging ik door: ‘Jullie hadden het gezellig, maar jullie zeiden gemene dingen.’

Mijn ouders deden beiden alsof ze geen idee hadden waar ik het over had en vroegen: ‘Wie zei gemene dingen, Matthew?’

Hoewel ik vreesde dat ik het volgende slachtoffer van hun afkeuring zou worden, antwoordde ik: ‘Jullie. Over anderen. Je baas. De ober in het restaurant...’

Ze konden zien hoe erg me dit dwarszat. Beiden waren nu vol in goede-ouder-modus en zeiden: ‘We maakten maar grapjes. Dat doen volwassenen nu eenmaal.’

Na een knuffel van mijn beide ouders, keerde ik terug naar de veilige haven van mijn kamer, nu nog meer verbluft over hoe zij zulk schadelijk gedrag zo normaal konden vinden.

Toen ik ouder werd, hielpen deze pijnlijke herinneringen me om iets te begrijpen van de gedragspatronen waarvan ik getuige was geweest. Ik herkende al snel de wonden die mijn beide ouders met zich meedroegen. Mijn moeder was verwond met teleurstelling en verwaarlozing door haar ziekelijk ligende vader. Toen ze zijn gevolmachtigde werd nadat hij een beroerte had gehad, schakelde hij zijn gelieg en onvermogen naar een hogere versnelling. Toen verdween mijn moeders laatste stukje tolerantie voor zijn bedriegerij. Als ze nu onvermogen zag in een ander, liet ze daar onbewust alle furie op los die ze niet had kunnen uiten bij de man wiens levenslange mentale problemen haar verlaten, onzichtbaar en krachteloos hadden achtergelaten.

Mijn vader was verwond met de oordelen van zijn beide ouders. In een streek waar dyslexie nog niet was erkend, maar werd gezien als een teken van domheid, ging mijn vader in

tegen de wensen van zijn ouders, door zijn eigen levenspad te banen. In plaats van medicijnen studeren, chirurg worden en de praktijk van zijn vader overnemen, vertrapte hij hun verwachtingen en besloot hij een succes te worden op zijn eigen manier, als verkoper.

Mijn ouders werden allebei succesvol in hun werk en voedden mijn zus en mij trots op in de stormachtig groeiende buitenwijken van Amerika. Maar al te vaak en te snel projecteerde mijn moeder haar kijk op onvermogen op anderen en plakte mijn vader het etiket 'dom' op anderen, net zo makkelijk als het ooit op hem was geplakt. Vanuit mijn volwassen positie ging ik zien hoe ze allebei andere mensen gebruikten als afleiding van de pijn en teleurstelling die ze van hun ouders hadden ervaren.

Ik herinner me dat ik als kind aan mijn moeder vroeg wat ze vond van haar vader.

'Breek me de bek niet open,' was haar antwoord.

'Je lijkt boos,' zei ik.

Ze stopte met wat ze aan het doen was. Ze leunde naar me toe met een intense blik in haar ogen en zei: 'Ik geef die man niet eens het genoegen dat hij ook maar iets voor me betekent.'

Mijn vader kwam binnen en leidde mij diplomatiek naar mijn slaapkamer, met de woorden: 'Mama heeft een zware dag gehad.'

Terwijl ik me terugtrok op mijn kamer en de deur sloot, begon mijn moeder haar emotionele pijn op mijn vader te projecteren. 'Waarom stel je me zoveel vragen, na alles wat ik heb meegemaakt?' foeterde ze. Daardoor voelde hij zichzelf falen en schoot hij terug: 'Ik probeer het gewoon te begrijpen. Waarom val je mij nu aan?'

Hoewel de ruzies van mijn ouders letterlijk voelden als een gevecht tussen mijn twee hersenhelften, werden ze op de één of andere manier ook fascinerend voor me. Mijn ouders bleven elkaar maar toewerpen wat ze dachten dat de ander niet wist. In twaalf ronden van verbaal sparren, steeds proberend de ander ervan te overtuigen dat hij of zij het helemaal mis had, nam het volume en de intensiteit alleen maar toe. Ik was

7

Grenzen zijn uitingen van zelfliefde

Als empathisch wezen is het natuurlijk om te veel te geven, omdat je zo diep de gevoelens van anderen voelt en omdat je zou willen dat de hele wereld gelukkig is. Omdat empaten van nature healers zijn – waarbij ze de trauma's in anderen spiegelen en transformeren – kunnen hun gevoelens heel intens zijn, terwijl ze proberen om op een open manier hun gave te delen met anderen. Hoewel hooggevoelige personen anderen kunnen helpen bij het transformeren van gevoelens van kwetsbaarheid, onzekerheid en zwakte tot een bron van spirituele kracht, hebben ze ook te maken met hun eigen ontwikkelingsreis. Dat maakt het voor hen belangrijk om persoonlijke grenzen te stellen, want het is hun onbewuste impuls om anderen zich beter te laten voelen, zodat ze zelf een fijnere ervaring hebben.

Of je nu heel subtiel of heel dramatisch bent geconfronteerd met je eigen emotionele gevoeligheden, de neiging om te veel te geven komt altijd voort uit het niet kunnen onderscheiden van je eigen gevoelens en die van anderen. Voor mij was dit zeker een groot probleem, hoewel ik dit niet zo kon benoemen of begrijpen tot ik aardig op leeftijd was. Ik herinner me dat ik opwellingen van emoties voelde wanneer ik contact had met andere kinderen. Ik interpreteerde die gevoelens vaak verkeerd, alsof ik die opwellingen had vanwege hun meningen over mij. Dat leidde tot een valse, maar aantrekkelijke overtuiging: *Niemand vindt me leuk, iedereen heeft een hekel aan me, en tot ik hun geluk kan ervaren, voel ik me niet door hen geaccepteerd.*

Het is ontnuchterend om te beseffen hoe lang je zulke valse overtuigingen kunt volhouden zonder te beseffen hoe uitputtend het is om die met je mee te slepen. Omdat ik aannam dat ik alleen geaccepteerd werd wanneer andere mensen gelukkig waren, werd het mijn uitgesproken rol, als kind, om iedereen op te vrolijken. Als jonge empaat droeg iedere emotie die ik voelde bij een ander, bij aan het masker van lage eigenwaarde dat ik droeg terwijl ik zocht naar bevestiging buiten mezelf. Nadat ik dit patroon jarenlang had uitgespeeld, zag ik in dat dit masker zo goed als ondoordringbaar was geworden, hoe vaak en hoeveel iemand me ook bevestigde.

Om die reden zoeken mensen die moeilijk hun gevoelens weten te scheiden van de ervaringen van anderen, vaak hun toevlucht tot ego. Hoewel mijn innerlijke kind een lange, pijnlijke lijst kon opdreunen van mensen die ik toegewijd van dienst was geweest, maar die me hadden gedumpt toen ze me niet meer nodig hadden, ontwikkelde ik als volwassene een positievere kijk op dit patroon. Ja, ik gaf te veel in bijna iedere relatie die ik had. Ja, anderen gaven me daarvoor bevestiging naar hun beste vermogen. Ja, vele betekenisvolle relaties verdwenen zonder uitleg. Ja, ik voelde me als de healer van Jan en alleman, op een reis met erg weinig betrouwbare medereizigers. En ja, wanneer je hebt geleerd om anderen te 'redden' kan het moeilijk zijn om maar enigszins met iemand een connectie te maken, hoe vluchtig of eenzijdig die connectie ook is.

Het kostte me jaren om me te bevrijden van de teleurstelling, afwijzing en wrok die ik voelde naar anderen, maar toen begon ik de dynamiek van relaties vanaf een veel hoger niveau te bezien. De acties die ik ooit puur had beschouwd als daden van afwijzing of verlating, bleken ook zegeningen, want ze gaven me buitengewoon veel tijd waarin ik op mezelf was. Dit hielp me om contact te maken met de diepte van mijn eigen ervaringen, zonder die te verwarren met de gevoelens van anderen.

Het was onvermijdelijk dat door de tijd die ik besteedde aan mezelf leren kennen, het makkelijker voor me werd om mijn emoties te scheiden van de reacties van anderen. Het was als-

9

Dingen onder ogen zien kan moeilijk zijn

Het is echt een teken van geloof en vertrouwen als je de geschenken kunt herkennen die verspreid liggen langs de meer uitdagende en ongemakkelijke stukken van je levenspad. Aangezien de meeste mensen wonden met zich meedragen uit hun jeugd, is het heel goed mogelijk dat je huidige groei je herinnert aan een tijd waarin je het gevoel had dat je gestraft werd. Door die associatie met het verleden kun je je ongemak opvatten als een teken van innerlijke weerstand en als iets ongewensts, alsof je bent afgeweken van je hoogste pad. Maar op een pad dat je onvermijdelijk brengt waar je moet zijn, bestaat er geen manier om je eindbestemming te missen. Met de groei van meer begrip in je, zul je inzien hoe ieder moment je voorbereidt op de volgende mijlpaal van expansie. Daar komt geen straf aan te pas en het is onmogelijk om ergens een verkeerde afslag te nemen. Dat kan alleen zo lijken wanneer je het leven ziet door het filter van de meest beperkte overtuigingen van je ego.

Het ego snakt naar controle en naar bewijzen dat het de controle in handen heeft, ook al is dat nooit echt het geval. Daarom kan het ego geen vrede vinden met het lijden dat zo vaak plaatsvindt wanneer mensen proberen te onderhandelen met de inherente perfectie van alles. Het ego houdt vol: *Alles zou zoveel beter zijn als ik mijn zin zou krijgen!* Maar verbinding komt pas echt tot volle wasdom wanneer je volledig kunt vertrouwen op goddelijkheid, zelfs wanneer die komt in de vorm van schokkende, onverwachte verandering.

Opgegroeid in angst voor zo'n beetje alles – inclusief mijn eigen kracht – leefde ik constant in een staat van totale paraatheid, iedere nieuwe situatie afspeurend naar dreigende gevaren. Eenmaal volwassen wist ik al deze zorgen te herleiden tot een angst voor pijn, en dat leidde tot een beangstigend verlies van controle. Maar gaandeweg begon ik deze oude angsten te gebruiken als aanknopingspunten voor onderzoek. Ik vroeg me af: wat maakt dat pijn zo'n zeer doet? Ik ontdekte dat het een groot verschil maakte wanneer ik erin slaagde om 'dit zou niet moeten gebeuren' om te zetten in 'dit is wat er is'.

Dit inzicht leidde tot een gebeurtenis die mijn nieuwe stukje bewustzijn op de proef stelde met een stoot van pijn zoals ik nog nooit had meegemaakt. Het gebeurde ongeveer zeven jaar terug, toen ik herstellende was van de griep. Om mijn immuunsysteem te versterken, gebruikte ik grapefruitzaadextract. Volgens de instructies op het flesje moest je een paar druppels ervan toevoegen aan water, maar ik dacht: *Hoe sterk kan het extract van grapefruitzaden nu helemaal zijn?*

Daar zou ik snel achter komen.

Een paar druppels in een glas water doen en een lepelkje vinden om mee te roeren, was te veel werk voor me. Ik deed een paar druppels direct in mijn mond. Ik liet ze een paar keer door mijn mond gaan en slikte door.

Dat was makkelijk, dacht ik.

Een paar tellen later bemerkte ik een gerommel rond mijn tanden en snel voelde het alsof er een veldslag uit *Game of Thrones* plaatsvond in mijn mond. Iedere vierkante millimeter van mijn tandvles, boven en onder, voelde alsof het volledig in brand stond. De hitte nam toe tot alarmerende intensiteit en mijn overlevingsinstinct werd ingeschakeld.

Holy chips, dacht ik. *Dit is echt heel pijnlijk!*

Aanvankelijk bleef ik ademen en probeerde ik iedere golf van intensieve pijn tot een meditatie te maken, maar de pijn was streng en onverbiddelijk. Terwijl de pijn op een piekniveau bleef, stond ik op van de bank, op zoek naar iets van steun. Ik spoelde mijn tandvles met water. Dat gaf tijdelijk verlichting, maar daarna keerde de pijn extra hard terug in mijn gewaarzijn. Ik doorzocht de badkamer naar iets wat kon helpen

Conclusie

Gedurende deze reis door ruimte geven, heb je geleerd dat luisteren de eerste stap van behulpzaamheid is. Wanneer je je herinnert dat het er niet om gaat wat jij of een ander *niet* weet en dat je niet kunt opjagen wat lang begraven heeft gelegen, kan de schoonheid van intieme connectie opbloeien. Aangezien woede een herbeleving is van iemands trauma, zal het vaak een persoon laten zien die in gevecht is met de eigen pijn, vooral wanneer jij daarbij wordt weggeduwd. Zo'n ervaring kan aanleiding zijn om je compassie nog verder te verdiepen, zodat je het gebeuren niet te persoonlijk maakt – en dus niet een nieuwe wond wordt voor jou om te verwerken. Wanneer diversiteit jouw kompas voor compassie wordt, zul je beter in staat zijn om grenzen te respecteren vanuit zelfliefde. Vanuit deze ruimte van verbinding vanuit het hart, zul je een ware emotionele balans hebben gevonden, waardoor je kunt voorzien in je eigen behoeften en de reis van anderen kunt ondersteunen *zonder* te geven vanuit uitputting. Aangezien dankbaarheid altijd gepast is, kan het je helpen bij het herkennen van de alomtegenwoordige goddelijkheid in mensen die je mag, net zo goed als in mensen die je minder aanstaan. Onder ogen zien 'wat er is' kan ongemakkelijk zijn en dat is oké, want dit ongemak leidt tot bevrijding van angst. Daarbij wordt je leven vertraagd, zodat je kunt inzien dat tijd de wijste healer is.

Ik wens je van harte toe dat je – voor jezelf of in reactie op een ander – luistert met aanmoediging, leidt met bevestiging, deelt met eerbied, reageert met barmhartigheid, leeft met waardigheid, aanwezig bent met geduld, communiceert met respect, waarneemt met waardering, de toon zet met moed en vergeving toestaat in jou te ontwakken, voor de heling, bevrijding en het welzijn van onze geliefde planeet.

Laat ruimte geven een innerlijke overtuiging worden en een doorgaand gebed, dat je meeneemt in je directe reacties op alle specifieke eisen van je veranderlijke wereld. Ruimte geven is een geschenk van bekrachtiging dat je openlijk kunt delen. Daarom nodig ik de potentie van je beste poging en de grootsheid van je aangeboren moed uit om de leiding te nemen.

Dat het je de levende avonturen mag brengen die je zoekt.

Dat het de vragen die je geest beroeren, mag beantwoorden.

Dat het je over drempels van wanhoop mag leiden, naar een paradijs van compassievolle daadkracht.

Dat het je mag bevrijden van verwonding, vrede mag sluiten met je verleden en het begin mag zijn van een thuisreis, de oneindige diepten van je goddelijke hartruimte in.

Moge vanaf dit moment de bestemming van je ontwaakte hart vrijelijk stralen, ten bate van iedereen die in jouw perfecte aanwezigheid komt te verkeren.

Of dit nu onze eerste ontmoeting was of de verdieping van een connectie die al is gemaakt op groepshealings, het was een ware eer om op deze bladzijden jouw evolutie te mogen dienen en om jou als deel te hebben van mijn evolutie.

Dank je voor dit geschenk.

Over de auteur

Matt Kahn is de auteur van internationale bestsellers als *Liefde is altijd het antwoord* en *Alles voor Liefde*.*

Matt is een spiritueel leraar en hoog-afgestelde empathische healer. Hij dient de ontwaking en ontwikkeling van alle levende wezens met wat hij te bieden heeft vanuit zijn hart. Zijn wereldwijde publiek vindt de steun die het nodig heeft om zich meer geliefd, bewust en be-



krachtigd te voelen, klaar voor alles wat het leven te bieden heeft op dit keerpunt in onze geschiedenis.

Matt 'ontwaakte' zelf spontaan na een uittredingservaring in zijn vroege jeugd en door zijn directe ervaring met Verlichte Meesters en aartsengelen sindsdien. Door middel van zijn intuïtieve vaardigheden op het gebied van zien, horen, voelen en direct-weten, brengt Matt kennis voort – zowel geschreven als gesproken – die energetisch sensitieve wezens helpt bij lichamelijke genezing, zielsontwaking en het transformeren van de werkelijkheid met de kracht van liefde.

* Noot van de vertaler: De oorspronkelijke titel van *Liefde is altijd het antwoord* is *Whatever Arises, Love That*. Het boek *Everything is Here to Help You* heeft, vertaald, de titel *Alles voor Liefde* gekregen, terwijl het boek dat je nu in handen hebt, in het Engels *All for Love* heet.