

Omarm alles tot nu toe

Illusie

*Zolang je in de illusie verkeert,
dat je afgescheiden bent van mij
en jouw belang dus prevaleert,
maak je jezelf onvrij.*

Je kunt er niet om heen dat jij dat bent: je gevoelens, je lichaam, je ervaringen tot nu toe, je gedachtepatronen, je contacten, je werk- en woonsituatie et cetera en je kunt er nog minder om heen dat je al die aspecten niet echt bent; dat je méér bent dan al die aspecten bij elkaar; dat je een centrum van bewustzijn bent, verbonden, zelfs één met alle (centra van) bewustzijn.

Als je zegt: "Als ik nou maar niet zo onzeker was (dan ging het veel beter met me)." dan is dat én vermoedelijk niet waar én het is ook op een destructieve manier omgaan met wie je nú bent. Je geeft jezelf namelijk een onmogelijke opgave en creëert zo een situatie waarin je jezelf teleurstelt. Onzekerheid is namelijk net als overmoedigheid al ingebakken in je erfelijk materiaal¹⁹. Je kunt er niet van af komen, je kunt er hooguit beter mee om leren gaan. En evenals onzekerheid heeft ook overmoedigheid zijn keerzijde. Maar zelfs als jouw 'onzekerheid afwijzen' het destructieve patroon is, wat tot nu toe bepaalt hoe je met situaties omgaat, omarm dan voor nú dit patroon.

Door je gevoelens te omarmen²⁰ schep je ruimte voor transformatie. Bij 'Aanpakken wat geheel wil worden.' wordt een globaal overzicht gegeven van de methodes die je hierbij van dienst kunnen zijn.

¹⁹ Zie: voetnoot 8.

²⁰ Zie: *Je gevoelens omarmen* (pag. 30)

Autonomie

Je totaal verbinden betekent niet dat je jouw zaken op de ander af kunt schuiven. Weet dat het dragen van de verantwoordelijkheid voor hoe je je voelt bij jou en alleen bij jou past. Dat betekent niet dat liefde, schoonheid, geweld of honger om je heen geen emoties in je oproepen. Dat betekent ook niet dat je een ander niet aan kunt spreken op diens gedrag. Het betekent wel dat het vruchteloos is om de ander te verguizen bij lastige emoties of op een voetstuk te plaatsen bij prettige emoties. Als iemand jou bijvoorbeeld beledigt, dan raakt je dat alleen maar als je op het punt waar je beledigd wordt, ontevreden bent over jezelf. Of als jij je op dat punt niet gezien voelt en je een issue hebt met staan voor jouw kwaliteiten. Dit betekent dat altijd als iets wat iemand tegen of over je zegt, jou raakt, diegene onder jouw aandacht brengt dat je werk te doen hebt op dat punt. Je hebt dus iets aan te pakken bij jezelf. Als iemand mij treft, wil ik, vóór ik reageer, bij mezelf nagaan wat mijn getroffen pijnpunt is en hier verantwoordelijkheid voor nemen. Dan pas kan ik reageren zonder lading die niet bij de ander hoort, maar die bij mij past en me aangeeft waar ik werk te doen heb. Zo wordt lastige feedback nuttige informatie. Wanneer je van alles naar je hoofd geslingerd krijgt, is het dus zaak om niet het kind met het badwater weg te gooien en alles langs je heen te laten gaan of terug te ketsen, maar om te ontvangen wat bij jou past en de rest niet persoonlijk te nemen. Hierbij geldt: "Oefening baart kunst." Niet voor niets heeft Assagioli het bij het trainen van de wil over het psychosynthese gymtoestel, de vergelijking trekkend met de training die een turner nodig heeft om te komen tot vaardigheid op het toestel.

Het omgaan met feedback heb ik niet met er 'één nachtje over slapen' geleerd, maar met 23 jaar worstelen en elkaar bevechten in mijn huwelijk, terwijl het ondanks vele pogingen helaas niet lukte om het roer om te gooien. Natuurlijk hebben de verschillende trainingen en opleidingen, die ik heb gevolgd, hier ook in bijgedragen.



Luisteren naar je lichaam