



Op eigen koers

Vondellaan 43,
3818 WN Amersfoort
tel: 033-461.35.78
of 06-50.258.174
Fax 0847-113314
www.opeigenkoers.nl
KvK A'foort 31042056
aangesloten bij NVPA, NGTT, VNGN

Agressie, de magie van kracht én verbinding

Agressie en kracht wordt gemakkelijk beschouwd als gewelddadig overschrijden van grenzen waardoor mensen zich onveilig voelen. Dan veroorzaken agressie en kracht gemakkelijk verwijdering tussen mensen. Kijk maar naar wat er rond de agressie van Amerika en Irak gebeurde met de internationale eenheid van het westen en met de kloof tussen het westen en de Arabische wereld. Kijk ook maar wat er gebeurt in liefdesrelaties en werkrelaties. Zo zijn er veel voorbeelden, ook in mijn eigen leven, die lijken te bevestigen dat agressie en kracht verwijdering teweegbrengt, terwijl het ons, denk ik, uiteindelijk allemaal te doen is om contact, ontmoeting en verbinding. Kan agressie en kracht ook ten dienste staan van verbinding en eenheid? Het moet toch kunnen dat ik met kracht voor mezelf sta, voor wat ik wil en waar mijn grenzen liggen en tegelijkertijd in verbinding blijf met mezelf én de ander? Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan omdat de heersende ideeën daarover voor mij soms verwarrend zijn. Wat zeggen mijn ervaringen?

In hoeverre kan ik de ruimte nemen om te zeggen waar mijn grenzen liggen. Mag ik dat geboorterecht desnoods met agressie beschermen als mensen mijn recht op mijn ruimte dreigen te schenden? Als ik mijn ruimte neem en mijn grenzen trek, neem ik dan ruimte van een ander af? Mijn oude angsten voor afwijzing en niet te gezien worden, fluisteren me in dat ik me maar beter kan aanpassen. Of moet ik mijn kracht inslikken en me kleiner maken zodat de ander niet hoeft te schrikken? Zeker niet. Mijn drang naar trouw aan mezelf moedigt me aan om zonder omhaal van mijn geboorterecht op mijn ruimte gebruik te maken zonder me daarbij op te blazen. Desnoods zet ik dat kracht bij als een ander dat recht over het hoofd ziet of het bedreigt, bijvoorbeeld door begrip vragen voor wat ik wil en aangeven waar mijn grenzen liggen, én begrip hebben voor de schrik van een ander? Als dát zou kunnen? Ja, waarom niet?



Kracht die rust en vertrouwen uitstraalt

Een verlangen dat voor mij steeds weer als kwetsuur op komt, is die van “gezien worden”. Als ik met kracht respect voor mijn wensen en grenzen afdwing, voel ik me dan eigenlijk gezien? Eerlijk gezegd niet. Zoiets van “zou ik het ook gekregen hebben zonder mijn controle?” Dan voel ik nog steeds geen bevredigende verbinding. En daar is het me uiteindelijk toch om te doen. Ik wil graag gezien worden, laten zien wat het me doet, mijn kwetsbaarheid, wat ik dan nodig heb, en natuurlijk ook mijn stevigheid. In het verleden heb ik me regelmatig gekwetst gevoeld omdat ik me niet gezien voelde. Mijn vader heeft me vaak gezegd: jongen, denk toch eens na voor je wat zegt (introject). Hij vond het lastig om mijn bespiegelingen te horen. Ik heb dat opgevat als “ik ben lastig”. Daarom heb ik de strategie ontwikkeld om me in stilte voor te bereiden en dan alleen met kracht mijn conclusies, wensen en grenzen te presenteren. Want die kon mijn vader wél horen. En tegelijkertijd speelt de gedachte mee van “ik kijk wel uit om me

nog een keer kwetsbaar te tonen; ik ga niet solliciteren naar een volgende koude douche!" Dus dan maak ik het proces dat ik doormaak onzichtbaar, maar het resultaat zál je zien. Dat ziet er aan de buitenkant al snel uit als "een ander regelen" ofwel hem voor mijn karretje spannen en dat roept terecht verzet op.

De andere kant ken ik ook goed, namelijk vooral mijn kwetsbaarheid tonen en niet mijn kracht. Dat gaat al snel lijken op een hulpeloos kind dat zit te wachten tot de ander voor hem gaat zorgen. Dit is een andere manier om een ander voor mijn karretje te spannen. Dus ook een vorm van agressie. Ook dat stoot af; geen lekkere verbinding.

Dus of ik nou op die manier mijn kracht inzet of mijn kwetsbaarheid, ik heb nog steeds niet het bedoelde contact. Ik ben dan in feite steeds met grenzen bezig als lijnen die mij scheiden van wat ik wil hebben of die overschreden worden als iemand iets van mij wil hebben. Ik heb hierbij jarenlang wanhoop gevoeld. Het voelde alsof mijn behoefte om gezien te worden en mijn agressie om mijn behoefte vervuld te krijgen, het contact met mijn eigen hart / kern in de weg stond. Maar hoe ga ik dan wel in contact?

Een belangrijke doorbraak rond mijn agressie heeft te maken met het feit dat ik me kan irriteren en kwaad maken als iemand iets in mijn ogen niet goed doet. Ik bleek het mezelf niet te kunnen vergeven als ik zo zou doen als de ander. Ik projecteerde mijn eigen tekortkomingen op anderen en gaf hen op hun kop. Een tijd geleden ben ik in een zweethut met tien mannen hier onbeschaamd voor uitgekomen. Ik heb mezelf in hun aanwezigheid vergeven dat ik minder volmaakt was dan ik mezelf wijs had gemaakt. Dat was een opluchting. Het spijt me dat ik soms mensen met mijn agressie afwijs, dat ik die mensen daarmee geen recht doe en met name ook mezelf en mijn verbondenheid met hen geen recht doe. Mezelf vergeven en met mildheid en compassie bekijken, geeft me meer gemak. Het blijkt mijn manier van kijken naar anderen meer te vervullen van begrip voor hún weg. Ik realiseerde me dat het een teken van groei is dat ik bij het achterom zien nu wél merk dat ik mezelf en anderen soms pijn heb gedaan. Dus het zou zonde zijn als ik mezelf met dit inzicht juist verwijten zou maken. Mezelf vergeven helpt me verder, met name in het contact met mijn eigen hart / kern.

Mijn kracht verandert dan van de kracht om mijn behoefte vervuld te krijgen, in kracht om bij mijn hart / kern te blijven en van daar uit te leven, een kracht die rust en vertrouwen uitstraalt. Dat is een kracht die steeds uit gaat van de verbinding

waarin ik leef. Deze verbinding is alleen niet voelbaar als ik mijn kracht inzet uit angst dat mijn behoefte niet vervuld wordt. Een verbinding is bevredigend/voedend als ik vanuit mijn hart leef.

Door deze verandering is de manier waarop ik mij profileer en met mijn grenzen omga veranderd. Grenzen zijn enerzijds een scheiding tussen jou en mij. En tegelijkertijd bieden ze dé mogelijkheden tot verbinding. Mijn grenzen helder neerzetten is prima, anders loop ik het risico dat mijn grenzen vervagen waardoor ik mezelf onzichtbaar maak en de ander niet meer voelt waar ik sta. Zoals in een emmer snot: je kan grijpen wat je wilt maar je krijgt niemand te pakken. Hallo, is er iemand thuis? Ik voel de wens om me eerst met mijn grenzen los en zichtbaar te maken vóór ik mij verbind. Alsof dat de enige goede volgorde voor mij is. Zonder grens dus geen contact. Ik daag je uit tot zo'n contact waarin we allebei echt aanwezig zijn, onze grenzen voelbaar maken. Dan wordt jouw en mijn pracht pas echt zichtbaar. Dat is nog eens ontmoeten. Dit is een ontmoeting waarin jij en ik onszelf tegen kunnen komen, met onze kracht én met onze kwetsbaarheid. Wie wil dat nou niet? Dat is de ontmoeting waar ik voor ga. De magie van kracht én verbinding. Durf jij dat aan? Ik ook niet altijd. Je bent welkom.

Paul van Beuzekom, Amersfoort

Mei 2003

www.opeigenkoers.nl

