



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, VNGN

Klopt de buitenkant wel met

de binnenkant ?

(Ondertitel: vrijheid van leven)

Mensen zijn wel te vergelijken met een diepzee. De oppervlakte krijg je te zien. De wezenlijke impulsen borrelen uit de diepere gronden omhoog en vinden op hun weg naar boven een vorm waarin ze aan de oppervlakte verschijnen en voor de mensen om ons heen zichtbaar worden. De waterskiër is vaak het symbool voor de mens die geniet van het dagelijks leven en die eruit haalt wat erin zit. Hij heeft een opwindende ontmoeting met de golven en de waterspeters. De sensatie van de golfslag geeft je de indruk dat je leeft. Het leven speelt zich inderdaad aan die oppervlakte af. Maar wat is er aan de hand als het leven die oppervlakte is. Wat betekent het leven, als de diepgang ontbreekt?

Leven is voor mij “mèt je binnenkant de wereld instappen”, “jezelf laten zien”, je eigen impulsen, die altijd goed zijn en uit liefde voortkomen, zo zichtbaar maken dat je zelf weet dat het goed is en dat het klopt wat je doet. Als een wezenlijke impuls in je opkomt, wordt de vormgeving ervan vaak bepaald door de automatische piloot. Dat is een deel in je waarin allerlei aangeleerde reacties zijn opgeslagen, die vaak van pas zijn gekomen en die je leven lang voor het grijpen liggen. De meeste van die reacties zijn aangeleerd in de tijd dat je verstand nog niet zo ontwikkeld was en je het moest hebben van je ouders of verzorgers en hoe zij vonden dat het moest. De meeste van die reacties zijn zo automatisch geworden dat jij je niet eens realiseert dat je er zelf ook zeggingskracht over kan hebben. Ze voelen aan alsof ze je gewoon overkomen. Het kan zijn dat jij je ermee identificeert: “zo ben ik nou eenmaal” of “da’s nou typisch voor onze familie”. Het kan gebeuren dat je zelf last gaat krijgen van die automatische reacties. Je merkt dat aan situaties die je moeilijk kunt hanteren. Dan wordt het tijd daar eens bij stil te staan en er iets preciezer naar te kijken.

Op het moment dat de automatische piloot inschakelt en het van je overneemt, heb je in feite een keuzemoment. Als jij je dat realiseert kan je voor jezelf bepalen of het past wat je wilt doen. Dan kan je de verantwoordelijkheid nemen voor wat je doet. Vrijheid is zo in feite “de mogelijkheid nemen om te handelen zoals het bij jou past, zodat jouw eigen gezicht goed worden uitgedrukt”. Vrijheid en “macht over jezelf” zijn dan bijna synoniem. Dan láát jij je gedrag niet bepalen, maar dan heb je de moed om jezelf te laten zien zonder dat het nodig is om je af te sluiten voor



“wat ze ervan vinden”. Dan ben je echt zichtbaar en voelbaar en origineel aanwezig voor de mensen om je heen. Ze zien wie je bent, waar je staat, wat je kwaliteiten en je krachten en je beperkingen zijn en wat ze aan je hebben. Dat jij je laat zien werkt op hen ongemerkt als een uitnodiging om zich ook te laten zien. En zo

verspreid het geluk van de zegening dat je je mag laten zien, zich vanzelf, heel natuurlijk. En je wezenlijke impulsen zijn altijd mooi omdat je daarmee jezelf geeft. Waar mensen zichzelf laten zien gebeurt altijd iets moois. Het is echt zonde als je jezelf inslikt. Dan onthoud je de mensen om je heen iets kostbaars.

Ieder mens wil graag gelukkig zijn. Maar als je in je kindertijd bang bent om gekwetst te worden, kijk je wel uit om je te laten zien. Da's een heel natuurlijke reactie. Je vindt dan vanzelf manieren om je in te dekken en toch nog zoveel mogelijk aan je trekken te komen. Kinderen zijn daar heel gewiekst in. En terecht. Die manieren slijpen zo geleidelijk aan in dat je het je niet eens behoeft te realiseren dat je je terugtrekt. Deze terugtrekkende reactie levert zelf weer een andere pijn op, namelijk dat je niet bent wie je eigenlijk zou willen zijn. Dat je buitenkant niet past bij je binnenkant. Je gaat je op den duur een robot voelen. Je doet dingen die je geleerd hebt maar niet van jou zijn. Je herkent je niet in wat je doet, en je voelt je gemakkelijk niet gezien en niet begrepen. Dan trekt het leven aan je voorbij, terwijl je veilig in

je eigen cocon zit toe te kijken en jij je stilletjes heel allenig zit te voelen (de spellingscontrole van mijn tekstverwerker corrigeert "allenig" in "ellendig").

Hoeveel vaders en moeders roepen niet: "jongen, blijf nou niet binnen zitten of zo naar die tv staren; ga toch eens lekker buiten spelen". Maar ja, als je je niet wilt of durft te laten kennen ...? Of niet weet hoe dat moet?

Pijn is niet fijn. Maar als je pijn wilt uitbannen en gaat ontwijken, juist dan gaat de pijn of de angst ervoor je leven bepalen. De meest voor de hand liggende reactie die door de automatische piloot dan wordt ingeschakeld, is dat jij je terugtrekt zodra de pijn zich dreigt voor te doen. Je terugtrekken heeft tot effect dat je er niet bij blijft, dat je niet goed blijft voelen wat er is en of je gedrag nog steeds past bij jezelf. Je krijgt last van een soort blikvernauwung (harnas, dit wil ik niet weten, dit wil ik niet voelen) waardoor je niet alleen minder open staat voor wat er om je heen gebeurt, maar waardoor je ook niet goed meer voelt en waar je staat en wat je wilt. Je wordt dan een speelbal van de situatie. De situatie dreigt er met jou vandoor te gaan. Dat is



Blikvernauwung, veilig maar allenig

rottig. Je kan je hiervan wezenloos gaan voelen. De vraag waar je het allemaal voor doet, kan zich gaan opdringen. Dat is gemakkelijk een aanleiding om je nog verder in je schulp terug te trekken en je nog minder te laten zien en dus nog minder in het leven te staan. Pijn kan op deze manier een zo'n prominente plaats in je leven krijgen dat je er niet omheen kunt.

Het nare van het leven in de rol van rechtvaardige leermeester is dat het je voortdurend tegen de pijn aan laat lopen van het "je uit het leven terugtrekken", tot je hem niet meer negeert maar toegeeft dat je het lastig vindt om jezelf te laten zien, dat het jouw last is en dat je bereid te kijken wat die last je te zeggen heeft. Alsof het leven je voortdurend wakker wilt schudden, zo van: "hé, wil je nou nog wat met me of niet?" Pas als je ziet

hoe je soms machteloos gevangen zit in je neiging om je terug te trekken en je reacties laat bepalen door de angst voor situaties van buitenaf, pas dan kan je zien dat je ook de macht over jezelf kan nemen en zelf de verantwoordelijkheid kan nemen voor je reacties; dat het niet de pijn behoeft te zijn die bepaalt hoe je reageert. Pas dan valt de last van die lastige situaties van je af. De pijn die je probeerde te vermijden wordt dan hanteerbaar. Hij blijft in veel gevallen wel voelbaar, maar dat heb je er graag voor over want je leeft dan tenminste.

Vanwege dit mechanisme bieden lastige situaties uitgelezen kansen om meer vrijheid van leven te

verwerven en om gelukkiger te zijn. Daar is wel moed voor nodig. Waar het in mijn leven om gaat is dat ik niet blijf steken bij het naar binnen kijken om te zien wie ik ben of wat ik zou willen, maar dat ik uit mijn schulp kom, de wereld in ga en iets dóe waarin ik mezelf kan herkennen en waaraan mensen kunnen zien wie ik ben.

Een veilig leventje

Ome Kees ligt naar de tv te kijken. Hij ziet het leven aan zich voorbij trekken en moppert om wat hij allemaal ziet. Hij is tevreden dat hij dáár niks meer mee te maken heeft. Braaf heeft hij altijd gedaan wat er van hem verwacht werd. En zo is het hem tot aan zijn pensioen gelukt aan de gevaren van het leven te ontsnappen. Zo ligt ome Kees daar tv te kijken, met de dood in de ogen, zonder dat zij het leven ooit gezien hebben.

De auteur: Paul van Beuzekom, gestalttherapeut in zijn praktijk "Op eigen koers" voor gestalttherapie, relatietherapie, managementcoaching, coaching bij het werk, reïntegratietherapie en begeleiding van stiefgezinnen, Amersfoort; www.opeigenkoers.nl