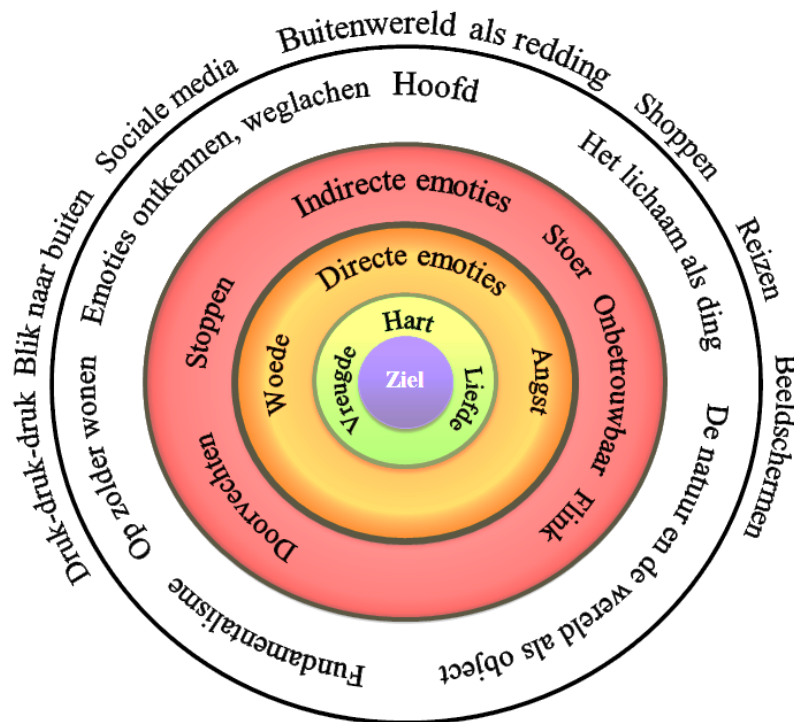


# De reis van gewaarzijn

Riekje Boswijk-Hummel heeft in haar boek "De reis van het gewaarzijn" (2018) een verrassend compleet en inzichtelijk beeld gegeven van de groei van gewaarzijn. Ze beschrijft gewaarzijn als een zaklamp in het duister. Waar je hem op richt zie je. De rest blijft onzichtbaar. Ze onderscheidt 5 innerlijke dimensies van gewaarzijn, en als 6<sup>e</sup> dimensie de buitenwereld.



Figuur 1. De reis van gewaarzijn

1. De eerste dimensie is die van het onbegrensde veld. Alles in de kosmos is energie, in vele vormen, allemaal in wisselwerking met elkaar. De ziel is de plaats waar je kan voelen dat alles in eenheid verbonden is.
2. In de dimensie van het hart is er meer onderscheid tussen ik en jij. Alles wat vanuit het hart gedaan wordt, is bedoeld om de verbinding te leven. Vanuit het hart stromen wij van nature uit naar elkaar en naar van alles. Maar we komen in ons leven allerlei geboden en verboden tegen. En niet altijd wordt de verbinding waar wij naar uitreiken beantwoord. Dat frustreert. De pijn dat het doel waar het hart naar uitstroomt niet bereikt wordt. Daardoor ontstaat er een freeze-reactie, een kramp. Een verstrakking. Een beschermende inkapseling.
3. Directe gevolg is dat woede en angst kunnen ontstaan. Vanuit deze emoties wordt alsnog geprobeerd dat doel te bereiken. Het gewaarzijn is niet meer in de dimensie van het hart. Het gewaarzijn in deze directe-emotie-dimensie ziet de tegenstelling tussen ik en jij contrastrijker. Jij staat mijn doel in de weg. En tegelijkertijd leeft hier de pijn van het verlies van de verbinding, niet alleen met de ander maar ook met het eigen hart. Afwijzing van woede en angst kunnen weer aanleiding zijn om zich nog meer te verharden.
4. In de vierde dimensie krijgen woede en angst indirecte verschijningsvormen, gedragspatronen. Doorvechten wordt slachtofferverdriet, de ander verleiden of vleien, of jaloezie, in een poging alsnog het doel te

bereiken. En als die niet werken, kan wraak ontstaan, waarbij de woede zich verplaatst van het doel naar datgene of diegene die dat doel in de weg staat. Stoppen met woede kan leiden tot angst dat eruit kan zien als gehoorzaam zijn, als het omkeren van de woede naar jezelf en schuldgevoel of schaamte. Angst kan verdoezeld worden door stoer gedrag, onbetrouwbaar gedrag van ja-zeggen en nee-doen. En mensen kunnen zich vermennen en flink doen. “Zich niet laten kennen.”

In deze dimensie wordt het gewaarzijn van woede en angst verdoofd.

5. De hoofd-dimensie voelt als veilige zolder om boven de emoties te staan. Het cognitief denken in het hoofd wordt je toevluchtsoord, als je met emoties niks kan bereiken. Feiten, structuren, redeneringen, verklaringen en theorieën worden je houvast. Regels en structuren bepalen wat goed en fout is. We redeneren over gevoel. We objectiveren, bekijken alles afstandelijk als een object waar we geen verbinding meer mee maken. Dit versterkt de illusie dat de tegenstelling tussen jou en mij vanzelfsprekend is. Als hier toch onrust blijft, gaan we malen. Dan werkt ook het denken niet meer. Het maakt ons machteloos.
6. De buitenwereld is onze laatste strohalm. Druk-druk-doen, prikkels van genot, shoppen en rijkdom verzamelen. Reizen om de wereld te verkennen, om de binnenwereld te vergeten. Eindeloos bezig zijn met wat er allemaal in de wereld gebeurt. Het gewaarzijn heeft je lichaam verlaten.

Tijdens de reis van het gewaarzijn naar buiten wordt bij elke overgang naar de volgende dimensie minder van de innerlijke signalen ervaren. Je neemt steeds meer afstand van wat er in je leeft, waarmee je steeds minder van je innerlijke signalen gewaar bent en kunt delen. Daarmee verschaalt je wisselwerking met je omgeving. Elke dimensie kent zijn eigen beperkte manier van kijken. Kijken vanuit het hart is mild, niet veroordelend, alsof je het hart van de ander kan zien. Vanuit woede en angst heb je vooral oog

voor je obstakels. En wat de ander doet lijkt er uit te zien als tegenstelling. De dimensie van de indirecte emoties trekt de aandacht naar gedragspatronen en hoe je alsnog je doelen kan bereiken. En je kan in wat de ander doet ook altijd strategieën herkennen. In de hoofd-dimensie kijk je nog maar met het verstand. Totdat je in de zesde dimensie je houvast alleen nog maar buiten je zou kunnen vinden. Hoe meer het gewaarzijn naar buiten schuift, desto meer zoek je je houvast buiten je in plaats van in jezelf, en laat je je bepalen door wat er buiten is.

Gelukkig is er ook een weg terug, naar binnen. Elk mens draagt wel de notie in zich hoe het leven eigenlijk bedoeld is. De heimwee naar een wereld waarin je weer thuis kan komen in hart en ziel. Daarvoor is nodig dat je je gewaarzijn weer naar binnen schuift. Door je opnieuw te verbinden met je pijn en dan niet te verharden maar te smelten, maak je stap voor stap weer verbinding met jezelf. Zo ontdek je dat je juist door verharding de verbinding met je eigen hart verliest, hoe begrijpelijk dat ook is. Door weer te verzachten kan je je hartsverlangens en zielsverbinding weer voelen. Eindelijk thuis.

Riekje Boswijk draagt de volgende ideeën aan voor de reis van het gewaarzijn naar binnen. De natuur, stilte, de schoonheid van beeldende kunst, muziek, mindfulness, en vele andere. Het leven biedt iedereen veel mogelijkheden om deze leerweg van bewust omgaan met ons gewaarzijn te gaan. Maar soms heb je daar begeleiding bij nodig. Dan ga je naar een therapeut die je met zijn ontwikkelde gewaarzijn kan begeleiden.

Paul van Beuzekom, 6 februari 2019



**Op eigen koers**