



Vrijheid in de praktijk

‘Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij’



De Vrije Kameleon

Sirpa van der Steen – IIsink
Praktijk voor innerlijke verbinding en groepsverbinding

Voorwoord

Het afgelopen jaar 2020 bracht mij een buitenwereld die nog minder in lijn is met mijn binnenwereld dan die al was. Hierdoor voelde ik nog beter wie ik ben en waar ik voor sta. Ik realiseer me nog meer dan ooit dat ik van zover ben gekomen. Als klein meisje werd ik altijd heel onrustig als mijn buitenwereld onveilig was. Ik schoot in allerlei controle mechanismen en miste een stevige bodem.

Ik voel dankbaarheid voor de weg die ik heb afgelegd. Want mijn transformatie kwam op gang toen ik mijn pijn en angst durfde te doorvoelen. En mijn bodem ontdekte. Dit proces heb ik beschreven in 2017. Een reeks ervaringsverhalen, mijn zoektocht naar vrijheid.

Sinds 2015 ondersteun ik mensen hoe je kunt omgaan met jouw omgeving en kunt terugkeren naar jouw essentie, gevoel en innerlijke rust. Het afgelopen jaar werd de omgeving steeds meer onrustig en onveilig. Veel mensen worden hierdoor geconfronteerd met hun eigen angst en pijn.

Geïnspireerd door de omgeving heb ik het afgelopen jaar verschillende verhalen geschreven over hoe je jouw eigen vrijheid creëert, Deze verhalen heb ik gebundeld. Vrijheid in de praktijk.

Ik wens je veel leesplezier. Ben je nieuwsgierig naar mijn persoonlijke zoektocht naar vrijheid, mijn eerste reeks ervaringsverhalen, check dan mijn website www.devrijekameleon.nl of

<https://www.devrijekameleon.nl/wp-content/uploads/2018/12/De-Vrije-Kameleon-zoektocht-naar-vrijheid..pdf>

Warme groet,

Sirpa van der Steen – Ilsink

Praktijk De Vrije Kameleon
Innerlijke verbinding & Groepsverbinding
'Laat het los, maak jezelf zichtbaar en vrij'
Training-Coaching-Workshops-Gastlessen
www.devrijekameleon.nl

06-55831296
sirpa@devrijekameleon.nl
Voorburg

Inhoud

Voorwoord	2
1 In Verbinding	5
2 De weg naar binnen.....	11
3 De aandacht van binnen naar buiten	16
4 Groepsverbinding	22
6 Corona crisis, een brug naar ruimer bewustzijn.....	34
8 Op jouw eigen plek blijven	46
9 Aanwezig	49
10 Een maakbare wereld.....	53
11 Naast een maakbare wereld ook een energetische wereld	56
12 Scheppende gedachten	60
13 Uit de dynamiek van afwijzing.....	62
Vooruitkijkend op 2021	66

1 In Verbinding

In de praktijk kom ik veel vragen rondom grenzen tegen. Vaak in combinatie met (hoog)gevoeligheid.

Laat jij je wel eens door iemand in een hoek duwen? Pas je je aan, word je dan stil of ga je in de verdediging? In een reactie op een ander laten wij onszelf soms verleiden mee te bewegen in de energie van een ander. Een situatie of omgeving kan hetzelfde effect op je hebben. We reageren vaak onbewust en kunnen onszelf zelfs verlaten. Hoe we reageren hangt af van een aantal factoren. Meestal is het een patroon dat we vaker in ons leven tegenkomen.

Dit overkomt ons misschien allemaal wel eens. Het relaxte gevoel waarmee je bent opgestaan, ben je na een confrontatie met die ander (situatie of omgeving) opeens kwijt. Dit noemen we ook wel triggers. We voelen ons onprettig, angstig, geïrriteerd, boos, gefrustreerd of bijvoorbeeld klein en machteloos. Soms zelfs gedissocieerd. Alsof we niet helemaal meer aanwezig zijn. Deze trigger ervaring staat vaak niet op zichzelf. In de ervaring komen gevoelens van eerder opgedane ervaringen (meestal uit de kindertijd) mee. Vooral gevoelige mensen zullen dit bij zichzelf herkennen.

De aanpassing aan jouw omgeving gaat heel subtiel. Vroeger dacht ik dat alle gevoelens die ik voelde van mij waren. Dat ik met die wirwar aan gevoelens iets moest. Inmiddels weet ik beter. Als ik er niet mee ben op gestaan, is het een reactie op de ander. Dat wil trouwens niet zeggen dat ik er niets mee

‘moet’. Want juist in de ontmoeting met een ander, kom ik mezelf tegen.

Als je de ander heel geleidelijk in jouw energie laat kruipen. Wat is dan van jezelf en wat is van de ander? Alles wordt troebel en je overziet het niet meer. We zitten minder lekker in ons vel en ervaren ongemak. We kunnen gaan mopperen, worden boos of geïrriteerd, passen ons aan, houden ons in, twijfelen aan onszelf, maken er verhalen van in ons hoofd, trekken ons terug of iets anders. We komen vast te zitten in een stressbel. En dat kost een partij energie!

Hoe meer stress we ervaren, hoe gevoeliger we worden voor energie van buitenaf. Bovendien komt daar nog eens bij dat we de gevoelens die we ervaren op anderen kunnen projecteren. Die ander is verantwoordelijk voor mijn gevoel. Of veroordelen we de ander. Soms spreken we het uit, maar meestal niet. We hebben allemaal maniertjes hoe we hiermee omgaan. Komen in actie-reactie patronen terecht. Met allemaal ruis en miscommunicatie als gevolg. We blijven zo ‘slachtoffer’ van onze reacties op onze omgeving.

Kan het ook anders?

In onderstaande fasen en acties leg ik uit hoe je minder gevoelig wordt voor beïnvloeding van buitenaf. En hoe je de relatie met jezelf versterkt. Deze kennis heb ik verzameld door het lezen van literatuur, het volgen van trainingen, opleidingen en lezingen, maar vooral door het combineren van mijn levenservaring met al die kennis. Het is een uitdaging onderstaande stappen in de praktijk te brengen. Steeds dieper, intenser en dichter bij jezelf. In mijn praktijk ondersteun ik mensen deze innerlijke verbinding met zichzelf

te versterken door eerst de aandacht naar binnen te richten. Om vervolgens de aandacht van binnen naar buiten te richten.

FASE 1: DE AANDACHT NAAR BINNEN

Lichaamsbewustzijn ontwikkelen

Een eerste actie is leren voelen wat je lichaam je te vertellen heeft. Lichaamssensaties die duidelijk, maar wel heel subtiel met ons communiceren. Als we ons aan al onze gedachten vastklampen en alles met analyseren en praten proberen op te lossen, blijven we vaak in hetzelfde cirkeltje ronddraaien. We gaan hiermee aan de subtiliteit van het voelen en ervaren voorbij. Door jezelf te vertragen en aanwezig te zijn bij jouw lichaam leer je de taal van jouw lichaam begrijpen. Alle lichaamssensaties en emoties hebben je iets te vertellen en staan in relatie tot jouw behoeften en wat echt belangrijk is voor jou. Lichaamsbewustzijn ontwikkelen heeft tijd, rust en beoefening nodig.

Emoties leren doorvoelen

Een volgende actie is de ruimte geven aan dat wat je voelt. Ben je boos, creëer ruimte die boosheid te ervaren. Ben je verdrietig, creëer dan ruimte het verdriet te doorvoelen. Dit zijn we niet gewend. We hebben geleerd 'lastige' gevoelens weg te duwen of bijvoorbeeld te verdoven. Er juist van weg te bewegen. Alles wat je opkropt, zet zich ergens in je lijf vast. We hebben ook wel eens de neiging de lading van onze emoties op de ander te projecteren. De ander ervoor verantwoordelijk te maken, de schuld te geven of verwachten dat de ander voor ons zorgt.

Als je de emotie, die in het contact met de ander wordt getriggerd, begint te voelen, ga je ervaren dat er een diepere lading onder zit. Vaak verbonden met pijn uit het verleden.

Zelfregulatie

In de praktijk is zelfregulatie niet een beweging die de meesten onder ons van nature maken. We kunnen het wel leren ontwikkelen. Zodra je jouw lichaamssensaties en emoties opmerkt, er zelf de verantwoordelijkheid voor neemt, deze liefdevol accepteert (we hebben er vaak zelf een oordeel over. Hier in één van mijn volgende verhaal meer over), het durft te doorvoelen, leer je de hele ervaring in jouw lichaam te dragen. Soms gaat het dragen gepaard met ontlading. Bijvoorbeeld het trillen van spieren en lichaamsdelen. Je reguleert jezelf totdat je weer in staat bent ruimte, ontspanning en vrijheid te ervaren.

Met het leren jezelf te reguleren, heel je jezelf en kunnen lichamelijke blokkades zoals opgebouwde spanning in het lichaam verdwijnen. De samenwerking tussen jouw denken, voelen en lichaam wordt verbeterd. De extra lading die aan de emotie vastzit door eerdere ervaringen, wordt minder of verdwijnt zelfs. Bovendien ontstaan er nieuwe verbindingen in je zenuwstelsel en hersenen en laat je patronen los.

Soms is het dragen van alles wat voorbij komt best een zware beproeving. Helemaal als onder de ervaring diepe pijnstukken worden geraakt. Uitreiken naar iemand die de ruimte voor jou kan dragen, biedt dan uitkomst. In het volgende verhaal heb ik een praktijkvoorbeeld beschreven .

FASE 2: DE AANDACHT VAN BINNEN NAAR BUITEN

Bewustzijn in het moment

Als je bovenstaande stappen ontwikkelt, merk je dat je steeds beter in staat bent, in het contact met de ander, een situatie of omgeving, bij jezelf aanwezig te zijn. Het opmerken in het moment, dat je voelt wat je voelt en doet wat je doet, is een grote stap binnen het bewustwordingsproces.

Soms gaat een moment van aanpassing op jouw omgeving zo snel. Dan ben je net te laat, maar de situatie kun je achteraf tijdens een reflectie nog wel terughalen. Zo word je je steeds meer bewust van jouw eigen patroon. Leer je steeds beter aanwezig te zijn in het hier en nu en ontstaan er meer keuzevrijheid en mogelijkheden voor ander gedrag.

Jezelf zuiver zichtbaar maken

Wanneer het om een persoon of personen gaat, is het delen met de ander(en) wat je voelt en ervaart. Je beweegt niet meer (onbewust) mee of laat je bijvoorbeeld in een hoek duwen. Maar hebt vertrouwen in dat wat je voelt voor jou klopt.

Mijn ervaring is dat er lef voor nodig is jezelf kwetsbaar zichtbaar te maken. Het is aan de ander of hij of zij de boodschap die jij deelt, kan ontvangen. Zonder zich aangevallen te voelen. Wat de ander voelt of ervaart, is de verantwoordelijkheid en uitdaging van de ander. Want dat is 'een gevoeligheid' van de ander.

In het verleden hield je vaak veel te veel rekening met het gevoel van die ander. Dit ging ten koste van jezelf. Hield je je in en paste je aan. Maar dat hoeft niet meer. Wij zijn niet verantwoordelijk voor het gevoel van die ander. We hoeven de behoeften of verwachtingen van een ander niet vóór die van onszelf te zetten. Onszelf opgeven of ergens in het midden uitkomen behoort tot het verleden. We zijn allemaal anders. Jij hebt net zoveel recht als de ander ruimte in te nemen en zichtbaar te zijn. Ook met al jouw gevoeligheid.

2 De weg naar binnen

Toen ik mijn praktijk door de Corona beperkende maatregelen tijdelijk moest sluiten, wilde ik iets kunnen betekenen voor een ander. De eerste twee dagen na de aangescherpte maatregelen las ik veel nieuws en ervaaarde ik stress in mijn lijf. Zelfs een soort van verlamming. Voor mij een bekende stressroute. Lees eerdere verhalen voor meer informatie. Gelukkig lukte het mij mezelf weer in beweging te krijgen door zelfregulatie. Zelfregulatie is aanwezig zijn en blijven bij alle lichaamssensaties en emoties die daarbij vrijkomen te doorvoelen. Wanneer dat lukt, keert het lichaam terug naar ontspanning en ontstaat er rust, ruimte, vrijheid en meer innerlijke verbinding. Dan ben je beter in staat om je meer af te grenzen van wat er zich in jouw omgeving afspeelt. Als ik dit zo stevig erbaar dan moeten er mensen rondlopen die hier ook last van hebben. Ik deed een oproep aan mensen, die getriggerd zijn door het Corona virus en behoefte hebben aan oprechte aandacht. Een trigger is een situatie (mens of omgeving), in dit geval de Corona crisis, die onprettige lichaamssensaties en emoties creëert, zoals angst, stress, boosheid, etc. Deze oproep plaatste ik op mijn site en deelde ik middels verschillende social media kanalen.

Diezelfde dag kreeg ik twee aanmeldingen. Eén van een bekende die gewoon even wilde kletsen en één van een onbekende jonge vrouw. Zij voelde zich na het lezen van mijn oproep aangesproken en had de moed contact op te nemen. We spraken af dat we in de avond elkaar zouden ontmoeten via de videochat van WhatsApp.

Om een praktijkvoorbeeld te geven van hoe je door de aandacht naar binnen te brengen angst kan transformeren naar kracht, beschrijf ik deze online chatsessie.

We stelden ons niet eens aan elkaar voor. Geen naam, achtergrond of rol die we vervullen in het leven. We zagen elkaar en hadden eigenlijk direct verbinding. Ik was aanwezig. En zij ook. Ze zat in een stoel. Ik kon alleen haar bovenlichaam waarnemen. Vroeg haar de ogen te sluiten en ondersteunde haar bij het gronden van haar lichaam. Ze voelde zich op dat moment redelijk ontspannen. Toen ik haar vroeg te vertellen over haar angst rondom Corona zag ik haar lichaam een beweging naar achteren maken. Er ontstond op verschillende plekken in het lichaam spanning.

Door deze lichaamssensaties rustig waar te nemen. Ze aan mij te benoemen en erbij aanwezig te blijven, ontstond er ruimte voor de emotie van angst. Iets waar we niet graag bij willen zijn. Het liefste bewegen we hier zelfs van weg. Het voelt onprettig. Vaak hebben we niet geleerd hoe hier mee om te gaan. Juist onder die angst zit onze kracht, ruimte en stilte 'verstopt'. Naast een stevige gronding zorgde ik voor een interne hulpbron ervaring. Ik vroeg haar te voelen waar ze nog wel rust ervaarde in haar lichaam. Bij teveel stress en overlading kun je terug naar die plek in jouw lichaam waar nog wel ontspanning wordt ervaren. Een hulpbron ervaring toevoegen is belangrijk. Zo heb je altijd een escape als het even teveel wordt.

Er zijn ook externe hulpbronnen die je kunt inzetten. Een externe hulpbron kan bijvoorbeeld een fijne situatie zijn. Als het je teveel wordt dan schakel je over naar de fijne situatie. Je visualiseert deze prettige ervaring, voelt de lichaamsreacties en de emoties die bij de prettige ervaring/

situatie horen. Voor mij is dat een bekende plek in de natuur die ik visualiseer. Zodra ik dat doe, ontspan ik direct. Je kunt dan pendelen tussen twee situaties. De angstige situatie, in dit geval de Corona crisis, en een prettige situatie. Zo kun je jezelf reguleren en jezelf niet overladen met bijvoorbeeld nog meer angst. Jouw lichaam en gevoel moeten het wel kunnen dragen. Als we in stressvolle situaties worden getriggerd en er ontstaat angst, komt er regelmatig extra angst uit het verleden mee. Onze eerste ervaring in ons leven met stress wordt in ons reptielen brein en zenuwstelsel opgeslagen. Deze wordt dan geactiveerd bij een nieuwe stress ervaring. Samen volgen we haar lichaam. *'Wat voel je?'* Ik geef haar alle ruimte te voelen wat ze voelt. *'Hoe voelt dat?'* Ik laat haar benoemen wat ze voelt. *'Waar voel je dat?'* Ik laat haar in alle rust weer terugkeren naar haar lichaam om te voelen waar ze dat voelt. *'Lukt het je erbij te blijven?'* Dit proces doen we allemaal in veel stilte, aanwezigheid van het bewustzijn en vertraging. Het lukt haar aanwezig te blijven en ze voelt haar angst. Via de ademhaling breng ik haar dieper in haar gevoel. Ademen betekent voelen. Ik vraag haar de handen te leggen op de plekken waar ze verdriet ervaart. Als een soort van troost. Ze vindt weer rust in haar lichaam. Ook ontstaat er een gevoel van eenzaamheid. Ze kan erbij blijven. Haar lichaam trilt, haar ogen bewegen achter haar oogleden, soms maakt haar lichaam weer een kleine vluchtbeweging. Dit is wat een lichaam kan doen. De spanning van stress en angst hadden zich vastgezet in haar lichaam en ontladen zich nu.

De spanning, het verdriet en de angst zijn verdwenen. Ze voelt haar stevige ademhaling en gronding. We brengen beweging in haar lichaam en masseren de plekken waar de spanning het meest was. Ik beweeg met haar mee en spiegel elke beweging. Ik adem met haar mee. We maken samen

geluiden en ontladen.

Ze is stil en zit krachtig voor me met haar ogen dicht. Ik voel dat ze ruimte innemen best lastig vindt. Spreek haar toe dat er geen haast is en we alle tijd hebben. Ook om haar systeem de ruimte te geven dit fijne krachtige gevoel in te nemen. Te ervaren en te laten landen. Dit is zo'n belangrijke fase. In deze fase ontstaat er ruimte voor nieuwe verbindingen in de hersenen en haar autonome zenuwstelsel.

Na ongeveer een uur is de sessie rond. Even geen reflectie of denken na afloop. Maar een liefdevolle afsluiting met de afspraak de volgende ochtend te bellen. Wat intens. Zo dankbaar dat ik niet alleen mezelf kan reguleren in deze onzekere tijd, maar dat ik mensen die behoefte hebben aan liefdevolle aandacht ook kan ondersteunen zichzelf te leren reguleren. Ik vond het zo'n waardevolle sessie dat ik, in overleg met haar, besloot mensen een inkijkje te geven in hoe de eerste drie stappen; lichaamsbewustzijn ontwikkelen, emoties leren doorvoelen en zelfregulatie in de praktijk werkt.

In mijn praktijk maak ik verschillende sessies mee. Niet iedereen is al meteen in staat zo aanwezig te blijven bij de eigen lichaamssensaties en emoties. Mensen zitten vaak in hun hoofd. Ergens zitten blokkades. Ze bewegen vaak onbewust weg van onprettige sensaties en gevoelens. Als het nieuw voor je is dan is een eerste stap lichaamsbewustzijn ontwikkelen. Aanwezig zijn bij alles wat je voelt in het moment. Dit heeft tijd en beoefening nodig. Yoga, mediteren, mindfulness, ademen, massages of andere lichaamsgerichte vertragende oefeningen kunnen ondersteunend zijn aan dit bewustzijn verruimende proces. Het kan ook fijn of nodig zijn

naar een coach of therapeut te gaan. Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen manier en tempo.

3 De aandacht van binnen naar buiten

De aandacht naar binnen richten, heb je je niet zomaar eigen gemaakt. Het gaat met vallen en opstaan. Door onze conditionering als kind hebben we vaak niet geleerd aanwezig te zijn en te blijven bij onze lichaamssensaties en emoties. Of deze te reguleren. We hebben misschien eerder geleerd ervan weg te bewegen, te negeren, te verdoven, te projecteren of ze zelfs te veroordelen. Met automatische reacties als gevolg.

Het opmerken van lichaamssensaties is voor de meeste mensen nieuw. En het aanwezig blijven bij de emoties die daarbij vrijkomen vaak ook. Zodra je hiermee gaat oefenen, ervaar je steeds meer dat de kracht in jezelf zit. We hebben allemaal een plek in onszelf, voorbij onze persoonlijkheid, waar we ruimte, stilte, liefde, vrijheid en onze kracht ervaren. Een plek waarvan we op een afstand oordeelvrij naar onszelf kunnen kijken. Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik kende deze plek in het verleden niet. Ik was eigenlijk altijd buiten mezelf op zoek naar bevestiging. Sinds ik heb ontdekt dat ik in mezelf alles tot mijn beschikking heb, ben ik niet meer afhankelijk van die externe bevestiging. Deze zoektocht heb ik beschreven in een eerdere reeks ervaringsverhalen, mijn zoektocht naar vrijheid.

Ik ken inmiddels mijn gebruiksaanwijzing, mijn persoonlijke behoeften en weet waar ik door word getriggerd. Hierdoor ben ik in staat mijn automatische reacties te herkennen. De beweging naar binnen te maken en terug te keren naar mijn kracht. Hierdoor zwakken de automatische reacties af,

ontstaat er ruimte voor keuzevrijheid en ander gedrag. De eerste fase staat dus in het teken van naar binnen keren.

DE AANDACHT VAN BINNEN NAAR BUITEN

Na de weg naar binnen is er een weg naar buiten, de tweede fase. Nu loop je niet alleen tegen jouw geïnternaliseerde oordelen aan, maar ook tegen de oordelen uit jouw omgeving. Om afwijzing te voorkomen, heb je je in het verleden aan je omgeving aangepast. Je was afhankelijk van je omgeving dus je moest wel. Wie heeft nog nooit het gevoel gehad niet goed genoeg te zijn? In ons systeem blijft dat gevoel van afhankelijkheid en angst voor afwijzing bestaan. Dit zijn vaak allemaal onbewuste individuele en collectieve processen waarmee we elkaar en onszelf in een wurggreep houden. Met als gevolg dat we veel van onszelf verborgen houden, niet tot ons recht en volledige potentieel komen. Wil je meer lezen over aanpassing en conditionering dan kun je op mijn website, op de pagina's Belemmerende patronen en Trauma en stress, meer informatie vinden.

2e fase De aandacht van binnen naar buiten

Tijdens het schrijven is er in de tweede fase 2 een actie bij gekomen, namelijk zuiver waarnemen. Hieronder lees je de uitwerking van de tweede fase, de aandacht van binnen naar buiten.

Met bewustzijn in het moment bedoel ik dat je in het contact met de ander of jouw omgeving ook jouw lichaamssensaties en emoties opmerkt. Bijvoorbeeld door van je hoofd met jouw aandacht naar beneden te zakken naar jouw hart, ademhaling en lichaam. Je neemt jezelf en de ander tegelijk waar. Veel gevoelige mensen hebben geleerd zich haarfijn op

hun omgeving te oriënteren en minder goed de weg naar binnen te maken. Nu ze beter in contact staan met zichzelf is het een enorme uitdaging om in contact met die omgeving ook bij zichzelf aanwezig te blijven. Allerlei afleidingen liggen namelijk op de loer. We raken snel afgeleid door onze zintuigen, ervaringen, meningen en oordelen. Ons brein maakt en vindt er van alles van. Voordat je het weet, ben je met de aandacht weer helemaal op jouw omgeving gericht of ben je verstrikt geraakt in een gedachtestroom. De oriëntatie op de ander of omgeving ligt als vaste bedrading en route opgeslagen in jouw (reptielen)brein en zenuwstelsel. Hoe meer stress je ervaart hoe meer je reageert vanuit dat vaste patroon. Onze automatische piloot, oftewel ons overlevingsmechanisme, heeft het weer van ons overgenomen.

En dan heb ik het nog niet eens over de constante afleiding uit onze omgeving door onze smartphones en social media. Om het proces te concretiseren, heb ik het onderverdeeld in acties en fasen. In de werkelijkheid is er geen lineair proces. Sommige stappen wisselen elkaar af of komen gelijktijdig voor. Samen met jouw bewustzijn in het moment word je uitgedaagd jezelf en de ander zuiver waar te nemen. Wat we ervaren, betrekken we op onszelf of projecteren we op de ander. We kunnen ons hierin helemaal verliezen. Ken je dat? De ander geeft non verbaal een blik en jij denkt dat hij je niet aardig vindt. Of je ziet de ander iets doen en jij wordt hiermee bevestigd dat je niet belangrijk genoeg bent. Deze interpretatie geeft onprettige lichaamssensaties en gevoelens en verandert jouw gedrag. Is jouw interpretatie wel juist? Of hebben jouw eerdere ervaringen invloed op die interpretatie? De focus van aandacht, interpretatie en gevoeligheid hebben te maken met jouw conditionering als kind. Jouw

interpretatie van wat er om jou heen gebeurt, staat direct in verbinding met jouw overlevingsverhaal, persoonlijke behoeften en de vervulling ervan.

Iedereen kijkt door verschillen in opvoeding, socialisatie, leeftijd, opleiding en karakter met een andere bril de wereld in. Hierdoor denken, voelen en gedragen we ons ten opzichte van elkaar anders. Twaalf jaar lang leerde ik toekomstige hulpverleners gespreks- en luistervaardigheden te ontwikkelen. Om buiten het eigen referentiekader naar de ander te kijken, is best lastig voor ons brein. We zijn geneigd onze eigen geconstrueerde werkelijkheid op de ander te plakken. Dat wat jij denkt, voelt en ervaart bij een ander, zegt iets over jouw referentiekader/ bril.

In plaats van zelf voor onze eigen behoeftes of die van de ander te zorgen, houden wij ons te vaak bezig met het vergelijken met een ander. Of met het oordelen en het aantonen van ons eigen gelijk en daarmee het ongelijk van de ander. We laten ons leiden door de gedachte dat er sprake is van goed en fout. Zijn zelfs in staat de ander de schuld te geven of verantwoordelijk te maken voor onze gevoelens en behoeftes. Hierdoor ontstaat er afstand van jezelf, maar ook ten opzichte van de ander. Als we allemaal de verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeftes, werken we aan ons persoonlijke geluk en laten we de ander vrij.

Het voelt super spannend jezelf zichtbaar te maken. Vooral de mensen die zich op de omgeving oriënteren, vragen zich direct af wat andere mensen daarvan zouden vinden. We projecteren onze angst voor afwijzing op onze omgeving. Je kunt jouw omgeving niet veranderen. Wel jezelf. Want

eigenlijk wijs je jezelf af. Als je jezelf volledig durft te accepteren, zowel de mooie, als de donkere eigenschappen (want we zijn mens), is dat de grootste overwinning. Voel je angst, schaamte, schuld of wat dan ook. Maak dan de weg weer naar binnen!

In mijn praktijk zet ik ook wel eens een paard in om de manier van aanpassing en oriëntatie bij iemand zichtbaar te maken. De manier waarop de persoon contact met het paard maakt, geeft mij veel informatie. Als een persoon bang is voor afwijzing, projecteert degene al deze gevoelens en eerdere ervaringen op het paard. In de verwachting en afstemming hoopt de persoon de bevestiging eerst van het paard te ontvangen, voordat die zichzelf laat zien. Of zet allerlei maniertjes in om deze te mogen ontvangen. Feilloos spiegelt het paard de ander. Iemand die bijvoorbeeld vooral op zichzelf is georiënteerd en geen gevaar ziet, loopt op het paard af zonder enige afstemming. Ook dit zal het paard spiegelen.

De balans in een ontmoeting gaat volgens mij om wederkerigheid, gelijkwaardigheid en eerlijkheid. Vind je het spannend afgewezen te worden, maak dat maar zichtbaar. Jouw gevoeligheid en kwetsbaarheid mag gezien worden. Moffel het niet weg in een maniertje. Een hele pure, krachtige en kwetsbare oefening. Je hebt door de ontwikkelde stappen veel meer verbinding met wat je voelt en ervaart. Als je dat durft te delen zonder de ander te veroordelen, krijg je terug wat je geeft. Zo werkt het. Mijn ervaring is dat als je jezelf zuiver durft zichtbaar te maken, de ander uitgedaagd wordt zichzelf ook te laten zien. Dit geldt zowel voor een paard als voor een mens. Hiermee draai je de dynamiek om. Je bent niet meer reactief, maar creëert zelf van binnen naar buiten de ruimte voor jezelf. Creëert een omgeving die aansluit bij

wie je bent en wat belangrijk voor jou is. Onze gedachten voeren niet meer de boventoon en hebben automatische reacties, maar ons hoofd, hart en lichaam werken met elkaar samen. Er is een soort van vertraging in ons systeem tot stand gekomen. Alles wat we doen, is meer in lijn met wie we in essentie zijn.

4 Groepsverbinding

Wat ik veel om me heen zie gebeuren in relaties, gezinnen, families, teams, verschillende groepen waar mensen online of in het echt samenkomen, is dat we veel met elkaar in discussie gaan, strijd ervaren, elkaar afwijzen of onszelf voelen afgewezen. Wat er tussen mensen vaak mis gaat, is onvoldoende afstemming en teveel projectie. Een actie=reactie dynamiek. Na de eerste fase de weg naar binnen en de tweede fase de weg van binnen naar buiten, beschrijf ik de derde fase, groepsverbinding.

FASE 3: (GROEPS)VERBINDING

Door onze geschiedenis en cultuur zit de angst voor afwijzing in velen van ons diep opgeslagen. We moe(s)ten aan allerlei regels voldoen. We weten en/of voelen heel goed aan welk gedrag in onze omgeving wordt geaccepteerd en welk gedrag niet? In afstemming met onze omgeving vergroten we delen van onszelf en houden we andere delen verborgen (onze schaduwkant). We zijn hiermee gericht op het ontvangen van liefde en erkenning uit onze omgeving. Met zijn allen houden we een omgeving in stand waarin we ons laten leiden door de gedachte dat er sprake is van goed of fout en waar of niet waar

Projectie

Wanneer je onvoldoende verbinding hebt met jezelf en teveel georiënteerd bent op jouw omgeving, projecteer je oude ervaringen van afwijzing en gevoelens op de ander. Jij vult in hoe de ander zich voelt of je vult in hoe de ander naar jou kijkt en/of hoe de ander zich ten opzichte van jou voelt. Dat creëert bij jou bepaalde gevoelens en aanpassend gedrag. Het

doorvoelen van die gevoelens is belangrijk, omdat jouw waarneming en de gevoelens die daarbij vrijkomen elkaar over en weer rechtvaardigen en bevestigen. Patronen herhalen zich, creëren dezelfde dynamiek, hetzelfde verhaal en uitkomst. Door onvoldoende bewustzijn hierop laten we ons verleiden tot automatische actie-reactie patronen. Voordat we door anderen kunnen worden afgewezen, wijzen we onszelf af en/ of wijzen op voorhand anderen af. We creëren een collectief gevoel van niet goed genoeg zijn en komen we niet tot ons ware potentieel. Een dynamiek die meer afstand van jezelf en anderen creëert.

Hoe creëer jij meer vrijheid in de verbinding met anderen? Juist door het creëren van meer ruimte voor jezelf en voor de ander, creëer je meer verbinding. In mijn vorige praktijkverhaal schreef ik over jezelf zuiver zichtbaar maken. Tijdens mijn lessen voor toekomstige social workers gebruikten we theorie van de ijsberg van McClelland om naar mensen te kijken. Ook binnen het programma van Over de streep (bekend van televisie), Challenge Day en Be The Change Movement (opgericht en ontwikkeld door Rich en Yvonne St John- Dutra) gebruiken ze de ijsberg als metafoor voor mensen.

Alles wat boven de waterlijn is, is zichtbaar. Een ijsberg is veel groter dan alleen dat stukje wat aan de oppervlakte zichtbaar is. Veel van de ijsberg is onder de waterlijn verborgen. In de praktijk laten wij mensen maar een klein percentage van onszelf zien. Wat jij van jezelf laat zien en wat je voor je omgeving verborgen houdt, is voor iedereen anders. Verborgen delen kunnen bijvoorbeeld gevoelens, ervaringen, behoeften, geheimen, geschiedenis, kracht etc. zijn. Wanneer je jouw eigen waterlijn laat zakken, laat je meer van jezelf

zien. Een oefening waarin je bewust dingen onder de waterlijn met andere mensen deelt. In eerste instantie voelt dat kwetsbaar en spannend. Jouw innerlijke criticus laat van zich horen. Angst voor afwijzing en onrust laten zich voelen. Naast jezelf zuiver zichtbaar maken, is met aandacht naar elkaar luisteren ook geen eenvoudige opgave. Vaak luisteren we vanuit ons eigen referentiekader en hebben de neiging de ander te willen 'fixen', advies te geven, te overtuigen of te veroordelen. Zuiver leren luisteren en waarnemen, vraagt bereidheid naast een ander te willen lopen ongeacht welke ontwikkeling ze op hun levenspad doormaken. Zonder hen te veroordelen, zonder de ander zich inadequaat te laten voelen, zonder te proberen de ander te veranderen, of te proberen de uitkomst te beïnvloeden. Wanneer we dit voor onszelf en elkaar kunnen opbrengen, openen we ons hart, bieden we onvoorwaardelijke steun, zonder oordeel en controle.

Jouw eigen waterlijn laten zakken en zuiver waarnemen en luisteren, zijn belangrijke eerste stappen in het proces van groepsverbinding, maar hoe blijf je nou dichtbij jezelf als een ander of omgeving jou triggert? Iemand doet iets, waardoor jij een emotie voelt en normaal gesproken in automatische afweerreacties terecht komt. Naast de ervaring met die ander of omgeving, zit er een ervaring uit het verleden onder die deze emotie extra aanwakkert. In plaats van in die automatische afweerreacties terecht te komen, maak je alles wat je voelt en denkt in het moment zichtbaar. Dat wat je normaal gesproken verborgen houdt. Ik geef hieronder drie voorbeelden.

Je stuurt appjes. Ze worden wel gelezen maar je ontvangt geen reactie. Je merkt dat het je raakt. Je voelt onrust in je lijf

en kan het niet meer loslaten. In plaats van in de trigger te stappen door bijvoorbeeld te piekeren, boos te worden, te negeren, te 'stalken', ga je bij jezelf naar binnen. Het raakt een oud programma van toen je nog een klein kind was. De aandacht die je toen tekort gekomen bent. Hoe zou je hier anders mee om kunnen gaan? Wat je ervaart, deel je met die ander zonder de ander verantwoordelijk te maken. 'Als je mijn appjes niet leest, voel ik me onrustig.' 'Het raakt op dat moment allemaal oude delen in mij van tekort aan aandacht.' Je kunt eventueel jouw behoefte daarin nog uitspreken. Soms wordt jouw boodschap 'afgewezen' omdat er onvoldoende kennis, bewustzijn of bereidheid is dit met jou aan te gaan. Mocht dit het geval zijn, dan ligt er voor jou een uitdaging om ook daarin niets op jezelf te betrekken en de reactie bij de ander te laten.

Er is een dominante mening aanwezig in een groep. Wanneer jouw werkelijkheid afwijkt van die mening, is het doodeng om deze zichtbaar te maken. Je bent bang om te worden afgewezen. In plaats van jezelf onzichtbaar te maken als automatische reactie, deel je jouw ervaring van angst in de groep en deel je jouw werkelijkheid toch. 'Ik merk dat ik eigenlijk een hele andere mening heb dan deze groep.' 'Ik vind het daardoor ook spannend om die te delen omdat ik bang ben om er niet bij te horen.' Wanneer je dat doet, ontstaat er meer ruimte voor verschillende zienswijzen. In een groep voel je je ongemakkelijk. Je zou graag wat meer van jezelf willen laten zien en merkt dat je de neiging hebt de groep als onveilig te bestempelen. Jezelf inhouden is de automatische reactie, maar laat dit niet gebeuren. Je weet dat dit te maken heeft met oude ervaringen waarin je niet gezien werd. Je deelt jouw ervaring in wat je ziet en voelt. 'Ik merk dat ik graag vrijuit zou willen spreken, maar vind het

eng om te worden beoordeeld. Ik heb de neiging mezelf in te houden'. 'Nu ik dit uitspreek, voel ik onrust in mijn lijf en krijg het er warm van.' Je zult je verbazen hoe positief je omgeving daar op reageert, want heel veel mensen herkennen dit. Het is echt belangrijk dat voordat je deelt eerst alles doorvoelt. Zodat de lading van al die oude ervaringen en gevoelens wat is weggezakt. Voel ook goed of er onder het delen niet stiekem een verwachting naar de ander of omgeving op zit. Het delen zou dan ook als maniertje kunnen worden ingezet. Laat alle verwachtingen los. Het maakt je anders weer afhankelijk van de erkenning en liefde van anderen. We kunnen anderen of onze omgeving niet veranderen.

Samenvattend

Neem je gevoelens serieus in het contact met de ander. Creëer de ruimte voor wat voor jou belangrijk is. Verlaat jezelf niet meer om de ander tegemoet te komen. Raak niet meer verstrikt in projectie. Zorg dat je niet meer afhankelijk bent van de bevestiging of reactie van de ander. Met het werkelijk afstemmen op de ander, oriënteer je je op de ander zonder de verbinding met jezelf te verliezen. Laat jouw waterlijn zakken. Deel in het contact wat je van de ander gespiegeld krijgt. Geef aandacht aan je eigen gevoelens en die van de ander. Ongeacht de verschillen die er zijn. Je weet dat de ander een andere belevingswereld of werkelijkheid heeft, een eigen hechtingsgeschiedenis en andere behoeften. Als de ander dan ook de bereidheid heeft aandachtig waar te nemen en te luisteren zonder zich aangevallen te voelen. Dan kun je zelfs in de trigger ervaring de ruimte voor elkaar creëren. Het vraagt om aanwezigheid, nederigheid, zelfbewustzijn en het kennen van onze eigen gevoeligheden, maniertjes en schaduwkanten. Ook al weet je hoe je dit

creëert. De verleiding om vanuit onze automatische afweerreacties te reageren, ligt altijd op de loer. Ben je teveel getriggerd, richt dan eerst de aandacht naar binnen. Een ontmoeting waarin wederkerigheid, kwetsbaarheid, gelijkwaardigheid en eerlijkheid de basis vormen. 'Your perception of me is een reflection of you.' 'My reaction to you is an awareness of me.' Ik ervaar deze manier van verbinding maken met mezelf en anderen als levenskunst. Hoe meer je dit weet, ervaart en doet, hoe vrijer je je in de relatie, situatie of omgeving kunt bewegen.

5 Verschillende lagen liefde

Binnen mijn praktijk komen liefdesrelaties regelmatig aan bod. Onder andere blik ik dan altijd terug op de hechtingsrelatie met hun ouders. Hoe de ouders zichzelf, de ander en hun kinderen vroeger liefhadden, bepaalt voor een groot gedeelte hoe wij later als volwassenen in staat zijn lief te hebben. Als we terugkijken, is er vaak een herhaling van de geschiedenis. We zien overeenkomsten in het gedrag van onszelf, onze partner en ouders. Onze generatie heeft veel meer ruimte zichzelf te ontplooiën dan voorgaande generaties. Steeds meer mensen duiken diep naar binnen en gaan met zichzelf aan de slag. Het lukt ze steeds beter zichzelf te zijn en zich minder aan te passen aan de ander of hun omgeving. Daarna veranderen mensen bijvoorbeeld van baan als het niet meer past. Nemen meer tijd voor zichzelf. Kunnen makkelijker hun grenzen aangeven. Enzovoort. Vaak ontstaat er na zelfontplooiing ook een disbalans in de relatie. In een relatie is het een enorme uitdaging trouw te blijven aan onszelf en elkaar te blijven ontmoeten. Het is best lastig al onze gevoelens te blijven delen. We willen de ander niet afwijzen of pijn doen.

Soms wijzen we nog eerder onze eigen gevoelens af of onderdrukken ze. We passen ons aan of doen dingen stiekem. Als we onze eigen gevoelens serieus nemen en de ander werkelijk willen zien en accepteren, moeten we ook onze eigen angsten onder ogen komen. Contact maken met alles wat we voelen, is vaak lastig. Niet iedereen kan of wil die uitdaging met zichzelf aangaan. Vaak projecteren we onze gevoelens op de ander of geven we de ander de schuld van ons gemis. Ook zie je vaak dat de ontwikkeling van de partner

de ander angstig maakt. Die wilt dan het liefste de partner daarin tegenhouden. Onze overlevingsstructuur is zo sterk ontwikkeld dat die er alles aan zal doen geen pijn te ervaren. We hebben allemaal onze eigen maniertjes.

In mijn zoektocht naar vrijheid ben ik veel van mezelf tegen gekomen. Mijn relatie heeft aardig onder druk gestaan. We hadden ermee kunnen stoppen, maar besloten iets anders te doen. In 2017 schreef ik in mijn ervaringsverhaal 'Verwachtingen loslaten' (<https://www.devrijekameleon.nl/2017/12/03/blog-11-verwachtingen-loslaten/>)”Binnen mijn huwelijk was er door mijn persoonlijke ontwikkeling een disbalans ontstaan. Het werd ‘samen’ zoeken naar een nieuwe balans. Het plaatje zoals we het van kinds af aan krijgen voorgeschoteld. Het vergelijken met anderen. Het voelde alsof (ik) we telkens tekort schoten. Ik had me binnen ons huwelijk aangepast aan dat plaatje, aan de traditionele verwachtingen van buitenaf. Bovendien had ik me ook teveel aan mijn man aangepast. Alsof ik telkens uitkwam in het midden. En daarmee deed ik mezelf tekort.”

Naast het delen van al mijn gevoelens en behoeften met mijn man was het delen van onze relatieproblemen met onze omgeving lastiger. Ik wees de ‘tekortkomingen’ in mijn relatie nog af en vond het ook eng dat anderen ons zouden afwijzen. Of zich ermee zouden gaan bemoeien. We hebben tenslotte allemaal een relatie met liefde. Iedereen heeft er een mening over. Te pas en te onpas worden deze meningen over anderen met elkaar gedeeld. Op televisie, in films, door de kerk, vriendengroepen, familieleden. Zo wordt onderling indirect bepaald hoe het hoort en hoe het moet. Het gevoel van tekort schieten in de relatie in combinatie met

verwachtingen uit de omgeving ging gepaard met schaamte en schuldgevoelens. Het is lastig de eigen ‘tekortkomingen’ of problemen te delen met de omgeving als je het zelf nog niet helemaal accepteert. Als ik het voorzichtig probeerde te delen en de ander het direct afwees of zijn of haar eigen verhaal projecteerde was een gesprek hierover lastig voort te zetten. We hebben geluk als we in ons leven vertrouwenspersonen ontmoeten waarbij we wel al onze gevoelens, behoeften en onze tekortkomingen vrij van oordelen kunnen delen. Zodat we de ruimte krijgen onze eigen waarheid te onderzoeken.

Na het ervaren van een disbalans tien jaar geleden heb ik samen met mijn man een enorme ontwikkeling doorgemaakt. In eerste instantie keek ik met mijn aangeleerde bril (referentiekader) van tekort naar onze relatie. En vond ik dat mijn man vooral met zichzelf aan de slag moest. Ik maakte hem verantwoordelijk voor de disbalans. Die afhankelijkheid creëerde gevoelens van frustratie en boosheid omdat hij niet veranderde. Als ik met een meer ruime blik naar mijn relatie keek, kon ik al die ongeschreven regels hoe een relatie hoort te zijn loslaten. Voelde ik me meer vrij. Het heeft even geduurd deze aangeleerde bril, het gevoel van tekort en alle verwachtingen en invloeden van buitenaf in mezelf los te laten. Mijn man en ik zijn samen tot de conclusie gekomen dat onze kijk op liefde best beperkt was. Wat ons het meest heeft geholpen in het blijven verbinden, is onze liefde ruimer te bekijken en onze opvatting over liefde te herzien. We leerden kijken vanuit overvloed en wat er allemaal wel is. We gebruikten daarvoor de metafoer van een taart. Je kunt niet verwachten dat alle stukjes van de taart door de ander worden ingevuld.

Hierin kunnen we nog best wel wat van de oude Grieken leren. Zij onderscheidde acht verschillende lagen in de liefde. Om in de door ons gebruikte metafoor te blijven, zou je dit de acht stukjes van de taart kunnen noemen. Zie hieronder;

Philia staat voor vriendschap, loyaliteit, gelijkheid en eerlijkheid. Het staat voor het delen van emoties, overtuigingen en gedachten. Het is een laag in de liefde dat kan helpen elkaar de ruimte te gunnen nieuwe aspecten zonder elkaar te onderzoeken. Je gunt de ander om ook zonder jou te groeien en te genieten.

Storge staat voor de natuurlijke empathie. Het is een liefde die maakt dat je het langer volhoudt, kunt doorzetten, een zorgende liefde. Zoals die vaak in een gezin zal bestaan of als je bijvoorbeeld voor je partner moet zorgen.

Eros staat voor meer seksuele en passionele liefde. Eigenlijk gaat het bij eros vooral om het gevoel 'de controle los te laten'. Het staat voor verlangen en passie. Het is een zeer krachtige kant van de liefde. Soms heeft het een irrationele aantrekking en kan als zeer verslavend worden ervaren. Wil je eros onderzoeken dan is het belangrijk onze schaamte en remmingen los te laten. De kerk heeft deze vorm van liefde altijd afgewezen.

Agape staat voor onvoorwaardelijke liefde zonder verwachtingen en verplichtingen. Binnen een relatie, maar ook voor anderen. Voor liefde voor dieren, kinderen, de natuur en de wereld. Het staat voor vriendelijkheid, mededogen en vergeving.

Ludus staat voor plezier en speelsheid. Deze maakt het leven licht. Het wordt zichtbaar in het spel en onze creativiteit. Je kunt denken aan spelen, plagen, flirten, dansen en/of het plezier dat je samen kunt hebben.

Pragma staat voor ‘volwassen’ houden van. Bijvoorbeeld samenwerking, zelfkennis en van kennis van de ander. Deze laag die staat voor geduld, tolerantie en het afstemmen op elkaars behoeften. Een belangrijke investering in de duurzame liefde.

Mania daarentegen is de bezitterige en afhankelijke liefde. Het kan obsessief en beheersend zijn. Er bestaat een diepe behoefte om de ander te bezitten. Deze laag in liefde zorgt voor jalouse gevoelens omdat iemand anders iets krijgt wat jij had willen hebben of door de angst de ander kwijt te raken. Philautia staat voor eigenliefde, zelf-compassie, zelfinzicht en het accepteren van onze eigen onvolmaaktheden en schaduwkanten.

Herken je de verschillende lagen in liefde? Hoe deze lagen in ons aanwezig zijn en tot uiting komen in een relatie is voor iedereen verschillend. Het hangt af van waartoe we op dat moment in staat zijn lief te hebben, waar onze behoeftes liggen, onze levensfase en waarin onze omgeving ons uitdaagt.

In een relatie zijn we vaak in eerste instantie verliefd, passen we ons aan en zijn we gericht op overeenkomsten. De combinatie van partners is bepalend voor welke lagen van liefde worden gedeeld. Welke lagen worden op de voorgrond zichtbaar en welke houd je (onbewust) op de achtergrond verborgen? Naarmate we steeds meer onszelf worden, wat in mijn beleving de bedoeling is, worden meerdere of andere lagen voelbaar en zichtbaar. Elke levensfase of persoonlijke ontwikkeling creëert een verandering. We kunnen ervan uitgaan dat alles stroomt en niets hetzelfde blijft. Ook de liefde niet. Nu we allebei in staat zijn breder naar onze liefde te kijken, hebben we meer rust en vertrouwen.

Met veel geduld, liefde, vertrouwen en eerlijkheid durfde ik binnen mijn relatie voor mijn anders zijn te gaan staan. Hoe meer ik mijn lagen in liefde accepteerde, hoe meer ik mijn man in zijn eigen proces kon laten. Ons huwelijk, onze verbinding kreeg voor ons samen een andere betekenis. We zijn twee losse individuen met verschillende lagen in liefde. Op dit moment matchen we op sommige gebieden heel goed en op andere gebieden minder. We accepteren dat het is wat het is.

Regelmatig nemen we de tijd af te stemmen waar we staan. Door het blijven delen in alle eerlijkheid kan onze onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen blijven bestaan. We vergelijken ons niet meer met anderen en kijken ook niet meer door die beperkte bril. Hierdoor zijn we veel beter in staat de ander in liefde vrij te laten en mee te bewegen. We gunnen elkaar de ruimte nieuwe aspecten zonder elkaar te onderzoeken. Los van alle invloeden van buitenaf creëren we nu van binnenuit ons eigen verhaal. En daar zijn we eigenlijk best wel trots op.

Voel je je niet gelukkig in de liefde? Vraag je je af waar het niet lekker loopt dan is het best interessant om eens te kijken naar hoe de verschillende lagen in jullie verbinding tot hun recht komen. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, ervaringen en emoties. Op welke lagen vinden jullie de verbinding? Is het mogelijk de ander de ruimte te geven, daar waar de verbinding minder sterk is, een andere invulling te creëren. Zodat we elkaar de ruimte geven te blijven groeien in liefde.

6 Corona crisis, een brug naar ruimer bewustzijn

De huidige omgeving voelt voor mij als stormachtig. Er komt ongelooflijk veel informatie op ons af. De Coronacrisis, de impactvolle beelden en mensen op de intensive care, de dagelijkse update van de Corona doden, de mainstream nieuwsberichten met veel nadruk op de ernst en de risico's van dit virus, de beperkende maatregelen zoals de lockdown en social distancing, de aanpak van de regering, jouw eigen onderzoek naar de waarheid binnen de alternatieve media en/of de informatiestroom op internet en social media hebben ervoor gezorgd dat velen onder ons onprettige gevoelens ervaren die automatische reacties kunnen uitlokken. Vanuit verschillende persoonlijke situaties beleven en ervaren wij dit allemaal op onze eigen manier. Onze menselijke basisbehoeften zoals veiligheid, afstemming, vrijheid en vitaliteit (liefde en seksualiteit) staan daarbij behoorlijk onder druk.

We gaan allemaal volgens ons vaste patroon met onprettige gevoelens om. Dit doen we nu, maar deden dit vóór de Coronacrisis ook al. Het wordt in de huidige situatie alleen maar meer zichtbaar en voelbaar, omdat we allemaal tegelijk extra worden uitgedaagd door deze uitzonderlijke situatie. Onze vecht-, vlucht- of bevroeringsrespons kent verschillende vormen en maniertjes. Om een indruk te geven hieronder een aantal voorbeelden ter illustratie. Sommigen mensen schieten in de overdrijving van het overdenken en analyseren. Ook zijn er mensen die alles negeren en vermijden. Anderen komen in een staat van machteloosheid terecht. Mensen

ervaren geen invloed en geven zich over. Ze zitten vaak vast in angst. Ook zijn er mensen die overweldigd worden door alle energie die op ze afkomt en weten niet hoe ze hiermee om moeten gaan. Weer anderen voelen boosheid en duwen het weg. Ze bepalen zelf wel hoe ze ermee om willen gaan. Kunnen 'de schuld' buiten zichzelf leggen. Ook zijn er mensen die naar buiten toe bewegen en de hele wereld willen redden. Sommigen gedragen zich keurig naar de verwachting van hun omgeving. Ze durven zich onvoldoende zichtbaar te maken wat ze werkelijk denken en voelen. Ook zijn er mensen die doorschieten in het handhaven en opvolgen van alle maatregelen. Willen controle houden, wijzen anderen af en stoppen mensen in hokjes. Er zijn vele variaties en voorbeelden te bedenken hoe de overleefreacties zich laten zien. Het één is niet beter dan het andere. Een overleefreactie is een overleefreactie. Het belemmert ons te zijn wie we werkelijk zijn. We zijn soms zo nauw verbonden met onze maniertjes om onszelf te beschermen dat we niet eens door hebben dat het een overleefreactie is. Opmerkingen als 'Zo ben ik nou eenmaal', 'Dat is mijn karakter' ondersteunen dit. Vastzitten in een automatische overleefreactie heeft direct effect op de samenwerking en balans tussen ons lichaam, gevoel en denken. De disbalans kaapt ons bewustzijn. Hierdoor worden we gevoeliger voor invloeden van buitenaf. Omdat al ons gedrag afspeelt in relatie tot de ander(en) heeft ons overleefstelsel direct effect op onze omgeving. Er is veel irritatie, frustratie, boosheid en onbegrip onder de 'voor'- en 'tegen'-standers rondom het huidige regeringsbeleid door bovengenoemde verschillen in ervaringen en belevingen. Het zorgt voor minder echt contact met de ander die zelf ook weer minder in verbinding is met zichzelf. Dit veroorzaakt sneller een actie-reactie dynamiek. Omdat we als sociale wezens gericht zijn op verbinding,

ervaren we extra stress in de ontmoeting met de ander als de werkelijke verbinding niet tot stand komt. Ons overleefsysteem trekt daardoor nog meer aan. Deze vicieuze cirkel zorgt voor steeds meer afstand en polarisatie. Door de eenzijdige informatiestroom die bij mij binnen komt, ervaar ik soms zorgen en frustratie. Als automatische reactie zoek ik naar meer informatie en zou ik mensen 'wakker' willen schudden. Bij mij zit blijkbaar soms nog steeds een gevoel van afhankelijk zijn van mijn omgeving. Ik weet dat dit een reactie is die voorkomt uit mijn hechtingsgeschiedenis en eerste ervaringen met stress. Met reageren op mijn omgeving vanuit een automatische reactie creëer ik meer van hetzelfde. Mijn cirkel van invloed zit niet in mijn energie op de buitenwereld te richten, maar deze juist naar binnen te verplaatsen. Onprettige gevoelens hebben mij in het verleden aangezet mezelf te onderzoeken. Ik voelde me afhankelijk van het oordeel van mijn omgeving. Ik paste me aan de verwachting van mijn omgeving aan. De verandering vond plaats in het doorvoelen van mijn pijn en het accepteren van mijn 'schaduwkanten'. Zoals je in mijn levensverhaal; mijn zoektocht naar vrijheid, verschillende blogs of op mijn website kunt lezen. Ik heb me mijn hele leven, zowel persoonlijk als professioneel, verdiept in overlevingsmechanismen, groei, innerlijke verbinding en groepsverbinding.

De onrust die ik om mij heen voel, heeft vast ook te maken met de bevrozing die bij sommige mensen loskomt. Gevoelens als boosheid, frustratie, irritatie, paniek, zorgen of angst komen vrij. Dit geeft mij hoop. Voelen is mijn inziens een brug naar een ruimer bewustzijn. Mensen komen pas in beweging als ze zelf ervaren dat ze vastlopen. Voel je boosheid, angst of heb je een andere 'onprettige' emotie?

Ben je aan het reageren op jouw omgeving? Voel je de neiging te willen vechten, vluchten of voel je je bevroren dan staat jouw overleving aan het roer. Je zit dan altijd in de underdog. Door in dezelfde energie te reageren, creëren we een herhaling van onze geschiedenis. Een tegen-actie levert een tegen-reactie op. Jouw omgeving (je partner, vrienden, familie, kennissen, burens, verschillende groepen waar je deel van uitmaakt) zal niet jouw kant op bewegen of veranderen als ze zich onveilig, boos of gefrustreerd voelen. De ander zal zich nog meer wapenen, verzetten of wegstaren. We houden zelf hiermee de dynamiek van actie-reactie, van polarisatie oftewel onderlinge tegenstellingen in stand. Zo werkt het op micro-, meso- en macroniveau!

De oplossing en jouw cirkel van invloed zitten in jouw aandacht naar binnen te verplaatsen. We hebben vaak niet geleerd hoe we met 'onprettige' emoties om kunnen gaan. Onder deze gevoelens zit vaak pijn uit het verleden verstopt. We bewegen ervan weg. Zijn teveel gericht op prettige gevoelens. We projecteren ons gevoel op de ander, de situatie of omgeving. We geven een ander de schuld of nemen afstand. We voelen ons afhankelijk. Hopen dat de ander (omgeving) verandert of ons komt redden. Allemaal verwachtingen die te maken hebben met onze onprettige gevoelens in relatie tot onze omgeving. Zo lang we extern blijven zoeken, blijven reageren op onze omgeving en externe informatiestromen vanuit ons overlevingsmechanisme raken we meer van onszelf en elkaar verwijderd.

Ik wil niet terug naar het oude of nieuwe 'normaal'. Ik droom mijn hele leven al van een nieuwe wereld. Een wereld waarin we in staat zijn echt met onszelf en elkaar te verbinden. Waar we helemaal onszelf kunnen zijn. We zijn allemaal uniek en

hebben een stukje van de puzzel om de wereld te verbeteren. Juist onder onze onprettige gevoelens en diepere pijn uit het verleden zit ons puzzelstukje verborgen. Niet voor niets word je zo geraakt. Daarom is het ook belangrijk dat jij jouw eigen onderzoek doet. Niemand anders kan jou een antwoord geven. Stap zelf uit de actie-reactie dynamiek van tegenstellingen door jezelf te vertragen en de aandacht naar binnen te keren. Hoe ik de tegenstelling in mezelf onderzoek en mijn innerlijke verbinding verstevig, heb ik uitgewerkt in één van mijn eerdere verhalen.

Als er tussen mensen onvoldoende verbinding en zuiverheid is, krijg ik onprettige gevoelens. Dat is ook precies de reden waarom dit alles mij zo raakt. Mijn hele praktijk is opgebouwd op wie ik ben en waar ik voor sta (mijn puzzelstukje): echte verbinding met onszelf en de ander. Innerlijke verbinding creëert gevoelens van veiligheid, vrijheid en zorgt voor aanwezigheid, compassie en nieuwsgierigheid. Dit heeft direct effect op ons lichaam, de aanmaak van het gelukshormoon oxytocine, rust, ontspanning en ons immuunsysteem. Vanuit een innerlijke verbinding zijn we in staat ons zuiver (zonder aanpassing) te verbinden met een ander.

Willen we echt verandering in onze omgeving dan moeten we zelf de weg naar binnen maken om als 'leiders' in onze eigen kracht te kunnen gaan staan. Voorbij ons denken, onze overleving, maniertjes, rollen, imago's, verschillen en persoonlijkheid. Noem mij een dromer of naïef. Het maakt mij gelukkig niet meer uit wat je van mij vindt. Ik ben hier, maak mezelf zichtbaar en deel met open hart mijn kennis en ervaringen.

7 Jezelf ontmaskeren

In schreef ik over Corona, de maatregelen en polarisatie. Ook over dat we vaak niet hebben geleerd hoe we met 'onprettige' gevoelens om kunnen gaan. We bewegen er vaak bij weg, proberen ze te onderdrukken of projecteren ze op onze omgeving. De emotie zet zich dan ergens vast in je lichaam en beïnvloedt direct jouw lichamelijke functioneren. Hieronder een paar voorbeelden. Bij een vecht- of vluchtrespons gaan jouw bloeddruk, hartslag en adrenaline direct omhoog. De werking van jouw immuunsysteem wordt minder. Bij mensen met angst nemen het bewustzijn, de eigen stem, het sociale gedrag en de werking van het immuunsysteem af. Onze emoties, ons lichaam, gedachten en gedrag zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

In mijn persoonlijke en professionele zoektocht ben ik erachter gekomen dat in onze onprettige gevoelens in het hier en nu vaak pijn uit het verleden zit verstopt. We bewegen er vaak onbewust van weg. Wanneer je steeds meer je aandacht naar binnen beweegt en je emoties doorvoelt, merk je op dat het weg bewegen van je gevoel verschillende reactiepatronen kent. Ik leg nu de nadruk op het ontstaan en de uitwerking van die verschillende maniertjes en gedrag. Tijdens ons opgroeien van ongeveer – 0 tot en met 10 jaar vormen we ons karakter. We lopen in interactie met onze opvoeders en directe omgeving verschillende ontwikkelingsstadia door. Deze menselijke ontwikkeling is gekoppeld aan vijf basisbehoeften: veiligheid, afstemming, ruimte, vrijheid en vitaliteit. Onze ouders hebben ons met de beste bedoelingen opgevoed, maar worstelden vaak bewust of onbewust met hun eigen problemen en onvermogen.

Hierdoor zijn er verstoringen ontstaan op verschillende gebieden in onze ontwikkeling.

Naast de ontwikkeling die we in interactie met onze opvoeders doorlopen, zijn we als baby en kind bovendien afhankelijk van diezelfde opvoeders. Je kunt je misschien voorstellen dat een klein kind, dat afhankelijk is van zijn ouders, in eerste instantie veel stress ervaart bij het onvermogen en de problemen van zijn ouders. Deze stress creëert gevoelens als boosheid, irritatie of frustratie. Of zorgt voor paniek, angst of ongerustheid. En als de stress aanhoudt, kan het zelfs tot dissociatie, afwezigheid, depressie of machteloosheid leiden. Juist door die enorme afhankelijkheid hebben we een sterk overlevingsinstinct en aanpassingsvermogen. De pijn die het onvermogen van onze ouders veroorzaakt, wordt uiteindelijk onderdrukt door een samenspel van reactiepatronen. Dit samenspel wordt als vaste bedrading opgeslagen in onze hersenen en autonome zenuwstelsel. Ons overlevingsmechanisme.

Als volwassenen worden we onbewust geleid door de verstoringen uit het verleden. Bijvoorbeeld iemand heeft als kind onvoldoende vrijheid ervaren en durfde zich niet te uiten, omdat een ouder het kind telkens de mond snoerde. Dat deed toen pijn. Het kind heeft zich aangepast aan de situatie zoals ik hierboven heb uitgelegd. Dat wat we niet hebben kunnen ontwikkelen, blijven we tegenkomen in ons leven. Zo werkt ons systeem. Je ziet bijvoorbeeld vaak dat we een partner kiezen die op één van onze ouders lijkt. Of komen telkens weer in situaties terecht waarin we dezelfde 'problemen' tegenkomen. De geschiedenis herhaalt zich.

Als klein meisje heb ik vooral onvoldoende vrijheid gevoeld om te zijn wie ik was. Mijn gevoeligheid en kracht waren vaak lastig voor mijn ouders. Als automatische reactie maakte ik me vaak te klein. Behoeften en oordelen van anderen kon ik heel goed voelen. Als een kameleon paste ik me onbewust aan de behoefte van de ander aan. Dit ging vaak ten koste van mijn zichtbaarheid, energie en grenzen. Omdat thuis niet echt een thuis was, voelde ik meer afhankelijk van mijn omgeving. Ik durfde ook daar mezelf niet werkelijk te laten zien. Aardig gevonden worden door mijn omgeving was noodzakelijk. Dit ging vaak ten koste van mijn kwetsbaarheid en wederkerigheid. De diepere pijn van boosheid en angst door verwaarlozing en afwijzing kon ik nog niet voelen. Bovendien ontwikkelde ik onbewust maniertjes hoe ik extern wel bevestiging kreeg. Aandacht van jongens door het inzetten van mijn genotzuchtige prinses of de presteerder door hard te werken en later in mijn leven maar te blijven studeren. Met mijn persoonlijkheid ging ik de wijde wereld in met alle ervaringen van dien. Deze ervaringsverhalen kun je lezen in mijn levensverhaal, mijn zoektocht naar vrijheid. <https://www.devrijekameleon.nl/wp-content/uploads/2018/12/De-Vrije-Kameleon-zoektocht-naar-vrijheid..pdf>

Niemand is vrij van ontwikkeltrauma. We hebben het allemaal. Moest het kind als grote zus (omdat moeder het te zwaar had) voor alle kleine broertjes en zusjes zorgen, dan is het volwassen geworden kind waarschijnlijk heel erg zorgzaam. Een hele mooie kwaliteit. Ze kan veel dragen van anderen, maar kan zich schuldig voelen als zij voor zichzelf kiest. Dus doet ze dat vaak niet. Ze stelt geen grenzen en onderdrukt regelmatig haar gevoelens en houdt de energie binnen. Als ze deze automatische reactie telkens weer

onbewust inzet, kunnen er lichamelijke klachten ontstaan. Het gaat nog veel dieper dan dat, want haar moeder heeft het niet voor niets zwaar. Als je terugkijkt in de geschiedenis van onze ouders en voorouders kom je vaak veel trauma en de effecten daarvan tegen. Bijvoorbeeld een vroeg overleden moeder of vader. De effecten daarvan op de alleenstaande ouder. De zoon die op de plek van de overleden vader kwam te staan waar alle aandacht naartoe ging. De hemel in werd geprezen. Later in zijn leven houdt hij die extra behoefte aan aandacht. Blijft erg gericht op zichzelf en vindt het ook lastig naar de ander uit te reiken. Of als je ouders jou vooral bevestigden in sporten en onvoldoende ruimte gaven je gevoelens te uiten, dan ben je waarschijnlijk heel sterk en sportief. Tegelijkertijd vind je het moeilijk jezelf te uiten en verberg je jouw gevoeligheid en kwetsbaarheid onder een groot sterk lijf.

Wat voor effect heeft dat op jouw kinderen? En wat hebben jouw ouders en voorouders meegemaakt waardoor zij zichzelf onbewust afsloten van hun gevoel? Ze zeggen dat tot wel zeven generaties terug de effecten van ontwikkeltrauma nog steeds in ons familie systeem voelbaar of zichtbaar zijn. Het kind dat meer stress ervaren heeft, is waarschijnlijk gevoeliger voor stress in de toekomst. De bandbreedte is smaller. Of iemand echt vastloopt, heeft met verschillende factoren te maken. Daar ga ik nu niet dieper op in. Onze verschillende maniertjes vormen ons karakter gebaseerd op onder andere aanpassing aan onze omgeving. Boodschappen hoe het hoort en moet hebben we geïnternaliseerd naarmate we ouder worden. Ons werkelijke potentieel komt hiermee minder tot zijn recht. Onbewust zetten we delen van onszelf op de voorgrond en andere delen houden we verborgen. Hiermee creëren we onbewust onze

eigen gevangenis. Hoe meer stress we ervaren, hoe meer we terugvallen op ons automatische samenspel van reactiepatronen.

In de huidige Corona tijd waarin onze menselijke basisbehoeften nog eens extra zwaar onder druk staan, waar we allemaal wel ergens een gevoeligheid hebben, is het niet zo gek dat mensen nog eens extra stress ervaren en meer in hun overleving schieten. Mensen in hun overleving zijn minder goed in staat stil te staan bij de gedachten en gevoelens van de ander. Dit creëert weer meer een actie – reactie dynamiek, polarisatie en onrust. Ze zijn ook minder verbonden met de eigen gevoelens en gedachten, waardoor ze gevoeliger zijn voor invloeden van buitenaf.

Zoals ik voor mezelf heb gedaan, maak ik soms ook met mijn klanten een karikatuur van herkenbare delen. Delen die zo groot zijn geworden dat ze er in vastlopen. Je kunt denken aan een terminator die maar doorgaat, weinig rust neemt, niet meer goed kan voelen en in een burn out is terecht gekomen. Of de boze heks die in een relatie heel erg kritisch is naar haar partner. Ze controleert veel en wijst gedrag af, maar eigenlijk wijst ze zichzelf af. De partner die zijn grenzen vanuit zijn opstandige kind probeert aan te geven en daar last van heeft. Een ander heeft weer een innerlijke slavendrijver. Gedachten die zich met alles bemoeien. Het moet altijd sneller en beter. Echt kunnen genieten of ontspannen is ver te zoeken. Het lichaam staat aan met als gevolg dat iemand steeds minder goed slaapt. Een moeder overste weet het altijd beter. Is heel snel in haar gedachten. Ze komt met allemaal to do lijstjes. In de samenwerking zorgt het ervoor dat de anderen steeds meer naar achteren gaan leunen. We hebben ook nog Bokito. Die wordt groot, koud en ijsig als

iemand anders zijn of haar ruimte en vrijheid inneemt. En bijvoorbeeld Calimero die vaak denkt; 'ik ben klein en jullie zijn groot en dat is niet eerlijk'. De clown die altijd zijn of haar best doet er een feestje van te maken. Of de vermijder die confrontaties uit de weg gaat. Veel van zich af laat glijden. Een kluizenaar die zich terugtrekt in zijn holletje. En dan hebben we nog de drama-queen, de rasoptimist, een pleaser, maar ook de zwartkijker of guru etc.

Herken je jezelf in één of meer van bovenstaande karikaturen? Of kun je er zelf één bedenken? Als je die van jezelf begint te ontdekken, is dat best confronterend. Met soms een beetje humor erbij wordt het ontmaskeren ook grappig en is acceptatie van jezelf dichterbij. Gelukkig hebben we allemaal maskers. Als je durft te delen over jouw eigen gevangenis, jouw maniertjes, pijn en gevoelens die erbij vrijkomen, de verantwoordelijkheid niet meer bij de ander neerlegt of er geen verhaal meer van maakt, dan helpt jou dat bij het accepteren van jezelf. Je hoeft jezelf niet te veranderen. Alle maskers mogen er zijn. In het verleden hebben ze ons geholpen te overleven. Je accepteert jezelf zoals je bent. De leuke en minder leuke eigenschappen. Ook jouw schaduwkanten. Mijn overleving om mijn gevoeligheid onzichtbaar te maken en de diepe angst voor afwijzing hebben me altijd weerhouden mijn gevoeligheid echt te laten zien en te uiten. Op het moment dat ik mijn gevoel werkelijk ben gaan doorvoelen, werden mijn maniertjes vanzelf minder strak. Er ontstond meer ruimte te zijn wie ik werkelijk ben. Echt niet zonder slag of stoot. Daar waar ik buiten mijn comfortzone stapte, ging alles aan en voelde ik veel onrust, negatieve gedachten en stemmetjes. Als ik het dan toch deed, voelde ik alle onrust verdwijnen en ontstond er juist kracht en rust.

Als we de aandacht wel naar binnen verplaatsen, kunnen we de tegenstellingen in onszelf helen en onszelf bevrijden van onze gevangenis. Je vertraagt, doorvoelt en merkt op. De samenwerking tussen jouw denken, voelen en lichaam herstelt zich. De stress die je ervaart en alles wat het activeert, weet je steeds beter zelf te reguleren. Jouw bandbreedte wordt hiermee vergroot. Je leert beter te luisteren naar wat je lichaam jou te vertellen heeft. Er ontstaat een innerlijke verbinding. Je reageert steeds minder automatisch. Er is minder afleiding. Je voelt, ziet en hoort meer. Jouw bewustzijn verruimt.

8 Op jouw eigen plek blijven

Het zijn gekke tijden. Je wordt uitgedaagd bij jezelf te blijven. Terwijl we de hele dag worden afgeleid of verleid om te reageren op onze omgeving. De komende tijd zullen we nog meer worden uitgedaagd. Vandaar deze post.

Informatiestromen nemen je mee. Je leest, ziet of ervaart iets van buiten. Je denkt wat en voelt een emotie. Emoties kunnen prettig zijn maar ook onprettig, zoals angst, boosheid en/ of frustratie. Je reageert bijna automatisch, want onprettige gevoelens moeten weg. Als reactie hebben we allemaal onbewuste gedragingen (maniertjes en strategieën) die we inzetten om bij onze onprettige gevoelens weg te bewegen.

Een informatiestroom die van buiten bij jou naar binnen komt, kan bijvoorbeeld een artikel zijn dat je leest. Een post van iemand. De persconferentie. Het nieuws. Een persoon die jou bijvoorbeeld boos aankijkt of toespreekt. Een reactie op jouw tijdlijn of een bericht dat jou niet aanspreekt, etc., etc. Alle informatie draagt energie. Voordat je het doorhebt, resoneer je mee of trigger je op de informatie uit jouw omgeving. Je hiervan bewust zijn, is belangrijk.

Velen van ons zijn minder bewust. En veel mensen hebben nog niet zo'n sterke verbinding met zichzelf (hun voelen en lichaam). Sommigen zijn gefocust op hun omgeving of zitten sterk in hun hoofd. Ze reageren vaak automatisch op externe informatiestromen. Helemaal als ze aan het overleven zijn. Veel mensen hebben dan een korter lontje. Reacties gaan dan helemaal automatisch.

Als je niet in verbinding bent met je lichaam en jouw gevoelswereld, dan hebben jouw denken en overlevingsmechanismen het al snel van je over genomen. Jouw denken wordt beïnvloed door jouw omgeving. Er wordt herhaaldelijk verteld wat je ergens van moet vinden, een soort van brainwash. In hoeverre denk jij voor jezelf? Voel jij voor jezelf? Of is het eigenlijk een mening van een ander? Op je eigen plek blijven doe je door jezelf telkens weer te vertragen en te voelen. Je lichaam en gevoel gebruik je als een kompas. Dat geeft duidelijk en subtiel aan wat er om je heen gebeurt. Je lichaam is eigenlijk een soort van 'feedbackmachine'. Hoe je de weg naar binnen maakt, heb ik eerder beschreven.

Als je weet hoe jouw energie (essentie) van binnen voelt, merk je veel sneller op dat externe informatiestromen met je aan de haal gaan. Welke emoties naar boven komen. Welke lichaamsensaties worden gevoeld. Welke vaste gedragspatronen of reacties worden geactiveerd. Door jezelf te vertragen, blijf je uit een automatische reactie. Door het doorvoelen van de emotie, die door de externe informatiestroom wordt getriggerd, breng je jezelf steeds weer liefdevol terug naar jezelf, naar jouw essentie. Onder het onprettige gevoel zit namelijk jouw kracht. Wat we nu veel om ons heen zien, zijn mensen met angst. Mensen die bang zijn voor het virus. Bang om hun vrijheid te verliezen. Bang om hun bedrijf te verliezen. Bang voor de toekomst. Bang voor een totale lockdown. En ga zo nog maar even door. Onze omgeving is onvoorspelbaar, verwarrend en onduidelijk. Dat geeft stress. Hoe mensen hiermee omgaan, is voor iedereen anders.

Veel mensen zijn boos, gefrustreerd, maken zich zorgen, zijn angstig en gaan in een overlevingsstand. Hierdoor zijn ze minder goed in staat te reflecteren, zaken te overzien, vanuit verschillende perspectieven te kijken of te beredeneren. Ons bewustzijn wordt gekaapt. Met alle gevolgen van dien, bijvoorbeeld polarisatie.

In een tijd als deze kan je best vaak worden overspoeld door informatiestromen buiten onszelf. Dat was altijd al zo. Onze omgeving is nu alleen zo verwarrend en spannend dat het voor velen een uitdaging is bij zichzelf aanwezig te blijven. Zich niet mee te laten slepen.

In plaats van automatisch te reageren op die ander (situatie of omgeving) of weg te bewegen bij de aanwezige onprettige gevoelens en lichaamssensaties. Blijf je aanwezig bij het gevoel. Door deze te doorvoelen, keer je telkens terug naar jouw basisenergie. Ik noem het jouw essentie. Hiermee versterk je de innerlijke verbinding en transformeer je de lage energetische frequentie in een hogere.

Je mag natuurlijk wel reageren, maar door te vertragen en het te doorvoelen, blijf je uit een automatische reactie (de actie-reactie dynamiek). Een dynamiek die alleen maar dezelfde voorspelbare loop creëert. Wanneer je eerst de weg naar binnen maakt, creëer je een oorspronkelijke (re)actie van binnenuit.

Mijn automatische reactie (mijn programmering) is mezelf niet uit te spreken omdat ik bang ben om te worden afgewezen. En ja natuurlijk triggert dit als ik die externe informatiestroom ontvang. Door dit te doorvoelen, merk ik dat het me sterker maakt. Ik kies ervoor mijn waarheid te blijven uitspreken.

9 Aanwezig

In deze tijd worden veel mensen extra getriggerd. Daarmee bedoel ik dat je onprettige emoties ervaart door verschillende informatievelden die aanhaken bij een emotielaag die in jou al reeds aanwezig is. Met informatievelden bedoel ik alle informatie die bij jou van buiten naar binnen komt zoals het contact met andere mensen, situaties, omgevingen, media etc. Dat was altijd natuurlijk al zo, maar op dit moment staan we continue bloot aan stress door intense informatievelden die zich buiten onszelf bevinden. Het raakt ons allemaal. Die informatie oftewel prikkels komen vaak vanuit verschillende kanten bij je naar binnen. Hoe we hier op reageren, gaat veelal automatisch.

Door jouw aanwezigheid te vergroten of te borgen, ben je beter in staat jouw gedachten, emoties en lichaamssensaties op te merken. Soms komt een informatieveld zo diep binnen bij je binnen dat er een kans bestaat jezelf te verliezen. Een gevoeligheid voor bepaalde triggers is vaak ergens in onze kindertijd ontstaan. Ik trigger bijvoorbeeld op onvrijheid en afwijzing. Hier heb ik al heel veel over geschreven. Check mijn website, mocht je hier meer over willen lezen. Het gaat niet perse om het verhaal, maar om de gevoeligheid die ergens in jouw lichaam ligt opgeslagen en wordt geraakt. Het is alsof het informatieveld van buiten ergens op vastklinkt en er een vast programma gaat draaien. Als je niet oppast, kom je in een ondermijnende reactie van jouw wezen terecht. Hieronder leg ik verder uit hoe het werkt. Wanneer een ander (situatie of omgeving) met jou in contact komt. Iets doet, uitzendt wat jou raakt, kun je je laten verleiden automatisch te reageren. We komen dan in actie-

reactie dynamiek terecht. Om er een goed voorbeeld van te geven. We kennen allemaal wel de welles/ nietes discussies. We staan in onze opvattingen tegenover elkaar. We kunnen dat op een vriendelijke manier doen. Meestal gaat het gepaard met irritatie. Irritatie heeft een bepaalde energie en die wordt met de boodschap meegezonden. Wanneer je in zo'n discussie terecht bent gekomen, voel je zelf vaak ook irritatie. Je merkt bijvoorbeeld dat je lichaam zich aanspant om kracht bij te zetten. Je reageert vaak automatisch en vanuit hetzelfde energieveld als het bij jou is binnen gekomen. Dit is een simpel voorbeeld. In de werkelijkheid gaat het soms zo diep en werken verschillende informatievelden gelaagd door elkaar heen. Dus aanwezigheid is elk moment is belangrijk.

Soms gaat de reactie zo snel dat je niet eens de kans hebt te ervaren wat een bepaald informatieveld met jou doet. We nemen onvoldoende de ruimte om te voelen en te ervaren. We trillen meteen op de energie van het informatieveld mee en reageren direct vanuit dezelfde energie weer terug.

Soms raak je het effect in jouw binnenwereld snel weer kwijt, maar het wil ook nog wel eens blijven hangen. Voel je je na of tijdens een contact met iemand wankel? Begin je aan jezelf te twijfelen? En kom je in een gedachtestroom terecht dat niet in lijn is met jouw essentie? Zelfs zo ondermijnend is dat je de verbinding met jouw essentie kwijt raakt en je jezelf verlaat, dan kun je werken aan jouw aanwezigheid en het versterken van jouw essentie.

Hoe doe je dat?

Hoe meer gevoeligheid je hebt in jouw systeem door eerdere ervaringen hoe gevoeliger je bent voor bepaalde triggers. De vraag is, ben je sowieso met jezelf verbonden? Veel mensen

hebben in het verleden iets meegemaakt waardoor ze de verbinding met hun lichaam en gevoel zijn verloren. Ze hebben zich moeten afschermen en leren leven vanuit hun overleving. Ons programma oftewel overleving bestaat uit een arsenaal van onbewuste maniertjes en strategieën die perfect op onze omgeving is afgestemd. Vaak ben je je er helemaal niet van bewust. Totdat mensen er in vastlopen. Informatievelden creëren dus emoties als gevoelens en lichaamssensaties. Wanneer we onprettige emoties ervaren, gaat ons automatische overleefsysteem aan. Hoe iedereen daarmee omgaat, is voor iedereen anders. De meeste mensen hebben geleerd, weg te bewegen van onprettige emoties. Door onbewust automatisch gedrag in te zetten zoals het wegdrücken, het rationaliseren, degene die 'het slechte nieuws' brengt, afwijzen, constant de strijd aangaan, jezelf opofferen etc. Want jouw overleef systeem heeft altijd heel goed voor jou gezorgd. Gezorgd dat je niet te veel of zelfs geen pijn ervaart.

Door jouw aanwezigheid te vergroten, kun je jouw automatische reactie vertragen. Als je altijd aanwezig bent, herken je jouw automatische reacties en aanpassing aan jouw omgeving. Je blijft aanwezig bij jouw interne reactie. Je blijft aanwezig, doorvoelt het en blijft bij jezelf. Vanuit die aanwezigheid kies je voor een innerlijke actie, oftewel creatie. Vanuit jouw essentie en jouw diepste wezen die in lijn is met wie jij bent en waar je voor staat.

Je kunt boos zijn op de wereld en meteen gaan hakken. Vanuit het denkveld, onverbonden met jouw essentie. Of je kunt je boosheid doorvoelen en vanuit jouw innerlijke kracht reageren. Als er bijvoorbeeld angst ontstaat, is het belangrijk die angst te doorvoelen. Als je dit niet doet, dringt de energie

van het informatieveld bij je binnen en worden jouw gedachten, gevoelens, gemoedstoestand en eigen energie beïnvloed. Veel mensen weten dit niet.

Met jouw aanwezigheid en bewustzijn vergroot je jouw keuzevrijheid. Omdat je kunt reageren zoals jij wilt. Er is niets mis met boosheid, maar wel als het een niet verbonden boosheid is. Als je je kracht in jouw kern niet voelt. Voordat je het weet, word je in het energieveld van die ander, van jouw omgeving of in de situatie mee gezogen. Laat je je afleiden, verleiden en je zelfs van je spoor afbrengen.

Als je werkelijk zou weten hoeveel kracht je hebt met jouw 'reactie' dan zou je hier waarschijnlijk veel bewuster mee omgaan. Want dan weet je dat je met jouw energie zelf een nieuw informatieveld creëert. Je kunt met jouw aanwezigheid en jouw 'reactie' verschil maken in het collectieve veld. Jouw 'reactie' bepaalt meer van hetzelfde of een verandering. Jouw lichaam beschermt jouw frequentie door jou continue van feedback te voorzien. Wil je jezelf ontdekken en neerzetten dan kun je heel goed afgaan op de subtiele feedback van jouw lichaam. Die geeft feilloos aan wanneer er iets gebeurt wat niet prettig is en niet in lijn is met wie je bent. Weten waar jij voor staat en wat jij komt brengen, is cruciaal. We hebben allemaal een stukje van de puzzel. Wanneer het niet direct lukt, kun je altijd de verbinding met je ware zelf herstellen en erop terugkomen. In je eigen kracht gaan staan, zie ik als levenskunst en een proces dat gepaard gaat met vallen en opstaan.

10 Een maakbare wereld

De wereld zoals het al jaren aan het ontwikkelen is, is een wereld waar er steeds meer controlebehoefte ontstaat. Er is een tendens dat we onze wereld zoveel mogelijk willen beheersen. We streven naar succes, gezondheid, comfort en geluk. En zoeken dit vooral buiten onszelf. We stellen wilsgestuurde (onverbonden met ons gevoel en lichaam) doelen op en gaan er op af. Ik bedoel met onverbonden dat er wel een onprettig gevoel is, maar dat men er juist van wilt weg bewegen door doelen in de toekomst te stellen.

Als ik afval dan ben ik gelukkig. Als mijn relatie beter wordt dan komt alles goed. Als ik harder werk, dan heb ik straks weer overzicht. Als ik in dat nieuwe huis woon, dan voel ik me beter.

ALS... DAN.... gaat over een oorzaak en gevolg redenering. Een automatische reactie meer vanuit ons denken. Als we dit doen, dan wordt alles beter. Het wordt gestuurd vanuit een overtuiging dat we niet goed genoeg zijn. Dat het nu niet goed is. Dat we tekort komen. Dat het beter kan. We hebben geen vertrouwen.

Hoe we met onszelf omgaan, zie je als een spiegel terug in de buitenwereld. Er worden scenario's voor de toekomst geschetst. Daar worden plannen op gemaakt. Regels, beleid, protocollen... Je wordt er mee dood gegooid. De neiging om alleen maar naar cijfers te kijken, is al een hele tijd aan de gang. Output sturing in onderwijs, bedrijven en zorg. Alles moet worden gekwantificeerd.

Bij de Corona aanpak zie je dit ook. Als we deze maatregelen nemen dan krijgen we het virus eronder. Als we ons aan de maatregelen houden dan is straks alles voorbij. Handen stuk wassen, braaf luisteren naar autoriteit, anti bacteriële gel, mondkapjes, 1,5 meter afstand, vaccinatie als enige redding, isolatie, quarantaine, opsluiten van demente ouderen, jongeren beperken, avondklok, etc..... Het gaat steeds verder.

Angst en controle gaan hand in hand. Het idee dat we controle hebben over het leven is een illusie. Wat proberen we werkelijk te controleren? Onze angst niet goed genoeg te zijn? Onze angst geen vertrouwen te hebben? Angst voor falen? Angst voor de dood? Als we bang zijn voor de dood, zijn we dan eigenlijk niet bang om te leven. Als we ALS.....DAN.... toepassen in ons leven laten we het nu moment voorbij gaan.

Al mijn hele leven ben ik aan het leren mijn hart en hoofd in balans te brengen. De controle en belemmerende gedachten los te laten. Dat gaat met vallen en opstaan. Leren leven vanuit je hart (gevoel) en vertrouwen dat het leven ook naar je toe kan komen, maakt het leven mooier. Je leert jezelf vertragen, af te stemmen op je gevoel en jouw omgeving in het moment.

Ik vertrouw mijn lichaam. Vertrouw mezelf en het leven. Het leven en wij zitten zoveel ingenieuzer in elkaar. Ik ben niet bang om dood te gaan, maar ook niet om te leven. Ik vertrouw op dat alles komt zoals het komt. En als ik tegenslag krijg, dan heb ik daarmee te dealen.

De enige weg die ik heb te maken, is de weg naar binnen als ik me bang, boos of getriggerd voel. Telkens weer. In het

moment. Niet gisteren of morgen, maar nu.

En durven we in het moment de weg naar binnen te maken, hoeven we alleen maar te voelen wat er is. Zonder verhaal. Je hoeft niet extern te zoeken of te verbeteren. Je hebt alles wat je nodig hebt. Het zit in jou. En mocht er een actie nodig zijn dan komt het van binnenuit, vanuit vrije wil, innerlijke kracht en liefde. Een verbonden actie van hart en hoofd samen

11 Naast een maakbare wereld ook een energetische wereld

Naast een maakbare wereld is er ook een energetische wereld. Een wereld die we niet kunnen zien, maar wel kunnen voelen. We zijn namelijk emotie- en energiewezens. Jouw gemoedstoestand creëert een energieveld in en om jou heen.

Corona en mijn energieveld

Al snel had ik in de gaten dat mijn systeem de neiging had te verlammen. Ik had een instagram video gezien van een Nederlandse vrouw in Italië. Die kwam wel even binnen. Gelukkig kon ik bij de angst die het opriep aanwezig blijven en het doorvoelen. Door zelf op zoek te gaan naar informatie over virussen en ons immuunsysteem verdween mijn angst. Bovendien reguleerde ik mijn angst door het te doorvoelen en te pendelen tussen mijn onzekerheid en mijn basisvertrouwen.

Wat mij het meest bewust maakte van dat er meer aan de hand was, was de manier waarop de aanpak van de politiek en MSM veranderde. Na een paar weken van met elkaar samen en in vertrouwen te zijn, veranderde de toon naar meer autoritair en kwam de nadruk te liggen op elkaar wantrouwen. Met het gevolg dat er onderling meer polarisatie ontstond. Ook het nieuwe normaal als uitgangspunt zorgde nog meer onderzoek. Hiermee kwam mijn persoonlijke waarde van verbinding onder druk te staan. Bovendien ervaarde ik de eenzijdigheid van de informatie als tekort. Ik weet hoe belangrijk het is meerdere perspectieven in te nemen dus bleef ik voor mezelf onderzoeken. Ook zag ik

hoe erg de gevolgen waren voor onze maatschappij. Vanuit mijn perspectief wogen de maatregelen niet op tegen de werkelijkheid.

Ik voelde me toch nog wat afhankelijk van het bewustzijn van de ander. Daar heb ik echt wel even mee geworsteld. Ik heb moeten werken aan mijn frustratie, mijn angst voor gevoel onvrij te zijn en mijn behoefte mijn verhaal te willen delen en steun te ervaren. Zo kom ik telkens weer iets van mezelf tegen waar ik nog naar mag kijken.

De afgelopen maanden waren een rollercoaster met het effect dat ik steeds krachtiger werd. Inmiddels houd ik rekening met een pittige tijd en ben voorbereid op wat nog gaat komen.

Ik trek een vergelijking van de huidige situatie, hoe iedereen er mee omgaat, met een shock ervaring die ik op mijn 19e heb meegemaakt. Tijdens mijn vakantie in Spanje viel een vriend van ons balkon af. Hij was dood. Deze shockervaring ging bij mij precies hetzelfde. In eerste instantie ontstond er verlamming en kreeg ik daarna de behoefte te onderzoeken wat er was gebeurd en de behoefte om te delen. Iedereen ging op zijn eigen manier met deze shockervaring en angst om. De een ging vooral doen, een ander was stil en in zichzelf gekeerd. Achteraf werd er niet meer over gesproken. De meesten gingen door met hun leven alsof er niets was gebeurd. Ik heb hier eerder al een blog over geschreven. <https://www.devrijekameleon.nl/2017/06/01/blog-5-schokgolf/>

Nu gebeurde er weer hetzelfde. Een vaste stressroute die alles te maken heeft met eerdere ervaringen uit mijn vroege

jeugd. Onze eerste ervaringen met stress bepalen nu onze manier waarop we omgaan met de Corona situatie. De meeste mensen ervaren angst en onzekerheid. Waarin mensen worden geraakt, is afhankelijk van de persoonlijke situatie en perspectief. Hoe ze ermee omgaan is afhankelijk van hun maniertjes en strategieën met onprettige gevoelens om te gaan, de vaste stressroute. Hoe zich dat uit zie je om je heen gebeuren.

Hoe ga jij om met jouw angst? Kijk jij wel eens naar jouw angst? In hoeverre neem jij de ruimte jouw angst werkelijk te doorvoelen? Waar kunnen de huidige informatiestromen bij jou op aanhaken? Jouw manier van omgaan met stress zegt alles over eerdere ervaringen uit jouw vroege jeugd.

Waar gaat jouw angst over? Bang om ziek te worden? Bang verantwoordelijk te zijn voor de ziekte van een ander? Bang je vrijheid te verliezen? Bang dat anderen jouw toekomst bepalen? Bang dat het verhaal negatiever is dan je durft aan te nemen? Bang dat je het niet aan kan? Bang jouw bedrijf te verliezen? Of stop je jouw angst weg?

Met elkaar creëren wij een collectief energieveld. We zijn namelijk allemaal met elkaar verbonden. Velen die een ruimte in lopen waar net ruzie is geweest, kunnen dat voelen. Het is de energie die je voelt. Als je dit interessant vindt dan is het verdiepen in de wetenschap van bewustzijn, energie en kwantumfysica echt een aanrader.

Onder jouw angst die met diepere thema's te maken hebben, zit jouw kracht verborgen. Jouw energie beïnvloedt het collectieve energieveld. Daarom ligt onze uitdaging niet buiten onszelf maar vooral eerst in onszelf. Onze omgeving reageert om ons energieveld. Zowel collectief als individueel, maar wij beïnvloeden met ons energieveld ook onze

omgeving. Zo houden we zaken in stand of brengen we verandering. Onze buitenwereld is een spiegel van wie wij van binnen zijn.

En onze binnenwereld zien we terug in onze buitenwereld. Omdat veel mensen vooral verbonden zijn met de maakbare wereld zijn ze onvoldoende in staat de energetische wereld te voelen. De weg naar binnen zorgt voor meer balans tussen ons denken en ons voelen. Waardoor we meer in onze werkelijke kracht komen te staan. En die hebben we volgens mij hard nodig de komende tijd.

12 Scheppende gedachten

De meeste mensen denken dat hun denken wordt bepaald door de omstandigheden waarin zij verkeren. Zij weten niet dat het juist andersom werkt. Onze gedachten creëren onze omstandigheden.

Bovendien zijn onze gedachten steeds meer plat. Vanaf het moment dat we naar school gaan, worden onze gedachten steeds minder creatief en verliezen we verbondenheid met onze gevoelens en intuïtie. Door de maakbare wereld, die ook ons onderwijssysteem beheert, denken we vooral lineair. Op school ligt er een constante uitdaging op het gebied van logica, woorden en analyse. Hierdoor wordt ons vermogen tot het ervaren van emoties, onze intuïtie, verbeelding, creativiteit en het kunnen zien van verbanden naar de achtergrond verplaatst.

We zijn vergeten dat we zelf scheppende wezens zijn. Onze gedachten creëren onze omstandigheden. Wanneer je je dat realiseert, worden jouw gedachten belangrijker dan ooit. Laat je gedachten dus niet overnemen door de omstandigheden die door jouw omgeving worden gepresenteerd, als weer een actie- reactie dynamiek. Over deze dynamiek heb ik al veel geschreven. Op dit moment worden we veelal gestuurd door onze omgeving en creëert onze gedachten. Willen we dat? Op het moment dat je je realiseert dat je zelf scheppende vermogens hebt door jouw eigen gedachten te creëren, zit de uitdaging vooral in het opnieuw leren gebruiken van jouw rechterhersenhelft oftewel jouw creatieve brein. Want met jouw creatieve brein vergroot je jouw verbeeldingskracht.

Dus wil je invloed uitoefenen op jouw omstandigheden, verbeeld je dan dagelijks in hoe jij jezelf, jouw leven en de wereld wilt zien.

Stel je eens wat we met z'n allen kunnen creëren als we dit met meer gaan doen?

Om uit een reactie te blijven, is de weg naar binnen, aanwezig zijn in elk moment en het creëren van jouw essentie een uitdaging.

13 Uit de dynamiek van afwijzing

Ken je dat? Je wilt iets doen, maar opeens realiseer je je dat anderen jou misschien kunnen afwijzen. De twijfel valt in. Er komt een gedachtenpatroon op gang waardoor je niet meer doet wat je wilde doen. Je remt jezelf af.

Ik zie het zo vaak om me heen. In een groep kan de afwachting en geremdheid onder de deelnemers groot zijn. Ergens vinden velen het spannend zichzelf zichtbaar te maken.

Vanaf het moment dat ik in verbinding ben met mijn gevoeligheid, kwetsbaarheid en donkere kanten, wijs ik mezelf veel minder af. Acht jaar geleden vond ik het zelfs nog spannend spirituele teksten op fb te liken. Wat zou een ander daarvan denken? Telkens neem ik weer een nieuwe stap buiten mijn comfortzone. Stap voor stap een beetje meer zichtbaar in mijn gevoeligheid.

Het viel me op dat ik mezelf nog steeds wel eens kon saboteren. Vooral in grote groepen. Ik wilde deze dynamiek dieper, in de context van mijn familiesysteem, onderzoeken en initieerde vorig jaar (2019) een familieopstelling.

Voor de mensen die niet weten wat een opstelling is. Er worden dan mensen als representant voor jouw familieleden opgesteld in een ruimte. Door de manier waarop de mensen staan, zich voelen en uitspreken, worden antwoorden op jouw persoonlijke vraag zichtbaar.

Mijn vraag ging over mijn blokkade op vrije expressie. Uit de

sessie bleek dat er nog jaloezie en afgunst binnen het systeem van de vrouwenlijn speelde. Op het moment dat ik in het systemische veld werd gezet, draaide mijn 'moeder' zich om. Bij het zien van mijn moeders blik, voelde ik de energie van afgunst en jaloezie bij mij naar binnen snijden. Ik was in verwarring, werd er onzeker van en hield mezelf terug. Alles viel meteen op z'n plek.

Ik voelde als kind haar (zelf)afwijzing, haar onzekerheid en probeerde dat tekort aan liefde binnen het systeem te compenseren. Waardoor er bij mij weer een tekort ontstond.

Kinderen doen dat. Ze passen zich aan de omgeving aan en doen hun best het goed te doen. Ze nemen binnen het systeem een rol aan en offeren vaak delen van zichzelf op. Hiermee wordt er een diep gevoel van niet goed genoeg zijn ontwikkeld. Als volwassenen nemen we dit diepere gevoel met ons mee. Verwachtingen en gevoelens van afhankelijkheid blijven we op anderen projecteren. Hiermee creëren we een vicieuze cirkel. Generatie op generatie dragen we de pijn van niet goed genoeg zijn op elkaar over. De dynamiek van tekort aan liefde en afwijzing zit diep in ons collectieve systeem opgeslagen.

In contact met elkaar komt afwijzing in verschillende vormen tot uiting. Heel kort door de bocht zullen mensen die een op trots gebaseerde overleving hebben eerder een ander afwijzen. Zij brengen in het contact 'Ik ben okee, jij bent niet okee' in. Mensen die een overleving hebben dat meer is ontstaan uit schaamte, wijzen vooral zichzelf af. Zij brengen vooral het relatievoorstel: 'Ik ben niet okee, jij bent okee' in het contact in. Hiermee houden we elkaar en onszelf gevangen in ongelijkwaardigheid.

Het afwijzen is binnen onze samenleving nu meer dan ooit zichtbaar en voelbaar. Het was altijd al aanwezig. Nu het over iets gezamenlijks gaat zoals leven, dood en vrijheid, voelen we meer afhankelijkheid van elkaar. Mensen voelen spanning, angst en onzekerheid. De overlevingsmechanismen gaan aan waardoor mensen nog verder verwijderd raken van hun lichaam en essentie.

De spanning die wordt gevoeld kan hierdoor nergens heen en moet op anderen worden geprojecteerd. We maken anderen schuldig, wijzen af, verketteren of ridiculiseren. We polariseren. Een uitermate geschikte voedingsbodem voor verdeel en heers. De mensen die zichzelf afwijzen, projecteren de spanning op zichzelf en maken zichzelf schuldig, klein en onzichtbaar. Liever zichzelf afwijzen dan de pijn voelen, opnieuw afwezen te worden. Onbewust houden we allemaal onze spanning en emoties waar het werkelijk over gaat ondergronds.

Hoe stappen we gezamenlijk uit deze afwijzende dynamiek?

Een groep (of samenleving) groeit wanneer meer mensen autonoom gedrag, oftewel zichzelf, laten zien. Ieder mens is uniek, kijkt op zijn of haar eigen manier naar de werkelijkheid en heeft bijzondere kwaliteiten. Juist al onze verschillen kunnen ervoor zorgen dat we met elkaar samen in staat zijn bergen te verzetten.

We kunnen anderen niet veranderen. Het enige wat we kunnen doen, is zelf de verandering zijn. Door onszelf zichtbaar te maken en ruimte te laten voor meerdere perspectieven.

Belangrijke vragen om jezelf te stellen zijn:

1. Hoe autonoom ben ik?
2. Hoe eerlijk durf ik voor mezelf te gaan staan?
3. Hoe open sta ik voor een ander?
4. Ben ik open en nieuwsgierig?

Merk je dat je jezelf afwijst? Probeer dan de weg naar binnen te maken en de angst voor afwijzing van anderen te doorvoelen. Probeer jezelf in kleine stapjes zichtbaar te maken. Het is spannend, maar zo enorm bevrijdend als je steeds meer gaat staan en trouw blijft aan jezelf.

Als je merkt dat je vooral anderen afwijst en als schuldigen aanwijst, maak dan ook de weg naar binnen. Het afwijzen van de ander zegt niets over de ander. Als jij zelf onprettige gevoelens of gedachten ervaart dan zegt dit alles over jou.

Bovenop het zichtbaar zijn en ruimte laten voor de ander, is het stil te staan bij de aanwezige (niet uitgesproken) spanning de grootste uitdaging. Door het delen van onze kwetsbaarheid en emoties die ondergronds worden gevoeld, ontstaat er ruimte uit onze harnassen stappen. Dan ontstaat er een diepere verbinding. Een verbinding op wie we in essentie zijn. Wat ons allemaal met elkaar verbindt in energie en frequentie. Terug naar onze oorsprong, onze natuur. Onze menselijkheid.

Vooruitkijkend op 2021

De maakbare wereld is mijn inziens buitenproportioneel. Het streven naar controle, instellen van regels, maatregelen, wetten, strafheid en strengheid. Hierdoor ontstaat er waarschijnlijk nog meer onrust, chaos en polarisatie. Ik hoop dat het een kantelpunt mag zijn voor transformatie. Omdat steeds meer mensen beseffen dat we zo niet kunnen leven. We gevangen zitten in maakbaarheid en controle. Ik hoop dat we uit de actie – reactiedynamiek kunnen stappen, de weg naar binnen, onszelf kunnen helen. Ik hoop dat we met elkaar samen nieuwe paden gaan bewandelen. Paden die ons dichterbij elkaar en onszelf brengen. In overgave, vertrouwen, verbinding en een stevige basis ❤️