

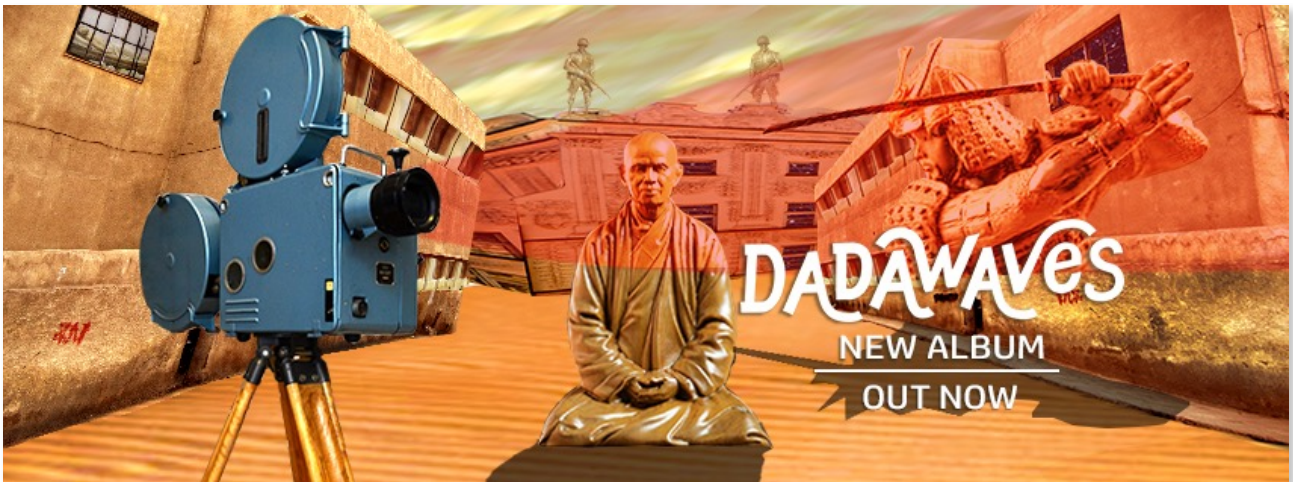


Deze podcast neemt je mee langs een reis doorheen je eigen binnenwereld. Een vertelsel over de ontwikkeling en werking van je brein in beeldspraak, voor iedereen die het in deze tijden lastig heeft. We dwalen rond doorheen de gedachtengangen in je hoofd en de verhalen die je daarin verzonnen hebt. En we varen rond over de woelige golven van emotie die zich in je lichaam genesteld hebben.

Met deze educatieve en therapeutische podcast leer je op een verhalende manier je huidige levenservaring begrijpen in een stresserende samenleving die zowel onze human als onze natural resources steeds meer lijkt uit te putten. Om uiteindelijk uit te monden in het enige juiste antwoord daarop: troost en medeleven naar jezelf en de andere toe.

Ik ben Jasper Stockmans, zanger/pianist/songwriter van de psychedelische popband DadaWaves en daarnaast ook klinisch psycholoog, stress coach en artist coach. Op het einde van elke aflevering krijg je er telkens een song van de nieuwe DadaWaves-plaat bij. Die plaat heet 'Songs of comfort & compassion', en die woorden van troost en medeleven luiden simpelweg:

"Het leven is verdomd moeilijk en stresserend, en het doet soms pijn. Maar het ligt niet aan jou! En het is ook niet de schuld van de andere! We zoeken allemaal gewoon onze weg in een complexe wereld die over de eeuwen en generaties heen misschien wel 'normaal' geworden is, maar die eigenlijk al lang niet meer 'natuurlijk' is."



*Met songs en fragmenten uit
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 1: EEN BEGINNERS MIND

Woordje vooraf

Laat ons deze podcast beginnen met een klein inleidend woordje vooraf.

Het fijne aan mijn job als psycholoog is het feit dat je het voorrecht krijgt om binnen te mogen kijken in de manier waarop mensen hun zelf, anderen en de wereld ervaren. En elke cliënt is een prachtig universum op zich.

Anderzijds zie je natuurlijk ook hoeveel mensen gebukt gaan onder continue stress en emotionele pijn. En in de dagelijkse gesprekken met cliënten werd het me steeds duidelijker dat er iets niet klopt. Iedereen lijkt stuk voor stuk vanalles te 'moeten'. Alsof we vastzitten in een mentale kooi van 'moeten, moeten, moeten' die we over de eeuwen heen voor onszelf zijn gaan creëren, in een

verhaal dat al eeuwenlang van generatie op generatie overgeleverd en telkens opnieuw verzonnen wordt. Over die eeuwen en generaties heen lijken we als mens geëvolueerd te zijn van 'human beings' naar 'human doings'. Dat is misschien wel 'normaal' geworden, maar is dit daarom ook 'natuurlijk'?

Om te begrijpen waar al dat eeuwige 'moeten' vandaan komt, heb ik me gestort in de wondere wereld van de psychologie en de hersenwetenschappen. Zo leerde ik uit de boeken van Gabor Maté over hoe onze vroegkinderlijke hechting ons verdere leven blijft bepalen. Daarnaast las ik in de boeken van Daniel Siegel over hoe ons brein zich - als reactie op trauma - ontplooit als een geheel dat niet altijd geïntegreerd geraakt. Vervolgens leerde ik hoe Richard Schwartz daarbij aansluit door onze levenservaring te zien als een samenspel van verschillende 'delen', die in de ontwikkeling van ons brein niet altijd goed leren 'samenwerken'. Deze auteurs, wetenschappers en therapeuten traden afgelopen jaren steeds meer naar de voorgrond als soort van profeten van een nieuw collectief verhaal waarin de nood aan 'troost en medeleven' telkens weer verscheen als rode draad. Het was dan ook een bijzondere uitdaging om deze inzichten te gieten in het verhaal van de muziek die ik met deze plaat geschreven heb.

Laat het ook duidelijk zijn dat we hier een verhaal vertellen dat we natuurlijk niet zomaar kunnen veralgemenen. Maar je kan het wel aftoetsen aan je eigen ervaring.

De kip of het ei

Tijdens mijn trip doorheen de menswetenschappen werd het me steeds duidelijker dat we als mens vast zitten in een soort van 'de kip of het ei' verhaal.

Als psycholoog weet ik natuurlijk hoe ons brein en ons lichaam, alsook het 'denken' en 'voelen' dat daarin plaatsvindt, gekneet wordt door de wereld waarin we opgroeien. We beginnen ons leven met een zogenaamde 'beginners mind': vanuit de openheid, benieuwdheid en verwondering van een kind dat alles voor het eerst ervaart. Naarmate we ouder worden, verliezen we die 'beginners mind' achter filters van overtuigingen en percepties waardoor we alles steeds meer 'normaal' gaan vinden. En zo ervaren we zelfs een wereld, die niet aansluit bij onze natuur, toch als normaal.

Op een bepaald moment botste ik op een uitspraak van Albert Einstein.

"De wereld zoals we die hebben gecreëerd, is het resultaat van onze manier van denken. Hij kan niet worden veranderd zonder ons denken te veranderen."

Tijdens mijn zoektocht doorheen het menselijke brein leerde ik echter ook dat onze denkwijzen van jongs af aan net naar diezelfde samenleving gekneet worden. Dat de wereld niet alleen het gevolg is van ons denken, maar ook de oorzaak ervan. Dat betekent dat we vastzitten in een vicieuze cirkel. De samenleving werd over eeuwen en generaties gevormd naar ons denken. En ons denken wordt elke generatie opnieuw gevormd door de samenleving waarin we opgroeien.

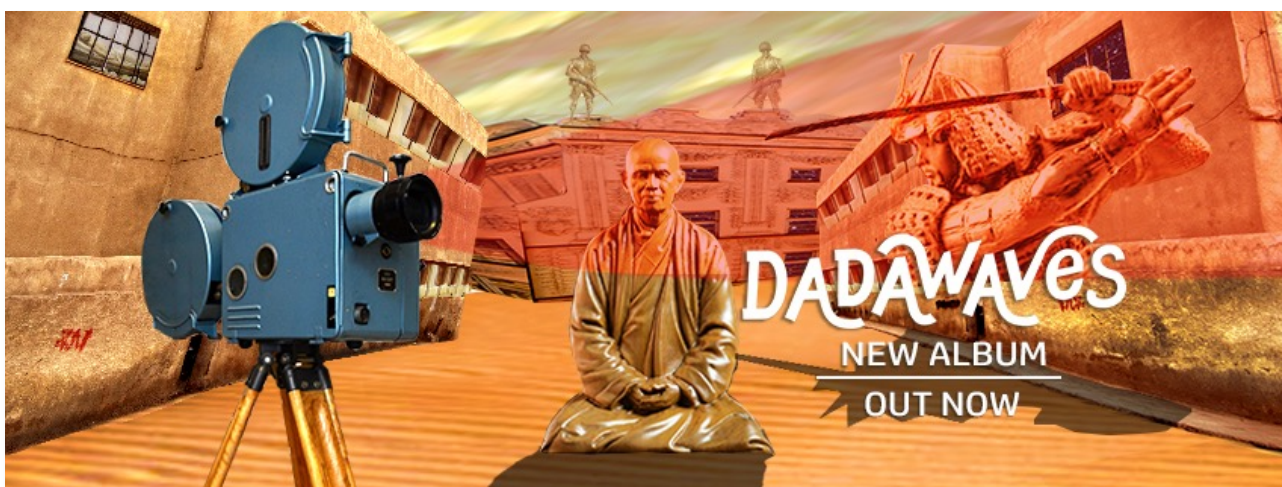
Zo kwam ik tot het besef dat we als mens vastlopen in een eindeloze 'loop', die zich maar blijft herhalen. En die vicieuze cirkel lijkt steeds meer onze 'natural' en 'human resources' uit te putten. De aardbol staat in brand en steeds meer mensen vallen als appels van de bomen. Toch blijven we rondraaien in die eindeloze 'loop' waarin we alleen maar 'meer van hetzelfde' blijven creëren: een wereld die we misschien als 'normaal' ervaren, maar die niet meer 'natuurlijk' is. We sluiten onszelf alleen maar verder op in die mentale kooi die we eeuwen geleden voor onszelf zijn beginnen creëren, in dat verhaal dat al eeuwenlang van generatie op generatie overgeleverd en telkens opnieuw verzonnen wordt.

Een 'beginners mind'

Met deze plaat en deze podcast willen we eens vanuit die 'beginners mind' naar onze manier van leven kijken.

Zoals je zal merken, zal er steeds meer troost en medeleven naar de voorgrond komen als je die bril van alles wat je van jongs af aan 'normaal' leerde vinden, naast je neer legt. Troost en medeleven voor al die mensen die in deze wereld voortdurend vanalles aan het 'zoeken' en 'najagen' zijn. Voor de vele mensen die in die eindeloze 'loop' gebukt gaan onder continue stress en emotionele pijn. Onder dat 'moeten, moeten, moeten'.

En als we onze manier van samenleven vanuit die 'beginners mind' bekijken, zien we misschien ook met meer helderheid wat er hierin kan veranderen in de richting van een meer natuurlijke samenlevingsvorm die voor iedereen werkt. Ook voor de aardbol en al het andere leven waarmee we deze planeet delen.



*Met fragmenten uit de song 'Make this happen'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 2: ZELF VERSUS ZELFBESCHERMING

We beginnen het verhaal van deze podcast met twee algemene toestanden waarin we ons kunnen bevinden in ons lichaam en onze geest.

Groeimodus

En de eerste noemen we de zogenaamde 'groeimodus'.

Als wat 'normaal' geworden is, niet per se 'natuurlijk' is, is de eerste vraag: wat is dan 'natuurlijk'? Wat is een 'natuurlijke manier om in het leven te staan'? Ik ontdekte dat je dit kan omschrijven als een zogenaamde 'groeimodus'. Zo blijkt dat dit de natuurlijke modus van zijn is, behalve in

momenten van acuut gevaar. Dan is een zogenaamde 'beschermingsmodus' de natuurlijke zijnsmodus.

Laat ons eerst eens bekijken wat die groeimodus juist inhoudt. Je zal merken dat dit vrij abstract klinkt, en dat het niet evident is om je dit voor te stellen. Later in deze podcast zal je begrijpen waarom het juist zo moeilijk is om je dat 'leven in groeimodus' voor te stellen. Maar laat ons eerst toch even een poging wagen.

Leven in groeimodus betekent dat we leven volgens onze natuurlijke behoeftes. Net zoals in de natuur alles continu groeit, hebben we ook als mens de natuurlijke behoefte om te groeien. Om ons te bewegen naar dat wat onze groei bevordert en om weg te gaan van dat wat dit belemmert. Je kan die groeimodus ook zien als 'gewoon je Zelf zijn'.

Als we gewoon ons Zelf zijn, bevinden we ons van nature in deze groeimodus. Het Zelf is zoals de zon die altijd schijnt achter de wolken die ons leven kunnen overtrekken. Je ervaart het leven vanuit die 'beginners mind': ongefilterd, gewoon zoals die 'is'; zoals een kind dat alles voor het eerst ziet. Vanuit ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit beweeg je je naar groeibevorderende prikkels. Je Zelf kan overwoekerd raken, waardoor er allerhande klachten de kop op kunnen steken, maar je Zelf raakt nooit 'beschadigd'. Dat betekent dat iedereen perfect is, zoals hij of zij is, en dat er ook met jou niets mis is. En dat je in principe niets 'moet doen' omdat je altijd al genoeg geweest bent en omdat je dat ook altijd zal zijn.

Principes van groei

Die groeimodus waarin je Zelf zich bevindt, kunnen we omschrijven volgens 4 principes van groei.

Verbondenheid

Het eerste principe is 'verbondenheid'.

We voelen ons deel van een groter geheel. Zoals een zwerm spreeuwen een groter organisme vormt, waarbij elke spreeuw voelt wat hij/zij moet doen om dat organisme in de juiste richting te sturen. Het Zelf is dus niet alleen 'Ik' maar ook 'Wij'. De kloof tussen 'ik' en 'de andere' is slechts een illusie gevuld met 'dingen, gedoe en drama'. Van zodra we ons daar te druk in maken, zitten we in 'gebondenheid' in plaats van 'verbondenheid'. We heffen deze illusie op door 'vrij te geven en te ontvangen'. Door alles wat 'is', vrij te laten circuleren: geven zonder per se iets terug te verwachten, en ontvangen zonder per se iets terug te moeten doen. In die verbondenheid schijnt de zon altijd en staat alles wat we echt nodig hebben altijd ter beschikking. Je hoeft niets 'te zoeken' of 'na te jagen' omdat je weet dat wat je echt nodig hebt wel naar je toe zal komen op het moment dat je het nodig hebt.

Bijdrage

Het tweede principe van groei is 'bijdrage'.

Vanuit die verbondenheid lever je jouw unieke bijdrage aan dat grotere geheel. Vanuit ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit vervul je je enige opdracht in het leven: ten volle je authentieke Zelf zijn. Het gaat hier eerder over 'wie we al zijn' (in verbondenheid) dan over 'wat we moeten doen' (in gebondenheid). Als we gewoon ons authentieke Zelf 'zijn', in plaats van vanalles te moeten 'doen', zwemmen we niet meer tegen de stroming van een rivier die niet de onze is, maar laten we ons gewoon meestromen met de rivier die we zelf uitgekozen hebben en die ons moeiteloos naar onze unieke bijdrage brengt.

Intentie

Het derde principe dat die groeimodus kenmerkt, omschrijven we als 'intentie'.

Je Zelf, dat zowel 'Ik' als 'Wij' is, richt zijn/haar intenties op hoe je die unieke bijdrage kan leveren aan dat 'Wij'. Als plannen zich richten op het 'wat', dan richten intenties zich op het 'waarom'. Bij plannen 'moet' er ook vanalles en ontstaan er in die gebondenheid conflicten met andermans plannen. Alsof we meestromen met een rivier, en willen sturen welke weg de rivier moet nemen. Of alsof we het water 'vooruit moeten duwen'. Dan steken we stokken in het wiel van onze ontvouwende intenties. Een ongebonden intentie staat los staat van de toekomst: niets moet. Alles wat we nodig hebben, is er al als 'gebondenheid' plaats kan maken voor 'verbondenheid'. Je geniet natuurlijk ook wel van eventuele resultaten, maar des te meer van elk moment op je weg ernaartoe.

Aanwezigheid

En het laatste principe van groei is dan 'aanwezigheid'.

Er is maar één moment waarin we die intenties kunnen vormgeven: het 'nu' dat continu voorschrijdt over de tijd. Vanuit ons Zelf gaat onze aandacht elk moment opnieuw naar het 'nu' en kiezen we daarin telkens voor het gepaste antwoord. Het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen. Ook door te vechten tegen wat 'is', plaatsen we onszelf in een positie van onmacht en 'moet' er weer vanalles. Vanuit aanvaarding van 'wat is', nemen we zelf onze ongebonden verantwoordelijkheid naar 'wat kan zijn'. Door dit af te wentelen op anderen of situaties, plaatsen we onszelf in een slachtofferrol, waarin de wolken de zon gaan toedekken. Door gewoon aanwezig te zijn in het 'nu', maken we het onszelf ook makkelijker om dankbaar te zijn, gewoon al omwille van het feit dat we mogen leven.

Leven in groeimodus

Nu we deze principes van groei benoemd hebben, laat ons nu eens kijken wat het betekent om te 'leven in groeimodus'.

In groeimodus streef je naar een waardevol leven waarin je authentieke Zelf kan openbloeien tot je unieke bijdrage aan het grotere geheel. En enkel door 'zelf waarde te creëren', kan er 'meer van waarde naar je terugkomen'. We trekken dan ook alleen maar nieuwe mogelijkheden aan als we niet te hard vasthouden aan onze comfortzone.

Als je die comfortzone verlaat, zet je als het ware stappen in een woestijn van onzekerheden. Zo lang je in die comfortzone blijft staan, kan er in die woestijn niets groeien. Pas als je erin stapt, kan je de grond er cultiveren, kan je er zaadjes planten en water geven. En in groeimodus verschijnt onzekerheid als een waaier van mogelijkheden ("Waw! Wat kan er nu allemaal gebeuren!") in plaats van als een waaier van risico's ("Oei! Wat kan er nu allemaal gebeuren!").

Vanuit verbondenheid, bijdrage, intentie en aanwezigheid blijf je in die woestijn dus je eigen waarden volgen. Onder 'waarden' verstaan we 'dat wat je leven zin geeft'. Dat waarin de wolken spontaan opentrekken zodat de zon erachter verschijnt. Dit zijn de richtingaanwijzers van je steeds ontvouwende intenties in die woestijn van onzekerheden. En je intenties richten zich dan ongebonden op 'Hoe kan ik meer van dit creëren in mijn leven?'.

Als we dit levenspad in groeimodus bewandelen, botsen we in principe ook nooit op 'problemen'. Er is natuurlijk altijd wel emotionele pijn. Pijn kan er alleen maar 'zijn', zodat het vervolgens ook weer kan wegebben. Vaak willen we die pijn echter 'oplossen'. Door pijn echter te behandelen als iets dat opgelost moet worden, 'creëer' je net problemen die er eigenlijk niet hoeven te zijn. We hebben de neiging om op die manier 'weg te gaan/blijven van pijn', maar als die je groei bevordert,

mag die pijn er in groeimodus gewoon zijn. Zonder voorkeur voor positieve boven negatieve emoties.

Bescherming tegen pijn

Maar zo gaat het vaak niet: we willen ons namelijk al te vaak beschermen tegen pijn.

Zoals ik al zei, klinkt de omschrijving van die groeimodus vrij abstract. De reden waarom het niet evident is om je dit voor te stellen, is omdat deze groeimodus je al vroeg in je leven ontglipt is; nog voor je je bewust was van jezelf en je vanuit dat bewustzijn herinneringen kon aanmaken. Je zal zien dat we allemaal al snel in die 'beschermingsmodus' gaan leven om ons te beschermen tegen emotionele pijn, waardoor we ons soms zelfs niet eens herinneren dat we die groeimodus ooit ervaren hebben. En omdat we niet beter weten dan de wereld waarin we opgroeien en dan hoe we ons daarin van jongs af aan voelen, vinden we dit van jongs af aan 'normaal'.

Beschermingsmodus

Als we heel vroeg in ons leven al de overgang maken van groeimodus naar beschermingsmodus, wat houdt die beschermingsmodus dan in?

We vatten ons leven misschien wel allemaal in die groeimodus aan. Maar omdat die door stress al snel buiten je bereik komt te liggen, nog voor de leeftijd waarop je herinneringen kan aanmaken, ervaren we het van jongs af aan als normaal dat we vanuit Zelfbescherming leven in plaats van vanuit ons Zelf. Nog voor je het beseft, verstopte je Zelf zich achter wolken van Zelfbescherming. En als het altijd bewolkt geweest is, zijn we ons er niet meer van bewust dat de zon daarachter altijd schijnt.

Die beschermingsmodus is geen 'slechte' zijnstoestand. Het is de meest geschikte en natuurlijke manier van zijn als we in acuut gevaar zijn. In beschermingsmodus maken stresshormonen je klaar om dat gevaar zo snel mogelijk af te wenden. Als je bijvoorbeeld aangevallen wordt door een beer, mobiliseert stress je om te vechten of te vluchten. Je bloed stroomt naar je ledematen om kracht te genereren. Je maag beslist: "We zullen die maaltijd straks verteren; nu heeft die beer prioriteit!". Ook je immuunsysteem staat on hold omdat de externe dreiging primeert. Bloedvaten in de hogere delen van je hersenen vernauwen, zodat het bloed stroomt naar delen die instaan voor je overlevingsinstincten. Je bent onder stress zo'n 10-tal IQ-punten dommer, aangezien overleving op dat moment belangrijker is dan intelligentie. Als je bijvoorbeeld de pro's en contra's van vechten of vluchten zou afwegen, zou die beer je al snel te pakken hebben.

Maar deze beschermingsmodus is dus enkel in momenten van acuut gevaar de 'normale modus van zijn'. Waarom zouden we dan continu in die beschermingsmodus vertoeven? Ben jij in je dagelijkse leven al eens een beer tegengekomen? Vermoedelijk niet. Wel gaan we voortdurend gebukt onder overmatig veel verwachtingen; steeds vanalles dat 'moet', wat continu stress genereert. Je systeem kan stress enkel aan bij acuut gevaar. Als het gevaar afgewend is, zou je stressniveau moeten dalen, en zou het 'natuurlijk' zijn om weer van 'beschermingsmodus' naar 'groeimodus' te gaan; van Zelfbescherming naar Zelf. Maar in een samenleving waarin je zelden tot rust kan komen, is die beschermingsmodus over eeuwen en generaties heen de normale zijnsmodus geworden. Zoals een vis die altijd in het water gezwommen heeft, en daardoor niet weet wat water 'is'.

Leven in beschermingsmodus

Nu we die beschermingsmodus benoemd hebben, laat ons nu eens kijken wat het betekent om te 'leven in die beschermingsmodus'.

Continue stress is als een wiel, waarvan je voortdurend op de pedalen duwt. Als je na een zware dag stopt met duwen, heeft dat wiel tijd nodig om uit te bollen. Maar nog voor het uitgebold is, moet je al aan de volgende hectische dag beginnen. Op de duur blijft dat wiel voortdurend draaien, en al snel leren we dat als 'normaal' ervaren. Maar als we vanuit die 'beginners mind' naar onze samenleving en ons eigen leven daarin kijken, zien we dat wat 'normaal' geworden is, is niet per se 'natuurlijk' is.

Het volgende verhaaltje illustreert hoe continue stress naast je lichaam ook je geest verandert. Een meisje wandelt elke ochtend naar school, voorbij een huis met een blaffende hond met vlijmscherpe tanden. Elke dag gaat die hond achter haar aan en rent ze voor haar leven. Telkens lukt het nipt om de school binnen te lopen en de poort te sluiten. Op een dag beslist ze: "Deze keer loop ik niet weg! Ik pak een steen en smijt die naar zijn kop!". Als ze voorbij het huis stapt, komt de hond er weer aangelopen. Maar het meisje blijft staan en pakt een steen op. Naarmate de hond nadert, merkt het meisje iets aan hem dat ze nog nooit gezien had. Het is eigenlijk een oude hond die al lang geen tanden meer heeft. Hij bleek altijd dolblij geweest te zijn om het meisje te zien en wou altijd gewoon geaaid worden. Sindsdien houdt de hond haar op die weg altijd gezelschap.

Als je continu op die pedalen duwt, verschijnt de realiteit voortdurend als een blaffende hond met vlijmscherpe tanden. In beschermingsmodus lijkt die realiteit altijd angstaanjager dan ze is. Terwijl ze altijd vriendelijker en zachtaardiger is dan wat je er onder stress van maakt. Daarnaast verengt stress ook je focus. Als je aangevallen wordt door een beer, moet je je natuurlijk in de eerste plaats op die beer focussen. Andere prikkels, die op dat moment dan minder relevant zijn, worden weggefilterd. Alsof je met een zaklamp in een donkere kamer schijnt: je ziet enkel waar je je zaklamp op richt (de risico's). In die kamer staan veel deuren open (mogelijkheden), maar die liggen buiten het bereik van die enge lichtstraal. Ten slotte ga je je ook 'afschieden' onder stress. Vanuit Zelfbescherming primeert 'Ik' boven 'Wij' om je eigen veiligheid te garanderen. Alsof je je terugtrekt in een Kasteel van Bescherming en de brug om er binnen te geraken instort.

Op deze manier ga je op je levenspad alleen maar problemen 'creëren'. We zijn doorgaans veilig, zelfs als we die woestijn van onzekerheden bewandelen. Dus eigenlijk zijn er weinig problemen in het leven. Maar er is wel emotionele pijn. Die pijn kan voor je lichaam en geest ook een beer zijn. In beschermingsmodus willen we van die pijn wegvlugten met allerhande strategieën om de pijn 'op te lossen'. Maar pijn kan er alleen maar 'zijn', zodat die vervolgens rustig weer kan wegebben.

Jezelf stress geven

We kunnen ons dan ook de vraag stellen waar die continue stress eigenlijk vandaan komt, aangezien we doorgaans geen gevaarlijke beren tegenkomen in het leven. Dan moet er toch iets 'in onszelf' zitten, dat ons voortdurend stress geeft?

Misschien lijkt het alsof stress uitgelokt wordt door lastige situaties, zoals een beer of een druk leven. Dat is eigenlijk niet helemaal waar. Je stress-systeem reageert namelijk vooral op 'je interpretaties van situaties'. Als je op een strand piekert over alles wat je van je to-do-lijstje niet afgewerkt krijgt door de tijd die je daar aan het verliezen bent, ben je ook op de pedalen van dat wiel van stress aan het duwen.

In de manier waarop we ons leven 'interpreteren', lijken we bijvoorbeeld allemaal voortdurend vanalles te 'moeten'. Alsof we allemaal voortdurend vanalles 'zoeken' en 'najagen', en steeds 'meer en meer' willen. Onze samenleving leert ons om onszelf van jongs af aan voortdurend te

analyseren en te evalueren; onze sterktes, zwaktes, kansen, risico's,... Om alleen maar meer 'werkpunten' te vinden waarin we onszelf 'moeten' verbeteren. Tot we 'dynamisch en flexibel' genoeg zijn om goede punten te krijgen in de eeuwige evaluatiemolen van onze samenleving. Als schakeltjes in een groter raderwerk, moeten we zagezegd altijd klaar staan en ons maar laten coachen als we dat even niet kunnen. En in die enge tunnel van interpretaties registreren we niet meer hoeveel liefde er eigenlijk tussen ons allen circuleert. Als mens zijn we een 'vriendelijke en liefdevolle realiteit' dus voortdurend op deze manier aan het interpreteren, en geven we dus voortdurend 'onzelf' stress.

In tegenstelling tot die van andere dieren zijn onze hersenen zich bewust van zichzelf. De frontale delen van onze hersenen, waar het bewustzijn zetelt, hebben over eeuwen en generaties heen prachtige culturen mogelijk gemaakt. Maar ons bewustzijn wordt een valkuil, als het situaties telkens op een stresserende manier 'interpreteert'. Elk moment opnieuw trappen we weer in die valkuil, gewoonweg omdat je hersenen zich in onze samenleving van jongs af aan zo ontwikkelen. Op een manier die we 'normaal' vinden, maar die eigenlijk niet 'natuurlijk' is. En als de realiteit verschijnt als blaffende honden met vlijmscherpe tanden, zal ons bewustzijn minder 'aanwezig' zijn in het heden, en gaan we vluchten in theoretisch geconstrueerde plekken, zoals 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'.

Naarmate je verder luistert, ga je dit steeds beter begrijpen. Hoe je daar als kind mee begonnen bent als angstige reactie op emotionele pijn. We hebben als kind allemaal pijnlijke ervaringen meegemaakt, waarbij we gingen wegvlugten in die illusoire gedachtegangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'. Waarin we een eindeloze gedachtentrein gingen creëren, die ons voortdurend stress blijft geven. Je zal inzien hoe deze 'mentale evacuatie' de enige reddingsoperatie was die je 'toen' voorhanden had om je te beschermen tegen emotionele pijn, tegen de beer die vanbinnen zit. En hoe je dit nu nog steeds doet, ook al is dat al lang niet meer nodig.

Het ontwikkelende brein

Laat ons eens kijken naar waar die 'interpretaties', waarmee we onszelf stress geven, juist vandaan komen. Dat heeft te maken met hoe ons brein van jongs af aan tot ontwikkeling komt.

Je hersenen bestaan uit een complexe bedrading van verschillende netwerken van hersencellen (neuronen), die zich in een groeibevorderende omgeving integreren tot een mooi geheel. Continu stroomt er 'energie' van buiten naar binnen en wordt die in ons brein omgezet in 'informatie'. Daarmee interpreteer je op basis van vroegere ervaringen wat er nu gebeurt en in de toekomst kan komen.

De ontwikkeling van dat brein, waarin die 'beginners mind' steeds meer ondergesneeuwd raakt onder laagjes van interpretaties, vindt plaats in relatie met andermans breinen. Die netwerken van neuronenvormen in je kindertijd, in interactie met je ouders, die jou - een kwetsbaar en hulpeloos kindje - die groeibevorderende omgeving moesten bieden. Later worden je hersenen ook het spiegelbeeld van een sociale wereld, die zich steeds verder uitstrekt.

Als die groeibevorderende omgeving ontbreekt, zal piekeren over 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten' steeds meer de overhand nemen omdat het 'nu' voortdurend beschermd moet worden tegen blaffende honden met vlijmscherpe tanden. Deze piekergedachten zijn dan de wolven van Zelfbescherming die van jongs af aan verhinderen dat je Zelf daarachter de zon kan zien schijnen.

Van veldwegjes naar snelwegen

Interpretaties worden gevormd door zogenaamde neuronale connecties, die beginnen als veldwegjes en eindigen als snelwegen in ons brein. Wat betekent dit nu?

De 'interpretaties' die ons stress geven, kwamen tot stand in een complexe bedrading van 'neuronale netwerken', die in lijn met je relaties en je omgeving in hun plooi vielen. Je kan dit netwerk aanvankelijk vergelijken met paden in een open veld. Er zijn aanvankelijk oneindig veel mogelijkheden, maar onder invloed van je ervaringen gaan bepaalde paden meer bewandeld worden. Zo vormen ze eerst veldwegjes, vervolgens verharde wegen en uiteindelijk snelwegen. Die snelwegen vormen dan samen een complex netwerk dat we je 'persoonlijkheid' noemen. Een netwerk dat dienst doet als filter waarmee 'energie' omgezet wordt in 'informatie'. Informatie om, op basis van wat je in het verleden overkomen is, te kunnen voorspellen wat er in de toekomst gaat gebeuren.

Door steeds diezelfde snelwegen te gebruiken, wil je brein zo efficiënt mogelijk werken. Anderzijds leg je dan steeds minder nieuwe paden aan. Zo kom je dan in die mentale kooi terecht en blijf je steeds meer hangen in datzelfde verhaal dat we onszelf van jongs af aan gaan vertellen. In plaats van voortdurend aan de traliën te blijven trekken, kijken we nochtans beter even rond, want de deur van die kooi staat heel de tijd eigenlijk gewoon open.

In de eerste 2 levensjaren, toevallig ook de jaren waarvan we ons niets herinneren, wordt 90% van die blauwdruk van veldwegjes aangelegd. De jaren waarin ons feitelijk geheugen nog niet online was, waren net de jaren waarin er miljoenen neuronale verbindingen per seconde gelegd werden en waarin we overgeleverd waren aan de zorg van onze ouders. In een groeibevorderende ouder/kind-relatie kan een brein zich dan ontwikkelen als een complexe bedrading van verschillende netwerken, die samen een mooi geïntegreerd geheel vormen.

Van bescherming naar groei

Wat loopt er dan mis in onze samenleving? En hoe kunnen we dan weer van bescherming naar groei gaan?

Helaas kent de ontwikkeling van onze breinen in onze samenleving niet altijd een natuurlijk verloop, aangezien vooral de veldwegjes van bescherming verankerd raken in snelwegen. In de relaties met ouders die zelf van jongs af aan in beschermingsmodus leven, missen kindjes die groeibevorderende context die hun brein nodig heeft om tot integratie te komen. Waardoor kindjes ook zelf van jongs af aan in beschermingsmodus gaan vertoeven. En met dat brein en die interpretaties die 'toen' tot ontwikkeling kwamen, wandel je dan verder door het leven. Vanuit interpretaties van blaffende honden die 'toen' vlijmscherpe tanden hadden, blijf je in je huidige leven stress genereren, ook al zijn de scherpe kantjes er intussen al lang van af. De veldwegjes van groei werden steeds minder bewandeld, zodat je van jongs af aan 'vergeten' bent dat de zon altijd schijnt achter die wolken van Zelfbescherming. Er is zelden gevaar, maar toch blijft je stress-systeem anderen en je omgeving als stresserend interpreteren, zodat dat wiel van stress continu blijft draaien en nooit de kans om uitgebeld te raken om vervolgens in die groemodus terecht te komen.

Gelukkig blijven je hersenen je hele leven veranderlijk. Ook al gaan je hersenen dat niet automatisch doen, toch kan je er bewust voor kiezen om in dat veld te stappen, zodat er nieuwe paden ontstaan. Als we rondkijken, in plaats van continu aan diezelfde traliën te trekken, kunnen we zien dat de kooi eigenlijk gewoon open staat. Maar op het primaat van die snelwegen van bescherming blijven we maar rondspringen in die mentale gevangenis, ook al is die niet eens op slot. We blijven 'onzelf' stress geven, omdat we de dingen des levens van jongs af aan zijn blijven interpreteren als 'vanalles waartegen we ons moeten beschermen'.

Bescherming als de norm

Helaas wordt die beschermingsmodus dan 'normaal', of 'de norm'.

Als alle cellen van je lichaam gericht zijn op bescherming, liggen de principes van groei buiten je bereik. Stress belemmert je om je - vanuit ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit - te bewegen naar dat wat je groei bevordert. Ooit hebben we de zon zien schijnen, maar nog voor ons bewustzijn en ons feitelijk geheugen online kwam, werd het bewolkt.

Onder stress maakt 'verbondenheid' dan plaats voor 'gebondenheid'. Je focus gaat naar je eigen 'ik' dat vanalles 'moet'. Je gaat vechten tegen wat 'is' en weggaan van het 'nu'. Je gaat piekeren over 'dingen, gedoe en drama'. Over het verleden, om te kunnen anticiperen op mogelijk gevaar in de toekomst. Over wat anderen je hebben aangedaan, en andere dingen waarover je geen controle hebt. Omdat we het heden niet kunnen aanvaarden, worden intenties plannen die 'moeten', en die door die gebondenheid in conflict komen met andermans plannen. We gaan willen sturen naar waar de rivier moet stromen en het water dan ook nog 'vooruit moeten duwen'.

Onder stress primeert je behoefte aan veiligheid, zekerheid en voorspelbaarheid ten aanzien van je behoefte aan spanning, onzekerheid en avontuur. Aangezien die woestijn van onzekerheden vol met blaffende honden met vlijmscherpe tanden lijkt te zitten, blijf je liever veilig in je comfortzone, waardoor je niet alleen in je binnenwereld, maar ook in je buitenwereld alleen maar meer van hetzelfde creëert. Waar de toekomst hetzelfde blijft als het verleden. Nochtans hebben die blaffende honden daar al lang geen tanden meer.

Collectief in beschermingsmodus

Als dit alles tot je doordringt, stel je je misschien de vraag of dit alles wel een 'individueel probleem' is. Want eigenlijk leven we in onze samenleving dan allemaal collectief in die beschermingsmodus.

Hoe zou die zwerm spreeuwen eruit zien, als het 'elke spreeuw voor zich' zou zijn? Welk plaatje zie je voor je als je die beschermingsmodus vertaalt naar onze samenleving? Wel, kijk eens rond. De media die ons continu bestoken met blaffende honden met vlijmscherpe tanden. Het onderwijs waarin kinderen van jongs af aan vanalles 'moeten om genoeg te zijn'. De arbeidsmarkt die draait rond competitie in plaats van verbondenheid. Landen als versterkte burchten die altijd paraat moeten staan om zichzelf te beschermen. De economie die draait op stress als brandstof om het kaartenhuisje staande te houden. Een wereld die letterlijk in brand staat en waarin mensen als appels van de bomen vallen. Psychologen zoals ik die dan 'klusjesman' moeten spelen in een huis dat op instorten staat.

Kijk eens rond hoe we allemaal voortdurend maar 'meer en meer' aan het 'zoeken' en 'najagen' zijn, om alleen maar 'werkpunten' te vinden waarmee we onszelf 'moeten' verbeteren. Hoe we continu onszelf moeten analyseren en evalueren; sterktes, zwaktes, mogelijkheden, risico's,... Zodat we ons weer 'dynamisch en flexibel' kunnen kneden tot pion in het grotere raderwerk. Observeer eens hoe we altijd klaar moeten staan en ons maar moeten laten coachen als we dat even niet kunnen. En hoe we in die enge tunnel van stress niet meer registreren hoeveel liefde er eigenlijk tussen ons allen circuleert. En van jongs af aan raakt ons brein - in relatie met die wereld - bedraad op een manier waarop we dat allemaal 'normaal' gaan vinden.

*Met fragmenten uit de song 'All the time'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*





AFLEVERING 3: JE ONTWIKKELENDE BREIN

Laat ons in deze aflevering eens wat dieper inzoomen op hoe dat brein van ons zich van jongs af aan ontwikkelt, dat brein dat van jongs af aan alles 'normaal' leert vinden. Voor we echter hieraan beginnen, wil ik eerst nog even terugspoelen en samenvatten waar we op dit punt in ons verhaal staan.

In de vorige aflevering hadden we het over hoe je van jongs af aan in beschermingsmodus leeft, in relatie met ouders die zelf ook van jongs af aan in beschermingsmodus leven. Hoe je in het gemis aan die groeibevorderende context al snel vanuit Zelfbescherming ging leven. En hoe die groeimodus je van jongs af aan ging ontglippen. Die groeimodus waarin je je verbonden voelt, en vanuit aanwezigheid in het huidige moment je intenties kan richten op je unieke bijdrage. We hebben ook gezien dat je in die beschermingsmodus alleen maar blaffende honden met vlijmscherpe tanden ziet, waardoor je jezelf saboteert om stappen te zetten in de richting van die

unieke bijdrage. We hebben ook gezien hoe niet 'situaties', maar 'interpretaties van situaties' je in Zelfbescherming blijven duwen. En hoe die interpretaties vertrekken van een blauwdruk die in je eerste levensjaren in je brein gelegd werd in relatie met ouders die ook zelf voortdurend vanuit 'Zelfbescherming' in plaats van 'Zelf' leefden.

In deze aflevering bekijken we wat er daarbij van jongs af aan in de vroege ontwikkeling van ons brein allemaal kan mislopen; en wat maakt dat we onze levenssituatie op een stresserende manier blijven interpreteren. We maken een reis door de ontwikkeling van je brein, en kijken vanuit die 'beginners mind' naar hoe dat brein steeds meer vanalles is gaan 'moeten'. En naar hoe we dat van jongs af aan dan 'normaal' gaan vinden, zo normaal dat we het niet eens meer opmerken. Net zoals die vis die van jongs af aan in het water leeft, en daardoor niet eens weet wat water 'is'.

Het hulpeloze babybrein

Laat ons met deze trip doorheen de ontwikkeling van het brein van start gaan met het hulpeloze babybreintje waarmee we allemaal het leven aanvatten.

Als niet 'situaties' maar 'interpretaties van situaties' continu stress genereren, waar komen die interpretaties dan vandaan? Zo blijkt: vanuit oude, onverwerkte emoties, waartegen we ons blijven beschermen. Het lijkt bijvoorbeeld alsof negatieve emoties bij een huidige situatie horen. Maar eigenlijk worden die 'getriggerd' door een situatie die lijkt op een vroegere pijnlijke situatie, die je niet verwerkt hebt. Je hebt continu stress omwille van pijnlijke emoties die je 'toen' weggeduwd hebt, en die 'nu' nog steeds beschermd moeten worden. Je eigen onverwerkte pijn is dan de beer die je in continue vecht-vlucht-modus houdt.

Toen jij met dat hulpeloze babybreintje geboren werd, leefden je ouders al lang dag-in-dag-uit in beschermingsmodus. Lang voor jij er was, waren je ouders al jarenlang op de pedalen van dat wiel van stress aan het duwen. Al jarenlang leefden je ouders in de eeuwige evaluatiemolen van onze samenleving, met die voortdurende focus op hun eigen 'ik' dat vanalles 'moet'. Al jarenlang waren je ouders aan het piekeren over 'dingen, gedoe en drama'. Over het verleden, om te kunnen anticiperen op mogelijk gevaar in de toekomst. En in relatie met ouders in beschermingsmodus, werden we als kind allemaal geconfronteerd met emoties die onze toenmalige hulpbronnen overstegen.

Baby's zijn nog zo hulpeloos dat ze praktisch geen hulpbronnen hebben. Als baby's ook niet de juiste hulpbronnen hebben om met pijnlijke emoties om te gaan, kunnen die emoties zich gaan nestelen in lichaam en geest. Je huidige emotie is dan het topje van een ijsberg waarvan onder de zeespiegel nog een gigantische berg van oude pijn schuil gaat. Die pijn voel je natuurlijk niet voortdurend. Later gaan we dan ook in op waarom die pijn vaak onder de oppervlakte blijft zitten, en slechts naar de oppervlakte komt als die 'getriggerd' wordt door een huidige situatie.

Maar eerst stellen we ons de vraag: waar komt die oude pijn dan vandaan? Misschien is het allemaal wel begonnen in de periode waarin je feitelijk geheugen nog niet online was? Misschien is dat wiel van stress dus al beginnen draaien in je eerste 2 levensjaren waarin miljoenen neuronale verbindingen per seconde gelegd werden, waarin 90% van de blauwdruk van je brein gelegd werd. Net ook de jaren die we ons niet herinneren en waarin we volledig overgeleverd waren aan de zorg van onze ouders. Ouders die het allerbeste met ons voorhadden, maar die helaas zelf al jarenlang hun weg aan het zoeken waren in een wereld die hen voortdurend in beschermingsmodus duwde. Ouders die daarbij ook in de zorg voor jou moesten roeien met de riemen die ze hadden.

Te vroeg geboren

Laat ons nu eens bekijken waarom baby's dan zo hulpeloos zijn: we worden allemaal eigenlijk 'te vroeg geboren'.

Een baby kan bij de geboorte letterlijk niets. Er is ook nog geen bewustzijn en nog geen feitelijk geheugen. Maar je emotionele geheugen en je stress-systeem waren bij je geboorte al wel online. Zelfs al voor je geboorte. Een ongeboren baby is via de placenta verbonden met de moeder om voedingsstoffen te kunnen ontvangen. In de baarmoeder van een moeder die al jarenlang in beschermingsmodus leeft, bereiken echter ook haar stresshormonen het lichaampje van de baby. Aangezien moeders voortdurend in die beschermingsmodus vertoeven, worden baby's dus al met stress geboren.

Baby's worden bij mensen ook 'te vroeg geboren'. In de evolutie zijn mensen rechtop gaan lopen. Daardoor kon ons stress-systeem sneller gevaar detecteren toen we ons nog moesten beschermen tegen natuurlijke vijanden, zoals een beer. Om dat rechtop lopen anatomisch mogelijk te maken, moesten de heupen versmallen. Anderzijds ging de mens werktuigen gebruiken en aan landbouw doen. Door veranderingen in voeding en intellectuele uitdagingen, nam de hersenomvang toe en evolueerde de schedel mee in grootte. Baby's moeten dus met grote hoofdjes door smalle moederheupen kunnen, en moeten dus erg vroeg in hun ontwikkeling de baarmoeder verlaten. Ze zijn dan echter nog even hulpeloos als in die baarmoeder. Een veulen kan bijvoorbeeld snel na de geboorte al lopen, maar de menselijke complexiteit heeft veel meer tijd nodig om tot ontplooiing te komen.

Emotionele afstemming

En zo komen we aan bij het cruciale belang van 'emotionele afstemming' in de ontwikkeling van ons brein.

De natuur vond uiteraard een oplossing voor het feit dat baby's 'te vroeg geboren moeten worden': ouders werden voorzien van aangeboren hechtingsreflexen om hun baby via fysiek en emotioneel contact evenveel geborgenheid te kunnen bieden als in de baarmoeder. Ouders stemmen zich daarbij van nature af op de emoties van hun baby's. Om baby's te ondersteunen in iets waarvoor hun eigen hersenen nog niet voldoende gerijpt zijn - omgaan met emotionele pijn - kunnen baby's dan leunen op de volgroeide hersenfuncties van hun ouders.

Het belang van emotionele afstemming werd aangetoond in een experiment waarbij baby's via camera's en televisieschermen in contact stonden met de ouders, die vanuit een andere kamer konden reageren op de emoties van hun baby. Ouders reageerden spontaan met hun gelaat, postuur, stemkleur,... In een andere situatie zag de baby een vooraf opgenomen film. De ouders gedroegen zich exact hetzelfde, met als enige verschil dat er geen afstemming was. In de eerste situatie hadden baby's geen stress. In de tweede situatie vertoefden ze in totale paniek. Baby's, die al van in de baarmoeder stress in hun lichaam hebben, hebben deze emotionele afstemming dus nodig als ze terecht komen in een wereld vol blaffende honden met vlijmscherpe tanden.

De thermostaat

Een ander belangrijk element in die aangeboren hechtingsreflexen van ouders in relatie met kindjes die 'te vroeg geboren worden', is wat we noemen 'de thermostaat'.

Baby's worden aanvankelijk voortdurend overspoeld door hun emoties; ze kunnen die nog niet reguleren. Via de emotionele afstemming van ouders gaan ze dit na verloop van tijd zelf leren. Emotieregulatie kan je zien als een 'thermostaat', die de binnentemperatuur constant houdt door

de airco aan te zetten als het buiten warm is, en de verwarming aan te zetten als het buiten koud is. Als ouders een goede thermostaat ontwikkeld hebben, kunnen ze rustig blijven bij de heftige emoties van hun baby, en kunnen ze zich vanuit die kalmte instinctief op die emoties afstemmen. En zo leren kinderen hun emoties op termijn ook zelf reguleren. Een hulpeloze en 'al intens voelende' baby heeft dus de emotionele afstemming nodig van ouders met goed functionerende thermostaten, om zich na het verlaten van de baarmoeder veilig te kunnen voelen en om op termijn ook zelf een thermostaat te kunnen ontwikkelen. Ook hier moeten baby's met hun ongerijpte brein dus kunnen leunen op de volgroeide thermostaat van hun ouders, tot ze zelf een thermostaat ontwikkeld hebben.

Helaas staan deze ouderlijke hechtingsreflexen al eeuwenlang onder druk in onze samenleving. Je ouders, die zelf al van jongs af aan in beschermingsmodus leefden, moesten voortdurend keihard werken om jou als baby te kunnen voorzien in voeding en onderdak. Daarvoor moesten ze in hun job een hele hoop ballen in de lucht houden. In de weinige tijd die overschoot, moesten ze dan ook nog een hele hoop andere ballen in de lucht houden. Verbouwingen van het huis, verwachtingen van familie en vrienden, het huishouden, het schoolwerk van broer en zus, financiën en administratie,... In onze samenleving is de periode van de eerste twee levensjaren van een baby, waarin miljoenen verbindingen per seconde gelegd worden in dat babybrein, voor ouders vaak net één van de meest stresserende periodes van hun leven: plots is hun leven radicaal veranderd, en komt er een gigantische bal bij om in de lucht te houden. En die bal was 'jij'.

Als dat wiel van stress van je ouders maar niet kon uitbollen, stond hun thermostaat in die cruciale periode van je ontwikkeling continu onder druk. Hogere hersenfuncties werken namelijk niet goed onder stress. Bijvoorbeeld 'impulscontrole': het onderdrukken van impulsen die niet aangepast zijn aan de omgeving. Onder stress reageer je net wel op je impulsen, aangezien je lichaam denkt dat er gevaar loert. Ouders onder continue stress krijgen dan een korter lontje. Hun thermostaat werkt niet goed en die emotionele afstemming lijdt daaronder. Reeds in de baarmoeder stroomde er stress door je lichaam, en na je geboorte bouwde dit zich verder op door de korte lontjes van overgestresseerde ouders.

Kwetsbare en hulpeloze baby's zijn dan gewoonweg bang. Als reactie op blaffende honden met vlijmscherpe tanden moest je - net zoals je ouders dat als kind gedaan hebben - wegvlugten in de illusoire gangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'; de enige reddingsoperatie die je met je toenmalige hulpbronnen voorhanden had. Alsof we onszelf vanaf dan dagelijks gaan injecteren met stresshormonen: 'moeten, moeten, moeten' als zelfmedicatie om niet teveel pijnlijke emoties te moeten voelen. En aangezien je nu nog steeds met dat brein door het leven wandelt, doe je dit nog steeds. Elk moment opnieuw geef je jezelf met die 'voortdurend interpreterende piekergedachten' weer een nieuw spuitje met stresshormonen.

Trauma

Hoe past het gegeven 'trauma' dan in dit plaatje?

We overdrijven namelijk niet als we dit gemis aan emotionele afstemming voor een baby onder de noemer van 'trauma' plaatsen. Een traumatische situatie is een situatie die je met de hulpbronnen, die je op dat moment ter beschikking hebt, niet aankan, waardoor de emotionele pijn niet verwerkt kan worden en zich in je lichaam en geest nestelt. Het trauma is dan niet 'de situatie', maar 'wat er bij jou vanbinnen gebeurt als reactie op de situatie'. En wat je dus ook blijft meedragen.

Baby's hebben nog niet eens de juiste hulpbronnen om met hun eigen emoties om te gaan. Tot ze die thermostaat 'zelf' ter beschikking hebben, hebben ze die thermostaat 'van buitenaf' nodig: van volwassenen - liefst de ouders - die zich in alle rust afstemmen op hun emotionele overspoeling. Maar ouders kunnen in onze samenleving alleen maar roeien met de riemen die ze hebben; in een wereld waarin ze ook zoveel andere ballen in de lucht moeten houden, om hun kinderen voeding en onderdak te kunnen bieden.

Als die emotionele afstemming onvoldoende aanwezig is, spreken we van 'trauma met een kleine t'. Ons brein heeft nu eenmaal een veilige sociale context nodig om tot ontwikkeling te komen. Als bijvoorbeeld een kindje de afstemming van zijn/haar ouders mist, maar die afstemming wel krijgt van iemand anders (een grootouder, een nonkel of een tante, een leerkracht,...) dan is de traumatische reactie minder intens en blijven ze de emotionele pijn in mindere mate meedragen. Zelfs bij trauma met een grote 'T' (kinderverwaarlozing, fysiek/seksueel/emotioneel misbruik, getuige zijn van intrafamiliaal geweld,...) is de 'traumatische reactie vanbinnen' dan veel minder intens.

Het liefdesbedrijfje

Het tegengif voor dergelijke vroegkinderlijke trauma's, kan je zien als een zogenaamd 'liefdesbedrijfje'.

Het is ondertussen duidelijk hoe hard ons brein die veilige sociale context nodig heeft om op een gezonde manier tot ontwikkeling te komen. En hoe cruciaal, naast voeding en onderdak, ook die emotionele afstemming daarin is. Samen moet dit voor een kind de veilige thuishaven vormen, waarin beide ouders als één team een goed geolied 'liefdesbedrijfje' opzetten. Wat helaas echter vaak misloopt aangezien beide ouders al jarenlang in beschermingsmodus leven.

We denken soms: "What doesn't kill you, makes you stronger! We mogen onze kinderen toch niet verwennen? Ze moeten toch weerbaar worden en hun plan leren trekken zonder hun ouders?". Dan zijn we echter iets van kinderen aan het verwachten wat ze gewoonweg nog niet kunnen. Weerbaarheid en zelfstandigheid ontstaan ook spontaan vanuit emotionele afstemming.

Afstemmen is trouwens ook niet hetzelfde als verwennen. Kinderen hebben uiteraard grenzen nodig; als muren van zinloosheid om ertegen te vechten. Maar binnen die muren moet er veel troost en medeleven zijn in de heftige emoties die hen dan kunnen overspoelen. Waarmee kinderen van woede naar verdriet kunnen gaan, en waarbij ouders zich emotioneel kunnen afstemmen op het verdriet dat kinderen voelen bij de grenzen die hen opgelegd worden.

Dit betekent natuurlijk ook niet dat de slinger naar het andere extreme moet doorslagen. Dat ouders in de meest hulpeloze jaren van hun kinderen maar volledig moeten stoppen met werken en maar voortdurend bij hen moeten zijn. Als kind zou het je ook geen goed gedaan hebben als je ouders je continu overprikkelden met emotionele afstemming. Afstemming bestaat er namelijk ook in om 'aan te voelen wanneer je kind je emotionele beschikbaarheid nodig heeft, en wanneer niet'. Als een kind zelfstandig op avontuur en exploratie trekt, hoef je je daar als ouder ook niet voortdurend mee te moeien. Maar een kind vraagt wel dat je voldoende beschikbaar blijft om er te kunnen zijn van zodra het je nodig heeft. Zodat dat onderontwikkelde breintje, wanneer nodig, kan rekenen op jouw volgroeide brein. En opdat een kind die beschikbaarheid echt 'voelt', is het belangrijk om als ouders samen een goed functionerend 'liefdesbedrijfje' te runnen.

Het emotionele geheugen

Laat ons nu eens ingaan op het emotionele geheugen, dat bij baby's al van bij de geboorte al online is.

In een groeibevorderende omgeving wordt de emotionele afstemming van ouders opgeslagen in het emotionele geheugen van de baby. En dat emotionele geheugen is dus al van bij de geboorte online. Je kan dit zien als 2 reservoirtjes die gevuld moeten worden met warmte en liefde. Het eerste reservoirtje loopt vol als de baby voelt: "Mama en papa zijn er voor mij". Er groeit zo een algemeen vertrouwen in de andere. Het tweede reservoirtje loopt vol als de baby voelt: "Ik ben genoeg voor mama en papa". En zo groeit er ook een algemeen vertrouwen in jezelf.

Maar ouders leefden, toen jij geboren werd, al jarenlang in beschermingsmodus. Hun leven was met jouw komst plots ook radicaal veranderd. Naast alle ballen die ze al jarenlang in de lucht hielden, moesten ze nu plots ook nog voor jou zorgen. En net de jaren waarin baby's die veiligheid en geborgenheid zo hard nodig hebben, zijn voor ouders in onze samenleving één van de meest stresserende periodes van hun leven.

De traumarespons

Wat er dan gebeurt met het emotionele geheugen van een baby, noemen we de zogenaamde 'traumarespons'.

Als de dagelijkse stress en de korte lontjes van ouders die emotionele afstemming verhinderen, bestaat de traumatische reactie van de baby erin dat die reservoirtjes niet goed gevuld raken. Van jongs af ontstaat er een algemeen wantrouwen in anderen en jezelf. In het wantrouwen naar jezelf toe ging je geloven 'dat het aan jou ligt' en dat je maar 'flink' moet zijn, terwijl je eigenlijk een hulpeloze en onschuldige baby was, die voor zijn/haar overleving volledig afhankelijk was van de warmte en liefde van je ouders. In het wantrouwen naar anderen toe, ging je ook geloven 'dat het aan de andere ligt' en dat je dan 'stout' moest zijn in de hoop dan wel 'gehoord' en 'gezien' te worden. Terwijl je ouders zoveel ballen in de lucht moesten houden, dat ze moesten roeien met de riemen die ze hadden om je die liefde en warmte te bieden waar je diep vanbinnen om schreeuwde.

Het is menselijk dat de lontjes van ouders, die zoveel ballen in de lucht moeten houden, korter worden. En als ze dit achteraf corrigeren, blijven baby's ook niet met die pijnlijke emoties zitten. Maar ouders hebben in onze samenleving ook daar vaak geen tijd en energie voor omdat ze zo druk bezig moeten zijn om hun baby voeding en onderdak te kunnen bieden. En ze zien in die enge tunnelvisie van stress niet altijd dat hun baby vanbinnen al volop aan het 'voelen' is.

Voorwaardelijke liefde

En in dat 'aanvoelen' van een kindje, verandert de onvoorwaardelijke liefde die ouders naar hun kind toe voelen dan in 'voorwaardelijk liefde'.

Intussen begrijp je dat veel baby's in onze samenleving geen faire kans krijgen op gigantische hoeveelheid aandacht waar ze recht op hebben. Dat gemis gaan ze dan aanvoelen alsof 'zij' degene zijn die geen liefde 'verdienen'. Kinderen worden uiteraard per definitie onschuldig geboren, maar een conclusie zoals 'Ik ben slecht' voelt nu eenmaal veiliger dan een conclusie zoals 'Er overkomen mij slechte dingen'. Hulpeloze baby's zijn voor hun overleving volledig afhankelijk van hun ouders. "Als 'ik iets verkeerd doe', sta ik niet in onmacht en kan ik mezelf tenminste nog veranderen; maar als 'mijn ouders iets verkeerd doen', ga ik misschien dood! Laat ons dus maar die eerste interpretatie eruit kiezen!".

Een interpretatie waarmee je nu nog steeds op de pedalen van dat wiel van stress blijft duwen. En als 'ik slecht ben' en 'geen liefde verdien', dan 'moet ik iets doen' om die liefde toch te kunnen ontvangen. Vanaf 'dan' ervaart het kindje de onvoorwaardelijke liefde van zijn/haar ouders plots als voorwaardelijk. En hier begon dan dat 'moeten, moeten, moeten', dat je in je huidige leven nog steeds achtervolgt. Gewoonweg omdat je nu nog steeds met dat brein door het leven wandelt, dat toen tot ontwikkeling gekomen is: 'Ik moet vanalles doen om genoeg te zijn'.

De schuldvraag

Je zou je hierbij de vraag kunnen stellen wie hier de schuldige van is. Laat ons dus eens even inzoomen op die 'schuldvraag'.

Het is sowieso niet de bedoeling om ouders als schuldigen te gaan aanwijzen. Elke nacht offerden je ouders hun slaap voor jou op om je te troosten als je huilend wakker werd. Om dan de volgende ochtend onverbiddelijk weer te moeten gaan werken, zodat jij als baby voeding en onderdak kon hebben. Ouders willen hun baby's alles geven wat ze nodig hebben, maar roeien met de riemen die ze hebben in een wereld waarin ze ook nog veel te veel andere ballen in de lucht moeten houden. Omdat ze door het leven moeten hollen voor voeding en onderdak, missen baby's vaak die emotionele afstemming. Je ouders hadden hier dus geen schuld aan, maar het was uiteraard ook niet 'jouw schuld'. Toch voelen baby's vaak vanbinnen al veel schuld, schaamte, verlatenheid, angst, verdriet,...

Stel dat je in de auto zit en een tegenligger rijdt jou plots aan omdat hij een dronken fietser moet ontwijken. Ook al deed die tegenligger alleen maar wat nodig was om een dodelijk ongeval met de fietser te vermijden, en heeft hij/zij dus geen schuld aan de aanrijding met jou, uiteraard wil dat niet zeggen dat jij dan niet naar het ziekenhuis zou moeten. En uiteraard wil dat zeker niet zeggen dat het ongeval 'jouw schuld' is.

Flinke kindjes

Maar als kindjes de schuld toch op zich gaan nemen, kunnen ze wel eens veranderen in 'flinke kindjes'.

Als gestresseerde ouders met korte lontjes reageren op de emotionele overspoeling van hun kind, leert een kind op de duur dat het onveilig is om die emoties te uiten. Die emoties worden dan onderdrukt om de relatie te beschermen waarvan ze voor hun overleving volledig afhankelijk zijn.

Dat komt ouders, die al zoveel 'moeten' om hun baby voeding en onderdak te kunnen bieden, natuurlijk goed uit: "We hebben al zoveel aan ons hoofd, wat een geluk toch dat ons kindje zo 'flink' is!". Maar terwijl ouders trots zijn op hun 'flink kindje', blijven pijnlijke emoties zich onafgewerkt opstapelen in het emotionele geheugen van het kind. Kindjes zijn niet flink. Flinke kindjes zijn altijd verdacht. Ze zitten vanbinnen met vanalles. Misschien wel met emoties die voor hen zo pijnlijk zijn dat ze niet meer gevoeld en getoond mogen worden. En met die oude pijn wandel je dan tot op de dag van vandaag verder door het leven.

Zo zijn huidige emoties slechts het topje van een ijsberg, waarvan onder de zeespiegel nog een grote berg oude onverwerkte pijn schuil gaat. De pijn die je in je huidige leven voelt, is dus niet je huidige pijn, maar oude pijn die weerspiegeld wordt in het heden. Alsof je ervaringswereld als volwassene de echo is van je ervaringswereld als kind, gewoonweg omdat je nog steeds met dat brein door het leven wandelt dat toen tot ontwikkeling kwam. Alsof we allemaal nog steeds 'flinke kindjes' zijn, die braaf trouw blijven aan al dat 'moeten, moeten, moeten'. In plaats van die oude emotionele pijn gewoon te 'voelen', blijven we door het leven hollen om met blind geloof en optimale toewijding te kunnen gehoorzamen aan de verwachtingen van de samenleving.

Een woelige oceaan van oude pijn

Als we zo door het leven aan het hollen zijn, zijn we eigenlijk aan het rondzwemmen in een 'woelige oceaan van oude pijn'.

Je staat er misschien niet altijd bij stil dat ook je ouders ooit baby's geweest zijn, die misschien zelf ook die emotionele afstemming van hun ouders gemist hebben. Ook je ouders waren ooit kinderen met ouders die roeiden met de riemen die ze hadden. Ook zij zijn mensen met onverwerkte pijn, die misschien geen thermostaat ontwikkeld hebben omdat hun ouders er geen hadden.

Je ouders wandelden, in jouw meest kwetsbare en hulpeloze jaren, dus nog steeds met onverwerkte pijn door het leven. Pijn die ten alle tijde beschermd moest worden. Alle fysieke en mentale klachten die daaruit voort vloeien, maken het voor ouders nog moeilijker om beschikbaar te zijn voor hun baby. Als ouders vanuit dat 'moeten, moeten, moeten' bijvoorbeeld op een bepaald moment in een burn-out terecht komen, kunnen ze hun baby nog minder geven wat het nodig heeft. En een kindje gaat de situatie natuurlijk nooit interpreteren in termen van 'Mama of papa heeft een burn-out!', maar wel in termen van 'Als mama of papa me geen liefde geeft, moet ik wel een heel slecht kind zijn!'.

Ook de oude, onverwerkte pijn van ouders belemmert de veilige hechting tussen ouder en kind. Toen je nog een hulpeloze baby was, zwom je dan rond in een woelige oceaan van onverwerkte emoties van je ouders, doelloos in het water rondtrappend en hunkerend naar de reddingsboeien van hun emotionele afstemming. Je ouders hebben je niet opzettelijk datgene ontzegd waar je recht op had. Ze konden je enkel slechts die mate van onvoorwaardelijke liefde geven die ze als kind zelf ontvangen hebben. Zo ging er ook in jou een woelige oceaan van onverwerkte pijn woelen. En wat jij van je eigen onverwerkte pijn niet opgeruimd hebt, geef je weer door aan jouw kinderen. Ook zij gaan dan de ankers van jouw emotionele afstemming missen. Zo krijg je al generaties lang baby's wiens reservoirtjes niet gevuld raken en die van jongs af aan voelen: "Anderen zijn er niet voor mij" en "Ik ben niet genoeg", dus "Ik 'moet' iets 'doen' om liefde te verdienen!". Zo zijn we over de eeuwen heen geëvolueerd van 'human beings' naar 'human doings'. En met dat 'moeten, moeten, moeten' blijft je je huidige interpretaties langs die oude snelwegen van bescherming sturen, waardoor je voortdurend blijft trappelen op dat wiel van stress.

Vastzitten in het verleden

Eigenlijk is dat 'hollen door het leven' om vooruit te geraken, een illusie. Want eigenlijk blijven we op die manier gewoon vastzitten in het verleden.

Met dat brein waarvan de blauwdruk 'toen' gelegd werd, ben je nu nog steeds door het leven aan het hollen. In het gemis aan voldoende emotionele afstemming, gingen we rondtrappen om niet te verdrinken in die woelige oceaan van onverwerkte pijn. Emoties die we als kind niet aankonden, omdat we nog niet de juiste hulpbronnen hadden om ze zonder de emotionele afstemming van onze ouders te verwerken. En van daaruit blijven we onszelf injecteren met stresshormonen; pure zelfmedicatie om die onverwerkte pijn maar niet te moeten voelen.

De enige hulpbron die een baby ter beschikking heeft, is 'emoties wegduwen'. En omdat we met dat brein, dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, door ons verdere leven blijven rondwandelen, lijken de tranen die 'toen' niet gehuild konden worden, 'nu nog steeds' te pijnlijk om toe te laten. Terwijl we nu eigenlijk veel meer hulpbronnen hebben. We blijven in die woelige oceaan in cirkeltjes rondtrappen omdat het te bedreigend blijft voelen om 'door de pijn' te zwemmen om uiteindelijk een steviger fundament te vinden op het vasteland. Zolang de tranen van die onverwerkte oceaan niet kunnen doordruppelen in onze huidige ervaring, blijven we doelloos rondtrappen op dat wiel van stress en blijven we die piekermolen aansturen langs de illusoire gangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'.

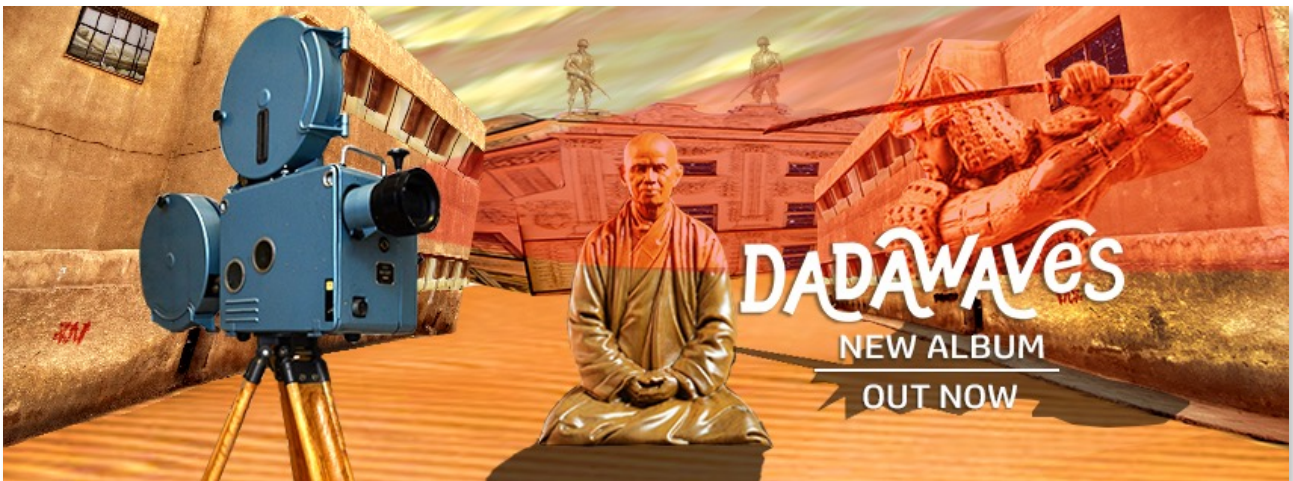
Als het bovenstaande werkelijk tot je doordringt, dan besef je misschien dat je nog steeds in het verleden leeft. Dat je eigenlijk nog steeds stuurloos ronddobbert op die woelige oceaan van onverwerkte pijn. Als je dus iets voelt, voel je huidige pijn vermengd met oude pijn. En omdat we ons blijven beschermen tegen die oude pijn, blijven we voortdurend in die beschermingsmodus

vertoeven en gaan we alles voortdurend interpreteren als 'moeten, moeten, moeten' in de hoop 'genoeg te zijn en liefde te verdienen'.

Nooit anders geweten

En omdat we dit van jongs af aan doen, hebben we het nooit anders geweten.

Stress wordt dus niet uitgelokt door situaties, maar door bescherming tegen oude emoties die door huidige situaties getriggerd worden. En in plaats van die oude emotionele pijn gewoon te 'voelen', blijven we vanuit dat 'moeten' dat zich 'toen' in ons brein genesteld heeft, liever door het leven hollen om blindelings te blijven gehoorzamen aan de verwachtingen van anderen en de samenleving. En zo wordt het 'normaal' om continu te moeten leven in een wereld vol ingebeelde blaffende honden die in realiteit eigenlijk al lang geen tanden meer hebben. Zolang we die oude pijn maar zo min mogelijk moeten voelen. Alsof we onszelf telkens weer dat spuitje stresshormonen geven, als zelfmedicatie om de oude pijn te verdoven die we van jongs af aan met ons meedragen. En al het lijden dat die Zelfbescherming daar dan nog bovenop legt, nemen we er graag met blind geloof en optimale toewijding bij. We weten gewoon niet meer beter.



*Met fragmenten uit de song 'Dedicated sufferers'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 4: JE VERDER ONTWIKKELENDE BREIN

Laat ons in deze aflevering eens wat dieper inzoomen op hoe dat brein van ons verder zich ontwikkelt op die blauwdruk die in onze vroegste levensjaren in z'n plooi gevallen is. Voor we echter hieraan beginnen, wil ik eerst weer eens even terugspoelen en samenvatten waar we nu juist staan in het verhaal van deze podcast.

In de vorige aflevering hadden we het over hoe je eigen interpretaties van situaties je stress geven. Interpretaties die vertrekken vanuit een blauwdruk die als baby in je emotionele geheugen ingeprent is in relatie met je ouders. We hadden het over hoe onze samenleving het ouders moeilijk maakt om de emotionele afstemming te bieden die baby's nodig hebben, zodat de reservoirtjes van het emotionele geheugen niet genoeg gevuld raakten. Hoe je als kind ook rondzwom in de woelige oceaan van onverwerkte pijn van je ouders en hoe je dat toen interpreteerde in termen van 'Ik ben slecht' in plaats van 'Er overkomen mij slechte dingen'. Zo

kreeg je het gevoel van 'iets te moeten doen om liefde te verdienen'. Omdat je de pijnlijke emoties, die je in het gemis aan voldoende emotionele afstemming niet aankon, alleen maar kon wegduwen, is er ook in jou veel emotionele pijn blijven hangen; onverwerkte pijn waartegen je je nu nog steeds moet beschermen. Zo bleef je vastzitten in die beschermingsmodus, die in je lichaam voortdurend stress ging genereren.

Laat ons in deze aflevering eens bekijken hoe je brein in z'n verdere ontwikkeling verder bouwde op dat wankel fundamente van die woelige oceaan van pijn. Hoe je brein - over de kindertijd, puberteit en adolescentie heen - verder in de plooiën bleef vallen van een blauwdruk die voor 90% in de eerste levensjaren gelegd is.

Allemaal in hetzelfde schuitje

Eerst zou je jezelf de vraag kunnen stellen: in plaats van het op onszelf of de andere te steken, zitten we niet eerder allemaal in hetzelfde schuitje?

Eigenlijk zwemmen we allemaal rond in dezelfde oceaan van onverwerkte pijn. Onze ouders en wij zijn allemaal in dezelfde wereld geboren. Onze ouders hebben ons opgevoed in een wereld waarin ze ook nog veel te veel andere ballen in de lucht moesten houden. En ze roeiden met de riemen die ze hadden: omdat het zoveel energie kostte om je te kunnen voorzien in voeding en onderdak, bleef er niet genoeg energie meer over voor emotionele afstemming. Waardoor je van kinds af aan onvoorwaardelijke liefde als voorwaardelijk gingen interpreteren; alsof we 'iets moesten doen' om 'liefde te verdienen'. En de voorwaarden die we aan onvoorwaardelijke liefde gesteld hebben, hebben ons allemaal pijn gedaan.

Dit inzicht helpt ons om al wat milder te worden, om al wat meer troost en medeleven voor onszelf en elkaar te voelen. Het ligt niet aan jou! En ook niet aan de andere! We zitten allemaal gewoon in hetzelfde schuitje. Maar omdat we allemaal een eigen verhaal rond die oude pijn verzonnen hebben, ervaren we dit als iets 'individueels' in plaats van iets 'collectiefs'. Als 'Ik' in plaats van als 'Wij'. Van zodra je als kind een bewustzijn ontwikkelde dat kon 'interpreteren', zijn we ons persoonlijk verhaal beginnen te verzinnen. We dragen allemaal de wonden van een gemis aan afstemming mee, maar omdat onze ervaringen verschilden, hebben we er een verschillend verhaal van gemaakt. Met dan wel een paar grote gemene delers: piekeren over 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'.

De camera en de montagekamer

En vervolgens ontplooit ons bewustzijn zich op die vroege blauwdruk, als een zogenaamde 'camera en montagekamer'.

Naarmate een kind dan opgroeit, veranderen veldwegjes in het kindere brein in verharde wegen. En die woelige oceaan van onverwerkte emoties vormt het wankel fundamente waarop het bewustzijn verder bouwt. Het bewustzijn ontplooit zich daarin als instrument met twee functies. Enerzijds als 'camera' (zintuiglijke waarneming) en anderzijds als 'montagekamer' (verwerking van zintuiglijke prikkels). Daarmee wordt een kind zich bewust van zichzelf en de omgeving.

Die camera registreert aanvankelijk alles, ongefilterd vanuit die 'beginners mind' van een kind dat alles voor het eerst ziet. Als een spons die al het omringende water absorbeert, 'worden' kinderen hun omgeving. Naarmate je opgroeide, ontwikkelde er zich echter ook een montagekamer. Hoe meer montages die is beginnen maken van de realiteit, hoe meer je camera zich is beginnen focussen op alles wat de opgeslagen emoties in je emotionele geheugen bevestigde: "Zie je wel dat ik iets verkeerd 'doe' (schuld); zie je wel dat ik verkeerd 'ben' (schaamte), zie je wel dat ik niet veilig ben (angst); zie je wel dat niemand er voor mij is (verlating);...". Zo legt het brein steeds meer

montages op een fundament van onafgewerkte emoties. En als een kind daarmee verder door het leven wandelt, registreert die camera vooral die prikkels die deze montages bevestigen. Die prikkels die bevestigen wat we tevoren geleerd hebben dat 'normaal' is. Waardoor die 'beginners mind' steeds meer naar de achtergrond verdwijnt.

Je film van de realiteit

En zo monteren we dan van jongs af aan allemaal een film van de realiteit in elkaar.

Kinderen gaan door een normale fase waarin ze als kleine narcistjes in het leven staan. Ze hebben het gevoel dat alles rond hen draait en betrekken alles dan ook op zichzelf. Ze zijn per definitie onschuldig, maar nemen de schuld van het gemis aan emotionele afstemming op zichzelf, om de relatie te beschermen waarvan ze voor hun overleving afhankelijk zijn. Aangezien die montages verder bouwen op die woelige oceaan van onverwerkte (en ontorechte) emoties, maken kinderen ook montages die niet de realiteit weerspiegelen. Verhalen die we 'toen' verzonnen hebben, waardoor we bevroren zijn in de tijd en vast bleven zitten in het verleden.

Je ouders vertoefden vanuit alle ballen die ze in de lucht moesten houden en vanuit hun eigen onverwerkte pijn, voortdurend in beschermingsmodus. Dat alles kan door een kind in principe op oneindig veel manieren geïnterpreteerd worden. Maar een kind kiest steeds die interpretatie die past bij zijn/haar montages. Bij die blauwdruk die zich gevormd heeft in die eerste, vaak chaotische jaren, waarin ouders dat 'liefdesbedrijfje' moesten opzetten, temidden van alle andere ballen die daarnaast ook nog in de lucht gehouden moesten worden.

Je leeft dus in een 'film' die je van jongs af aan in elkaar bent beginnen monteren, waarbij heden en toekomst geïnterpreteerd wordt in lijn met wat je in het verleden meegemaakt hebt. En naarmate het bewustzijn zich verder ontwikkelt, ontplooit er zich in die film ook een continue audiotape van gedachten die voortdurend in cirkeltjes draait rond verkeerde montages. En heel de biologie van het kind blijft daarop reageren met continue stress.

Vanuit die continue audiotape van steeds dezelfde gedachten, blijven we onszelf in ons verdere leven dan steeds hetzelfde gevoel geven. In plaats van te luisteren naar die signalen in ons lichaam, blijven we ons op steeds dezelfde manier gedragen, waardoor anderen op steeds dezelfde manier blijven reageren op ons gedrag. En in andermans reacties zien we dan alleen maar bevestiging van onze eigen montages. Naarmate je interpretaties op die manier steeds beperkender worden, wordt ook je wereld op die manier kleiner en kleiner. En zo wordt het ook steeds bedreigender om in die woestijn van onzekerheid te stappen.

Conclusies en strategieën

Naarmate we vanbinnen en vanbuiten dan steeds 'meer van hetzelfde creëren', gaan we steeds meer conclusies trekken en strategieën bedenken om onze weg te banen doorheen het leven.

Naarmate je camera die montages steeds meer bevestigde, werden de oude emoties in de reservoirtjes van je emotionele geheugen vastgeroeste 'conclusies'. Als ouders niet genoeg emotionele afstemming kunnen bieden, zoeken (en vinden) kinderen voortdurend bevestiging van conclusies zoals: "Ze zijn er niet voor mij" en "Ik ben niet genoeg voor hen". Ouders waarvan kinderen zo afhankelijk zijn, worden zelf blaffende honden met vlijmscherpe tanden. Als kind trek je dan ook conclusies zoals: "Met anderen moet je op je hoede zijn!" en "Ik ben nooit goed genoeg voor anderen!". Daarrond vormt het kindbrein verharde wegen van negatieve gedachten over anderen en zichzelf. De zon schijnt nog steeds, maar raakt verscholen achter een steeds dikker wolkenveld. En die 'beginners mind' van het Zelf raakt steeds dieper verscholen achter conclusies

van Zelfbescherming; van filters die het 'nu' interpreteren en op de toekomst anticiperen in lijn met pijnlijke ervaringen uit het verleden.

Vanuit die conclusies gaan we als kind ook 'strategieën' ontwikkelen. Ook al zijn ouders dag-in-dag-uit keihard aan het werken om hun kinderen voeding en onderdak te bieden, toch bestaat er in de ervaring van een kind geen groter verdriet dan dat het zich openstelt voor onvoorwaardelijke liefde en dat het zich daarin steeds weer afgewezen voelt door de korte lontjes van ouders. Daarom gaan kinderen enorm veel energie steken in pogingen om te krijgen wat ze nodig hebben: "Ik moet iets doen om liefde te verdienen!". Zo ontdekt een kind misschien: "Als ik mama blij maak, krijg ik toch wat warmte!"; "Als ik altijd flink ben, wordt papa niet boos, en dan geeft hij me liefde!"; of "Ik krijg alleen aandacht als ik stout ben!".

Het is onvermijdelijk dat ouders de bal al eens mislaan in een samenleving waarin stress de brandstof is om de economie draaiende te houden. Er zijn geen perfecte ouders, en zeker niet in een samenleving die hen voortdurend in beschermingsmodus blijft duwen. Ouders 'moeten' al zoveel om hun kinderen voeding en onderdak te kunnen bieden, maar ondertussen gaan ook kinderen vanalles 'moeten' in de hoop de liefde van hun ouders te 'verdienen'. De onvoorwaardelijke liefde, die ouders ondanks die korte lontjes voor hun kinderen voelen, wordt in de beleving van het kind voorwaardelijk. We waren toen al aan het veranderen van 'human beings' in 'human doings', om te kunnen voldoen aan de 'voorwaarden' waarvan we dachten dat ze 'onvoorwaardelijke liefde' zouden opleveren.

Als kind werd je bijvoorbeeld misschien (goedbedoeld) al eens gevraagd wat je later wou worden. Deze vraag op zich ontkende eigenlijk al de waarde van 'wat je al was', door 'iets te moeten worden'. Door dingen te 'doen', willen we van jongs af aan dus bewijzen dat we 'genoeg zijn'.

Authenticiteit versus hechting

En zo komen we op het punt dat we als kind moesten kiezen tussen authenticiteit en hechting.

In de chaos van ouders die hard moeten werken om dat 'liefdesbedrijfje' op te zetten, raken kinderen steeds meer verscheurd in een keuze tussen authenticiteit en hechting: "Blijf ik gewoon mezelf met al mijn authentieke emoties, of kies ik ervoor om mezelf op te offeren en die authentieke emoties weg te duwen, om de hechtingsrelatie met mama en papa te beschermen?".

In die hartverscheurende keuze kiezen kinderen altijd voor het tweede: om zich veiliger te voelen, offeren ze hun authentieke Zelf op voor Zelfbescherming, om de relaties te beschermen waarvan ze voor hun overleving volledig afhankelijk zijn. Maar deze strategieën zijn gedoemd om te falen. Kinderen falen in iedere poging om onvoorwaardelijke liefde te krijgen, omdat die liefde niet zoiets is als geld. Onvoorwaardelijke liefde kan niet door verdienste tot stand gebracht worden. Vanwege de voorwaarden die kinderen eraan gaan koppelen, gaat liefde van jongs af aan pijn doen. En als kinderen falen in hun strategieën om te krijgen wat ze nodig hebben, gaan ze - omdat ze nog geen andere hulpbronnen hebben - met diezelfde strategieën alleen maar harder proberen. En met dat brein, dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, wandelen we verder door het leven. Zo raakten die strategieën ingesleten in de neuronale netwerken van ons brein, van veldwegjes naar verharde wegen naar snelwegen. We blijven vanalles 'moeten', waardoor we voortdurend blijven trappelen op de pedalen van dat wiel van stress.

Stoute kinderen

Sommige kinderen worden dan 'flink', maar anderzijds worden andere kinderen dan vaak ook 'stout'.

Flinke kindjes komen ouders uiteraard beter uit, in een leven waarin ze al zoveel andere dingen aan hun hoofd hebben om die kindjes voeding en onderdak te kunnen bieden. Als kindjes echter 'stout' zijn, dan gaan ouders ze willen 'veranderen'. Maar eigenlijk zijn er geen stoute kinderen. Er zijn alleen maar kinderen die zich stout gedragen omdat ze nog niet goed kunnen verwoorden: "Mama, ik heb je nodig! Papa, wil je er voor me zijn?".

Als ouders zich omwille van hun eigen stress hierop niet kunnen afstemmen, worden ze vaak streng, wat natuurlijk ook wel eens nodig is. Ouders die al zoveel ballen in de lucht moeten houden, gaan hun 'stoute kinderen' dan straffen, in de hoop die bal toch al wat kleiner te maken. Kinderen moeten inderdaad leren wat 'ok' is en wat niet, en daarom moeten ze ook soms gestraft worden. Maar we vergeten soms dat er tussen de strenge grenzen die er opgetrokken moeten worden, ook veel warmte en liefde moet zijn. Zodat kinderen van woede naar verdriet kunnen gaan, omdat ze weten dat ze ook getroost worden als ze botsen op de grenzen die hun ouders hen opleggen.

Als ouders continu met korte lontjes door het leven aan het hollen zijn, moeten kindjes het zonder troost en medeleven doen, terwijl ze dit eigenlijk zo hard nodig hebben. Als kinderen dan boos worden als ze niet krijgen waar ze recht op hebben, gaan ouders dat als 'ongewenst' of 'stout gedrag' zien: "Nu ben je niet flink, he!". Wat kinderen in het gemis aan die emotionele afstemming dan weer interpreteren als: "Zie je wel dat ze er niet voor me zijn! Zie je wel dat ik niet genoeg ben! Zie je wel dat ik geen liefde verdien! Zie je wel dat ik iemand anders moet worden om die liefde toch te kunnen ontvangen!". En omdat ze op hun eentje niet met die emoties overweg kunnen, kunnen ze zich alleen maar nog stouter gaan gedragen, waarop de lontjes van de ouders nog korter worden, etc...

Opvoedingsconflicten

Als kinderen dan stout worden, kunnen ouders ook met elkaar in conflict raken rond de opvoeding van die kinderen.

Later gaan we in op hoe moeilijk het voor ouders is om hun partnerrelatie goed te houden. Dat is belangrijk om als ouders samen aan dezelfde kar te trekken in de opvoeding van een kind. Waarbij 'hardheid' (de grenzen) en 'zachtheid' (de emotionele afstemming) gelijkmatig over beide ouders verdeeld wordt. Anders gaat de zachte ouder nog zachter worden omdat hij/zij ziet hoe hard de andere is; waarop de harde ouder nog harder wordt omdat hij/zij ziet hoe zacht de andere is. Kinderen raken dan verscheurd vanbinnen: "Als ik mama blij maak, maak ik papa boos; als ik papa blij maak, maak ik mama boos". Temidden van die opvoedingsconflicten horen kinderen voortdurend hun naam vallen en concluderen ze vanbinnen "Kijk eens wat een last ik ben voor mama en papa! En dan ben ik nog zo stout ook! Zie je wel, ik ben echt wel een slecht kind!".

Een verder uitstreckende wereld

Naarmate een kind groter wordt, komen ze dan in een wereld terecht die zich steeds verder uitstrekt.

Met dat brein wandelen kinderen dan verder door een wereld die zich in eerste instantie uitbreidt naar de school. Op school zetten kinderen de eerste stapjes in de grotere wereld, waarin ook hun ouders al jarenlang door het leven hollen en continu vanalles 'moeten'. Onderwijs is cruciaal, maar we zijn vergeten dat niets zo bevorderlijk is voor de natuurlijke hersenontwikkeling als 'vrij spel'. We laten kinderen liever dagelijks op bankjes zitten en luisteren. En een kind dat dat niet kan en 'niet flink of zelfs stout is', heeft dan een 'stoornis'.

Kinderen die overal al blaffende honden zien, worden op school continu geëvalueerd. Die evaluatiecultuur doet iets met kinderen, en zeker niet veel goeds met kinderen wiens reservoirtjes niet goed gevuld zijn. Scores geven in hun beleving aan 'hoe ze moeten zijn om genoeg te zijn', en zo levert de school veel potentieel materiaal waarmee ze verkeerde conclusies kunnen bevestigen.

Die audiotape van gedachten blijft continu rond die verkeerde conclusies draaien, waardoor kinderen zichzelf voortdurend hetzelfde gevoel gaan geven, om zich van daaruit continu op dezelfde manier te gedragen, waarop anderen dan continu op dezelfde manier reageren. En wie zoekt die vindt: kinderen zien ook in die evaluatiecultuur alleen maar meer bevestiging van wat ze al geloven.

Die evaluatiecultuur weegt de diversiteit in de menselijke soort ook af aan criteria die onze samenleving al eeuwenlang als norm ziet. Er zijn zelfs pedagogen en onderwijskundigen die zeggen: "De voorbereiding op de arbeidsmarkt, begint in de kleuterklas!". Alle kinderen worden door dezelfde molen gedraaid om in de samenleving te passen. Ons onderwijssysteem bouwt nog steeds verder op het model dat in de industriële revolutie ontstaan is om mensen te kneden voor bandwerk. Dit model heeft over de jaren natuurlijk wel een 'evolutie' gekend, maar er is nooit een echte 'revolutie' gekomen in hoe we als samenleving het onderwijs organiseren. Een kind met een zogenaamd 'neurodivers brein' voelt zich dan als een tulp in een rozentuin. Een tulp kan alleen schitteren als een tulp, maar we moeten allemaal naar de rozenkwekerij. Die tulp denkt dan weer: "Zie je wel dat ik niet goed genoeg ben! Ik zal nu zeker maar 'iemand anders' worden!".

Leerstoornissen

En als kinderen in die verder uitstreckende wereld dan vastlopen op school, beginnen we er labeltjes op te plakken: zogenaamde leerstoornissen.

In een gezonde balans tussen veilige hechting en vrij spel, komt het kinderbrein op een natuurlijke manier tot ontwikkeling, en weten kinderen dat ze altijd 'genoeg' zijn, ook al zijn ze al eens 'niet flink' of zelfs 'stout', ook al halen ze al eens slechte punten op school,... Onveilige ouder-kind relaties en een gebrek aan vrij spel, verhinderen echter dat de neuronale netwerken in dat brein tot integratie komen. En zo maken talenten plaats voor leerstoornissen, die eigenlijk een logisch gevolg zijn van een brein in een omgeving die misschien 'normaal' is, maar niet meer 'natuurlijk'.

Veel kinderen vallen dan al tussen de mazen van het net van voorgeplaveide paden van het onderwijs en worden dan 'moeilijk' omdat ze diep vanbinnen steeds meer voelen: "Wat verwachten ze hier eigenlijk allemaal van mij! Ik kan dat allemaal niet! Zie je wel dat ik niet genoeg ben! Ik stel mama en papa voortdurend teleur! Nu verdien ik zeker geen liefde!".

Het emotionele geheugen, waarin onvoorwaardelijke liefde voorwaardelijk werd, nemen kinderen dus ook mee naar school: "Als ik goede punten haal, ben ik genoeg voor mama en papa!". Conclusies en strategieën worden alleen maar bevestigd. Maar als leerstoornissen dan de kop op steken, lopen kinderen helemaal vast in het 'moeten verdienen van liefde'. Dan gaan ouders, die al zoveel ballen in de lucht moeten houden, ook nog voortdurend naast hun kinderen moeten zitten om hen door al hun schoolwerk te loodsen. Des te meer gaan kinderen het gevoel krijgen vanalles te 'moeten' om 'genoeg' te zijn voor hun ouders.

Maar als de lontjes van ouders, die er met dat schoolwerk weer een nieuwe bal bij hebben om in de lucht te moeten houden, dan steeds korter worden, gaan kinderen zich steeds meer als een last voelen voor hun ouders. Waardoor ze nog meer emoties gaan onderdrukken om de relaties, waarvan ze voor hun leven afhankelijk zijn, niet nog verder te compromitteren. Op een bepaald moment gaan ouders dan een psycholoog inschakelen om hen vaardigheden aan te leren die eigenlijk gewoon op natuurlijke wijze tot ontwikkeling konden komen via 'veilige hechting' en 'vrij spel'. Waar al die kinderen bij al die psychologen dan weer weer het gevoel krijgen van "Zie je wel

dat er iets mis is met mij! Nu ben ik nog gek ook! Weer een meneer/mevrouw waarvan ik vanalles moet en van wie ik weer 'iemand anders' moet worden!".

Zo blijven kinderen gretig monteren aan een film, waarin die audiotape van steeds meer van dezelfde gedachten voortdurend stress genereert. En zo duwen kinderen van jongs af aan op de pedalen van een wiel dat niet kan uitbollen. En met dat brein wandel je nu nog steeds door het leven.

Het puberbrein

Als we ons dan door onze kindertijd geworsteld hebben, hoe valt dat brein dan verder in z'n plooi in de puberteit?

Pas rond je 23e levensjaar is je brein 'af'. Dan ben je een autonoom wezen, dat vanuit interne motivatie zelf verantwoordelijkheid kan nemen voor je eigen levensonderhoud. Tot dan blijf je afhankelijk van je ouders, voor voeding, onderdak én emotionele afstemming. Toen je in je pubertijd kwam, waren je ouders misschien al even door die eerste chaotische jaren heen, waarin ze - temidden van alle andere ballen die ze in de lucht moesten houden - dat 'liefdesbedrijfje' moesten opzetten. Maar aangezien beide ouders gewoon verder leven in beschermingsmodus, raakt dat 'liefdesbedrijfje' vaak maar niet geroedeerd.

Pubers missen dan nog steeds de emotionele beschikbaarheid van hun gestresseerde ouders, die voortdurend met korte lontjes door het leven hollen om hen voeding en onderdak te kunnen bieden. Ze vertoeven op school ook dagelijks onder leeftijdsgenoten, en na school sturen veel ouders ze ook naar jeugdbewegingen en hobby's, zodat ze in dit drukke leven ook al eens tijd hebben voor zichzelf en elkaar. Relaties tussen pubers onderling zijn natuurlijk zeer belangrijk en goed voor de sociale en emotionele ontwikkeling. En uiteraard is het cruciaal dat ouders ook tijd voor zichzelf en elkaar maken om hun welzijn en hun relatie op het juiste spoor te houden. Maar ook al gaan pubers dat niet altijd toegeven, toch hebben ze hun ouders nog heel hard nodig.

Ouders versus leeftijdsgenoten

Op een bepaald moment gaan ouders in hun invloed op hun pubers dan steeds meer moeten opboxen tegen leeftijdsgenoten.

Wat er dan gebeurt, kan je vergelijken met een fenomeen dat we ook zien bij eenden. Nadat het ei breekt, hecht een eendenkuiken zich onmiddellijk aan de moeder. Als de moeder op dat moment echter toevallig afwezig is, hecht het zich aan om het even welk ander bewegend object. Mensen zijn natuurlijk veel complexer, maar toch gebeurt er iets vergelijkbaars. Pubers spenderen meer tijd met andere pubers dan met hun ouders. Als ouders niet emotioneel beschikbaar zijn, gaan pubers hun reservoirtjes bij leeftijdsgenoten willen vullen. En daar waar de relatie tussen ouder en kind nog relatief veilig was, zijn relaties tussen leeftijdsgenoten dat absoluut niet. De relaties met ouders 'voelen' al lang voorwaardelijk voor pubers, maar de relaties met leeftijdsgenoten 'zijn' voorwaardelijk.

Pubers gaan door een normale levensfase waarin ze als kleine psychopaatjes in het leven staan. De frontale hersendelen, waar de impulscontrole zetelt, zijn nog steeds niet volgroeid, waardoor ze elkaar nog geen thermostaat kunnen bieden. Ook hun empathisch vermogen is nog in volle ontwikkeling, waardoor ze die emotionele afstemming nog niet in voldoende mate aan elkaar kunnen geven. Dit geeft aanleiding tot verdere emotionele schade: stukgelopen vriendschappen, pijnlijke conflicten, pesterijen, afwijzingen en kwetsuren. Als seksuele wezens beginnen pubers hun behoefte aan warmte en liefde ook via seks in te vullen. Maar daar waar ze nog erg kwetsbaar

zijn, gaan ze des te pijnlijkere afwijzingen oplopen met leeftijdsgenoten die zelf ook nog niet gerijpt zijn in hun seksualiteit. De reservoirtjes lopen alleen maar verder leeg.

Een andere familie

Hoe meer die reservoirtjes leeglopen, hoe meer kinderen in hun jacht naar warmte en liefde op zoek gaan naar 'een andere familie', die dat meer kan bieden. Helaas een vruchteloze zoektocht.

Als pubers hun ouders inruilen voor leeftijdsgenoten, hebben ouders er geen gezag meer over. Ook in relatie met de ouders ontstaan er steeds meer conflicten, afwijzingen en kwetsuren. Ouders die nog steeds zoveel ballen in de lucht moeten houden, krijgen er dan ook nog een 'rebelse puber' bij, die eigenlijk nog steeds alleen maar wil zeggen: "Ik heb je nodig!", maar die zich in de plaats alleen maar meer tot last gaat voelen voor zijn/haar ouders: "Ik zal mijn plan maar trekken! Maar dan doe ik ook maar helemaal mijn goesting!".

Veel pubers voelen zich dan nergens echt veilig. Ze ruilen ook die veilige familie-bubbels, die in onze samenleving steeds meer afbrokkelen, in voor jongerenculturen, die hen een illusie van veiligheid bieden. Jongerenculturen ontstonden na de wereldoorlogen toen al die getraumatiseerde volwassenen niet emotioneel beschikbaar konden zijn voor hun kinderen. Ook de fifties en sixties muziek creëerde een diepe generatiekloof, waarbij pubers zich tegen hun ouders gingen afzetten en in de plaats op zoek gingen naar 'een andere familie'. Weer iets wat we over de generaties heen 'normaal' zijn gaan vinden. Jongerenculturen zijn natuurlijk ook heel goed voor de sociale en emotionele ontwikkeling. Ze helpen pubers ook om interesses, talenten en creatieve uitlaatkleppen te ontdekken. Maar ze bestaan niet uit veilige hechtingsrelaties, en mogen nooit ouders en familie 'vervangen'. Daar waar volwassenen weten wat goed is voor pubers, weten pubers dat onderling nog niet. Gevolg: onderwijsuitval, verslavingen, tienerzwangerschappen, bendevoering,...

De film van de puber

En rond al die ervaringen blijven pubers dan een film in elkaar monteren, die aansluit bij de blauwdruk die zich in hun vroegste jaren ontplooid heeft.

In de onveilige relaties met leeftijdsgenoten zien de camera's van veel pubers des te meer bevestiging van wat ze van jongs af aan al geloven: "Ik ben niet genoeg, de andere is er niet voor mij, ik verdien geen liefde". Zo bouwen pubers nieuwe montages verder op oude. Verharde wegen zijn aan het veranderen in snelwegen, die steeds meer die film genereren die steeds minder de realiteit weerspiegelt. Die continue tape van gedachten gaat steeds meer rond die montages cirkelen, nu in voorwaardelijke relaties met leeftijdsgenoten in plaats van in onvoorwaardelijke relaties met ouders.

Conclusies worden overtuigingen, en in hun hunkering naar liefde gaan pubers gewoon die oude strategieën verder toepassen waarbij ze hechting boven authenticiteit blijven plaatsen: "Als ik niet 'cool' ben, ga ik geen vrienden hebben! Als ik niet meedoe met de pester, gaat hij/zij ook mij pesten! Als ik gepest word, zal er wel iets mis zijn met mij! Als ik gewoon schitter als een tulp, sta ik hier in deze rozentuin helemaal alleen!".

En naarmate die keuze voor hechting boven authenticiteit zich verder zet, blijft hun camera zich focussen op wat hun montages bevestigt. En die audiotape van gedachten blijft continu rond die verkeerde conclusies draaien, waardoor pubers zichzelf voortdurend hetzelfde gevoel gaan geven, om zich van daaruit continu op dezelfde manier te gedragen, waarop anderen dan continu op dezelfde manier reageren. En opnieuw: wie zoekt, die vindt! Pubers zien ook in contact met leeftijdsgenoten alleen maar meer bevestiging van wat ze van jongs af aan al geloven. Zo blijven

pubers steeds maar 'meer van hetzelfde' creëren, waardoor de 'toekomst' alleen maar 'meer van het verleden' blijft.

Het adolescentenbrein

Als we ons dan door onze puberteit geworsteld hebben, hoe valt het adolescentenbrein dan verder in z'n plooi?

In de adolescentie moet het brein dan een steeds complexer wordende wereld 'behapbaar' houden. Het puberbrein bevat nog veel kleine veldwegjes van groei, al worden ze al minder bewandeld. Maar in het adolescentenbrein gaan die afbrokkelen, ten behoeve van een efficiënter brein waarin vooral de snelwegen overblijven, om beter aangepast te zijn aan de omgeving. Zoals een struik waarvan de dode takken weggesnoeid worden. Helaas zijn veel snelwegen gebaseerd op de lege reservoirtjes van het emotionele geheugen. Op conclusies en strategieën die ze, eerst in relatie met ouders en dan in relatie met leeftijdsgenoten, nodig hadden om liefde te verdienen. Conclusies en strategieën die verder bouwen op die woelige oceaan van onverwerkte emoties.

Ook in het steeds veeleisendere onderwijs zien adolescenten hun montages verder bevestigd. Nog steeds zijn ze vanalles aan het 'doen' om genoeg te zijn, en het onderwijs verwacht dat ook. Onderwijs moet je helpen om 'in je levensonderhoud te leren voorzien', maar diep vanbinnen doen adolescenten nog steeds wat ze als kind deden: 'in hun liefdesonderhoud voorzien'. Terwijl niets wat ze 'doen' eigenlijk iets bijdraagt aan wat ze 'al zijn'.

Sinds die industriële revolutie is het onderwijs eenzijdig gericht op de eisen van de arbeidsmarkt, waardoor (creatieve) talenten die minder gevoed worden, onverbiddelijk weggesnoeid worden. Die talenten hadden al plaats gemaakt voor leerstoornissen, waardoor veel adolescenten nu ook tussen de mazen van het net van de voorgeprogrammeerde vakjes van de arbeidsmarkt vallen. En psychologen timmeren maar gretig verder als klusjesmannen in een huis dat op instorten staat.

De film van de adolescent

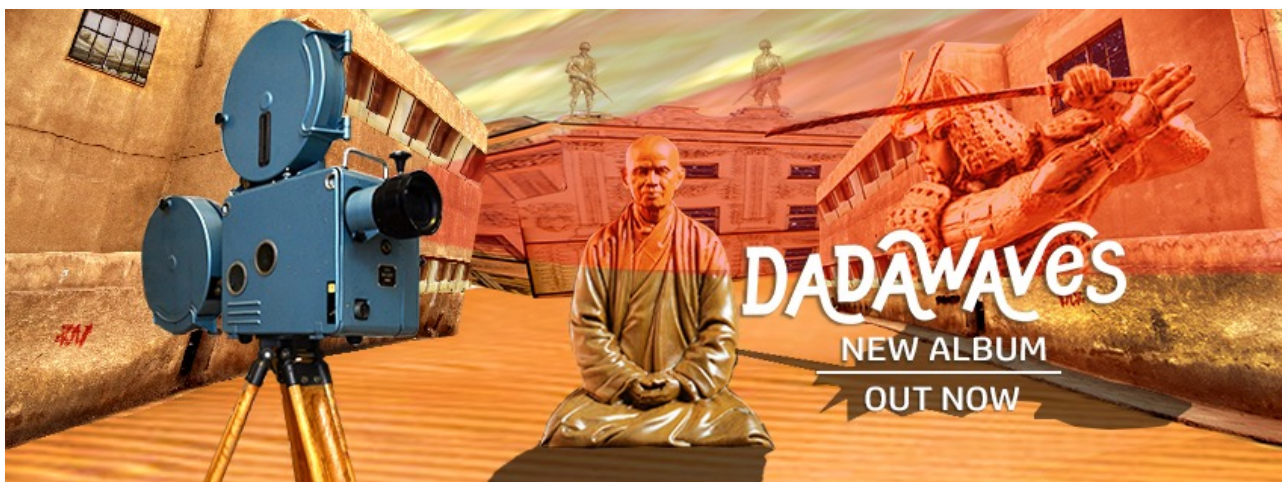
Rond al de ervaringen in een steeds verder uitstreckende wereld, blijven adolescenten dan verder een film in elkaar monteren, die blijft aansluiten bij de patronen die zich er als baby, kind en puber in genesteld hebben.

De gesnoeiende netwerken van neuronale verbindingen genereren in het bewustzijn een film die een nog beperktere afspiegeling is van de realiteit. En heel de biologie van het adolescentenlichaam blijft hierop reageren met stress. De camera richt zich steeds enger op (ingebeelde) blaffende honden met vlijmscherpe tanden. De muren van die Kastelen van Bescherming worden nu ook bemand met strijdvaardige soldaatjes. En de bruggen ertussen storten in, waardoor adolescenten steeds meer alleen staan in hun kwetsbaarheid. "Beter gewoon 'cool' zijn".

Als adolescent heb je al lang contact verloren met die 'beginners mind' en de principes van groei: gebondenheid en afscheiding in plaats van verbondenheid en connectie; concurrentie in plaats van samenwerking; ruilhandel in plaats van vrij geven en ontvangen; vechten tegen wat 'is'; niet meer in het 'nu' kunnen zijn; piekeren over 'verleden en toekomst' en allerhande 'dingen, gedoe en drama' waarover je toch geen controle hebt; steeds vanalles 'moeten'; continu tegen de stroming zwemmen, de rivier willen 'sturen' en het water 'vooruit willen duwen'; die woestijn van onzekerheden als een mijnenveld vol blaffende honden met vlijmscherpe tanden. Net zoals je ouders ben je dan als adolescent ook zelf helemaal veranderd van een 'human being' in een 'human doing'.

Of dat nu 'natuurlijk' is of niet, het is allemaal 'normaal' geworden. De zon, die nog steeds schijnt, wordt 'vergeten' achter een steeds dikker wordend wolkenpak van Zelfbescherming. Die 'beginners mind' van ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit, heeft plaats gemaakt voor filters die het 'nu' interpreteren en anticiperen op de 'toekomst', in lijn met pijnlijke ervaringen uit het 'verleden'.

En naarmate die veldwegjes in ons brein veranderen in snelwegen, raken we steeds meer vervloekt om ook in ons dagelijkse leven steeds dezelfde routineuze paden te gaan bewandelen. In plaats van te luisteren naar de signalen van ons lichaam om ook al eens in die woestijn van onzekerheden te stappen, staan we er gewoon naar te kijken. In die comfortzone waar we alleen maar 'meer van hetzelfde' blijven creëren. Waar de 'toekomst' alleen maar 'meer van het verleden' blijft. Waar ons authentieke Zelf achter die wolken van Zelfbescherming steeds meer gaat hunkeren om gezien te worden.



*Met fragmenten uit de song 'New wasteland'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 5: JE VOLWASSEN BREIN

Laat ons in deze aflevering eens wat dieper inzoomen op de plooi waarin het brein dan valt van zodra het 'volwassen' geworden is. Voor we hieraan beginnen, laat ons opnieuw eerst nog eens even terugspoelen, zodat we het gehele plaatje blijven zien.

We zijn in het verhaal van deze podcast begonnen bij die groeimodus, die omwille van het gemis aan emotionele afstemming als kind, snel overstroomd raakte door een woelige oceaan van onverwerkte pijn. Pijn waartegen we ons gingen beschermen, waardoor we voortdurend in die beschermingsmodus gingen vertoeven. Naarmate je ouder werd, bouwde je bewustzijn zich verder op dat wankel fundament van onverwerkte pijn en raakte die 'beginners mind' steeds meer verscholen achter een camera die zich steeds meer ging focussen op wat je montages bevestigde. Met een brein, waarin zo onterechte conclusies verankerd raakten in belemmerende overtuigingen, waarin strategieën om niet teveel pijn te moeten voelen, verankerd raakten in snelwegen van

bescherming, en waarin je steeds meer iets moest 'doen' om 'genoeg te zijn en liefde te verdienen', kom je dan op school terecht. Daar leerde je nog meer over 'hoe je in onze samenleving moet zijn om genoeg te zijn'. In het gemis aan emotionele beschikbaarheid van je ouders, ging je die emotionele afstemming dan maar zoeken bij leeftijdsgenoten. Wat je misschien alleen maar meer emotionele pijn opgeleverd heeft, aangezien leeftijdsgenoten zelf nog niet voldoende gerijpt zijn in hun ontwikkeling om elkaar die emotionele afstemming te bieden. En in alle verdere verwondingen die je opliep, zag je alleen maar meer bevestiging van je oude montages. In je adolescentie werd er dan ook nog grote schoonmaak gehouden in je brein. Alle veldwegjes die je in deze voorwaardelijke wereld niet zo vaak meer nodig had, werden weggesnoeid. En daarin kwamen de snelwegen van bescherming als grote overwinnaar naar voor, omdat je vooral deze nodig had in een wereld die steeds veeleisender werd, waarin je dus steeds meer ging 'moeten'. Met dat brein dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, monteert je elk moment in elkaar volgens een film die je verleden weerspiegelt in je huidige ervaring. Vanuit die ervaring interpreteer je het huidige moment telkens opnieuw in lijn met wat 'toen' zo pijnlijk was. Pijn waartegen je je ten alle tijde moet blijven beschermen, waardoor je continu in beschermingsmodus blijft vertoeven. Zo blijven we door een leven wandelen met een brein dat vanalles 'moet' om 'genoeg te zijn' en waarbij dat 'moeten, moeten, moeten' continu stress blijft genereren in je lichaam.

Nu we deze trip gemaakt hebben doorheen de ontwikkeling van ons brein, en nu je dit misschien ook hebt kunnen aftoetsen aan de ontwikkeling van je eigen levenservaring, laat ons nu eens bekijken hoe die film je huidige ervaring blijft bepalen. Hoe die film, die je als kind in elkaar bent beginnen monteren, zich nu nog steeds weerspiegelt op het projectiescherm van de buitenwereld. Hoe alle binnenkomende energie, doorheen die neuronale snelwegen in je brein, omgezet wordt in informatie, en hoe je montagekamer die informatie blijft construeren volgens de realiteit waarin je als kind leefde. Op volwassen leeftijd leven we dus in een film die we van jongs af aan in elkaar aan het monteren zijn. Een film die slechts een echo is van je levenservaring in je kindertijd.

Scenario's

En een film heeft natuurlijk ook een 'scenario'.

Als volwassene is je montagekamer al jarenlang gretig een film in elkaar aan het monteren, met die woelige oceaan van onverwerkte pijn als fundament. Onze leefervaring is dan als een zeilboot die we 'vooruit willen duwen' over de golven van die woelige oceaan van onverwerkte pijn. En met een bibliotheek van overtuigingen, die zich daarover - laagje per laagje - opgestapeld hebben, monteren we elk moment opnieuw diezelfde film in elkaar.

Naarmate je verder door het leven wandelde, raakten de conclusies die je 'toen' getrokken hebt, steeds meer verankerd in vaste 'scenario's'. Die scenario's bestaan uit zogenaamde overtuigingen: conclusies die je met de jaren steeds meer voor waar ging aannemen, omdat je telkens dat registreerde wat die conclusies bevestigde. En de verhalen die we 'toen' verzonnen hebben, sturen die audiotape van gedachten telkens opnieuw langs die vertrouwde snelwegen in je brein.

De overtuigingen in die scenario's zijn niet noodzakelijk slecht. Als je montagekamer geen structuur aanbrengt in een complexe werkelijkheid, moet je brein te hard werken. Overtuigingen helpen je om de realiteit behapbaar te houden. Maar op die woelige oceaan van onverwerkte pijn worden ook overtuigingen gebouwd die niet kloppen. Of die 'toen' waar waren, maar 'nu' niet meer. Onze camera ziet de wereld dan niet meer zoals die echt is, maar doorheen een beperkende lens van een niet-geïntegreerd verleden. Dan spreken we van belemmerende overtuigingen. En rond die belemmerende overtuigingen blijven we in ons denken alleen maar in cirkeltjes draaien. Maar hoeveel liefde zou er tussen ons allen misschien weer vrij kunnen circuleren als we al dat 'denken' in ons hoofd gewoon zouden loslaten, zodat al dat 'voelen' in ons lichaam gewoon kan komen en gaan?

Personages

Naast een scenario, heeft een film natuurlijk ook 'personages'.

Beschermende personages

En aangezien we allemaal voortdurend in beschermingsmodus vertoeven, spelen er in die film vooral personages mee die ons voortdurend gaan willen beschermen. Laat ons eens kijken wat we hiermee bedoelen.

Met de jaren zijn er in die vaste 'denkscenario's' ook 'personages' in hun vaste rol gevallen. Het idee van 'personages' kan je zien als metafoor. Om het allemaal niet te complex te verwoorden, is het makkelijker om te spreken van 'personages' in je 'film' dan bijvoorbeeld van: 'Door externe sensorische prikkels geactiveerde, gemyeliniseerde maar onvoldoende intern geïntegreerde hersencircuits, die een continue overactivatie van de amygdala bewerkstellingen, wat vervolgens een blokkade van elektrochemische signalen naar hogere neocorticale functies alsook een continue overactivatie van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as genereert, wat vervolgens weer een overproductie aan adrenaline en cortisol in het lichaam in stand houdt, met hypervigilantie rond het initiëren van 'fight-flight'-reacties als gevolg'. Of iets in die aard.

Laat ons eens bekijken waarom we kunnen spreken van 'verschillende personages'. Je brein vormde in relatie met je ouders en je omgeving een netwerk van hersencellen, waarin verschillende neuronale snelwegen geactiveerd kunnen worden. In een veilige relatie met de ouders en de omgeving, gaan die neuronale snelwegen één mooi geïntegreerd geheel vormen. Maar als je brein zich niet in een veilige, groeibevorderende omgeving kon ontplooien, raakten die verschillende snelwegen niet geïntegreerd: ze gingen steeds meer een leven op zich leiden. We bestaan dan uit verschillende 'delen', die niet altijd geïntegreerd geraakt zijn.

Naarmate we verder door het leven wandelden, raakten de strategieën, die we 'toen' nodig hadden om de tranen niet te moeten huilen die in een gemis aan voldoende ouderlijke emotionele afstemming te pijnlijk waren, verankerd in snelwegen van bescherming. Deze 'personages' noemen we dan 'je Beschermers'. Als zo'n Beschermers plaatsneemt achter je camera, zie je de wereld door zijn/haar ogen. En elke Beschermers heeft een eigen montagekamer en scenario, waardoor hij/zij alleen dat ziet wat zijn/haar montages en overtuigingen bevestigt.

Beschermers zijn geen 'slechte delen', maar 'goede delen' die vastzitten in een extreme rol omdat ze een grote verantwoordelijkheid dragen om je te beschermen tegen oude, onverwerkte pijn. Hun intentie is altijd positief. Ooit hebben ze je geholpen door te roeien met de riemen die ze toen hadden. Maar nu gaan ze je vaak belemmeren. Alsof ze je dorst willen lessen met zout water. Je Beschermers willen die zware last op hun schouders wel loslaten. Maar omdat ze in het verleden blijven steken zijn en zich niet bewust zijn van je huidige hulpbronnen, zien ze geen andere optie dan hun harde werk verder te blijven zetten.

Hoe harder je op de pedalen duwt, hoe meer deze Beschermers een hoofdrol spelen in je film, en hoe meer je de realiteit door hun ogen ziet. Zoals bij regen boven een gebergte al het water naar de rivieren in de valleien sijpelt, gaan onder stress die neuronale snelwegen van bescherming primeren.

Gewonde personages

Naast Beschermers spelen er in je film natuurlijk ook personages mee die 'beschermd moeten worden': gewonde personages.

Beschermers hebben een job voor jou: ze 'managen' je door het leven heen, zodat je niet voortdurend die oude pijn hoeft te voelen. Maar er zijn ook personages in je film die geen job hebben. Gewonde delen die nog steeds rondzwemmen in die woelige oceaan van onverwerkte

pijn. Jongere delen die een niet-geïntegreerde, onverwerkte wonde meedragen en die zich nog steeds 'gehoord' en 'gezien' willen voelen omdat ze dat 'toen' gemist hebben. Je Beschermers helpen je om die pijn niet continu te moeten voelen, en ze zijn dat van jongs af aan al beginnen doen. Daardoor herinneren we ons 'de pijn van toen' ook niet meer, en denken we dat we een gelukkige jeugd gehad hebben. Maar telkens iets in je huidige leven je 'pijn' doet, is dit louter een deel van jou dat weer geraakt wordt in een reeds bestaande wonde, een gewond deel dat weer schreeuwt om aandacht.

Ooit waren deze gewonde delen de speelse, avontuurlijke en creatieve eigenschappen waarmee je geboren bent, je zogenaamde Innerlijke Kinderen die nog volop in het 'vrije spel' van die groeimodus leefden. Maar deze waren ook het meest vatbaar voor kwetsuren. We noemen Innerlijke Kinderen die een wonde meedragen en dus beschermd moeten worden 'Gewonde Kinderen'.

Een Gewond Kind wordt dan verstoten door je Beschermers, omdat het nog steeds een last draagt van pijnlijke emoties, en een verzonnen scenario van eenzaamheid ('Anderen zijn er niet voor mij') en waardeloosheid ('Ik ben niet goed genoeg'). Ook al worden ze verstoten, zodat je die pijn niet continu hoeft te voelen, toch houden je Gewonde Kinderen voortdurend alles in de gaten door een bril van belemmerende overtuigingen die ze 'toen' opgezet hebben. Ze kijken mee met een onderontwikkelde interpretatie van de buitenwereld. Een bril die je opgezet hebt op een moment waarop veel van je huidige hulpbronnen nog niet tot ontwikkeling waren gekomen. Een filter van verhalen en scenario's die al lang geen geldigheidswaarde meer hebben, maar die je wel nog steeds stress geven.

De conclusie 'Ik ben slecht', voelde veiliger dan 'Er overkomen mij slechte dingen'. Omdat je camera zich bleef focussen op wat deze conclusie bevestigde, moesten je Gewonde Kinderen steeds zwaardere rugzakken van belemmerende overtuigingen met zich mee dragen. "Als er mij slechte dingen overkomen, sta ik machteloos; maar als ik slecht 'ben', kan ik mezelf veranderen om genoeg te zijn". En die hartverscheurende keuze voor hechting boven authenticiteit, blijft je in je volwassen leven achtervolgen.

Je Beschermers staan dan als waakhonden rond zo'n Gewond Kind en gaan blaffen als je er te dicht bij komt. Het kan je Beschermers niet schelen wat zo'n Gewond Kind nodig heeft. Het enige dat telt, is dat het Gewond Kind veilig is. Je Beschermers houden dan het plekje aan de camera voortdurend bezet om te vermijden dat je overspoeld raakt door emoties uit die woelige oceaan van onverwerkte pijn.

De Regisseur

Als we allemaal van jongs af aan een film in elkaar monteren van onszelf, anderen en de realiteit, heeft die film - als het goed zit - natuurlijk ook een Regisseur nodig om alles in goede banen te leiden.

Je Beschermers en Gewonde kinderen hebben in hun werk natuurlijk leiding en sturing nodig, omdat ze zelf alleen maar kunnen roeien met de riemen die ze van jongs af aan voor handen hebben. Je Beschermers kunnen bijvoorbeeld je Gewonde Kinderen wel veilig houden door ze naar de coulissen van je film te verbannen, maar kunnen hun wondes niet genezen. Als we het woord 'genezen' gebruiken, bedoelen we trouwens eerder 'integreren'. Het woord 'genezen' wekt namelijk de suggestie dat er iets aan jou mankeert; dat het 'aan jou ligt'. Er mankeert niets aan jou; het zou je enkel helpen om 'beter te worden in voelen'. Zodat er geen 'goede' of 'slechte' emoties meer zijn, zodat alle emoties, zonder voorkeur voor de ene boven de andere, er gewoon mogen zijn zonder dat ze voortdurend beschermd moet worden. Als de sluisen van bescherming zich kunnen openen, kan die rivier van oude pijn dan op termijn wegstromen. In plaats van als een last te blijven liggen op de schouders van je Beschermers en Gewonde kinderen.

De enige die je oude pijn kan 'integreren', is je Zelf. Je Zelf is geen personage, maar eerder de stilte tussen de gedachten van je personages. De vuurtoren die alles observeert wat er in je binnenwereld gebeurt. Je Zelf raakt niet beschadigd. Achter de wolken van bescherming waarmee we van jongs af aan de lucht zijn gaan beschilderen, is de zon altijd blijven schijnen. Je Zelf is dus het meest gekwalificeerd als 'Regisseur' van je film. Maar omdat je Beschermers gezien hebben hoe hard je Innerlijke Kinderen gewond geraakt zijn, zijn ze hun vertrouwen in je Zelf verloren. Zo is je Zelf zijn/haar plaats op de regisseursstoel kwijtgespeeld. Je Beschermers gaan dan voortdurend de lucht beschilderen met wolken waardoor we vergeten dat de zon daarachter altijd schijnt.

Met je Zelf op de regisseursstoel zou je de realiteit doorheen je camera met die 'beginners mind' kunnen gewaarworden: ongefilterd door de neuronale snelwegen die van jongs af aan in hun plooi vielen. Vanuit ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit. Met je Zelf als Regisseur kunnen je hersencircuits één mooi geheel gaan vormen, waarbij de personages één scenario volgen, maar zich ook goed voelen met hun eigen rol daarin. Het Zelf is dan de dirigent die elke muzikant een eigen harmonie laat spelen, maar wel binnen dezelfde compositie. De dirigent die bewaakt dat je levenservaring niet vervalt in rigiditeit (waarbij alle muzikanten dezelfde toon aanhouden) of chaos (waarbij alle muzikanten tegen elkaar ingaan om hun eigen compositie te kunnen spelen). Als je Zelf met troost en medeleven naar de bezorgdheden van je Beschermers luistert, leren je Beschermers je Zelf weer vertrouwen. Dan kan je Zelf kiezen welk personage je wanneer dienstbaar is.

De relaties tussen je Personages

Zonder je Zelf als Regisseur, gaan er echter ook conflicten ontstaan in de relaties tussen je Personages.

Een Beschermers zal z'n gedrag niet fundamenteel veranderen tot het Gewond Kind dat hij/zij beschermt, geholpen wordt. Als hij/zij je Zelf daar niet in vertrouwt, zal hij/zij het Gewond Kind verstoten naar de coulissen van je film, mag het Innerlijk Kind achter die wonde niet mee opgroeien en blijft het steken in de tijd.

Zonder de 'zelfsturing' van de Regisseur maken Beschermers ook onderling ruzie over 'hoe' zo'n Gewond Kind beschermd moet worden. Dan duwen Beschermers elkaar naar nog extremere rollen. Alsof ze beide aan hun kant op die zeilboot zitten, die maar blijft ronddobberen over die woelige oceaan van onverwerkte pijn: hoe meer de ene Beschermers naar links leunt in de hoop de boot naar links te sturen, hoe meer de andere naar rechts leunt in de hoop de boot naar rechts te sturen. En omgekeerd. Zo duwen Beschermers elkaar naar extreme rollen, waarbij de zeilboot wel recht blijft, maar op een manier die voortdurend enorm veel energie kost van je stress-systeem.

Hoe extremer je Beschermers worden, hoe meer ze je camera gaan opeisen om je film naar hun bezorgdheden in elkaar te monteren. Omdat ze elk een eigen scenario hebben, zien ze alleen dat wat hun overtuigingen bevestigt. Of omdat ze elk een eigen niet-geïntegreerde montagekamer hebben, blijven ze zich enkel focussen op dat wat de montages die ze 'toen' van de realiteit gemaakt hebben, bevestigt. Zo blijven ook je Beschermers steken in de tijd. Als geparentificeerde kinderen die zich nog steeds verantwoordelijkheid voelen voor de jongere en kwetsbaardere kindjes; een verantwoordelijkheid die ze nog niet aankunnen, maar ook niet kunnen loslaten omdat geen andere optie zien; omdat je Zelf niet voor hen zorgt en hen niet de troost en het medeleven biedt die ze zo hard nodig hebben.

Vaak voorkomende Beschermers

Laat ons nu eens bekijken welke Beschermers er in de breinen, die in onze samenleving tot ontplooiing komen, het vaakst voorkomen.

Je Beschermers hebben je ooit geholpen, maar die hulp gaat je nu dus vaak net belemmeren. Alsof ze je dorst willen lessen met zout water. Laat ons dus eens een blik werpen op wat we eigenlijk met die Beschermers bedoelen. De onderstaande Beschermers herkennen we in onze westerse samenleving allemaal wel:

Je Criticus

Om te beginnen kennen we allemaal de Innerlijke Criticus.

Je Criticus is ontstaan vanuit het lege reservoirtje 'Ik ben niet genoeg'. Ooit trok je die conclusie vanuit het gemis aan liefde en warmte van je ouders. Omdat het te bedreigend was om te concluderen dat je ouders je niet alles konden geven wat je nodig had, heeft je Criticus de schuld bij jou gelegd. Hij/zij wil je beschermen tegen een diep gevoel van waardeloosheid en ontoereikendheid in die woelige oceaan van onverwerkte emoties. Hij/zij beschildert van jongs af aan de lucht met wolken van 'alles wat er mis is met jou en wat je beter moet doen', waardoor je niet meer ziet dat de zon altijd schijnt. Je Criticus werd nog bezorgder in de relaties met leeftijdsgenoten, in een samenleving die ons van in onze meest kneedbare kinderjaren maakt tot wezens die 'nooit genoeg zijn'. Hij/zij ratelt over alles wat je beter moet doen en brengt je ook in een fixed mindset: "Jij kan dat niet!"; in plaats van in een groei mindset: "Je kan dat nog niet!". Zo houdt je Criticus je veilig in je comfortzone en belemmert hij/zij je om in die woestijn van onzekerheden zaadjes te planten. En met je Criticus aan de camera duw je continu op de pedalen van dat wiel van stress.

Je Analyticus

Naast die Criticus, zal je ongetwijfeld ook die Analyticus in je gedachten opmerken en herkennen.

Je Analyticus ontstond vanuit het lege reservoirtje 'Anderen zijn er niet voor mij'. Als risicomanager heeft je Analyticus, in het gemis aan de veiligheid van emotioneel beschikbare ouders, geconcludeerd "Pas op, wees op je hoede!". Hij/zij ging vervolgens ook in relaties met leeftijdsgenoten continu de omgeving afscannen, voortdurend op zoek naar controle. Je Analyticus focust zich steeds op de toekomst om nieuwe risico's in te schatten op basis van vroegere kwetsuren. Helaas heb je weinig werkelijk onder controle. Je Analyticus beschildert de lucht dus voortdurend met wolken van onmacht, waardoor je vergeet dat de zon erachter altijd schijnt. Met 'pas-op-' en 'wat-als-gedachten' neemt hij/zij, al wikkend en wegend, alle spontaniteit, creativiteit en intuïtie weg; hulpbronnen die je in die woestijn van onzekerheden nochtans dienstbaar zijn. Ook je Analyticus wil je in je comfortzone houden omdat het leven in die woestijn veel te onvoorspelbaar is. Continu proberen controle uit te oefenen op de toekomst opdat het verleden zich niet herhaalt, is ook extreem vermoeiend. Dus ook als je Analyticus aan de camera zit, raakt dat wiel van stress nooit uitgebald.

Je Pleaser

Verder wandelen veel mensen in onze samenleving ook met een sterke Pleaser door het leven.

Omdat je als kind die liefde zo hard nodig had, is je Pleaser je ter hulp geschoten met een strategie om er meer van te kunnen ontvangen. In de hartverscheurende keuze tussen authenticiteit en hechting, ging je Pleaser je Zelf opofferen, eerst door altijd goed te willen doen voor je ouders, en later door je te conformeren aan leeftijdsgenoten en de steeds groter wordende wereld. Je Pleaser beschermt je nog steeds tegen een diep schuldgevoel in die oceaan van onverwerkte emoties. Hij/zij overtrekt de zon door er wolken van 'moeten, moeten, moeten' voor de schilderen: "Je hebt weer iets verkeerd gedaan, dus pas je maar aan aan de behoeftes van anderen en de wereld!". Zo wil je Pleaser je helpen om aanvaard en graag gezien te worden, ook al verdien je zagezegd geen liefde. Maar door zoveel voor anderen te doen, ten koste van jezelf, gaat hij/zij ook verantwoordelijkheden op je schouders leggen die eigenlijk bij anderen liggen. Je Pleaser is ook een ruilhandelaar: hij/zij 'geeft' alleen en anderen zien dat steeds meer als

vanzelfsprekend, waardoor je op de duur gefrustreerd wordt rond 'niets terugkrijgen'; nog meer wolken die de zon overtrekken. En opnieuw gaat die frustratie dat wiel van stress continu draaiende houden.

Je Perfectionist

Ook de Perfectionist is een personage dat velen onder ons zullen herkennen.

Misschien speelt er ook een Perfectionist mee in 'jouw' film: "Als je jezelf niet keihard bewijst, gaan anderen zien wat je eigenlijk maar bent!". Ook je Perfectionist is je van jongs af aan ter hulp geschoten om in je liefdesonderhoud te kunnen voorzien: door de lat enorm hoog te leggen. Hij/zij ontdekte dat je ouders blij werden als je het goed deed op school, en dat blije ouders meer liefde geven. Later moest je ook een perfect lichaam hebben om liefde te verdienen van leeftijdsgenoten. Om de kans op wederom een pijnlijke afwijzing, en de schaamte die daarbij hoort, zo klein mogelijk te maken. Nu nog steeds beschildert je Perfectionist de lucht met wolken van 'moeten, moeten, moeten'. Uit faalervaringen leer je veel meer dan uit succeservaringen, maar je Perfectionist wil alles waarin je kan falen ten alle tijde vermijden opdat die onverwerkte schaamte niet opnieuw getriggerd wordt door situaties van afwijzing. Helaas gaan de wolken waarmee hij/zij de lucht beschildert, je dan weer laten vergeten dat de zon erachter altijd schijnt. Ook die woestijn van onzekerheden is voor je Perfectionist een no-go-zone omdat faalervaringen daar onvermijdelijk zijn. De lat lager leggen voelt ook bedreigend, terwijl je vaak wel wat marge hebt. Hij/zij legt je druk op, en die stress maakt je 10 IQ-punten dommer, waardoor het net moeilijker wordt om die hoge lat te bereiken. Weer een Beschermer dus, die continu trappelt op dat wiel van stress, opdat je niet zou verdrinken in die woelige oceaan van onverwerkte pijn.

Je Pusher

En ten slotte hollen veel mensen in onze samenleving ook met een razendsnelle Pusher door het leven.

Je Pusher is de Beschermer met de klok in de ene hand en to-do-lijstjes in de andere; het deel dat vindt dat de rivier nooit snel genoeg gaat en dat het water 'vooruit geduwd moet worden'. Je Pusher helpt je om alles, wat zagezegd 'moet', gedaan te krijgen en om 'iets te bereiken' door de vaart erin te houden. Altijd als je 'niets' of 'niets nuttigs' doet, schaaft hij/zij zich achter je Criticus ("Luierik!"), je Analyticus ("Pas op!") en je Pleaser en Perfectionist ("Opgelet! Afwijzing!"). Als je nooit rustig stil kan zitten, is je Pusher hard aan het werken om allerlei oude emotionele pijn te verdoezelen. En als je Pleaser goed wil doen voor de buitenwereld en je Perfectionist dat ook perfect wil doen, kom je in tijdsnood terecht. Dan ga je je Pusher nog harder nodig hebben om te bewijzen dat je genoeg bent. Achter de wolken waarmee hij de lucht beschildert, ook weer wolken van 'moeten, moeten, moeten', blijft de zon natuurlijk weer schijnen, maar naarmate je Pusher zich voortdurend focust op wat er in de nabije toekomst allemaal 'moet', maakt 'verbondenheid' plaats voor 'gebondenheid'. Alles volgens een strakke planning. Hij/zij wil snel resultaten, waardoor je continu de ervaring van 'te laat zijn' creëert in plaats van rustig te genieten van het pad dat je 'nu' bewandelt. En zo blijf je op de pedalen duwen, waardoor dat wiel nooit kan uitbollen.

Managers en brandblussers

Onder Beschermers kunnen we ook een onderscheid maken tussen twee soorten die twee verschillende rollen hebben in je film: 'Managers' en 'Brandblussers'.

De vaak voorkomende Beschermers die we daarnet overlopen hebben, noemen we 'Managers'. Deze Beschermers werken proactief om pijn buiten je bewustzijn te houden. Dankzij hen kan je je - ondanks de onderliggende pijn - toch nog relatief 'ok' door het leven 'managen'. En dankzij hen voel je niet teveel pijn uit die woelige oceaan en heb je ook weinig herinneringen aan de pijn die je als kind voelde, omdat ze misschien ook toen al heel hard voor jou aan het werken waren.

Er zijn trouwens nog veel meer van die Managers. Een Metselaar die van jongs af aan beschermingsmuren rond je emoties metselt, omdat je zonder die emotionele afstemming maar 'flink' moest zijn. Een Rebel die tegen de wil van de buitenwereld blijft gaan, omdat je destijds alleen maar aandacht kreeg door 'stout' te zijn. Een Weglacher die je pijn minimaliseert: "Er zijn mensen die veel ergere dingen meegemaakt hebben!". Een Rechter die oordeelt over anderen, en niet verdraagt dat de andere gewoon 'iemand anders' is. Een Activist die strijdt voor rechtvaardigheid, die zijn/haar 'verantwoordelijkheid' wil nemen voor een betere wereld, maar die daarin de stap van 'aanvaarding' van wat nu eenmaal 'is' overslaat. Een Wetenschapper die zich verliest in een disbalans tussen ratio/analyse enerzijds en emotie/intuïtie anderzijds. Een Spiritual Bypasser, die in zijn/haar zweverige geest wegvlucht van een lichaam dat emotionele pijn meedraagt.

Daarnaast zijn er ook Beschermers die aan de camera gaan zitten van zodra de Managers het niet meer aankunnen, van zodra die oceaan van onverwerkte pijn je bewustzijn dreigt te overstromen. Als een oude emotie getriggerd wordt door een gelijkaardige huidige situatie. Deze reactieve Beschermers kan je ook 'Brandblussers' noemen: ze blussen zo snel mogelijk de brand als je onverwerkte pijn getriggerd wordt. Denk aan de Soldaat die vanop dat Kasteel van Bescherming begint te schieten op je partner, als deze een mes steekt in de wonde van je Gewond Kind. Ook obsessies, eetbuiten, dagdromen, dissociatie, zelfverminking, excessief sporten,... zijn Brandblussers. De meest bekende vorm van 'brandblussen', is 'verslaving'. Deze Brandblussers kunnen van je levenservaring een een rampenfilm, een thriller of een drama maken, omdat ze enkel op korte termijn denken, ondanks de vaak desastreuze gevolgen op lange termijn. "Deze pijn moet nu weg!". Maar omwille van gewenning ga je die Brandblusser steeds meer nodig hebben.

Brandblussers maken onderling geen ruzie. Als de ene de brand niet geblust krijgt, springt de andere in. En de laatste in de rij is zelfdoding. Brandblussers komen wel in conflict met Managers, omdat Managers wel bezorgd zijn over de lange termijn gevolgen. Denk aan de Criticus die keihard wordt omwille van de lange termijn gevolgen van een verslaving: telkens je Brandblusser weer een brand blust met zijn/haar verslavingsgedrag, wordt je Criticus boos. Hoe bozer je Criticus wordt, hoe schuldiger je je voelt en hoe meer je je gaat schamen. Je Brandblusser krijgt dan alleen maar meer brandjes voorgeschoteld, die dan weer geblust moeten worden. Hoe harder de Brandblusser dan weer gaat werken, hoe harder ook de Criticus weer wordt, etc... Zo duwen beide Beschermers elkaar alleen maar verder in hun extreme rollen. Waardoor die zeilboot wel recht blijft, maar op een manier waarop de Manager steeds meer naar zijn/haar kant moet leunen, en waarop de Brandblusser steeds meer naar zijn/haar kant moet leunen.

Verstoten personages

Ten slotte zijn er ook veel personages die 'verstoten' worden; die al vroeg in je leven verbannen werden naar de coulissen van je film.

Naast de snelwegen van bescherming (je Beschermers), kan je ook die veldwegjes van groei beschouwen als personages. Ook al zijn er veel veldwegjes weggesnoeid ten voordele van je Beschermers, toch zitten de kinderlijke eigenschappen waarmee je geboren bent daar nog steeds vast in die mentale kooi. De Innerlijke Kinderen die die groeimodus nog gekend hebben. Je Innerlijke Kinderen zien de zon voortdurend schijnen omdat ze de wolken in de lucht niet zien: ze 'denken' niet zoveel. Wat ze 'voelen' kan dus gewoon komen en gaan. Daardoor kan ook liefde vrij circuleren. Maar in die vrije circulatie van emoties, zijn ze ook het meest kwetsbaar voor diepe wondes, zoals dat gemis aan emotionele afstemming en de voorwaarden die aan onvoorwaardelijke liefde gesteld werden. En van zodra een Innerlijk Kind gewond raakt, wordt het door je Beschermers verstoten naar kleine bijrolletjes, of misschien zelfs helemaal naar de coulissen van je film.

Die Gewonde Kinderen voelen zich dan alleen, verlaten, bang en afgewezen. Ze raakten gewond in relatie met ouders die zo hard moesten werken voor voeding en onderdak, ten koste van die emotionele afstemming. Later liepen ze nog meer kwetsuren op in relatie met de school en

leeftijdsgenoten. En nu nog steeds vormen je Beschermers daarrond een stevig en dik harnas dat je eigenlijk al lang niet meer nodig hebt.

Door echter met troost en medeleven te luisteren naar de bezorgdheden van je Beschermers, gaan ze zich gewaardeerd voelen in al het werk dat ze voor jou al zo lang aan het verzetten zijn. Waardoor hun vertrouwen in je Zelf weer kan groeien. Ze moeten leren dat 'getuige zijn van het verhaal van zo'n Gewond Kind' en 'het nu geven wat het toen niet gekregen heeft', betere opties zijn dan het verbannen naar de coulissen van je film. Als je Zelf van die waakhonden de toestemming krijgt om je Gewonde Kinderen te benaderen, kunnen hun wondes geïntegreerd worden. Zodat de Innerlijke Kinderen, die de wonde meedroegen, weer vrijgelaten kunnen worden uit die mentale kooi, en weer een grotere rol mogen spelen in je film. Dan kunnen ook je Beschermers hun extreme rol loslaten en misschien een andere rol voor je gaan spelen, eentje die je meer dienstbaar is en die ook voor hen veel fijner is. Hieronder een paar voorbeelden van Innerlijke Kinderen die vaak niet mee mogen opgroeien:

Je Levensgenieter

Om te beginnen, is er de Levensgenieter.

Je Levensgenieter is het deel dat al eens gewoon mag chillen en genieten. Hij/zij 'moet' niets, maar 'wil' vanalles. Je Beschermers doen je Levensgenieter altijd teniet: 'moeten' is altijd het domein van je Beschermers. Je Levensgenieter houdt niet alleen van 'chillen', maar laat je ook genieten van actieve uitdagingen. Maar als je Beschermers continu op de pedalen duwen, geniet je enkel van dat ene moment waarin je het resultaat bereikt, ten koste van alle momenten op je weg ernaartoe. Je bent 'dan pas genoeg', dus je 'moet vanalles' om daar te komen.

Je Avonturier

Naast de Levensgenieter, is er ook de Avonturier.

Je Avonturier is het deel dat op exploratie wil: nieuwe mensen leren kennen, nieuwe ervaringen opdoen, nieuwe plekken ontdekken,... Hij/zij heeft een hekel aan voorspelbaarheid en routine, en vertoeft graag in die woestijn van onzekerheden. Hij/zij weet dat 'moed' niet per se 'vrij zijn van angst' inhoudt, maar 'angstig zijn en het toch doen'. Daarom is je Avonturier een belangrijke partner van je Zelf in die groeimodus. Maar vanuit Zelfbescherming verban je hem/haar liever naar de coulissen van je film zodat je veilig in je comfortzone kan blijven.

Je Creatieveling

Verder vergeten we vaak ook dat we allemaal met een Creatieveling zitten.

Je Creatieveling is de ondernemer die altijd zijn/haar spontane ingevingen volgt. Hij/zij voelt intuïtief aan hoe groot je stappen in die woestijn van onzekerheden moeten zijn en hoe je de juiste richtingaanwijzers volgt. Je Creatieveling heeft ook vaak spontane ingevingen of 'ideeën', die nooit juist of fout zijn. Je Beschermers interpreteren alles: "Dom idee!" (je Criticus) of "Wat als je je belachelijk gaat maken!" (je Analyticus). Maar je Creatieveling denkt: "Als het niet werkt, testen we wel iets anders!". Hij/zij weet dat falen je intuïtie alleen maar versterkt en zeker niets is waarvoor je je moet schamen.

Je Zotte Doos

En ten slotte is er ook de Zotte Doos, die vaak verbannen wordt uit ons bewustzijn.

Je Zotte Doos is het deel dat niets inzit met andermans oordelen, en dat ziet dat mensen die oordelen vooral nog werk aan zichzelf hebben. Het deel dat je raarheid ten volle omarmt en dat andermans issues daarrond bij hen laat. Dat ziet dat je maar één opdracht hebt in het leven:

schitteren als tulp in een rozentuin en jouw unieke bijdrage leveren aan het grotere geheel. Maar je Beschermers zijn zo bang voor afwijzing, dat ook die Zotte Doos vaak in de coulissen van je film moet blijven zitten.

Je film wordt realiteit

Laat ons nu eens bekijken hoe die film, die onze Beschermers van jongs af aan in elkaar monteren, uiteindelijk vaak ook 'realiteit' wordt.

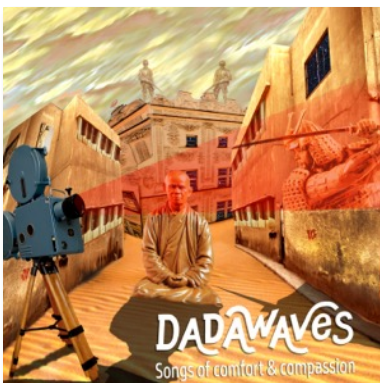
Hoe dieper de wondes die je Innerlijke Kinderen meedragen, hoe harder je Beschermers moeten werken. En elk 'psychisch probleem' is een manier waarop Beschermers samenwerken (in rigiditeit) of elkaar tegenwerken (in chaos) om je te beschermen tegen oude pijn.

Je Beschermers volgen elk hun scenario en genereren daarin telkens hun eigen, zichzelf steeds herhalende, audiotape van gedachten. Daarmee trigger je steeds dezelfde emoties en stel je steeds hetzelfde gedrag, waarmee je steeds dezelfde reacties uitlokt bij anderen. Die reacties kan je op veel manieren interpreteren, maar je Beschermers zullen altijd die interpretatie eruit pikken, die hun montages bevestigt.

Als je Criticus je bijvoorbeeld laat denken dat je geen liefde verdient, geef je jezelf vanuit die overtuiging continu stress. Als je je dan vanuit schaamte gaat terugtrekken in je Kasteel van Bescherming, gaan anderen je niet 'zien staan', waardoor je Criticus je weer laat denken: 'Zie je wel dat ik geen liefde verdien!'. Of als je Soldaat bijvoorbeeld weer enkel 'dat' registreert dat bevestigt dat anderen er niet voor je zijn, ga je steeds meer een claim op de andere leggen om de eenzaamheid en verlatenheid van toen niet opnieuw te moeten voelen. De andere gaat zich dan verstikt voelen en afstand nemen, waardoor je weer gaat concluderen: 'Zie je wel dat anderen er niet voor me zijn!'. Je gaat de andere nog meer claimen en verstikken en als je Soldaat dan ook nog begint te schieten, laat de andere je op een bepaald moment daadwerkelijk in de steek, waardoor er opnieuw een mes gestoken wordt in die wonde van eenzaamheid en verlatenheid.

En zo blijf je in de toekomst meer van het verleden creëren, en wordt je film uiteindelijk 'waar'. Omdat die Beschermers je dorst blijven lessen met zout water, blijf je de pijn van toen in je huidige leven 'herensceneren', waardoor de reservoirtjes van je emotionele geheugen verder blijven leeglopen. We zien niet meer dat elke pijnlijke gebeurtenis slechts een pijnlijke herinnering is die je in je huidige leven weer in scène zet, en die aan je vraagt om gevoeld en geïntegreerd te worden.

We blijven, in die eeuwige audiotape van steeds dezelfde gedachten, liever eeuwig zoeken en speuren naar de zon, terwijl we met diezelfde gedachten eigenlijk alleen maar de lucht beschilderen met wolken van Zelfbescherming. Maar opnieuw: hoeveel liefde zou er tussen ons allen misschien weer vrij kunnen circuleren als we al dat 'denken' in ons hoofd gewoon zouden loslaten, zodat al dat 'voelen' in ons lichaam gewoon kan komen en gaan?



*Met fragmenten uit de song 'I give my love'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 6: JE BREIN IN RELATIE MET ANDERE BREINEN

Nu we weten hoe ons brein van jongs af aan in z'n plooi valt en onze huidige levenservaring blijft bepalen, laat ons in deze aflevering eens bekijken in welke plooiën verschillende breinen, die samen een relatie aangaan, kunnen vallen. Maar voor we hieraan beginnen, laat ons weer even terugspoelen om het overzicht te behouden.

In de vorige aflevering van deze podcast hadden we het over hoe je nu nog steeds die oude film in elkaar monteert volgens vaste scenario's van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'; verhalen die je ooit verzonnen hebt en die je nu nog steeds continue stress blijven geven. Een film waarin de jongste personages gewond raakten en waarin oudere personages opgezadeld werden met de verantwoordelijkheid om je tegen de pijn van de jongste te beschermen. We hebben gezien dat je Beschermers daarin een extreme rol moeten innemen. Omdat ze voortdurend hard moeten werken opdat de pijn van je Gewonde Kinderen niet naar de

oppervlakte komt (Managers). Omdat ze zo snel mogelijk in actie moeten schieten van zodra de pijn van een Gewond Kind toch de oppervlakte bereikt (Brandblussers). En omdat ze met elkaar in conflict komen en elkaar naar die extreme rollen duwen. Je hebt ook geleerd hoe je Beschermers het vertrouwen in jou als Regisseur verloren hebben, omdat die Innerlijke Kinderen gewond geraakt zijn. Hoe je Beschermers geen andere optie zien dan deze Gewonde Kinderen naar de coulissen van je film te verbannen. En hoe die Beschermers continu je plek aan de camera opeisen en je gedrag zelf gaan regisseren. Je hebt ook geleerd hoe ze, vanuit die grote bezorgdheid, zo extreem zijn dat ze vaak net tegengestelde bereiken van wat ze eigenlijk echt voor je willen. Waardoor je de pijn uit het verleden blijven herensceneren in het heden. Waardoor je film uiteindelijk ook waar wordt.

Met dat brein, dat in de vroege volwassenheid in z'n plooi gevallen is, ga je dan je eerste volwaardige partnerrelatie aan. Laat ons nu eens bekijken wat er gebeurt als twee breinen zich met elkaar connecteren. Hoe moeilijk het is om je te verbinden met de andere, in een wereld die misschien wel 'normaal' is maar niet meer 'natuurlijk'. En hoe we daarin des te meer bevestiging gaan zien van 'Het ligt aan mij!' en/of 'Het ligt aan de andere!', in plaats van 'Het ligt aan een wereld die misschien wel normaal is, maar niet meer natuurlijk! Een wereld die in beide breinen een gigantische puinhoop van onverwerkte pijn heeft achtergelaten; pijn die dan voortdurend beschermd moet worden!'.

Twee geconnecteerde breinen

In welke plooi kunnen twee geconnecteerde breinen dan vallen?

Met het brein dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, ga je pogingen beginnen wagen om een volwaardige partnerrelatie aan te gaan. Daarin stroomt energie van de andere via je camera naar binnen en wordt deze doorheen montages, die 'toen' tot stand kwamen, omgezet in informatie. En omgekeerd. Zo raken 2 breinen geconnecteerd; 2 netwerken van neuronale snelwegen die verder bouwen op blauwdrukken die destijds in relatie met de ouders in hun plooi vielen. Ook in partnerrelaties zit die 'beginners mind' verscholen achter filters van Zelfbescherming. Waarbij je camera bij de andere vooral dat registreert wat je oude montages bevestigt. Waarbij de camera van de andere ook bij jou enkel dat registreert wat zijn/haar oude montages bevestigt. En waarbij beide partners hun eigen film weerspiegeld zien op het projectiescherm van de andere.

Beide breinen gaan zich connecteren in een leven, waarin je nu ook zelf steeds meer ballen in de lucht moet houden. Ook deze breinen staan dan onder voortdurende stress en krijgen daardoor kortere lontjes. En beide breinen hebben elk een woelige oceaan van onverwerkte pijn als fundament, die eigenlijk niets met de andere te maken heeft, maar wel gaat stormen 'als reactie' op de andere. Als we zien dat het nooit 'aan jou' of 'aan de andere' gelegen heeft, maar aan een 'normale' wereld die niet meer 'natuurlijk' is, kunnen we echt mild worden voor onszelf en elkaar. Maar als één brein in onze samenleving al zoveel 'complicaties' oploopt in z'n ontwikkeling, hoe complex worden twee geconnecteerde breinen dan?

Wel, tussen twee geconnecteerde breinen, die elk op zich al zo complex zijn, verschijnt liefde eerst als iets dat we moeten 'zoeken' en 'najagen'. En als we dan denken dat we het 'gevonden' hebben, als iets waarvoor we moeten blijven 'vechten'. Ook hier 'moeten' we dus weer vanalles, net zoals we liefde vroeger in relatie met onze ouders moesten 'verdienen'. Wat heel logisch is, aangezien beide partners 'nu' met datzelfde brein in de relatie stappen, dat 'toen' in relatie met zijn/haar ouders vorm gekregen heeft. Laat ons nu eens bekijken in wat voor gigantische puinhopen dit kan resulteren in relaties.

Verbinding versus binding

Om te beginnen maken we daarbij een onderscheid tussen een 'verbinding' en een 'binding' van twee geconnecteerde breinen.

Een verbinding

Wat bedoelen we ten eerste dan met een 'verbinding'?

In een relatie tussen partners in groeimodus, maken twee afzonderlijke mensen een 'verbinding'. 2 bomen die goed geworteld zijn in de grond, die recht staan zonder op elkaar te leunen, maar wiens takken wel verstrengeld zijn. De andere als de kers op een taart die we eerst zelf gevuld hebben. Als je eerst jezelf onvoorwaardelijk graag ziet, hoef je niet op de verkeerde plekken en manieren liefde gaan 'zoeken'. Dit betekent dat je je partner niet hoeft te zien als de primaire verzorger van je Gewonde Kinderen. In eerste instantie blijf 'jij' die primaire verzorger, zodat je partner de rol van secundaire verzorger kan innemen.

De volgende metafoer maakt dit makkelijker om te begrijpen. Stel dat je een alleenstaande ouder bent. Als jouw ouders je onvoorwaardelijk voorzien hebben van gezond voedsel, dan heb je ook geleerd hoe je je eigen kinderen gezond moet voeden. Stel dat er dan een andere alleenstaande ouder aan je deur komt kloppen, die van zijn/haar ouders nooit geleerd heeft wat gezond voedsel is. Iemand die zijn/haar eigen kinderen voedt met pizza en snoep, en die zich daarmee wil inkopen in je gezin. Omdat er genoeg gezond voedsel is voor jou en je kinderen, ga je hem/haar vriendelijk de deur wijzen. Als er echter een alleenstaande ouder aan je deur klopt, die wel gezond kan koken voor zichzelf en zijn/haar kinderen, ga je deze persoon eventueel wel verwelkomen. Hij/zij is niet afhankelijk van jouw gezonde keuken, maar kan er wel een meerwaarde in zijn. Wat betekent dit als voedsel staat voor liefde, en de kinderen staan voor jouw Gewonde Kinderen?

Omdat partners 'verschillende mensen' zijn met elk hun eigen film, is elke relatie een aartsmoeilijke opdracht. Alsof je samen aan één film werkt, waarbij beide partners hun eigen stijl moeten kunnen behouden. De ene houdt misschien van avonturenfilms en de andere eerder van komedies. Toch bestaat de opdracht erin om tot één gezamenlijke film te komen, waarover beide partners tevreden zijn. En waarbij beide partners geen belangrijke delen van zichzelf moeten verstoten om de relatie te laten werken. Door via communicatie van Regisseur tot Regisseur (Zelf-tot-Zelf) tot een dieper niveau van intimiteit te komen, mogen zowel jij als je partner jullie vleugels behouden omdat er vertrouwen is dat ze jullie uiteindelijk altijd weer samen brengen.

Een binding

Naast in een verbinding, kunnen twee geconnecteerde breinen echter ook in de plooi van een 'binding' vallen.

Tussen twee partners in beschermingsmodus (en die trekken elkaar vaak als magneten aan) ontstaat er vaak een zogenaamde 'binding', wat dan weer een nieuwe bron van stress en emotionele pijn wordt. Twee bomen die wankelen op een oceaan van onverwerkte pijn. Die niet goed geworteld zijn in de grond en op elkaar moeten leunen om recht te blijven. De andere als het vulsel van de taart in plaats van de kers erop. Partners wiens reservoirtjes 'toen' niet goed gevuld zijn, gaan verwachten dat de andere die reservoirtjes 'nu alsnog' voor hen vult. Partners die samen gaan vechten voor liefde en die in de andere die liefde voortdurend gaan najagen. Helaas kan niemand de leegte vullen die destijds gevuld moest worden met ouderliefde. Niemand behalve je Zelf. Toch hunkeren we soms naar de warmte van de andere, terwijl we even goed zelf een warm bad kunnen nemen. Zodat eerst je oude pijn langs het afvoerputje kan wegstromen, zodat je de andere vervolgens in je bad kan uitnodigen en zodat de andere er mee in kan stappen indien hij/zij daar eventueel zin in heeft.

In een binding zie je de andere dus als 'primaire verzorger' van je Gewonde Kinderen. Om terug te komen bij de metafoor van de alleenstaande ouder: als je van je ouders niet geleerd hebt wat gezond voedsel is, raakte je van jongs af aan verslaafd aan pizza en snoep. Ook je kinderen worden het gewoon om ongezond te eten, maar op de duur wordt het financieel moeilijker om elke avond fastfood te bestellen. De jongste kinderen gaan 'stout' worden als jullie het zonder moeten doen. De oudste kinderen zien dat je de situatie niet aankan, en gaan zich verantwoordelijk voelen om voor de jongste te zorgen. Op de duur worden ook zij extremer en rigider omdat ze die verantwoordelijkheid nog niet aankunnen. Dan ga je de persoon met zijn/haar gezond voedsel saai vinden omdat hij/zij niet lijkt te bieden wat jullie nodig hebben. Die persoon met al dat lekkers is dan de redder die jou en je kinderen weer gelukkig zal maken, de redder waar je dan afhankelijk van wordt en waarop je moet gaan leunen. Ondanks zijn/haar ongezond voedsel, ga je er dan alles aan doen opdat hij/zij jou en je kinderen niet verlaat. Op termijn moet je er dan alleen maar meer voor 'vechten' en ga je de liefde steeds meer moeten 'najagen' in de andere.

Dan ga je de vleugels van die partner willen afknippen, opdat hij/zij niet van jou zal wegvliegen; en omgekeerd. Beide partners moeten ook delen van zichzelf verstoten om de relatie te laten werken. Die frustratie maakt het op termijn onmogelijk om samen die film te regisseren waarover beide partners tevreden zijn, waaruit enkel een oorlogsfilm kan resulteren waarover geen van beide tevreden is. Constructieve communicatie van Regisseur tot Regisseur (Zelf-tot-Zelf) maakt plaats voor schietgevechten tussen Beschermers. Jouw Beschermers die jouw Gewonde Kinderen keihard moeten beschermen, maar die daardoor de Gewonde Kinderen van de andere opnieuw verwonden; en omgekeerd. Zo betaal je de pijnlijke prijs van verder leeglopende reservoirtjes als je de andere ziet als 'primaire' in plaats van 'secundaire verzorger' van je Gewonde Kinderen.

Conflicten

Laat ons nu een inzoomen op wat er gebeurt als twee geconnecteerde breinen met elkaar in conflict komen.

Conflicten horen erbij

Helaas kan een relatie niet bestaan zonder conflicten. Conflicten horen er nu eenmaal bij.

Zowel in een verbinding als in een binding zijn er conflicten. In relaties hebben de Beschermers van beide partners doorgaans veel werk. Wat de andere doet of niet doet, kan altijd de pijn van je Gewonde Kinderen triggeren. Dan moeten je Beschermers erop waken dat die oude pijn je niet overspoelt. We komen in relaties - en zeker in bindingsrelaties - dus al snel in die jurisdictie van Brandblussers terecht.

Conflicten zijn eigenlijk heel goed, omdat ze je relatie versterken als ze uitgepraat worden. In een relatie zonder conflicten is er minstens één partner wiens Pleaser te hard aan de camera zit, die zijn/haar eigen behoeftes wegcijfert en wiens emmer uiteindelijk overloopt. Ook in goede relaties wordt er ruzie gemaakt, maar het verschil zit hem in 'de manier waarop er ruzie gemaakt wordt' en in 'hoe de connectie achteraf al dan niet hersteld wordt met oprechte excuses en doorvoelde vergeving'.

Het lastige is het feit dat je tijdens conflicten vaak zo gestresseerd bent dat - in plaats van werkelijk te luisteren naar de andere - je camera in de andere enkel dat registreert wat je eigen montages bevestigt. Montages die je als kind bent beginnen maken in relatie met je ouders. Die dus zo goed als niets te maken hebben met hoe je partner 'echt' is. Als je partner je triggert, kijk je dus eigenlijk naar een niet-geïntegreerde wonde uit je eigen kindertijd. Je partner kan dus de helderste spiegel zijn voor het innerlijke groeiproces waarvoor je zelf verantwoordelijk blijft.

Maar als we in de andere enkel dat zien wat onze oude montages bevestigt, zal je Soldaat bij elke trigger een vuursaldo inzetten op de andere om je Gewond Kind te beschermen. Je Soldaat kan

alleen maar 'de boodschapper' neerschieten, maar je Zelf kan ook werkelijk luisteren naar 'de boodschap': een kans om tranen te huilen die als kind niet gehuild konden worden, zodat je woelige oceaan kan doordruppelen in je huidige ervaring. Tot de druppels op zijn.

Conflicten in een verbinding

Als conflicten zowel in een verbinding als in een binding onvermijdelijk zijn, hoe zien conflicten er om te beginnen dan uit in een verbinding?

Als we van 'gebondenheid' naar 'verbondenheid' kunnen gaan, zie je dat liefde er 'altijd al is' en 'van overal en iedereen kan komen' in plaats van enkel van die ene persoon waarmee je een partnerrelatie hebt. We zien dat we er niet voor moeten 'vechten' en dat we het niet moeten 'najagen', ook al zijn er conflicten. In een verbinding, een relatie tussen partners in groeimodus, is er gewoon plaats voor kwetsbaarheid in conflicten, waarbij partners om de beurt de rol van spreker en luisteraar spelen, zonder elkaar te onderbreken.

De spreker neemt de verantwoordelijkheid om vanuit zijn/haar Zelf en zijn/haar eigen kwetsbare emoties te spreken, zonder te beschuldigen, verwijten of veroordelen; zonder harnassen en wapens. De spreker praat dus niet over 'wat de andere doet', maar over wat hij/zij zelf 'voelt' als antwoord op wat de andere doet. De uitdaging bestaat er dus in om 'voor je Beschermers en Gewonde Kinderen' te spreken, in plaats van te reageren 'vanuit je Beschermers en Gewonde Kinderen'. En met 'ik-voel-boodschappen' in plaats van 'jij-doet-boodschappen', zodat de Beschermers en Gewonde Kinderen van de andere niet te hard getriggerd worden.

De rol van luisteraar is nog veel moeilijker, omdat de andere ook een schaduwkant heeft die vaak je Gewonde Kinderen kwetst; een deel van de andere dat we dus moeilijk kunnen aanvaarden. In de rol van luisteraar heb je de verantwoordelijkheid om je Zelf aan de camera te houden, zodat de andere niet onderbroken wordt door je Beschermers. Anders worden de Gewonde Kinderen van de andere weer gekwetst, waarop zijn/haar Beschermers op hun beurt jouw Gewonde Kinderen weer kwetsen. Zo zal het conflict pijlsnel escaleren, alsof je door een windhoos in een storm gezogen wordt. De luisteraar staat dus voor de uitdaging om de woorden van de andere enkel te beantwoorden door vanbinnen te 'voelen' zonder er vanbuiten op te 'reageren'.

Liefde is er eigenlijk altijd al, als we gewoon luisteren naar elkaars pijn en begrijpen dat 'dingen, gedoe en drama' in onze relaties vooral voortkomen uit Zelfbescherming van beide kanten. We kunnen de knopen in onze relaties alleen maar ontwarren door onze harnassen en wapens naast ons neer te leggen, zodat het weer veilig wordt om gewoon in elkaars armen te vallen. En in die innige omhelzing hoeven we enkel op elkaar te leunen om wat troost en medeleven bij elkaar te vinden, niet meer of niet minder.

De U-turn

Bij conflicten in een verbinding maken beide partners een zogenaamde 'U-turn'. Laat ons eens bekijken wat we hiermee bedoelen.

Zowel de spreker als de luisteraar houden in een verbinding hun hart open en tonen de moed om telkens een zogenaamde U-turn naar binnen te maken. Telkens als een Gewond Kind gekwetst wordt en een Beschermers in reactie wil treden. Elke keer als je partner je triggert, is dan een kans om te groeien in je rol als primaire verzorger van je eigen Gewonde Kinderen. Een kans om je eigen wondes te integreren.

Het volgende verhaaltje illustreert deze U-turn. Het verhaal van een Samourai-krijger en een Zen-meester. De Samourai heeft gehoord over 'de hel' en 'de hemel', maar begrijpt niet wat dit inhoudt. Op een dag ontmoet hij een Zen-meester en denkt hij: "Deze wijze man kan me hiermee helpen!". Hij stelt zijn vraag, waarop de Zen-Meester antwoordt: "Hoe is het mogelijk dat iemand zo dom en lelijk als jou ooit Samourai kon worden?". De Samourai trekt zijn zwaard en maakt zich met heel

zijn lichaam klaar om het hoofd van de Zen-Meester eraf te hakken. Waarop de Zen-Meester rustig antwoordt: "Dit is de hel". De Samurai wordt nu benieuwd naar de woede in zijn lichaam. Hij levert zich eraan over, waarop de woede plaats maakt voor verdriet. De Samurai herinnert zich plots hoe verlaten hij zich thuis als kind voelde, hoe hij ook op school gepest werd, en hoe hij op een dag besloten heeft: "Dit nooit meer! Ik word Samurai zodat niemand mij ooit nog kan kwetsen!". De Samurai deelt zijn verdriet met de Zen-Meester, waarop deze niet spreekt maar gewoon luistert. Dan ebt ook het verdriet weg, waarop de Zen-Meester zegt: "Dit is de hemel".

In plaats van de peilen op elkaar te richten, maken partners in een verbinding die U-turn naar hun eigen ervaring om voor hun eigen Gewonde Kinderen te zorgen. En blijven beide partners 'aanwezig voor de andere' in plaats van 'in reactie op de andere'. Door al die harnassen en wapens neer te leggen, blijven beide partners aanwezig genoeg om echt te 'horen' wat de andere zegt in plaats van binnenin al te bedenken hoe de andere het verkeerd ziet, wat de andere verkeerd doet, wat je volgende verdedigingsmanoeuvre of tegenaanval zal zijn,... Je hart staat dan eigenlijk niet open voor echte verbinding en intimiteit.

Conflicten in een binding

Als we nu eens bekijken hoe conflicten eruit zien in een binding, zien we een heel ander verhaal.

In een binding is luisteren nog veel moeilijker, omdat je van jongs af aan bent gaan geloven dat je je harnassen en wapens enorm hard nodig hebt. Contact vanuit kwetsbaarheid is onmogelijk omdat beide partners in hun eigen Kasteel van Bescherming zijn gaan wonen. Tussen beide kastelen staat er misschien wel een brug, maar van zodra de andere je Gewond Kind kwetst, vlucht je naar je kasteel. Misschien begint je Metselaar nog een extra omwalling rond je kasteel te bouwen? Misschien begint je Soldaat door z'n enge schietgaten een vuursaldo op de andere te lossen? Dan is het ook voor de andere niet meer veilig om op de brug te blijven. Ook de andere vlucht naar zijn/haar kasteel, waarop zijn/haar Soldaat begint te schieten en/of zijn/haar Metselaar dikke muren rond zijn/haar kwetsbaarheid metselt.

Op die manier blijf je in je relatie alleen maar meer van hetzelfde creëren, zoals twee vechtende bokken die met hun gewei in elkaar gelockt zitten. De wolken van bescherming van beide partners gaan clashen en creëren een continue storm boven de relatie, terwijl daarboven de zon nochtans altijd schijnt. In een binding word je - nog voor je het beseft - als door een windhoos in de storm gezogen, terwijl je in principe ook gewoon in het oog van de storm kan blijven zitten, waar het altijd stil en vredig is.

De boodschapper neerschieten

Die stormen zijn er in elke relatie, maar in een binding gaan we het niet kunnen laten om 'de boodschapper neer te schieten'.

Bij conflicten in een bindingsrelatie vertoeven we vaak te hard in beschermingsmodus om te kunnen 'luisteren naar de boodschap'. Je ziet niet dat er tussen al het afval dat de andere in je vuilnisbak dropt, soms ook juwelen kunnen zitten. We gaan eerder 'in reactie gaan' door 'de boodschapper neer te schieten'. Alsof je in de spiegel kijkt en de spiegel gaat beschuldigen als je niet bevalt wat je ziet. Alsof je de postbode beschuldigt van al die facturen die hij in je brievenbus steekt. Het feit dat de waarde van een triggerende ervaring in de boodschap ligt, en niet in de drager ervan, gaat volledig aan je voorbij. Je leeft in de illusie dat de oorzaak van je pijn 'buiten jezelf' ligt, in de andere in plaats van in jezelf; in wat de andere 'doet', in plaats van in je eigen wonde die er al zat lang voor je de andere ontmoette.

Als we niet kunnen erkennen dat de andere louter 'iets' gedaan heeft dat een oude wonde in jezelf triggerde, kunnen we alleen maar 'reageren' in plaats van de boodschap 'beantwoorden' door gewoon te voelen. Zo missen we telkens prachtige opportuniteiten om oude wondes te integreren, om tranen te huilen die toen niet gehuild konden worden. Om die woelige oceaan van onverwerkte

pijn te laten doordruppelen in je huidige ervaring. Om je Beschermers zo te ontlasten van hun verantwoordelijkheid om je te beschermen. Om de weg vrij te maken om vanuit je authentieke en kwetsbare Zelf contact te leren maken met de andere, in plaats van vanuit Zelfbescherming. Om echt intiem te zijn.

De vicieuze cirkels van bindingsrelaties

Als twee breinen een 'binding' maken, gaan beide partners onvermijdelijk ronddraaien in allerhande vicieuze cirkels.

De wittebroodsmaanden

Het begint allemaal met de zogenaamde 'wittebroodsmaanden'.

Vooraf bindingsrelaties beginnen meestal met positieve emoties die enorm intens kunnen zijn. De verliefdheid creëert de illusie dat je elkaars leegte opvult met warmte en liefde: "Eindelijk iemand die ook zoveel meegemaakt heeft en die mij echt begrijpt!". Plots staat er iemand aan je deur die met pizza en snoep jou en je kinderen weer blij zal maken! Je leeft dan vanuit de valse hoop dat de liefde van de andere jouw Gewonde Kinderen gaat redden van verhongering. Maar die andere heeft nooit geleerd wat gezond voedsel is. Hij/zij kent geen zuivere liefde, maar enkel liefde vermengd met angst en pijn. Hoe fijn die illusie ook is: niemand kan die verwachting voor jou blijven invullen; niemand kan nu nog een leegte opvullen die als kind gevuld had moeten worden met warmte en liefde.

De wittebroodsmaanden zullen dan al snel plaats maken voor diepe teleurstelling als de andere niet lijkt te passen bij het beeldhouwwerk dat je van hem/haar gemaakt hebt. Waardoor Beschermers aan beide kanten keihard moeten werken om al die Gewonde Kinderen te besparen van verdere verwondingen. Je gaat de andere dan in elkaar monteren in lijn met hoe je ouders je als kind pijn gedaan hebben. Waardoor de reservoirtjes van je emotionele geheugen steeds verder leeglopen.

Afstand en nabijheid

En zo komen we dan in een cyclus van afstand en nabijheid zoeken terecht.

Tussen de leeglopende reservoirtjes van beide partners ontstaat er dan vaak een cyclus van actie en reactie, waarbij de ene nabijheid zoekt en de andere afstand neemt. In een verbinding kan afstand en nabijheid vrij door de relatie golven: soms voelen we afstand, soms nabijheid, en dat is allebei prima. Maar in een binding kan zowel afstand als nabijheid bedreigend voelen.

Vanuit het reservoirtje van 'Wil je er voor mij zijn?' bij de ene partner, treedt er een Nabijheidzoeker in actie die dat reservoirtje door de andere opgevuld wil krijgen. Helaas kan de andere geen leegte vullen die destijds gevuld moest worden met ouderliefde. Waarop het reservoirtje van de andere van 'Ben ik genoeg voor jou?' leegloopt, en diens Afstandnemer in reactie treedt: "Ik kan toch nooit iets goed doen voor hem/haar". De ene voelt zich bedreigd door die afstand en concludeert: "Zie je wel dat hij/zij er niet voor mij is!". Waarop zijn/haar Nabijheidzoeker nog meer het reservoirtje van 'Wil je er voor mij zijn?' wil vullen. Nog meer kan de andere die leegte niet opvullen, waarop zijn/haar Afstandnemer nog meer afstand neemt.

Naarmate de onmacht in beide Kastelen van Bescherming groeit, gaan de Brandblussers het steeds meer moeten overnemen van de Managers, en gaan beide partners de volumeknoppen steeds meer moeten opendraaien, alleen maar in de hoop 'gehoord' en 'gezien' te worden. Helaas: hoe harder er geroepen wordt, hoe moeilijker het net wordt om te luisteren. Met Soldaten en Metselaars aan de camera's wordt het onmogelijk om de andere te 'horen' en 'zien', en lopen de reservoirtjes aan beide kanten gewoon verder leeg. Beide partners zien door de ogen van hun

Beschermers enkel dat wat hun eigen overtuigingen bevestigt, en worden steeds meer overspoeld door de pijn van hun Gewonde Kinderen. De 'boodschapper' gaat ons zo hard overspoelen dat we 'de boodschap' niet meer kunnen horen. En hoe meer de Managers de handdoeken in de ring moeten gooien, hoe meer de Brandblussers moeten overgaan tot woede en misschien zelfs fysiek geweld. Vaak niet om de andere pijn te willen doen of om macht over de andere te krijgen, maar eerder net om je eigen emotionele overspoeling en onmacht niet te moeten voelen.

Emotioneel geweld en manipulatie

Deze cyclus kan alleen maar uitmonden in een relatie die niet kan blijven bestaan zonder geweld en manipulatie.

De vicieuze cirkels in bindingsrelaties monden niet altijd uit in fysiek geweld, maar vaak wel in emotioneel geweld. Wat minstens even schadelijk kan zijn en bovendien minder zichtbaar. Vanuit de reservoirtjes die steeds verder leeglopen, voel je je op de duur zo machteloos om te kunnen krijgen wat je van de andere nodig hebt, dat je niet meer anders kan dan 'manipuleren'. Je partner zo gaan 'beeldhouwen' zodat je eigen (oude) pijn onder controle gehouden wordt. Om dit te begrijpen kan hetvolgende verhaaltje helpen.

Er wordt een jongetje geboren. Het eerste wat hij voelt is de tepel van zijn moeder op zijn lipjes. Als hij instinctief begint te zuigen, trekt zijn moeder haar tepel plots weg en besluit ze onmiddellijk om hem geen borstvoeding meer te geven. Arm kindje! De rest van zijn leven blijft hij zoeken naar die tepel. En elke vrouw die hij ontmoet is een potentiële kandidaat om hem te geven wat hem toen ontzegd is. Elke vrouw gaat hij 'beeldhouwen' als een projectie van hetgeen hem als kind afgenomen is. Op een dag ontmoet hij een wijze vrouw die zegt: "Ik ben je moeder niet! Als je toch alleen maar een zuiger bent, ga dan weg! En kom pas terug als je ziet wie ik echt ben. Als je gestopt bent met mij te beeldhouwen tot wat je wil dat ik ben, zal ik weer naakt in je armen liggen!".

Vaak willen we de andere 'beeldhouwen', zodat hij/zij de rol van 'verdover' van je oude pijn kan vervullen. De andere willen omtoveren tot iemand die voor je Gewonde Kinderen moet zorgen, of op z'n minst tot iemand die je Gewonde Kinderen niet meer kan raken. Denk aan de man die zijn vrouw helemaal isoleert van de buitenwereld, omdat zijn Gewond Kind continu aan het schreeuwen is: "Wil je er voor me zijn!". Of de vrouw die een beschadigde man wil redden omdat hij dan afhankelijk van haar wordt en haar niet in de steek zal laten. Een kat die met haar klauwen vast komt te zitten in een tapijt, zal al snel beginnen blazen als je haar nageltjes vastpakt om haar te helpen. Soms is 'je partner helpen' ook 'beeldhouwen'. Soms helpen we anderen beter door hen net niet te helpen. Zodat ze zelf hun verantwoordelijkheid kunnen opnemen en niet afhankelijk van jou worden. Zoals een kat die de ruimte krijgt om haar klauwen zelf uit het tapijt te verwijderen.

Manipulatie bestaat in nog veel meer vormen. Buitensporig veel voor de andere doen, en dan de andere van ondankbaarheid verwijten als hij/zij niet zoveel terug doet. De andere continu beschuldigen terwijl het probleem in een relatie zelden bij 'één van beide' ligt maar 'tussen beide'. De andere gaan 'shamen' om hem/haar klein te houden. De andere verwijten voor het gedrag dat je zelf bij hem/haar bewerkstelligt. In welke verschijningsvorm manipulatie zich ook toont, altijd heeft het de onderliggende functie om je eigen oude pijn onder controle te houden en te verdoven. "Door jou te beschuldigen, kan jij mijn oude wonde van schuld niet openmaken. Door jou te shamen, maak ik je zo klein zodat je me niet meer kan raken in de schaamte van mijn eigen Gewond Kind!".

Actie en reactie

En zo komen we weer terecht in een cyclus van actie en reactie.

Helaas werkt manipulatie niet, aangezien je met twee in een relatie zit en manipulatief/beschermend gedrag van de ene ook manipulatief/beschermend gedrag van de andere triggert. Door de andere te controleren, verdoof je misschien tijdelijk je eigen pijn, maar de prijs die je

ervoor betaalt, is dat je de Gewonde Kinderen van de andere steeds meer pijn doet. Waardoor zijn/haar Beschermers op hun beurt steeds meer messen gaan steken in jouw oude wondes. Waardoor je de andere weer nog meer moet gaan 'beeldhouwen'. Ook die Innerlijke Manipulators lessen dus je dorst met zout water.

De enige manier om hiermee te stoppen, is 'je bewust worden van deze strategieën', ze loslaten en vervolgens de emotionele lading eronder 'voelen'. Zodat de tranen die als kind niet gehuild konden worden, nu alsnog kunnen doorsijpelen in je huidige ervaring. Zodat de oude pijn geïntegreerd wordt en manipuleren overbodig wordt. De vleugels van de andere hoeven dan niet meer afgeknipt te worden omdat je erop kan vertrouwen dat ze hem/haar toch weer naar jou zullen brengen. Maar zonder die U-turn aan beide kanten, gaan partners na de wittebroodsmaanden dus al snel in hun eigen Kasteel van Bescherming wonen waar de zon altijd verscholen blijft achter woelige stormen van stress, frustratie en woede.

Liefdesbedrijfjes over generaties heen

Laat ons nu eens bekijken hoe ook daardoor die 'liefdesbedrijfjes' voor de kinderen over generaties heen steeds weer zijn gaan falen.

Na een paar pogingen in het vormen van een relatie, vinden we dan op een bepaald moment iemand waarmee we, bij het bedrijven van de liefde, kinderen beginnen te verwekken. Met wie we dus een 'liefdesbedrijfje' opzetten. Sommigen hebben op dat punt iets geleerd uit die eerste 'oefenrelaties', en anderen blijven bij elke nieuwe relatie de emotionele onbeschikbaarheid van hun ouders en vorige partners herensceneren. Door telkens opnieuw weer te vallen op een partner die niet emotioneel beschikbaar is. En dan staan we voor de uitdaging om dat 'liefdesbedrijfje' op te zetten voor de kinderen; in een wereld waarin beide partners ook in hun job al zoveel ballen in de lucht moeten houden.

Dat 'liefdesbedrijfje' raakt dan vaak maar niet gerodeerd. En naast alle ballen die op het werk in de lucht gehouden moeten worden, maakt ook die relationele stress de lontjes naar de kinderen toe korter. Waardoor ook de reservoirtjes van de kinderen weer leeg blijven. In de kinderen gaat er dan weer een nieuwe oceaan van schuld, schaamte, angst, afwijzing, verlating,... woelen. Waardoor ook zij later in hun volwassen relaties een leegte gaan willen vullen die eigenlijk gevuld had moeten worden met ouderliefde. Ook zij gaan dan later in een binding terecht komen.

Intussen is het duidelijk hoe moeilijk het voor ouders in onze samenleving is om hun kinderen echt te geven wat ze nodig hebben, als het al zo moeilijk is om hun partnerrelatie voor die kinderen veilig te houden. Ouders moeten op het werk al zoveel ballen in de lucht houden om hun kinderen te kunnen voorzien in voeding en onderdak. En ze worden in hun emotionele afstemming vaak ook nog gesaboteerd door de onmacht in hun partnerrelatie. Zo worden alle lontjes in het gezin korter: die van ouders naar elkaar toe, die van ouders naar kinderen toe, die van kinderen naar ouders toe, die tussen de kinderen onderling,... Kinderen zijn dan gewoon bang bij de mensen die ze net zo hard nodig hebben om zich - hulpeloos als ze zijn - veilig te kunnen voelen. Emotionele beschikbaarheid vergt veel tijd, geduld en veiligheid. Hoe hard ouders ook roeien met de riemen die ze hebben, toch krijgen veel kinderen geen faire kans op de gigantische hoeveelheid aandacht die hun brein nodig heeft om op een natuurlijke wijze tot ontwikkeling te komen. En zo wordt met elke nieuwe generatie dezelfde lijn weer verder getrokken. En omdat we nooit anders geweten hebben, vinden we dat allemaal 'normaal'.

Warm water

Dit intergenerationeel patroon, kunnen we enkel doorbreken door elkaars reservoirtjes te vullen met troost en medeleven, met 'warm water' als het ware.

Gelukkig kunnen de reservoirtjes van je emotionele geheugen weer gevuld raken in een liefdevolle relatie, die ook de kinderen de nodige veiligheid biedt. Door te kiezen voor een emotioneel beschikbare partner (met 'gezond voedsel'), in plaats van de emotionele onbeschikbaarheid van je ouders te herensceneren met een emotioneel onbeschikbare partner (met 'ongezond voedsel'). En door bij conflicten de brug van kwetsbaarheid te leren betreden en van Regisseur tot Regisseur te communiceren.

Alsof beide kastelen elk op een ijsberg staan waarvan onder de zeespiegel nog een gigantische berg pijn schuilgaat. Beide ijsbergen kunnen enkel smelten met warm water. De enige manier om het fundament onder beide kastelen uit te halen, is de woelige oceaan van onverwerkte pijn opwarmen. Met open hart blijven luisteren naar elkaar, 'voor' je Beschermers spreken in plaats van 'vanuit' je Beschermers, benieuwd zijn naar de motieven van elkaars Beschermers die al lang voor de relatie begon keihard moesten werken, meeleven met elkaars Gewonde Kinderen zonder ze te willen 'redden'. Gewoon 'er zijn voor elkaar' en 'genoeg zijn voor elkaar'.

Zo kunnen de reservoirtjes van beide breinen weer gevuld raken, zodat er weer vertrouwen groeit in jezelf ('Ik ben genoeg voor de andere') en in de andere ('De andere is er voor mij'). Zodat het Zelf van beide partners geworteld raakt in de grond, zodat die bomen niet op elkaar moeten leunen, zodat de andere de kers op de taart wordt in plaats van het vulsel, zodat je je eigen verantwoordelijkheid blijft nemen om 'zelf' een warm bad te nemen, om voor je eigen Gewonde Kinderen te zorgen in plaats van te verwachten dat je partner dat doet,... Enkel vanuit kwetsbare communicatie kan die film een mooi geheel worden, waarin zowel avontuur als komedie aan bod mogen komen. Zodat geen van beide partners belangrijke delen van zichzelf moeten verstoten om de relatie te laten werken. Zodat er geen vleugels afgeknipt moeten worden, omdat er wederzijds vertrouwen is dat ze jullie na periodes van afstand altijd weer samen zullen brengen.

Op de duur kan die woelige storm van clashende wolken van Zelfbescherming weer opentrekken, zodat de ijsbergen onder de stralende zon verder kunnen blijven smelten. En van zodra je je eigen emotionele integratie tot stand gebracht hebt, verschijnt je partner als iemand die je voor het eerst ontmoet: je ziet en aanvaardt hem/haar zoals hij/zij echt is, in plaats van als het beeldhouwwerk dat je ervan wou maken opdat hij/zij voor je Gewonde Kinderen kon zorgen.

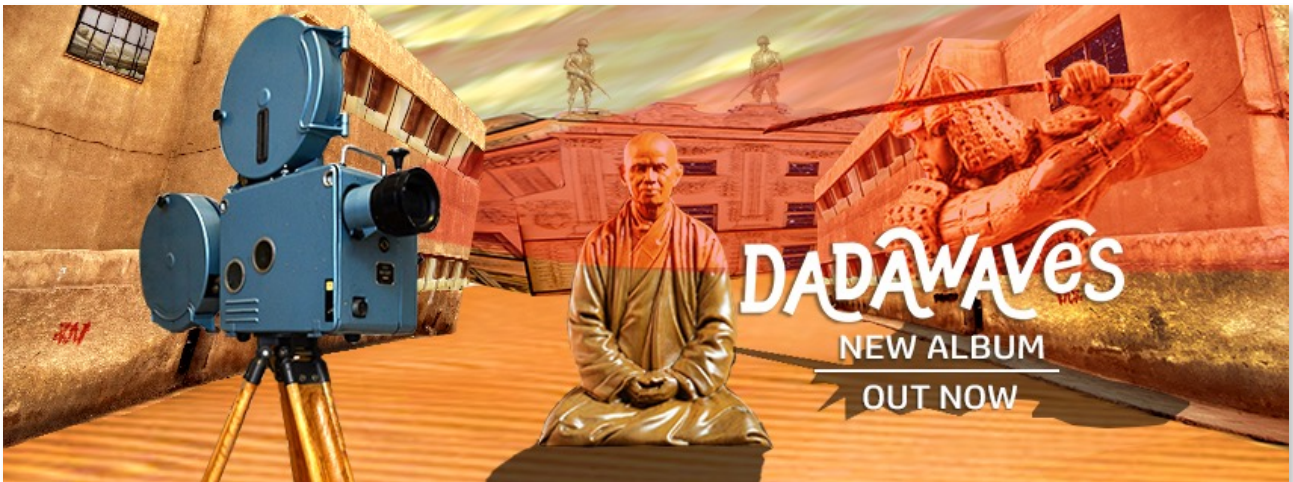
Van gebondenheid naar verbondenheid

We kunnen in een relatie tussen twee geconnecteerde breinen dus altijd weer gaan van 'gebondenheid' naar 'verbondenheid'.

Helaas is dit in onze samenleving extreem moeilijk, en voelen enorm veel mensen zich gefaald in één van de belangrijkste uitdagingen van het leven: een partnerrelatie aangaan. 'Zie je wel dat het aan mij ligt!' of 'Zie je wel dat het aan de andere ligt!'. Terwijl het allemaal toch net iets genuanceerder is. Omdat we van jongs af aan niet beter weten, zien we niet meer dat onze 'normale' samenleving zo 'onnatuurlijk' geworden is, dat die een gigantische puinhoop in ons achterlaat. En in een relatie worden twee puinhopen dan ook nog eens op elkaar gegooid. Moeten we dan zo streng zijn voor onszelf en elkaar dat we de schuld bij onszelf en de andere moeten leggen? In welke zin helpt dit ons dat, in een wereld die voor ons allemaal al moeilijk genoeg is?

Als we in de plaats nu eens gewoon zouden zien dat liefde niet iets is waarvoor we moeten 'vechten'. Dat we liefde zelfs niet moeten 'zoeken' en 'najagen'. Dat die liefde er eigenlijk altijd 'al is' als 'gebondenheid' plaats kan maken voor 'verbondenheid'. Dat we liefde van iedereen en overal kunnen ontvangen, in plaats van die ene partner met die grote verantwoordelijkheid te moeten opzadelen. Dat we die liefde weer kunnen registreren door gewoon te luisteren naar elkaars pijn en te begrijpen dat 'dingen, gedoe en drama' in onze relaties voortkomen uit onze bescherming ertegen. Dat we de knopen in onze relaties alleen maar kunnen ontwarren door onze harnassen en wapens naast ons neer te leggen, zodat het weer veilig wordt om gewoon in elkaars armen te vallen. Zodat we in die innige omhelzing enkel op elkaar hoeven te leunen om wat troost en

medeleven te vinden, niet meer of niet minder. Zodat we voor de rest de andere gewoon aanvaarden zoals hij/zij is, met inbegrip van die schaduwkant. Zodat die stormen van Zelfbescherming weer kunnen gaan liggen en het licht van de zon weer over onze relaties kan schijnen.



*Met fragmenten uit de song 'Time has come'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 7: JE BREIN IN RELATIE MET DE WERELD

Laat ons in deze aflevering eens bekijken hoe ons volwassen brein zich niet alleen connecteert met anderen die we op ons levenspad ontmoeten, maar ook met de wereld, de samenleving waarin we ons levenspad moeten bewandelen. Een samenleving waarin we vanalles wat niet meer 'natuurlijk' is, toch als 'normaal' ervaren. Voor we met deze aflevering van start gaan, wil ik echter weer eerst eens even terugspoelen en samenvatten waar we op dit punt van het verhaal van deze podcast staan.

In de vorige aflevering heb je geleerd hoe moeilijk het is om een relatie aan te gaan met een partner die in zijn/haar eigen film leeft, verder bouwend op die woelige oceaan van onverwerkte pijn. Je hebt gezien hoe je in een ongezonde 'binding' iets onmogelijks verwacht van de andere: dat de andere je leegte moet opvullen die als kind gevuld moest worden met de warmte en liefde van je ouders. En hoe je dat alleen van jezelf kan verwachten om een gezonde 'verbinding' te

kunnen maken met de andere. Je hebt ook geleerd hoe conflicten er altijd zijn, maar hoe je in een binding - vanuit de teleurstelling die onvermijdelijk volgt op de wittebroodsmaanden - al snel moet wegvlugten in je Kasteel van Bescherming. Hoe je dan in vicieuze cirkels terecht komt van afstand en nabijheid zoeken. Hoe je op de duur zo machteloos komt te staan om te kunnen krijgen wat je van de andere nodig hebt, dat je de volumeknoppen steeds meer open moet draaien in de hoop eindelijk 'gehoord' en 'gezien' te worden. Maar hoe harder je roept, hoe moeilijker is voor de andere is om te luisteren, omdat zijn/haar Gewonde Kinderen geraakt worden en zijn/haar Beschermers in reactie treden. Je hebt geleerd hoe partners op een bepaald moment moeten overschakelen naar emotioneel (of fysiek) geweld als het maximum van de volumeknop bereikt is. Hoe de andere dan niet anders kan dan ook te blijven wonen in zijn/haar Kasteel van Bescherming.

Als we het in de vorige aflevering hadden over relaties, hadden we het nog niet eens over alle ballen die op werkvlak in de lucht gehouden moeten worden om onze samenleving draaiende te houden. Met dat brein, dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, stap je natuurlijk niet alleen in een relatie met een partner, maar ook in een relatie met de wereld waar je ouders tijdens je kindertijd al heel de tijd doorheen aan het hollen waren. Alle ballen die je ouders in de lucht moesten houden, moet je nu ook zelf in de lucht gaan houden, in een complex netwerk van 'gebonden' in plaats van 'verbonden' breinen. En temidden van die ballen moet je dan dat 'liefdesbedrijfje' gaan oprichten voor je eigen kinderen. Als je al van jongs af aan in beschermingsmodus vertoeft, trap je misschien al snel in de val van een 'binding' in de relatie met de moeder of vader van je kinderen. Waardoor ook jouw kinderen weer die groeibevorderende context gaan missen waarin hun brein tot integratie moet komen. Waardoor ook de volgende generatie weer 'meer van hetzelfde' gaat blijven creëren.

Laat ons nu eens onze bril van 'alles wat normaal is' afzetten en met die 'beginners mind' kijken naar 'die wereld', die over eeuwen en generaties heen 'normaal' geworden is. Hoe we zo niet meer zien dat die niet meer 'natuurlijk' is, waardoor we des te meer gaan denken 'Het ligt aan mij en/of de andere!'.

Een voorwaardelijke wereld

Die wereld die misschien 'normaal' geworden is, maar niet meer 'natuurlijk' is, kunnen we dan zien als een zogenaamde 'voorwaardelijke wereld'.

Naast relaties en kinderen, vormt ook het leven buitenshuis een grote uitdaging. Je bent in principe eigenlijk helemaal ok, en je bent altijd perfect geweest zoals je bent. Ook anderen zijn helemaal ok, perfect zoals ze zijn. Maar met een brein dat van jongs af aan vanalles 'moet' om genoeg te zijn, komen we in een wereld terecht waarin het 'normaal' is dat er vanalles moet. Het ligt nochtans niet aan jou en ook niet aan de andere. Het is voor ons allemaal gewoon enorm zwaar om continu te moeten botsen op een muur van 'moeten, moeten, moeten'. Om voortdurend tegemoet te moeten komen aan al die verwachtingen, die van onszelf, die van anderen, die van de wereld,...

We komen allemaal terecht in een wereld waarin over eeuwen en generaties heen 'verbondenheid' plaatsgemaakt heeft voor 'gebondenheid'. Waarin het gevoel van voorwaardelijke liefde van het kind in relatie met zijn/haar ouders, maakt plaats voor een gevoel van voorwaardelijke eigenwaarde in relatie met de wereld: "Ik 'moet' succesvol zijn, een perfect lichaam hebben, het druk hebben om geslaagd over te komen,..."

Als 'human doings' in plaats van 'human beings' blijven we ons uiterste best 'doen' om 'genoeg te zijn', terwijl we dat eigenlijk al lang zijn. De hartverscheurende keuze tussen authenticiteit en hechting in relatie met de ouders, maakt plaats voor de hartverscheurende keuze tussen authenticiteit en hechting in relatie met de wereld. En we blijven ons authentieke Zelf opofferen in de hoop in verbinding te blijven met de anderen en de wereld. Helaas ligt die verbinding dan buiten ons bereik, en kunnen we ons op die manier alleen maar 'binden'. We vinden het van jongs af aan zo normaal dat we vanalles 'moeten', dat we vergeten dat we al lang iemand 'zijn'.

De collectieve film

En in de optelsom van al die individuele en individualistische breinen in onze samenleving, monteren we dan allemaal samen ook een 'collectieve film' in elkaar.

Je brein is ooit vertrokken vanuit de 'beginners mind' van een avontuurlijk kindje dat als een spons al het omringende water absorbeerde. Naarmate we volwassen worden verliezen we die 'beginners mind', terwijl de wereld zich verder uitstrekt naar de arbeidsmarkt. Zo ontplooidde je brein zich ook als spiegel van een samenleving, gestructureerd rond bepaalde 'collectieve normen': ongeschreven regels die we van jongs af aan 'normaal' leren vinden. Als we die 'beginners mind' nog ter beschikking zouden hebben, zouden we nog zien dat zoveel 'normale dingen' in onze samenleving eigenlijk helemaal niet 'natuurlijk' zijn. Je brein nam echter ook die collectieve normen in zich op, en als we allemaal opgroeien in dezelfde samenleving, monteren we ook éénzelfde 'collectieve film' in elkaar. Hoe zeer we ook begonnen zijn vanuit de 'beginners mind' van dat avontuurlijke kindje, zo zeer eindigen we ook als oude mensen die verdrietig terugkijken op een leven dat we veel te klein gemaakt hebben, waarin we al die liefde die altijd al vrij circuleerde, nooit geregistreerd hebben.

De collectieve film over generaties heen

Naarmate die film door de eeuwen heen steeds meer in z'n collectieve plooi viel, is die zich ook steeds meer over de generaties heen gaan uitstrekken.

Als je de samenleving ziet als optelsom van individuen die in beschermingsmodus leven, krijg je ook een samenleving in beschermingsmodus, die elke nieuwe generatie van jongs af aan weer naar die beschermingsmodus blijft trekken. En net zoals cellen van een lichaam onder fysiologische stress zich afscheiden van een bedreigende omgeving, zullen landen onder economische stress defensie en concurrentie belangrijker vinden dan verbondenheid en samenwerking.

Toen je geboren werd, leefden je ouders al jaren in die collectieve film van 'moeten, moeten, moeten'. Die collectieve film trok je ouders dag-in-dag-uit weg van de emotionele beschikbaarheid die je als kind nodig had. Dezelfde kracht die je grootouders dag-in-dag-uit wegtrok van de emotionele beschikbaarheid die je ouders als kind nodig hadden. Dezelfde kracht die jou dag-in-dag-uit wegtrekt van de emotionele beschikbaarheid die jouw kinderen nodig hebben. Dezelfde kracht die je kinderen dag-in-dag-uit zullen wegtrekken van de emotionele beschikbaarheid die je kleinkinderen nodig zullen hebben. Krachten die al generaties lang onze kwetsbare economie moeten beschermen, ten koste van de mensen die het moeten dragen.

Geen schuldigen

Laat ons nu eens even terugkomen op de onzin van de schuldvraag. Want opnieuw, we kunnen het niet genoeg benadrukken: er zijn hierin absoluut geen schuldigen!

Intussen zie je misschien nog duidelijker hoe het ons bijvoorbeeld echt niet helpt om onze ouders te beschuldigen. Als we de mensen beschuldigen die ons onvoorwaardelijke liefde hadden moeten geven, toen we daar volledig aan overgeleverd waren, lopen we vast. Dan zijn we ons weer teveel aan het bezighouden met 'dingen, gedoe en drama'. We zien onze ouders dan door de ogen van onze Gewonde Kinderen die de complexiteit van de menselijke situatie nog niet kunnen doorzien. Een complexe samenleving waarin ook onze ouders van jongs af aan verwickeld raakten. We zien dan niet meer dat onze ouders ons daadwerkelijk onvoorwaardelijke liefde hebben 'willen' geven, maar dat we dit als kind 'zelf' als voorwaardelijk zijn gaan aanvoelen.

Aangezien we allemaal in dezelfde samenleving opgegroeid zijn, zwemmen we allemaal voor een stuk ook in dezelfde woelige oceaan van onverwerkte emoties. Ook onze ouders, en hun ouders, en hun grootouders,... In onze kindertijd wandelden ook onze ouders nog met Gewonde Kinderen door het leven, die ook hen nog steeds belastten met onbewuste smeekbeden om onvoorwaardelijke liefde. Ook zij zaten in hetzelfde schuitje en werden in deze voorwaardelijke wereld geworpen, waarin hun Beschermers nog steeds keihard aan het werken waren om de pijn van hun Gewonde Kinderen niet te moeten voelen. En reken er maar op dat kinderen, in hun smeekbedes om warmte en liefde, zo 'stout' kunnen zijn dat ze hun ouders voortdurend triggeren in hun eigen oude, onverwerkte wondes.

Enkel vanuit dit inzicht kan er werkelijk 'vergeving' komen, zodat we onze eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen om de scherven te lijmen die onze ouders achtergelaten hebben. Zodat we onze eigen puinhoop kunnen opruimen, en zodat we onze kinderen 'wel' kunnen geven wat we zelf niet gekregen hebben. Je kan anderen toch niet verwijten omwille van de moeilijke situatie waarin we van jongs af aan allemaal verwickeld raken?

Door te stoppen met schuldigen aan te wijzen, kan woede veranderen in verdriet. Woede is een 'doodlopend' straatje: door te schreeuwen tegen het beeldscherm waarop die collectieve film verschijnt, zal er niet per se iets veranderen in wat er op dat beeldscherm verschijnt. Verdriet is echter een 'doorlopend' straatje: op een bepaald moment ben je 'erdoor' en ebt het weg. In plaats van 'Het ligt aan mij of de andere', zie je dat het leven, in de wereld die we over eeuwen en generaties voor onszelf gecreëerd hebben, gewoon verdomd moeilijk is voor iedereen.

Het collectieve scenario

Om terug te komen op die collectieve film: het zou logisch zijn als ook deze zich afspeelt volgens een vast scenario. Een scenario van collectieve normen die over eeuwen en generaties heen in hun plooi gevallen zijn.

Waar komen die collectieve normen dan vandaan? Hoe zijn die dan ons collectieve scenario gaan bepalen? Wel, van nature waren we oorspronkelijk rondzwervende groepsdieren, die enkel stress hadden bij bedreiging door natuurlijke vijanden. Maar op een bepaald moment zijn we sedentair gaan leven. Het cultiveren van natuurlijke hulpbronnen stelde ons in staat om een leven te leiden waarin natuurlijke vijanden minder een bedreiging werden. Anderzijds ontstond er zo 'eigendom'. Ons 'ik' moest niet meer beschermd worden tegen natuurlijke vijanden, maar tegen soortgenoten. Naarmate natuurlijke hulpbronnen verdeeld moesten worden onder een groeiende populatie, ging er steeds meer stress door samenlevingen razen.

Zo raakte onze samenleving over eeuwen en generaties heen steeds meer in de knoop van een soort van collectieve beschermingsmodus. Over eeuwen en generaties heen resulteerde dit in een 'collectief scenario' van gebondenheid en afscheiding in plaats van verbondenheid en connectie: 'ik, ik, ik'; 'wij versus zij'.

Normen van gebondenheid en afscheiding

Over de eeuwen heen raakten die normen van gebondenheid en afscheiding dan verweven in onze samenleving.

Prestatie, consumptie, status, controle, perfectie, competitie,... Er zijn oneindig veel manieren om onze breinen te bedraden. Maar ons brein kiest altijd de bedrading die matcht met de omgeving. En we zijn ook collectief op steeds dezelfde snelwegen in cirkeltjes gaan draaien. Door de eeuwen heen ontplooidde zich een collectief scenario, en elke generatie neemt dit scenario opnieuw in zich op als 'de norm'. Als een spons die al het omliggende water absorbeert.

Ooit, toen experimenten nog niet zo ethisch verantwoord moesten zijn, hebben wetenschappers eens getest wat er zou gebeuren als je een kat van bij de geboorte laat opgroeien in een ruimte met enkel verticale lijnen. Van zodra ze die kat op volwassen leeftijd vrijlieten, bleken die arme beestje enkel te reageren op verticale lijnen. Horizontale lijnen werden gewoon niet waargenomen. En zo is het misschien ook met die collectieve normen van gebondenheid en afscheiding: enkel 'dat' wat ons brein van jongs af aan heeft leren registreren, gaat deel uitmaken van onze collectieve realiteit. Dat wordt dan 'normaal' en de rest registreren we niet meer.

Zo worden we allemaal geboren als vissen die in het water zwemmen en daar zo dicht op zitten dat ze niet weten wat water 'is'. En dat ze niet meer zien dat het water vervuild is. Elke generatie opnieuw. En zo blijven we in de toekomst louter meer van het verleden creëren: een wereld die misschien wel 'normaal' geworden is, maar die al lang niet meer 'natuurlijk' is.

Normaal versus natuurlijk

Laat ons bij wijze van illustratie eens inzoomen op een paar voorbeelden van hoe we in dit collectieve scenario 'normaal' en 'natuurlijk' met elkaar zijn gaan verwarren.

We vinden het normaal dat we het geluk najagen in 'dingen'

We vinden het bijvoorbeeld normaal dat we het geluk najagen in 'dingen'.

Van jongs af aan werkten collectieve normen van 'prestatie' en 'consumptie' in op de ontwikkeling van je brein. Bijvoorbeeld op je dopamine-systeem. Dopamine is het stofje in je hersenen dat zegt: 'Dit voelt goed, ik wil meer!'. Serotonine is dan weer een ander stofje dat zegt: 'Dit voelt goed, ik ben tevreden!'. Onder stress blijkt in ons brein serotonine plaats te maken voor dopamine. Onder de stress van continu te moeten 'presteren' gaat het dopamine-systeem steeds meer zeggen: 'Ik wil meer!'. We gaan steeds meer 'consumeren' in de hoop daarin het geluk te vinden. Maar om meer te kunnen consumeren moeten we ook weer meer presteren om genoeg geld te verdienen. En onder die prestatiestress neemt het dopaminesysteem alles nog meer over, waardoor we nog meer willen consumeren.

De collectieve normen van 'prestatie' en 'consumptie' zijn niet zonder reden onze samenleving richting gaan geven. Onze economie kan enkel blijven draaien als we allemaal leven vanuit 'Dit voelt goed, ik wil meer!'. Maar zo ga je steeds kleine dopaminefeestjes nodig hebben om een leegte in jezelf te vullen, misschien opnieuw de leegte die als kind gevuld had moeten worden met ouderliefde. Alsof je in een diepe put gevallen bent, en alleen maar een schop ter beschikking hebt om eruit te geraken. Alsof je een ravijn wil opvullen door er telkens kleine zandkorreltjes in de gooien. En naarmate veldwegjes veranderen in verharde wegen en snelwegen, gaan we dat van jongs af aan normaal vinden.

We vinden het zelfs normaal dat er een wetenschap als 'neuromarketing' bestaat, die bestudeert hoe mensen gemanipuleerd kunnen worden om meer te gaan consumeren. Een wetenschap die ons allemaal wil beeldhouwen tot dopaminejunkies, en die daar ook in slaagt. Lees daarbij ook: een wetenschap die mensen gaat 'beeldhouwen' om vanuit die dopamineverslaving continu te moeten (en willen) presteren. Terwijl alles wat we werkelijk nodig hebben eigenlijk 'hier-en-nu' altijd al tot je beschikking staat.

We vinden het normaal dat we het geluk najagen in 'anderen'

Een ander voorbeeld van hoe we 'normaal' en 'natuurlijk' zijn gaan verwarren, houdt in dat we het ook normaal vinden dat we ons geluk najagen in 'anderen'.

In essentie zijn de beelden die we van jongs af aan voorgeschoteld krijgen rond 'wat liefde zou moeten zijn' - in romantische films, sprookjes, liefdesliedjes,... - afbeeldingen van de

wittebroodsmaanden van een ongezonde binding. De dappere prins die met zijn kus Sneeuwwitje redt. Als we dat dan gevonden hebben, zouden we gelukkig moeten zijn. Maar dan weten we eigenlijk niet meer wat liefde is.

De mens is polygaam tot hij/zij een partner gevonden heeft om 'de liefde mee te bedrijven'. Daarmee bedoel ik niet alleen 'seks', maar ook dat 'bedrijfje' dat kinderen van hun ouders nodig hebben om zich geliefd en geborgen te kunnen voelen. Van zodra er kinderen zijn, vraagt de natuur van partners om monogaam te blijven, ten minste tot de kinderen de 23-jarige leeftijd van volwassenheid bereikt hebben. De natuur vraagt dan van beide om samen dat goed geolied bedrijfje op te zetten, om kinderen tijdens hun lange ontwikkelingspad (van totale hulpeloosheid naar volledige zelfstandigheid) te kunnen voorzien van voeding, onderdak én emotionele afstemming. Aanvankelijk brengen krachtige chemische en hormonale stofjes twee mensen samen in die wittebroodsmaanden. Om een stevige basis te leggen voor het echte werk dat daarna volgt, mogen we van de natuur eerst even in de illusie leven dat de andere de bron van ons geluk is. Maar als we, nadat die stofjes weggeëbt zijn, dan samen dat 'liefdesbedrijfje' opzetten, maken die wittebroodsmaanden plaats voor een diepe teleurstelling in elkaar en in de liefde.

Eerst willen we door de andere 'gered' worden, om vervolgens door de andere alleen maar 'gekwetst' te worden. En willen we de anderen 'redden', om de andere vervolgens alleen maar te 'kwetsen'. Om tegemoet te willen komen aan 'wat we denken dat liefde zou moeten zijn', gaan we de relatie dan willen 'beeldhouwen' naar dat collectieve beeld. En als we onvermijdelijk in die onmogelijke opdracht falen, voelen we ons alleen maar weer 'dikke losers'. Een relatie heeft echter niets te maken heeft met het beeld dat we van jongs af aan voorgeschoteld krijgen in romantische films, sprookjes en liefdesliedjes. Een relatie is een mijnenveld. Als je in een relatie voortdurend op elkaars landmijnen trapt, zegt dat niets over hoe 'goed' of 'slecht' je relatie is. 'Echte intimiteit' is gewoon: "Er elke dag opnieuw voor kiezen om samen het hele mijnenveld te ontmantelen".

We vinden het normaal dat mannen 'rationeel' en 'sterk' zijn, en vrouwen 'emotioneel' en 'kwetsbaar'

Als we onze samenleving vanuit die 'beginners mind' bekijken, zien we plots enorm veel voorbeelden die kunnen staven hoe we 'normaal' en 'natuurlijk' zijn gaan verwarren. Laat ons er nog eentje uitpikken: we vinden het bijvoorbeeld ook normaal dat mannen 'rationeel' en 'sterk' zijn, en vrouwen 'emotioneel' en 'kwetsbaar'.

We praten in onze tijden veel over 'hoe vrouwen meer in hun kracht komen'. Uiteraard volledig terecht. Maar misschien vergeten we dat we ook eens zouden moeten praten over 'hoe mannen weer in hun kwetsbaarheid kunnen komen'? We zijn 'allemaal' emotioneel en kwetsbaar! Mannen misschien nog meer dan vrouwen; ze zijn er alleen veel beter in moeten worden om dit te verbergen achter een muur van 'ratio' en 'sterk moeten zijn'. Dat harnas levert mannen op de werkvloer veel op. Maar het plaatst hen op het thuisfront in een machteloze positie van totale verwarring.

Mannen zijn 'minstens' even kwetsbaar. Vrouwen moesten eens weten hoeveel schaamte mannen diep vanbinnen voelen. En hoeveel verlatingsangst er achter die muur van ratio tevoorschijn zou komen als ze die schaamte zouden tonen. Gewoonweg omdat ouders in onze samenleving er onterecht van uit gaan dat jongens minder emotionele afstemming nodig hebben dan meisjes. Hoe mannen via heel subtiele - maar nog steeds aanwezige - signalen van jongs af aan geleerd hebben om 'niet te veel te huilen, want je bent jongen'.

Als man leer je dan niet op emotioneel niveau contact te maken met anderen. Dan snap je als man natuurlijk niets van wat je vrouw van je verwacht. Vanuit die machteloze positie gaan ze 'er voor hun vrouw zijn' door haar problemen te willen 'fixen'. Waardoor de vrouw zich alleen maar geminimaliseerd voelt in haar gevoelens: "Ik mag me dus weer niet voelen zoals ik me voel? Waarom kan hij niet gewoon luisteren? Zie je wel dat hij er niet voor me is!". Waardoor de man

weer voelt: "Ik wil niet liever dan dat we het goed hebben samen en probeer haar voortdurend te helpen, maar blijkbaar kan ik toch nooit iets goed doen voor haar!".

De personages van onze collectieve film

Laat ons het nu eens hebben over de personages van onze collectieve film. Als niet alleen individuele breinen, maar ook onze samenleving rond een vast scenario draait, klinkt het misschien ook logisch dat er in die collectieve film ook zogenaamde 'collectieve personages' meespelen.

De Collectieve Beschermers

Doorheen die 'beginners mind' zien we bijvoorbeeld plots dat er allerhande Collectieve Beschermers over eeuwen en generaties heen in een vaste rol gevallen zijn.

De voorbeelden die we daarnet aangehaald hebben, zijn maar een paar illustraties van hoe we 'normaal' zijn gaan verwarren met 'natuurlijk'. Hoe er in onze samenleving in beschermingsmodus al generaties lang krachten aan het werk zijn, die ons een collectieve illusie voorschotelen. Een illusie waarnaar we blijven 'zoeken' maar die we nooit 'vinden'. Waardoor we dan voortdurend naar onze eigen beschermingsmodus getrokken worden.

Wat als we die collective krachten nu eens zien als personages in onze 'collectieve film'? Als onze Collectieve Beschermers die over de eeuwen heen aangesteld werden als ambassadeurs van die maatschappelijke normen van gebondenheid en afscheiding. En hoe meer stress onze economie als brandstof nodig had, hoe meer deze Collectieve Beschermers 'normaal' of 'de norm' werden.

De Collectieve Criticus

Om te beginnen, is er de Collectieve Criticus.

We vinden het van jongs af aan normaal dat we nooit 'genoeg' zijn. Er zijn zoveel mensen, zoveel neurodiverse breinen, die door de mazen van het net van de arbeidsmarkt vallen. Toch blijven we ons schikken naar wat die evaluatiemolen van functioneringsgesprekken ons voorschrijft. We 'moeten' steeds 'zus of zo' zijn als geolied schakeltje in het raderwerk van de economie. Ben je een tulp in die rozentuin, dan moet je ook maar een roos worden. Zo blijft de kracht van de Collectieve Criticus trekken aan onze eigen Criticus.

De Collectieve Analyticus

Verder is er ook de Collectieve Analyticus.

We vinden het van jongs af aan normaal dat alles zagezegd 'controleerbaar' is. Met die obsessie moeten we ons beschermen tegen onverwachte plotwendingen in ons collectief scenario, en moet de gevestigde orde beschermd worden om de economie draaiende te houden. Op basis van analyses van het verleden, komen er steeds meer wetten, regeltjes en procedures om toekomstige risico's te vermijden; waarbinnen onze eigen unieke bijdrage geen ruimte meer krijgt. Zo blijft de kracht van de Collectieve Analyticus aan onze eigen Analyticus trekken.

De Collectieve Pleaser

Daarnaast kunnen we, vanuit die 'beginners mind', ook niet naast een zogenaamde Collectieve Pleaser kijken.

We vinden het normaal dat we continu tegemoet komen aan de behoeftes van de economie. We blijven onze 'meerderen' behagen, zo hard dat we zelfs niet meer zien hoe hard onze kinderen lijden onder die disbalans tussen werk en privé. In ruil mogen we trekken aan de traliën van een

gouden kooi van bonussen, bedrijfswagens en coaching om het te kunnen volhouden. In plaats van meer tijd met onze kinderen te besteden, gaan we onze werkgevers nog meer pleasen om dan vervangers voor de opvoeding van de kinderen te kunnen betalen. Kinderdagverblijven die overbevolkt raken door kinderen die hun ouders missen en bang zijn van de korte lontjes van hun overwerkte en overgestresseerde verzorgers. Zo blijft de Collectieve Pleaser aan onze eigen Pleaser trekken.

De Collectieve Perfectionist

Verder is er dan ook de Collectieve Perfectionist.

We vinden het normaal dat alles perfect moet zijn. Met kwaliteitszorgsystemen leggen we de collectieve lat steeds hoger. Wie een fout maakt, komt misschien zelfs op de brandstapel van media terecht. Muziek klinkt zo perfect dat alle charme verloren gaat. In films maskeren special effects dunne verhaallijnen. Reclame schrijft voor wat we moeten 'hebben' om een perfect leven te leiden. Zodat we vergeten dat alles wat we echt nodig hebben, altijd al beschikbaar is. We maken elkaar ongelukkig met beelden van perfecte lichamen op sociale media, waardoor we de rauwe versie van onszelf in de spiegel niet meer verdragen. Geen excuses meer: apps genoeg om die perfectie te garanderen. Zo blijft de Collectieve Perfectionist aan onze eigen Perfectionist trekken.

De Collectieve Pusher

En ten slotte is er ook de Collectieve Pusher.

We vinden het normaal dat we als opgejaagd wild, als kippen zonder koppen, door het leven hollen. We leerden onze ouders kennen als slaven van hun to-do-lijstjes. En we vonden het van jongs af aan ook normaal dat onze agenda moest vol zitten met 'nuttige activiteiten': hobby's, de jeugdbeweging, bijlessen,... Zodat we het ook normaal gingen vinden dat we de veilige thuishavens van onze ouders moesten missen en dat 'gewoon vrij spelen' tijdverlies is. We vinden het normaal dat we continu vanalles 'moeten' om het 'te maken' in het leven. Het leven als aaneenschakeling van korte termijn plannen, die snel resultaten moeten opleveren. Als een rivier waarin het water 'vooruit geduwd moet worden'. En hoe meer we 'verbondenheid' zijn gaan inruilen voor 'gebondenheid', hoe meer de kracht van die Collectieve Pusher aan onze eigen Pusher is gaan trekken.

De Collectieve Gewonde Kinderen

Naast Collectieve Beschermers zien we doorheen die 'beginners mind' plots ook dat onze samenleving niet kan bestaan zonder het verbannen van zogenaamde Collectieve Gewonde Kinderen.

We vinden het bijvoorbeeld normaal dat 'psycholoog' een beroep is, omdat er zoveel 'gewonde mensen' zijn. Al die tulpen die in die rozentuin door de mazen van het net van de arbeidsmarkt vallen, de Verstoten Personages van onze samenleving. Mensen in armoede en hongersnood, daklozen, oorlogsvluchtelingen, mensen met psychiatrische problemen,...

'Junkies' die al getraumatiseerd waren, en die eigenlijk alleen maar aan zelfmedicatie doen om hun emotionele pijn te verdoven, gaan we verder traumatiseren door hen op te sluiten als hun verslaving hen tot criminaliteit brengt. Door hen te verbannen naar de coulissen van onze collectieve film: de gevangenis. We zien door het oog van onze collectieve camera niet meer dat we die criminaliteit net 'voeden' door die zelfmedicatie te verbieden. In plaats van verslaafden gewoon aan zelfmedicatie te laten doen en hen in combinatie daarvan gaandeweg te helpen om andere hulpbronnen te ontwikkelen, gaan we het verbieden, waardoor verslaafden het wel in de criminaliteit 'moeten' zoeken. Waarvoor we ze dan weer opnieuw straffen en nog meer traumatiseren. En waardoor criminaliteitscijfers alleen maar stijgen en er alleen maar meer

collectieve brandjes geblust moeten worden. En intussen blijven psychologen gretig timmeren aan een huis dat op instorten staat. Merkw aardig toch, hoe 'normaal' we dat al generaties lang vinden?

Verstoten Innerlijke Kinderen

En zo zijn we dan, net zoals in ons individuele verhaal, ook in ons collectieve verhaal allerhande Collectieve Innerlijke Kinderen gaan verstoten omdat ze onvermijdelijk zo hard gewond geraakt zijn.

Onze Collectieve Beschermers trekken ons voortdurend weg van die groeimodus om te vermijden dat onze kwetsbare economie als een kaartenhuisje in elkaar zakt. We vinden het normaal dat we de speelse eigenschappen van onze Innerlijke Kinderen verliezen. In een museum of tijdens een concert kunnen we wel nog verwonderd zijn. Als het bijdraagt tot de economie dus. Maar die boom waaraan met de lichtinval, de wind, de kleurschakeringen van de natuur,... geen enkel kunstwerk kan tippen, registreren we niet meer. Aangezien onze Innerlijke Kinderen het meest vatbaar zijn voor wondes in deze harde samenleving, mogen ze er in de volwassen wereld vaak niet meer bij zijn. We worden dan 'serieus', terwijl volwassen zijn niets te maken heeft met 'serieus zijn', maar gewoon met 'je verantwoordelijkheid naar jezelf toe opnemen'.

De Collectieve Levensgenieter

Neem nu bijvoorbeeld de Collectieve Levensgenieter.

We zijn het van jongs af aan normaal gaan vinden dat ons leven rond 'moeten' in plaats van 'willen' draait. Wat ongezond is, maar misschien ook wel eens fijn of lekker, is uit den boze. Wat genot brengt, moet bijdragen tot de economie. Welzijn wordt gecommmercialiseerd in wellness om op artificiële manier mogelijk te maken wat op natuurlijke wijze niet meer kan. In je tuin wat zitten niksen en met de burens even een babbeltje slaan, vinden we wat ongemakkelijk. Zo trekken de Collectieve Beschermers ons van jongs af aan weg van die Levensgenieter in ons.

De Collectieve Avonturier

Kijk bijvoorbeeld ook eens doorheen die 'beginners mind' naar die Collectieve Avonturier.

Als schakeltjes in een raderwerk vinden we het normaal dat we 'steeds meer van hetzelfde' doen om de economie draaiende te houden. Elke dag in dezelfde routine, eeuwig trappelend op de pedalen van dat wiel van stress: opstaan, de kinderen op school krijgen, 'moeten, moeten, moeten' op het werk, de kinderen afhalen, boos worden op de kinderen omdat ze ons gemist hebben en we hen niet kunnen geven wat ze nodig hebben omdat de lontjes na die stresserende dag op het werk zo kort geworden zijn, die 'moeilijke kinderen' dan ook nog tijdig in bed krijgen, neerploffen in de zetel en wegvluchten in dopaminefeestjes aan het scherm, niet goed slapen omdat dat wiel van stress nog draait, niet meer intiem kunnen zijn met onze partner omdat ons lichaam zich met die stress niet veilig genoeg voelt om zich open te stellen voor de andere, weer opstaan, de kinderen weer op school krijgen, etc... Gelukkig hebben we de weekends om die uitputtende sleur te doorbreken. Op artificiële manieren zoeken we dan kicks op om dat gemis aan avontuur te compenseren. Zo trekken de Collectieve Beschermers ons weg van die Avonturier in ons.

De Collectieve Creatieveling

En waar is bijvoorbeeld ook die Collectieve Creatieveling eigenlijk gebleven?

We vinden het normaal dat kinderen zich voortdurend in kleine dopaminefeestjes onderdompelen aan hun schermpjes, in plaats van gewoon wat te ravotten in de tuin. We vinden het normaal leerkrachten, gebukt onder doelstellingen en eindtermen, tegen kinderen zeggen: "Stop met dromen en spelen!". Of anders gezegd: "Stop met creatief zijn!". We vinden het normaal dat we onze intuïtie van jongs af aan links laten liggen en alleen maar op onze ratio mogen vertrouwen.

Artistieke vakken weren we uit het onderwijs, ondanks de spectaculaire invloed ervan op het kinderbrein. Creativiteit wordt weggesnoeid ten voordele van competenties die 'nuttiger' zijn voor de arbeidsmarkt. We vinden het ook normaal dat zoveel artiesten in armoede leven, dat we hen zelfs gaan verstoten als 'lulieriken' die maar 'een echte job' moeten zoeken, in plaats van hen te waarderen als de 'verbinders' in onze samenleving. Zo trekken de Collectieve Beschermers ons van jongs af aan weg van die Creatieveling in ons.

De Collectieve Zotte Doos

En kijk ten slotte ook eens vanuit die 'beginners mind' naar die Collectieve Zotte Doos.

We vinden het normaal dat we allemaal 'normaal' moeten zijn, of dat nu 'natuurlijk' is of niet. Mensen die 'anders' zijn, vallen in onze samenleving tussen de mazen van een net van voorgeplaveide paden van het onderwijs en voorgeprogrammeerde vakjes van de arbeidsmarkt. Terwijl het misschien net de 'neurodiversen' onder ons zijn, die vanuit hun 'anders zijn' voor vernieuwing kunnen zorgen. Die ons vanuit hun 'anders denken' kunnen inspireren om 'anders te gaan samenleven'. In de plaats van hen te leren schitteren als een tulp, sturen we hen allemaal naar de rozenkwekerij. Zo trekken de Collectieve Beschermers ons van jongs af aan weg van die Zotte doos in ons.

De collectieve camera en montagekamer

Laat ons nu eens de 'collectieve camera en montagekamer' onder de loep nemen: met name de manier waarop die vormgegeven wordt in de media.

Op onze schermpjes hunkeren we voortdurend naar 'likes'. Daarmee trappen we weer in de val van voorwaardelijke eigenwaarde: "Als ik voldoe aan wat ons collectief scenario ons voorschrijft, ben ik leuk!". Continu zoeken we in die 'likes' naar kleine dopaminefeestjes in ons brein, als zandkorreltjes in de hoop daarmee een ravijn te vullen. Een leegte die als kind eigenlijk gevuld had moeten worden met onvoorwaardelijke ouderliefde. Een leegte die we niet zouden moeten vullen als er 'eigenwaarde' zou zitten.

Terwijl we op die schermpjes naar die 'likes' hunkeren, absorberen we tegelijkertijd ook voortdurend beelden van die collectieve film; in hoe die weerspiegeld wordt in de camera en montages van media. We kunnen er op sociale media gewoon niet meer naast kijken. De neiging om bevestiging te zoeken van wat we geloven, wordt dan nog versterkt door de algoritmes van sociale media, die enkel dat tonen wat past bij wat we al eerder geliked en gedeeld hebben. Zo versterkt de collectieve montagekamer onze eigen montages en raken we steeds meer gepolariseerd door die normen van gebondenheid en afscheiding.

De media leert ons ook aan waar we allemaal bang voor zouden moeten zijn, welke blaffende honden allemaal vlijmscherpe tanden zouden moeten hebben. Sta eens even stil bij dit experiment. Een aantal apen zit samen in een kooi met in het midden een ladder. Bovenaan de ladder is er een klein plateautje waarop een banaan ligt. Op een dag wordt de bovenste trede van de ladder onder stroom gezet. Sommige apen hebben een schok gekregen en blijven weg van de ladder. Andere apen hebben dit gezien, en al snel waagt geen enkele aap zich nog op de ladder. Op een bepaald moment worden enkele apen vervangen door apen die de elektrische schokken niet hebben zien gebeuren. Ze zien dat geen enkele aap aanstalte maakt om de banaan te pakken, ook al staat de ladder inmiddels niet meer onder stroom. Alsof ze de vrees van de anderen voelen en daarom ook de banaan links gaan laten liggen. De onderzoekers blijven apen vervangen door nieuwe apen, en op een bepaald moment is er geen enkele aap van de oorspronkelijke groep nog aanwezig in de kooi. Niemand probeert de banaan te pakken, ook al heeft geen enkele van de aanwezige apen gezien dat die ladder onder stroom gestaan heeft. Vreemd toch? Als je dat vertaalt naar de invloed van polarisatie in de politiek en van de beeldvorming daarvan in de media, dan leren we - elk moment waarin we ons aan die media

blootstellen - onbewust waarvoor we allemaal bang zouden moeten zijn. Voortdurend worden we door media en politiek dus 'gebeeldhouwd' tot pionnetjes in het grote raderwerk van de economie.

Bovendien hapert die collectieve camera en montagekamer van de media dan ook nog. Elke dag worden ons dezelfde alarmbellen en vingerwijzingen voorgeschoteld. Elke dag dezelfde blaffende honden met vlijmscherpe tanden. Telkens opnieuw staan politici dan paraat om anderen aan de schandpaal te nagelen en hiermee hun eigen machtsposities te versterken. En als toeschouwer van die collectieve film leren we daar alleen maar uit waar we allemaal bang voor zouden moeten zijn. Sinds de opkomst van sociale media kunnen we niet meer om die sfeer van polarisatie heen, waardoor onze Soldaten steeds meer op elkaar gaan schieten. Wat we dan weer normaal gaan vinden ook.

Waar is de Regisseur?

Waar is dan die Collectieve Regisseur gebleven?

Net zoals onze eigen Beschermers en Gewonde Kinderen leiding en sturing nodig hebben van ons Zelf als Regisseur, hebben onze Collectieve Beschermers en Gewonde Kinderen ook leiding en sturing nodig van de politiek. En net zoals onze eigen Beschermers het vertrouwen verloren hebben in ons Zelf om te zorgen voor onze Gewonde Kinderen, leiden ook onze Collectieve Beschermers een leven op zich, op een manier waarop de collectieve regie van de politiek er geen vat meer op heeft. Als die Collectieve Beschermers vrij spel krijgen, zonder de nodige sturing, kunnen we niet anders dan vaststellen dat onze Collectieve Gewonde Kinderen al eeuwen en generaties lang naar de coulissen van onze film verbannen zijn. Mensen in armoede blijven vastzitten in kansarmoede. Mensen met psychiatrische problemen blijven ermee zitten omwille van ellenlange wachtlijsten. Verslaafden sluiten we op in de gevangenis als hun reactie op trauma hen tot criminaliteit brengt. Is het dan niet logisch dat die Collectieve Gewonde Kinderen 'stout' worden en in opstand komen?

Ook hier zien we terugkomen hoe die Collectieve Beschermers onze samenleving wel blijven 'beveiligen' tegen het 'stoute activisme' van onze Collectieve Gewonde Kinderen; door ze naar de coulissen van onze collectieve film te verbannen. En hoe die Collectieve Beschermers hun wondes nooit gaan kunnen genezen, zodat ze ook weer kunnen 'integreren' in de samenleving. Ook hier gebruiken we liever niet het woord 'genezen', omdat dit weer de suggestie wekt dat er iets aan hen mankeert; dat het 'aan hen ligt'. Er mankeert niets aan hen; onze Collectieve Gewonde Kinderen moeten enkel roeien met de riemen die ze hebben, met de weinige hulpbronnen die ze van onze samenleving meegekregen hebben. En net zoals we onze eigen Gewonde Kinderen beter troosten dan verstoppen, kunnen we ook onze Collectieve Gewonde Kinderen misschien ook beter helpen dan straffen. Zodat er geen 'goede' of 'slechte' mensen meer zijn. Zodat er geen 'pro' of 'contra' meer hoeft te zijn.

Als de sluizen van onze Collectieve Beschermers zich kunnen openen, kunnen er zich ook deuren openen om meer mensen, die verdrinken in onze collectieve oceaan van pijn, een helpende hand te bieden. In plaats van als een last te blijven liggen op de schouders van onze samenleving. En daarvoor kijken we natuurlijk naar de politiek. De politiek zouden we dus moeten kunnen aanstellen als 'Regisseur' van onze collectieve film. Maar omdat we al eeuwen en generaties lang getuigen moeten zijn van gigantische onrechtvaardigheden en ongelijkheden, zijn we al lang ons vertrouwen in de politiek verloren. Zonder goede 'staatsmannen en -vrouwen' op de regisseurstoel, krijgen die Collectieve Beschermers dan ook vrij spel en gaan ze een leven op zich leiden om de economie draaiende te houden.

Net zoals je Zelf de realiteit vanuit een 'beginners mind' gewaarwordt, zou het ons dienen als ook de politiek weer eens met die 'beginners mind' naar onze samenleving zou kunnen kijken: ongefilterd door de maatschappelijke snelwegen die doorheen onze woelige geschiedenis van

jongs af aan in hun plooi vielen. Uiteraard niet om 'niet te leren uit onze geschiedenis', maar eerder vanuit een gevoel van 'Waar zijn we hier eigenlijk allemaal mee bezig?'.

Net zoals je eigen Zelf als Regisseur kan maken dat je hersencircuits één mooi geheel vormen, is het ook de taak van de politiek om die collectieve krachten te integreren in een mooi harmonieus geheel. Waarbij we allemaal vanuit verbondenheid met het geheel wel één scenario volgen, maar waarbij we ons ook goed voelen met onze eigen unieke bijdrage daarin. Maar als de politiek zijn plek op de regisseursstoel verliest, gaan die Collectieve Beschermers elkaar echter naar steeds extremere rollen duwen. Alsof we allemaal vooruit geduwd worden op een zeilboot over een collectieve oceaan van stress en pijn. Hoe meer links naar links helt, hoe meer recht tegenwerk gaat moeten bieden en naar rechts zal moeten hellen. En omgekeerd. En intussen: hoe rijker de rijken, hoe armer de armen. En omgekeerd.

Zonder die 'beginners mind' kan de politiek niet die collectieve dirigent zijn, die ervoor zorgt dat iedereen zijn eigen harmonie mag spelen, maar wel binnen dezelfde compositie. Op die manier kunnen we alleen maar vervallen in rigiditeit (waarbij alle muzikanten dezelfde toon aanhouden) of chaos (waarbij alle muzikanten tegen elkaar ingaan om hun eigen compositie te kunnen spelen). In tijden van vrede, moeten we voortdurend 'steeds meer van dat monotone zelfde' doen om de economie draaiende te houden. En in andere tijden gaan die Collectieve Beschermers al dan niet over landgrenzen heen een chaos van oorlogen veroorzaken, waarvan die Collectieve Gewonde Kinderen dan natuurlijk weer het grootste slachtoffer zijn.

De collectieve schuldvraag

En in die sfeer van polarisatie in onze samenleving, komen we weer uit bij de collectieve schuldvraag.

Merkwaardig toch, hoe normaal we dit allemaal zijn gaan vinden? Hoe we van jongs af aan blindelings meestromen met de krachten van onze Collectieve Beschermers om onze kwetsbare economie staande te houden? En hoe we het water in die stroming dan ook nog moeten 'vooruit duwen' om de nieuwe god van 'vooruitgang' te dienen? En hoe we - van zodra de appels van de bomen vallen - allemaal gaan geloven 'Het ligt aan mij!' en/of 'Het ligt aan de andere!', in de plaats van 'Het is gewoon de wereld die voor ons allemaal misschien wel normaal geworden is, maar niet meer natuurlijk'.

Een wereld wiens economie onze collectieve stress nodig blijft hebben om niet als een kaartenhuisje in elkaar te zakken. Een collectieve ervaring van een samenleving onder stress, als lasershow van enge lichtstralen, waarin zoveel van onszelf en elkaar in het duistere blijft dat zelfs ouders en kinderen elkaar niet meer kunnen ontmoeten op de wijze die de natuur ons voorschrijft.

Het ligt misschien aan 'de wereld', maar betekent dit ook dat de wereld hier 'schuld' aan heeft? Niemand heeft hier schuld aan. Overheden, de media, het schoolsysteem, de arbeidsmarkt,... zijn zowel onderdelen en als resultaten van die collectieve film. Ook beleidsmakers, die blindelings die collectieve film in stand blijven houden, waren ooit kinderen die in deze voorwaardelijke wereld geworpen zijn. Onze arme leiders weten ook niet beter als ze trappen in de val van voorwaardelijkheid: 'Als ik macht heb, ben ik genoeg!'. Ook zij hebben dit allemaal van jongs af aan normaal leren vinden en blijven blindelings op de pedalen van continue stress duwen om een kwetsbare samenleving staande te houden. En in die tunnelvisie van stress, graven ze ons in in een diepe put, om ons dan met ijverige trots een schop in plaats van een ladder te bieden om er weer uit te geraken. Alsof we samen vastzitten in een vliegtuig zonder piloot in de cockpit. In een collectieve film zonder Regisseur.

Collectieve Brandblussers

En dan is het natuurlijk heel logisch dat onze samenleving niet kan blijven bestaan zonder Collectieve Brandblussers.

Ook al beseffen we dat het plot van ons collectief scenario alles behalve fijn kan worden (of al is), toch blijven we blind op de obstakels botsen die we op die snelwegen gecreëerd hebben. Steeds meer moeten Collectieve Brandblussers de economie op korte termijn draaiende houden, ondanks de lange termijn gevolgen voor de mens, het klimaat, de biodiversiteit, onze gezondheid, onze kinderen,... Zoals een vlieg die telkens tegen hetzelfde venster botst, terwijl er wat verder een ander venster open staat.

Ook al wordt het voor de wetenschap steeds duidelijker wat er moet gebeuren, toch spelen er in het beleid krachten om ons veilig in die comfortzone te houden opdat de economie niet in elkaar zou storten. Want wat zouden wij (of de machthebbers) misschien niet verliezen als we in die woestijn van onzekerheden zouden stappen? Om niet in die woestijn van onzekerheden te moeten stappen, moeten er in deze collectieve film steeds meer brandjes gebulst worden. Met de klimaatopwarming kan je dit zelfs letterlijk nemen. Die Collectieve Brandblussers kunnen echter nooit de oorzaak oplossen, ze lossen alleen maar de korte termijn gevolgen op, ten koste van de gevolgen op lange termijn.

Verandering van binnen naar buiten

Je kan je nu de vraag stellen: kan verandering ons dan eigenlijk wel van buitenaf opgedrongen worden? Of kan verandering enkel plaatsvinden 'van binnen naar buiten'?

Om terug te komen bij Albert Einstein, die zei: "De wereld zoals we die hebben gecreëerd, is het resultaat van onze manier van denken. Hij kan niet worden veranderd zonder ons denken te veranderen." We kunnen problemen in de samenleving niet oplossen vanuit de denkwijzen die de problemen gecreëerd hebben. Maar nu begrijp je ook hoe onze denkwijzen van jongs af aan net naar diezelfde samenleving gekneet worden. Waardoor we in een cirkel draaien, alleen maar 'meer van hetzelfde' blijven creëren en maatschappelijke crisissen blijven herensceneren. Die cirkel lijkt onze 'natural' en 'human resources' steeds meer uit te putten. De aardbol staat in brand en mensen vallen steeds meer als appels van de bomen.

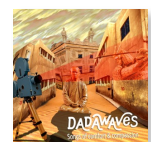
Laat ons de troostende woorden, waarmee we begonnen zijn, dus nog eens herhalen. Misschien dringt dit nu dan ook dieper tot je door:

'Het leven is verdomd moeilijk en stresserend, en het doet soms pijn. Maar het ligt niet aan jou! En het is ook niet de schuld van de andere! We zoeken allemaal gewoon onze weg in een complexe wereld die over de eeuwen en generaties heen misschien wel 'normaal' geworden is, maar die al lang niet meer 'natuurlijk' is!'

Je bent helemaal ok, perfect zoals je bent. En ook anderen zijn helemaal ok, perfect zoals ze zijn. Het is voor ons allemaal gewoon enorm zwaar om continu te moeten botsen op een muur van 'nooit genoeg zijn'. Om voortdurend tegemoet te moeten komen aan al die verwachtingen, die van onszelf, die van anderen, die van de wereld,... Hoe erg is het eigenlijk voor ons allemaal dat we, als we eindelijk op pensioen mogen, alleen maar kunnen huilen om alle liefde die we in die enge tunnel van stress niet geregistreerd hebben? Hoe groot het avontuur was waar we als kind zo benieuwd naar waren, zo klein is het leven geworden als we er op het einde naar terugkijken. Wat eigenlijk helemaal niet hoeft te gebeuren als we in alle verwondingen die we in ons leven oplopen, meer troost en medeleven zouden vinden in onszelf, elkaar en de wereld.



*Met fragmenten uit 'Everybody saves somebody'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*





EEN VERHAAL VAN TROOST & MEDELEVEN

AFLEVERING 8: JE PAD NAAR VERANDERING

Na de vorige afleveringen van deze podcast stel je je misschien de vraag of we ons nu allemaal collectief in een slachtofferpositie moeten wentelen. Of kunnen we allemaal een collectieve 'nee' antwoorden op de vraag of het nu allemaal om zeep is? Ik beseft heel goed dat deze laatste twee afleveringen van deze podcast niet alleen door mijn eigen 'Zelf' bedacht zijn, maar dat ook de 'Hopeloos Naïeve Idealist' in mij hieraan meegeschreven heeft. Wat waarschijnlijk een Beschermers van mezelf is, die ongetwijfeld een Gewond Kind in mezelf moet beschermen dat zich diep vanbinnen enorm eenzaam en verlaten voelt in deze individualistische wereld. Dit even ter zijde.

Het antwoord ligt troost en medeleven

Mijn 'Hopeloos Naïeve Idealist' antwoordt alleszins volmondig 'nee' op de vraag of alles om zeep is. Deze Beschermers van mij heeft namelijk ook meegelezen toen ik mijn trip doorheen de hersenwetenschappen maakte. En we hebben gezien dat het antwoord telkens weer ligt in 'troost en medeleven'.

Als Einstein zegt dat we de wereld alleen kunnen veranderen als we ons 'denken' veranderen, kunnen we misschien eens bekijken wat de hersenwetenschappen hierin te bieden hebben: hoe we onze levenservaring kunnen veranderen, ook al wordt die levenservaring van jongs af aan gekneet door de wereld. En zoals zal blijken: het antwoord ligt telkens weer in troost en medeleven; voor onszelf, anderen en de wereld.

Als je dit allemaal gehoord hebt, zijn er twee opties. Ofwel zit je al wat dichterbij die groeimodus vanuit het besef "Waar maak ik me eigenlijk toch allemaal druk om als al die blaffende honden intussen al lang hun tanden verloren hebben? Ik moet toch niets, want ik ben nu al genoeg?". Ofwel ben je net nog meer in beschermingsmodus terecht gekomen vanuit het gevoel van "Waw, dit is veel! Wat moeten we hier nu allemaal mee?". Allebei prima!

Even terugspoelen

Voor we verder gaan, en goed beseffende dat we hier vaak in herhaling vallen, wil ik toch eerst nog even helemaal terugspoelen naar waar we het verhaal van deze podcast aangevat hebben. Zodat we het grotere plaatje blijven zien en zodat we het overzicht kunnen behouden van waar we nu staan in dit verhaal.

We zijn begonnen met die groeimodus waarin we allemaal tot leven gewekt zijn, waarin we gewoon ons Zelf waren. Maar omwille van de dagdagelijks stress van je ouders om je in deze collectieve film te kunnen voorzien in voeding en onderdak, konden ze je misschien onvoldoende emotionele afstemming bieden, waardoor je snel in beschermingsmodus terecht kwam.

In het gemis aan veiligheid bij de mensen van wie je - als hulpeloos kindje - helemaal afhankelijk was, ging je concluderen 'Ik ben slecht', in plaats van 'Er overkomen mij slechte dingen'. De reservoirtjes van je emotionele geheugen raakten niet goed gevuld, waardoor je vanbinnen het gevoel kreeg van 'Ze zijn er niet voor mij', 'Ik ben niet genoeg' en 'Ik moet vanalles doen om liefde te verdienen' ('moeten, moeten, moeten!'). Onvoorwaardelijke liefde ging als voorwaardelijk aanvoelen, wat je veel emotionele pijn bezorgde. Omdat je zonder de thermostaat en de emotionele afstemming van je ouders zelf nog niet de juiste hulpbronnen had om deze pijnlijke emoties te verwerken, zijn deze zich gaan nestelen in je lichaam en geest, en ging er vanbinnen steeds meer een woelige oceaan van onverwerkte pijn woelen.

Naarmate je ouder werd, bouwde je bewustzijn zich verder op dat wankele fundament van onverwerkte pijn en ontplooidde je brein zich als een camera en een montagekamer. Die 'beginners mind' raakte steeds meer verscholen achter een camera die zich steeds meer focussen op wat je montages bevestigde. Zo veranderden de oude onverwerkte emoties in je emotionele geheugen in vastgeroeste conclusies, raakten verkeerde conclusies in je brein verankerd in een scenario van belemmerende overtuigingen, en raakten strategieën om niet teveel pijn te moeten voelen verankerd in snelwegen van bescherming.

Met dat brein wandelde je verder door een wereld die we van jongs af aan 'normaal' vinden, maar die niet meer 'natuurlijk' is. Op school leerde je veel over 'hoe je moest zijn om genoeg te zijn', waarbij je camera des te meer bevestiging zag van wat je al geloofde. Tijdens je puberteit waren je ouders, die je nog erg nodig had, nog steeds hard aan het werken om je te kunnen voorzien in voeding en onderdak. Dus ging je die emotionele afstemming dan maar bij leeftijdsgenoten zoeken. Helaas stonden deze nog niet ver genoeg in hun ontwikkeling om je dit te kunnen bieden,

waardoor de reservoirtjes van je emotionele geheugen verder leeg liepen, en je je leven steeds meer ervaarde vanuit een gevoel van wantrouwen in jezelf en anderen. In je adolescentie werd er dan ook nog grote schoonmaak gehouden in je brein. Vele veldwegjes, die je in deze collectieve film niet zo vaak meer nodig had, werden weggesnoeid. Daarin kwamen de snelwegen van bescherming als grote overwinnaar naar voor, omdat je vooral deze nodig had in een voorwaardelijke wereld die steeds veeleisender werd. Een wereld waarin je dus steeds meer ging 'moeten' en waarin we het van jongs af aan 'normaal' gingen vinden dat we continu vanalles moeten.

Met dat brein dat 'toen' tot ontwikkeling kwam, monteer je elk moment in je huidige leven in elkaar volgens een film die je verleden weerspiegelt in je huidige ervaring. Nu nog steeds monteer je die oude film in elkaar volgens vaste scenario's die je continu stress geven. Een film waarin je Beschermers de hoofdrol spelen en continu op de pedalen van dat wiel van stress duwen, om te vermijden dat die oude pijn van die Gewonde Kinderen je niet overspoelt.

Met dat volwassen brein ga je dan relaties aan met anderen. Anderen waarvan we gaan verwachten dat 'zij' die reservoirtjes gaan vullen, dat 'zij' voor je Gewonde Kinderen gaan zorgen. Terwijl anderen eigenlijk alleen maar in hun eigen film leven en daarin nooit de leegte kunnen opvullen die door je ouders gevuld moest worden met warmte en liefde. Als je dan na de wittebroodsmaanden getroffen wordt door die diepe teleurstelling in de andere, kan je dan alleen maar in je Kasteel van Bescherming gaan wonen. Daar komen we dan in een ongezonde 'binding' met de andere terecht, in plaats van een gezonde 'verbinding'. Je komt op de duur zo machteloos te staan om te kunnen krijgen wat je van de andere nodig hebt, dat je nog meer moet trappelen op dat wiel van stress.

En daar komen dan weer nog een hele hoop ballen bij om in de lucht te houden: de wereld. Met een brein dat vanalles 'moet', kom je in een wereld terecht waarin het over eeuwen en generaties heen 'normaal' geworden is dat er vanalles 'moet'. Het gevoel van voorwaardelijke liefde van het kind in relatie met zijn/haar ouders, maakt plaats voor een gevoel van voorwaardelijke eigenwaarde van de volwassene in relatie met de wereld. En de hartverscheurende keuze tussen authenticiteit en verbinding in relatie met de ouders, maakt plaats voor de hartverscheurende keuze tussen authenticiteit en binding in relatie met de wereld.

Met een brein dat vanalles 'moet' om 'genoeg te zijn', hol je gehaast door een samenleving die al generaties lang draait rond bepaalde 'normen': ongeschreven regels die je van jongs af aan 'normaal' ging vinden. Collectieve normen die al eeuwenlang van generatie op generatie overgeleverd worden, en die misschien wel ontstaan zijn toen we als mens sedentair zijn gaan leven, toen er zoiets ontstond als 'eigendom'. Zodat er steeds meer stress door samenlevingen ging razen naarmate natuurlijke hulpbronnen verdeeld moesten worden onder een groeiende populatie. Wat over eeuwen en generaties heen resulteerde in een collectieve film van gebondenheid en afscheiding in plaats van verbondenheid en connectie. Steeds meer raakten die normen van gebondenheid en afscheiding verweven in het collectieve scenario van onze samenleving. Een scenario dat elke generatie opnieuw in zich opneemt als 'de norm'. Een scenario waarin die Collectieve Beschermers blijven trekken aan onze eigen Beschermers. Een samenleving in beschermingsmodus die je eigen beschermingsmodus blijft versterken. Een samenleving die we van jongs af aan als 'normaal' ervaren.

We worden allemaal geboren als vissen die in het water zwemmen en daar zo dicht op zitten dat ze niet meer zien wat water 'is'. Van jongs af aan blijven we blindelings meestromen met de krachten van onze Collectieve Beschermers om onze kwetsbare economie staande te houden, een economie die onze collectieve stress nodig heeft om niet als een kaartenhuisje in elkaar te zakken. En of dat nu natuurlijk is of niet, we vinden het allemaal 'normaal' dat we continu leven vanuit 'moeten, moeten, moeten'. Dat we geëvolueerd zijn van 'human beings' naar 'human doings'.

Bij jezelf beginnen

Als we in dit alles verandering willen brengen, ligt het antwoord duidelijk niet meer 'buiten onszelf', bijvoorbeeld in een politiek die ook maar een deel is van die collectieve film. Maar je kan wel 'bij jezelf beginnen'.

Hoe kunnen we dan zelf kiezen voor wat ons dienstbaar is in het leven? Hoe kunnen we dan ons eigen pad bewandelen, ten dienste van die 'verbondenheid' in plaats van als slaaf van die 'gebondenheid'? Hoe kunnen we zelf bepalen met wie en wat we ons willen omringen? En hoe kunnen we - indien nodig - zelfs die Collectieve Beschermers, die je toch alleen maar weer in Zelfbescherming duwen, met een troostende en medelevende vinger de deur te wijzen?

Helaas kunnen we de wereld niet zomaar veranderen. Maar als we Einstein mogen geloven, zal een verandering van 'de buitenwereld' pas mogelijk worden als we eerst 'onze eigen binnenwereld' veranderen. Dus laat ons daarom in alles wat volgt eens bekijken hoe we eerst bij onszelf kunnen beginnen. Wat wordt er misschien al wel mogelijk als we eerst 'onze ervaring van de wereld' veranderen, in plaats van 'de wereld zelf'?

Groter worden dan je omgeving

Je ervaring van de wereld veranderen, kan alleen maar als je als het ware 'groter wordt dan je omgeving'.

Misschien heb je wel eens een buizerd gezien, die zich met zijn grote vleugels laat meedrijven met de wind. Buizerds worden vaak lastig gevallen door kraaien die hun territorium verdedigen. Terwijl die kraaien maar flapperen, laat de buizerd zich met zijn grote, wijd uitgestrekte vleugels steeds hoger voeren. Hij verbruikt geen energie, terwijl de fladderende kraaien snel uitgeput raken en opgeven. Net zoals die buizerd zijn leven niet laat bepalen door die kraaien, kan ons Zelf 'groter worden' dan onze Collectieve Beschermers. Dan kunnen we de deur voor die Collectieve Beschermers gewoon sluiten. Zodat we weer ons Zelf kunnen worden in plaats van onze Zelfbescherming. Zodat we weer de deur naar die groeimodus kunnen openen, met die 'beginners mind' van het Zelf. Vanuit ontzag, benieuwdheid, medeleven, rust, helderheid, moed en creativiteit worden we dan weer zelf de Regisseur van onze eigen film.

We blijven rustig in het oog van de storm van onze Collectieve Beschermers staan, zonder dat we ons er blindelings in laten meestromen en zonder dat we het water dan ook nog 'vooruit moeten gaan duwen'. Daar, in het oog van die storm, kan je zien hoeveel emotionele schade je in deze collectieve film al opgelopen hebt en hoe je bescherming ertegen je in je huidige leven blijft achtervolgen.

Troost en medeleven

Het enige pad dat verandering kan brengen, is het pad dat loopt langs 'troost en medeleven'.

Als we terugkomen bij de bedoeling van deze podcast - troost en medeleven bieden - begin je eerst met troost en medeleven aan jezelf omwille van alle emotionele schade die je in deze collectieve film opgelopen hebt. Troost en medeleven voor alle delen van jezelf: je Beschermers die continu zo hard moeten werken, je Gewonde Kinderen die al zo lang een last van pijn op hun schouders meedragen, je Innerlijke Kinderen die daar al zo lang gevangen zitten in de coulissen van je film, je Regisseur die maar probeert om de dirigent te zijn maar die zijn/haar mandaat daarvoor kwijtgeraakt is, etc... Alle delen van jou hebben jouw troost en medeleven nodig. Maar hoe doen we dat dan?

Meeleven met je Beschermers

In eerste instantie begint dit pad van verandering met 'meeleven met je Beschermers'.

Om te beginnen kan je jezelf doorheen die 'beginners mind' gaan bekijken. Door rustig achterover te leunen in het stoeltje van de cinema van je eigen binnenwereld. Door naar je ervaringen te kijken, letterlijk zoals je naar een film kijkt. Je springt niet boos recht om de acteurs te bekritisieren omwille van hun extreme rollen. Je blijft gewoon zitten en kijkt met troost en medeleven naar die rollen waarin je Beschermers sinds je kindertijd verwickeld raakten.

Vervolgens kan je ook in dialoog gaan met je Beschermers. Hun vertrouwen winnen door er een vriendschappelijke relatie mee aan te gaan, waarin je de positieve intentie waardeert achter hun extreme rollen: een grote verantwoordelijkheid om je te beschermen tegen oude emotionele pijn. Je luistert naar de bezorgdheden van je Beschermers door hen te vragen waar ze zo bang voor zijn als ze hun werk voor jou niet zouden doen. En je troost hen en leeft mee met dat harde werk dat ze daar dag-in-dag-uit voor moeten verzetten.

Je kan ook gaan onderhandelen met je Beschermers door de rol van bemiddelaar op te nemen in hun onderlinge conflicten. Beschermers zien door hun enge camerastandpunt niet dat ze je met de hulp van toen al lang niet meer helpen. Dat ze met hun harde werk nu alleen je dorst lessen met zout water. Zoals een vlieg die tegen een venster blijft botsen terwijl ernaast een ander venster open staat. We moeten de zware arbeid, die onze Beschermers dagelijks voor ons leveren, waarderen en respecteren. Maar daarnaast kan je je Beschermers ook een alternatief bieden: gewoon de tranen huilen die als kind niet gehuild konden worden. Zo toon je je Beschermers dat je nu niet meer dat hulpeloze kindje van toen bent, en dat je die tranen inmiddels best kan 'dragen'. Zodat je Zelf weer het mandaat krijgt om op de regisseursstoel te mogen zitten.

Van zodra je Beschermers je weer kunnen vertrouwen en bereid worden om de sluizen van bescherming open te zetten, kan die oude pijn weer stromen zoals het altijd had moeten stromen. Naarmate die woelige oceaan van emoties kan doordruppelen in je huidige levenservaring, gaan je Beschermers zien dat hun harde werk steeds minder nodig is. Gewoonweg omdat er steeds minder onverwerkte pijn is die beschermd moet worden. Je Beschermers kunnen aanvankelijk erg ongerust zijn, maar als je hen ook daarin jouw troost en medeleven biedt, gaan ze er steeds meer op vertrouwen dat het inmiddels best veilig is om bij de pijn van je Gewonde Kinderen te zijn.

Je Gewonde Kinderen troosten

Vervolgens loopt dit pad van verandering langs 'je Gewonde Kinderen troosten'.

Door je Beschermers op die manier te benaderen vanuit troost en medeleven, zal je alvast wat beter leren trappelen in die woelige oceaan van onverwerkte pijn, zodat je er niet meer in verdrinkt. En als je Beschermers bereid worden om op een bepaald moment de sluizen van bescherming weer open te zetten, kan je je gewoon laten meevoeren door de stroming. Maar denk eraan: zonder het water vooruit te willen duwen. Je Beschermers gaan hun gedrag namelijk pas fundamenteel veranderen als het Gewond Kind, dat ze willen beschermen, zijn/haar wonde losgelaten heeft. Dan hoef je niet meer te trappelen in het water, omdat je op het vasteland terecht komt, waar die arme, oververmoeide Beschermers eindelijk kunnen rusten en waar die Innerlijke Kinderen weer vrij zijn om te spelen op het strand. Helaas geraak je daar enkel door 'doorheen de pijn' te zwemmen. In plaats van 'je beter voelen', wil je dus liever 'beter worden in voelen'. Zodat je Beschermers niet meer zo hard moeten werken omdat ze zien dat al je emoties vrij mogen circuleren. Zonder voorkeur voor positieve boven negatieve emoties. Alles mag er gewoon zijn.

Zo maak je met je Beschermers de weg vrij om ook je Gewonde Kinderen te gaan helpen. Door te luisteren naar de pijnlijke ervaringen die ze meegemaakt hebben en door ook hen daar vervolgens troost en medeleven in te bieden. Door hun reservoirtjes te vullen met de emotionele afstemming die ze destijds gemist hebben. Door hen zo te helpen om hun wondes los te laten, kunnen ook de

Innerlijke Kinderen achter die wondes weer een rol krijgen in je film. Ook je Beschermers kunnen dan werkelijk bevrijd worden van de last die ze op hun schouders meedragen, zodat ze hun extreme beschermingsrol kunnen loslaten. Dan kunnen je Beschermers misschien gewoon 'iets anders voor je doen', iets dat jou meer dienstbaar is en dat voor hen ook fijner is. En daarin gaan ze je met plezier als Regisseur accepteren. En naarmate de wolken van Zelfbescherming wegtrekken, ga je steeds meer beseffen dat de zon eigenlijk altijd gescheneen heeft, en dat ook altijd zal blijven doen.

Troost en medeleven in relatie met de andere

We zetten dit pad van verandering vervolgens verder met 'troost en medeleven in relatie met de andere'.

Van zodra je jezelf, en alle delen daarvan, troost en medeleven leert bieden, zal dat zich ook weerspiegelen in meer troost en medeleven naar anderen toe. Door je eigen Beschermers en je Gewonde Kinderen te helpen, zal je ook in relaties met anderen meer 'verbinding' gaan voelen.

Door bijvoorbeeld te leren om je eigen Gewonde Kinderen te troosten, ga je minder van anderen nodig hebben en minder verwachten dat 'zij' ervoor zorgen. Je ziet dat niemand, behalve jezelf, nog de leegte kan vullen die als kind gevuld had moeten worden met ouderliefde. Dat we er beter aan doen om eerst 'aan onszelf te geven wat we van de andere willen krijgen'. Om eerst onze eigen verantwoordelijkheid op te nemen om onze eigen reservoirtjes zelf te vullen, zodat de andere louter 'het overige' moet doen. In plaats van hunkeren naar de warmte van de andere, gun je eerst jezelf een warm bad, zodat je je oude pijn langs het afvoerpuntje kan laten wegvloeien. Als anderen niet meer voor jouw Gewonde Kinderen moeten zorgen, geef je anderen ook de vrijheid om gewoon 'zichzelf' te mogen zijn bij jou. Waardoor anderen met jou een verbinding kunnen aangaan, zonder dat ze bang moeten zijn dat hun vleugels afgeknipt worden. En wie weet krijgen anderen dan wel zin om mee in jouw warm bad te stappen: wat een fijne kers op de taart zou dat zijn!

Natuurlijk zal het in relaties dan nog steeds niet alleen maar rozegeur en maneschijn zijn. Uiteraard gaan er altijd conflicten zijn. Maar vaak loop je in die conflicten alleen maar vast, omdat je verwacht dat de andere jouw reservoirtjes vult, dat de andere voor jouw Gewonde Kinderen zorgt. Dan verwacht je teveel van de anderen en zoek je de verkeerde dingen op de verkeerde plek. Je bent anderen dan aan het beeldhouwen als projectie van je eigen verlangens, waardoor je bij de andere onvermijdelijk op een muur van Zelfbescherming gaat botsen. In plaats van je partner te zien als beeldhouwwerk van je eigen geprojecteerde verlangens, kan je hem/haar in conflicten leren zien als je '(Tor)mentor': als 'mentor' telkens hij/zij je 'tormenteert'.

In plaats van 'de boodschapper neerschieten' of 'in reactie gaan', luister je met open hart naar 'de boodschap', en 'beantwoord je de boodschap' door de U-turn naar jezelf te maken en gewoon te voelen wat er gevoeld moet worden. Je erkent dat de waarde van een triggerende ervaring in de boodschap ligt, en niet in de drager ervan. Als je 'in reactie gaat' leef je in de illusie dat de oorzaak van je emotionele pijn 'buiten jezelf' ligt. Die ligt echter in jezelf, bij je Gewonde Kinderen. In plaats van 'de boodschapper neerschieten' of 'in reactie gaan', kan je even goed troost en medeleven bieden aan je eigen Gewonde Kinderen van zodra die boodschapper hen opnieuw kwetst.

Als je net zoals die Samurai die U-turn maakt en 'voelt wat er vanbinnen gevoeld moet worden', erken je dat de andere louter 'iets' gedaan heeft dat een oude wonde in jezelf triggerde. In plaats van je peilen te richten op 'wat de andere je aandoet', onderzoek je wat er met jou gebeurt 'als reactie op wat de andere je aandoet' en voel je gewoon weer wat er gevoeld moet worden. Zodat je weer voor je eigen Gewonde Kinderen kan gaan zorgen, tot ze die wonde eindelijk durven loslaten, tot ze weer die speelse Innerlijke Kinderen kunnen worden die ze ooit geweest zijn.

Zo kunnen ook je Beschermers gaan ontspannen. Hoe meer je Beschermers ontspannen, hoe minder je de andere door hun enge camerastandpunt zal zien. Hoe minder je bij de andere enkel

dat zal registreren wat je oude montages bevestigt. En hoe makkelijker het op termijn zal worden om ook de Gewonde Kinderen van de andere achter hun Kasteel van Bescherming te zien. Om anderen te leren benaderen vanuit troost en medeleven naar hun Gewonde Kinderen toe, in plaats van vanuit kwaadheid en woede naar hun Beschermers toe.

Natuurlijk moeten beide partijen dat dan wel doen, zodat ook jij steeds meer troost en medeleven van de andere naar jouw Gewonde Kinderen toe kan voelen. Waardoor je Beschermers weer nog verder kunnen ontspannen. Zodat die twee bomen op termijn niet meer op elkaar moeten leunen omdat ze allebei goed geworteld zijn in de grond. Zodat louter hun takken wat in elkaar verstrengeld raken. En zodat beide partners die gezamenlijke film in elkaar kunnen monteren, waarover beide tevreden zijn.

Troost en medeleven in relatie met de wereld

Ten slotte bewandelen we dit pad van verandering ook langs 'troost en medeleven in relatie met de wereld'.

Naarmate je steeds meer gaat voelen wat er gevoeld moet worden, de tranen huilen die als kind niet gehuild konden worden, kan die woelige oceaan van onverwerkte pijn rustig doordruppelen in je huidige ervaring. Als de sluizen van bescherming open blijven staan, zal er steeds minder pijn beschermd moeten worden, waardoor je die oude film steeds meer kan loslaten.

Zo herwin je ook de vrijheid om deze wereld vanuit die 'beginners mind' te zien, en om met meer helderheid de waarde van de bullshit te onderscheiden. En om van daaruit je eigen intenties te volgen. Je laat je vleugels niet meer afknippen door die Collectieve Beschermers, maar strekt ze net zoals die buizerd gewoon uit om je te laten meevoeren door de wind. Laat die kraaien maar flapperen. Je legt de krachten van die Collectieve Beschermers gewoon naast je neer om je eigen levenswaarden te kunnen volgen. En bij het volgen van die richtingaanwijzers, zet je telkens opnieuw een stapje uit je comfortzone in die woestijn van onzekerheden.

Bij elk stapje zullen je Beschermers weer veranderen in Saboteurs, die je weer naar je comfortzone willen duwen, omdat die woestijn van onzekerheden veel te onvoorspelbaar is. Omdat ze daar veel te hard moeten werken om je Gewonde Kinderen te beschermen tegen blaffende honden met (zogezegd) vlijmscherpe tanden. Bij elke stap in die woestijn van onzekerheden, kan je dan weer met je Beschermers in dialoog gaan en hen troost en medeleven bieden om hun vertrouwen terug te winnen. Zodat de weg naar je Gewonde Kinderen weer vrijgemaakt kan worden; en zodat je dan ook hen weer troost en medeleven kan gaan bieden.

Je stapjes volgen de richting van je eigen intenties, en je leert daarbij ook voelen hoe groot die stapjes moeten zijn: niet 'te groot' zodat je Beschermers ook niet 'te hard' panikerend; maar ook niet 'te klein' zodat je genoeg ruimte hebt om in die woestijn nieuwe zaadjes te planten. Door telkens opnieuw stapjes uit je comfortzone te zetten en daarbij telkens weer je Beschermers en Gewonde Kinderen te gaan troosten tot ze weer kalmeren, kan je in die woestijn van onzekerheden een nieuw pad gaan bewandelen in een flow die je steeds dichterbij je authentieke Zelf en jouw unieke bijdrage aan het grotere geheel. Zonder dat dat natuurlijk weer per se 'moet'. Je laat je gewoon meevoeren door de stroming, zonder het water vooruit te willen duwen en zonder te willen 'sturen' waar de stroming naartoe zou moeten gaan.

Je 'moet' die leegte in jezelf niet meer opvullen met de normen die ons in die collectieve film voorgeschreven worden (succes, prestatie, consumptie, status,...). Je 'moet' geen zandkorreltjes meer in een ravijn strooien, in de hoop dat daarmee dat ravijn ooit opgevuld raakt. Je 'moet' niet meer in die gouden kooi van 'moeten, moeten, moeten' blijven zitten, omdat je beseft dat niets wat je 'doet' bijdraagt tot wat je 'al bent'. Je ziet dat je nu al genoeg bent en dat je dat altijd al geweest bent. Je was ooit gewoon een onschuldig kindje dat onterecht de schuld op zich genomen heeft om de relaties te beschermen waarvan het zo afhankelijk was. Een onschuldig kindje dat van

daaruit verhalen is beginnen verzinnen dat het continu vanalles 'moet'. Verhalen die dan nog bevestigd werden in een wereld waarin het normaal is dat er vanalles 'moet'.

Je vult de leegte, waar meer warmte en liefde van je ouders had moeten zitten, nu gewoon op met eigenwaarde: een leven ingericht rond je eigen waarden. Zo kan er zoveel warm water over die ijsberg gaan stromen dat die uiteindelijk smelt. En als we dan allemaal kwetsbaar mogen zijn, als we de pijn allemaal samen op onze schouders dragen, hoeft die niet meer zoveel te wegen. Dan kan 'gebondenheid' plaats maken voor 'verbondenheid', waarbij de rest 'de kers op de taart' is in plaats van 'het vulsel'. Waarbij we ons ook niet meer teveel druk moeten maken over 'dingen, gedoe en drama'. En als we zo de vrijheid zouden terugwinnen om weer gewoon onszelf te kunnen zijn, wie weet ontdekken we dan ook wel wat ons eigen steentje is dat we kunnen bijdragen aan een betere wereld?

Beter worden in voelen

Je kan daar echter alleen maar geraken door eerst 'beter te worden in voelen'.

Helaas zou het kunnen dat je je aanvankelijk misschien net slechter zal voelen als je de moed vindt om dit pad te gaan bewandelen. Het lijkt dan misschien alsof je 'terugvalt' in oude patronen, maar dat is slechts een illusie: je valt niet terug, maar je wordt je meer bewust van wat je voelt. Het is niet per se de bedoeling om 'je beter te voelen', maar wel om 'beter te worden in voelen'. Positieve en negatieve emoties mogen in groeimodus gewoon vrij circuleren, zonder voorkeur voor de ene boven de andere. Als je oude pijn zo kan integreren en je Beschermers zo ontlast worden van de verantwoordelijkheid die op hun schouders ligt, ga je je op termijn 'echt' beter voelen. Zelfbescherming maakt trouwens ook geen onderscheid tussen positieve en negatieve emoties. Zelfbescherming is veel ruwer: "Emoties zijn slecht!". Door pijnlijke emoties toe te laten, zal er op termijn dus ook meer levensvreugde door je ervaring stromen en zal ook liefde weer vrijer gaan circuleren in alles wat je met anderen en de wereld verbindt.

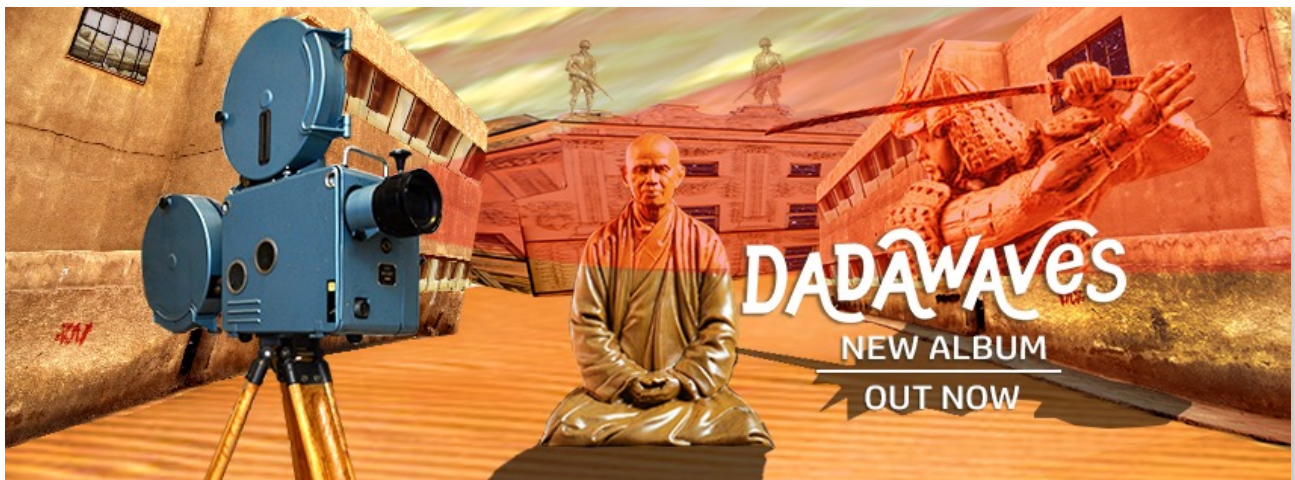
Misschien voel je weerstand om al die pijn weer te gaan toelaten. Begrijpelijk; je Beschermers zijn gewoon bezorgd om jou. Maar stel je eens de vraag wat 'in je huidige leven' het meeste pijn doet: je pijn zelf of je bescherming ertegen? Pijn vraagt gewoon om gevoeld te worden, zodat het vervolgens kan wegebben. Die pijn die als kind niet draaglijk was, is dat wel als volwassene met veel meer hulpbronnen. Door 'doorheen de pijn' te gaan, ga je er op een bepaald moment ook 'voorbij' zijn. Zodat je je bescherming ertegen, die vaak veel meer lijden veroorzaakt, niet meer nodig hebt.

Van Zelfbescherming naar Zelf

En zo gaan we, naarmate we dit pad verder bewandelen, steeds meer van Zelfbescherming naar Zelf.

Op termijn ga je je natuurlijk wel 'echt beter voelen'. Omdat je de realiteit niet meer ervaart vanuit het enge camerastandpunt van je Beschermers. Omdat je weer in die 'beginners mind' van je Zelf terecht komt. Alsof je 'puur camera' wordt met je montagekamer op stand-by. Omdat je dan niet meer moet rondzwerven door de illusoire gangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'. Zodat je gewoon 'nu' kan leven. Omdat alle energie van buiten naar binnen kan stromen zonder dat je brein die energie moet omzetten in informatie; zonder dat je alle binnenkomende prikkels doorheen de beschermingsfilters van de neuronale snelwegen in je brein moet sturen. Zodat je je Zelf weer terugvindt: de zon die altijd geschieden heeft achter die wolken van Zelfbescherming.

En als je daar gekomen bent, wordt het makkelijker om zelf te kiezen voor wat je dienstbaar is in het leven. Om je eigen pad te bewandelen, ten dienste van die 'verbondenheid' in plaats van als slaaf van die 'gebondenheid'. Om ook zelf te bepalen met wie en wat je je wil omringen. En om die Collectieve Beschermers, die je toch alleen maar weer in Zelfbescherming duwen, met een troostende en medelevende vinger de deur te wijzen. En als je met die herwonnen vrijheid, gewoon je eigen intenties en waarden kan volgen, wie weet kan je Zelf dan wel jouw stukje doen, en jouw unieke bijdrage leveren aan een betere wereld?



*Met fragmenten uit de song 'A rose for you'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*



AFLEVERING 9: ONS PAD NAAR VERANDERING

In deze laatste aflevering van deze podcast rest ons de vraag of je met dat pad van verandering ooit wel zal aankomen op een bestemming? Het antwoord is 'nee'. Dit pad kent geen einde en dat is ook prima. Laat ons daarom ons verhaal eindigen met de vraag hoe we dit groeipad dan voor de rest van ons leven kunnen blijven bewandelen. Maar eerst spoelen we weer even terug.

In de vorige aflevering van deze podcast zijn we begonnen met de vaststelling dat we een wereld, die ons zoveel pijn en stress bezorgt, niet zomaar kunnen veranderen. Dat we beter eerst de mogelijkheden exploreren die misschien verschijnen als we eerst onze eigen ervaring van die wereld veranderen. Dit door in de eerste plaats troost en medeleven te gaan bieden aan jezelf, met name aan alle delen van jezelf. Door je Beschermers troost en medeleven te bieden, gaan ze er meer op kunnen vertrouwen dat het nu veilig is om bij de pijn van je Gewonde Kinderen te zijn. Door je Gewonde Kinderen dan troost en medeleven te bieden, maak je het hen makkelijker om

hun wonde los te laten, zodat je Innerlijke Kinderen weer een rol mogen krijgen in je film. Door in relaties anderen te leren zien als (Tor)mentor, in plaats van als beeldhouwwerk van je eigen verlangens, hoef je op de duur de boodschapper niet meer neer te schieten, waardoor je naar de boodschap kan luisteren, en je Gewonde Kinderen weer kan gaan troosten als iets in die boodschap hen kwetst. En door in relatie met de wereld je reservoirtjes te gaan vullen met eigenwaarde, door je eigen waarden te volgen in het leven, kan je misschien zelfs steeds dichterbij komen bij jouw stukje, jouw unieke bijdrage aan een betere wereld. Een wereld van 'verbondenheid' in plaats van 'gebondenheid'. Helaas kunnen we in dit alles niet om die woelige oceaan van onverwerkte pijn heen. Om op het vasteland terecht te komen, waar je Beschermers eindelijk kunnen rusten en je Innerlijke Kinderen weer op het strand kunnen spelen, moeten we eerst doorheen die woelige oceaan van onverwerkte pijn zwemmen.

Hoe kan je dan blijven groeien in een wereld in beschermingsmodus? Hoe kan je daarbij de optische illusies van die collectieve camera loslaten? Wat zullen je Beschermers en Gewonde Kinderen daarin van jou nodig blijven hebben? Hoe je kan stoppen met 'reageren' op de stormen die je in je verdere leven sowieso nog voorgeschoteld zal krijgen, en in de plaats gewoon 'antwoorden' door te voelen wat er gevoeld moet worden? En hoe kunnen we op dit alles misschien ook zelfs een collectief antwoord bieden?

Een grotere golf van liefde

Het pad van verandering kent geen bestemming, maar wel een 'beloning': voorbij die woelige oceaan van onverwerkte pijn, kunnen we namelijk leren surfen op een 'grotere golf van liefde'. Wat bedoelen we hier nu weer mee? Wel...

Door dit innerlijke werk te blijven verderzetten, ga je steeds meer de overgang maken van de 'montages' van Zelfbescherming naar de 'beginners mind' van je Zelf. Die 'beginners mind' waarin je ogen werkelijk open gaan: voor de prachtige golven die op het strand neerstrijken, voor al het leven dat alleen maar wil groeien, voor elke boom die in dat bos een uniek kunstwerk op zich is,...

Hoe meer je Beschermers je leren vertrouwen, hoe minder stress ze je gaan geven. En hoe minder je op de pedalen van 'moeten, moeten, moeten' hoeft te duwen, hoe meer dat wiel de kans krijgt om te vertragen en tot stilstand te komen in het huidige moment. Zodat de focus van je cameralens weer kan verbreden. Zodat je die niet meer voortdurend moet richten op 'trappelen om niet te verdrinken in die woelige oceaan'. Omdat je steeds dichterbij het vasteland komt en steeds meer de grond onder je voeten voelt. Zodat je in die donkere kamer geen zaklamp meer nodig hebt, omdat de zon er gewoon binnen schijnt. Zodat je alle open deuren weer kan registreren, die vroeger in het duister bleven.

We wandelen allemaal door het leven met een cameralens, die omwille van oude wondes barstjes is gaan vertonen. Alsof die barstjes het licht breken en 'optische illusies' genereren in je huidige leven. Maar als je de realiteit weer kan zien door de bredere lens van je Zelf, in plaats van door de optische illusies in het enge camerastandpunt van je Beschermers, verschijnt er een grotere golf van liefde. Een nieuw landschap als een energetisch veld waarin we allemaal met elkaar verbonden zijn. Je krijgt dan steeds meer toegang tot de principes van groei.

Terug naar de principes van groei

Laat ons nu dus even teruggrijpen naar die principes van groei.

Verbondenheid

Het eerste principe was 'verbondenheid'.

Als we het harnas van die Beschermers uitdoen en de optische illusies van onze collectieve film loslaten, kunnen we allemaal weer contact maken met de verbondenheid die we over de eeuwen heen steeds minder zijn gaan registreren. Dan komen echter ook onze Gewonde Kinderen weer bloot te liggen. Samen zwemmen we rond in een woelige oceaan van emoties. Maar gedeelde kwetsbaarheid lijmt relaties aan elkaar. Als we de pijn samen dragen, weegt die minder zwaar op onze schouders. En in die verbondenheid kan ons Zelf weer 'Wij' worden in plaats van enkel 'Ik'. Als we allemaal 'genoeg zijn voor elkaar' en 'er voor elkaar zijn', en als alle liefde vrij kan circuleren zonder dat ook maar iemand iets moet 'doen' om dit te 'verdienen', wat hebben we dan nog meer nodig?

Bijdrage

Het tweede principe was 'bijdrage'.

We leven voortdurend alsof we met een Slavendrijver in een roeiboot zitten en naarstig over die woelige oceaan van pijn roeien: hoe harder zijn zweepslagen, hoe harder je moet roeien; hoe harder je roeit, hoe harder hij met z'n zweep slaat. Zonder het harnas van je Beschermers en de optische illusies van onze collectieve film, verandert die Slavendrijver echter in een Surfer. Een Surfer die niet vecht tegen de onvoorspelbare golven omdat hij ze toch niet kan controleren, maar die gewoon loslaat en - waar mogelijk - met de golven samenwerkt. We kunnen ons dan allemaal laten meevoeren door onze eigen rivier, in plaats van de stroming vooruit te willen duwen of te zwemmen tegen een stroming die onze Collectieve Beschermers ons opdringen. Net zoals die buizerd worden we allemaal samen groter dan die Collectieve Beschermers. Zodat we onze authentieke Zelf kunnen worden om van daaruit onze eigen unieke bijdrage te leveren aan het grotere geheel.

Intentie

Het derde principe was 'intentie'.

Zonder het harnas van die Beschermers en de optische illusies van onze collectieve film, kunnen we allemaal weer 'human beings' worden in plaats van 'human doings'. Omdat het al zo fijn is om je gewoon te laten meestromen door je rivier, heb je nu al alles wat je nodig hebt, en kan je gewoon benieuwd zijn naar wat je op dat pad naar je unieke bijdrage nog meer gaat tegenkomen. 'Niets moet' omdat voorwaardelijke eigenwaarde veranderd is in onvoorwaardelijke zelfliefde: we zijn allemaal nu al genoeg en hoeven daar niets voor te doen. We hoeven onze reservoirtjes niet meer te vullen met de normen van die Collectieve Beschermers. We zien onszelf graag genoeg om te mogen kiezen voor wat we 'willen' bijdragen aan meer 'verbondenheid' in plaats van wat we 'moeten' in die 'gebondenheid'. En daar mogen onze Innerlijke Kinderen gerust bij zijn. Door de ogen van die Innerlijke Kinderen verschijnt die woestijn van onzekerheden namelijk als een waaier van mogelijkheden in plaats van risico's, en veranderen al die blaffende honden in schattige puppies die alleen maar liefde nodig hebben.

Aanwezigheid

Het laatste principe was 'aanwezigheid'.

Die Slavendrijver verbant ons telkens weer naar de illusoire gangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten'. Als die Slavendrijver kan veranderen in een Surfer, zien we allemaal dat we die intenties enkel in het 'nu' kunnen vormgeven; aanwezig in dat ene moment dat continu voortschrijdt over de tijd. De Surfer kan enkel 'nu' op de golven reageren, opdat ze hem naar zijn bestemming brengen. Zonder de harnassen van onze Beschermers en de optische illusies van onze collectieve film, hoeven we enkel naar het verleden te kijken om mee te leven met onze Beschermers en om onze Gewonde Kinderen te troosten. En hoeven we enkel nog naar de toekomst te kijken vanuit benieuwdheid; benieuwdheid rond hoe je Toekomstige Zelf steeds meer zijn/haar unieke bijdrage kan gaan leveren aan het grotere geheel.

Voor de rest laten we die illusoire gangen van 'verleden en toekomst', 'dingen, gedoe en drama' en 'moeten, moeten, moeten' gewoon voor wat ze zijn. We blijven aanwezig in het huidige moment en geven ons over aan wat 'is'. Maar we nemen ook allemaal samen onze ongebonden verantwoordelijkheid naar 'wat (eventueel) kan worden'. Het 'nu' wordt het breekpunt tussen verleden en toekomst, waarin ons Zelf de zon achter de wolken altijd ziet schijnen, zelfs in het oog van de onvermijdelijke stormen die je in je verdere leven nog zal moeten doorstaan.

Wat hebben je personages nodig?

Als we ons buigen over de vraag wat er nodig is om samen dit pad van verandering te kunnen blijven bewandelen, botsen we ook op de vraag: wat hebben je eigen personages dan van je nodig?

Al je personages, Beschermers of Gewond Kind, hebben één ding gemeen. Ze zijn blijven steken in de tijd en zijn dus veel jonger dan je dacht. Ze vormen een hele interne familie van 'delen van jou' die alleen verder met jou kunnen opgroeien als ze zich door jou 'gehoord' en 'gezien' voelen. Je Beschermers gaan je alleen vertrouwen als je Gewonde Kinderen zich door jou 'gehoord' en 'gezien' voelen. Als jij de ouderrol blijft opeisen van je hele interne familie, door er voor de jongste en meeste kwetsbare onder hen te zijn, zodat de oudere kinderen die verantwoordelijkheid niet meer moeten dragen en 'andere dingen' voor jou kunnen doen. Het is dus cruciaal dat je de reservoirtjes van de emotionele geheugentjes van je Gewonde Kinderen blijft vullen, zeker als er weer een mes gestoken wordt in hun wondes: 'Je zal altijd genoeg zijn voor mij en ik zal er altijd voor je zijn!'

Je Beschermers veranderen op termijn dan van waakhonden in enthousiaste puppies, die eigenlijk alleen maar willen helpen. In trouwe bemanningsleden die je Zelf nodig hebben als kapitein van die zeilboot. Als Regisseur die luistert naar zijn/haar acteurs, zodat iedereen zich goed voelt in zijn/haar rol. De dirigent die het orkest behoedt van rigiditeit en/of chaos. Dus wat hebben je personages nodig? Ze hebben 'jou' nodig. Jouw troost en medeleven.

De stormen van het leven als opportuniteiten

En vanuit troost en medeleven, naar jezelf, anderen en de wereld toe, kan elke storm in je verdere leven veranderen in een opportuniteit.

Uiteraard ga je in je leven nog meer emotionele pijn voorgeschoteld krijgen. Reken er maar op dat je nog meer grote stormen zal moeten doorstaan. Er zullen periodes komen waarin het goed gaat, periodes die je kan zien als pauzes in je groeiproces; want net zoals 'niets moet', 'moet' je ook niet continu groeien. Je mag gerust ook gewoon 'zijn'. Maar er zullen ook moeilijke tijden komen waarin je weer geconfronteerd wordt met de onvermijdelijke pijn van het leven. Die kan je dan zien als opportuniteiten om weer een stapje verder te zetten in het integreren van oude wondes. De pijnlijkste periodes zijn vaak de periodes waarin we het meest groeien. We registreren dat echter vaak pas achteraf.

Je kan deze stormen zelfs zien als gebeurtenissen die je misschien 'moeten' overkomen. Net zoals alles in de natuur wil groeien, zal de natuur van tijd tot tijd ook van jou vragen dat je blijft groeien. Het leven zal je dan telkens een nieuwe storm voorschotelen of zal dan telkens weer een oud trauma herensceneren, zodat je daarin weer een verdere stap kan zetten. Door opnieuw bij de pijnlijke emoties van je Gewonde Kinderen te zijn, zodat er weer tranen, die toen niet gehuild konden worden, kunnen doorsijpelen in je huidige ervaring. Door telkens weer die U-turn naar binnen te maken, en met die 'beginners mind' te kijken naar de puinhoop die onze collectieve film in ons achtergelaten heeft, kan je telkens opnieuw stapjes blijven zetten in het integreren van oude wondes, zodat je steeds minder Zelfbescherming nodig hebt. Zodat je de weg weer vrij maakt om

te doen wat de natuur van je vraagt: weer een beetje groeien. En wie weet kunnen we vanuit die 'beginners mind' dan ook weer opmerken hoe de wereld, die we voor onszelf gecreëerd hebben, telkens weer op onze knopjes drukt. Zodat we vanuit dat bewustzijn zelf leren bepalen wat we van die puinhoop naar binnen laten komen en wat niet.

Als je in die stormen niet luistert naar de signalen die je lichaam en je geest je geven, zullen dat lichaam en die geest de volumeknop weer opendraaien met fysieke en mentale klachten; en met dat oude gevoel van 'Het ligt aan mij!' of 'Het ligt aan de andere!'. Het is altijd een hobbelige weg, die je best voor de rest van je verdere leven blijft bewandelen, net zoals kinderen die alleen maar leren stappen door te vallen en weer op te staan. Kinderen vallen, voelen even de pijn van de schaafwonde die ze opgelopen hebben, en gaan vervolgens weer spelen.

Stoute en flinke filmpersonages

Als je weer in een nieuwe storm terecht komt, zullen de personages in je film onvermijdelijk weer te 'stout' of te 'flink' worden.

Net zoals echte kinderen 'stout' of 'flink' worden als ze zich niet 'gehoord' en 'gezien' voelen, zou het kunnen dat de personages in je film ook weer 'stout' worden, of net 'veel te flink' in hun verantwoordelijkheid om je te beschermen. De kreten om hulp van je personages voel je dan - als je echt luistert - overal in je lichaam. En die gedachtentape van je film zal weer volgen. Ofwel in de rigiditeit van die ene Dictator die de hoofdrol speelt, ofwel in de chaos van eeuwig conflicterende Beschermers. Ofwel een orkest dat één monotone klank aanhoudt, ofwel een orkest waarin alle muzikant hun eigen ding doen en tegen elkaar in gaan. Het kan altijd dat je Zelf zijn/haar plaatsje op de regisseurstoel weer verliest, waardoor je weer in die oude film terecht komt. Met die interne familie van 'stoute of te flinke kinderen' die alles in de gaten houden om niet nog meer gekwetst te worden. Beschermers die weer 'in reactie gaan' om je Gewonde Kinderen te beschermen.

Er zijn echter geen stoute kinderen, alleen kinderen die met hun stout gedrag willen zeggen: 'Ik heb je nodig! Wil je er voor me zijn?'. Je filmpersonages hoeven dan ook niet meer 'flink' te zijn, omdat ze weten dat jij hen troost en medeleven zal bieden als ze dit nodig hebben. En dan hoeven ook je Beschermers niet meer 'in reactie' te gaan.

Van reageren naar voelen

En daar ligt dan ook het antwoord: van 'reageren' naar 'voelen' gaan.

Het woord 'reactie' impliceert letterlijk 're-actie': je herhaalt steeds dezelfde actie. Je 'doet' telkens opnieuw hetzelfde, waardoor je omgeving je telkens opnieuw hetzelfde teruggeeft. Zolang je op dezelfde manier blijft 'reageren', zal je nieuwe stormen blijven herensceneren en zal je steeds meer 'dingen, gedoe en drama' voorgeschoteld krijgen. Alsof het leven je het signaal geeft dat het tijd is voor een volgende stap in je groeiproces. Dat het weer tijd is om oude tranen, die toen niet gehuild konden worden, te laten doorsijpelen in je huidige ervaring. Dat die nieuwe storm eigenlijk slechts een manifestatie is van een pijnlijke herinnering die van je vraagt om geïntegreerd te worden. In plaats van die Collectieve Beschermers op je knopjes te laten drukken, waardoor die puinhoop vanbinnen alleen maar groter wordt, kunnen we ook gewoon 'voelen'. Zodat je weer een stukje 'door de pijn kan zwemmen' om weer dichterbij het vasteland te komen, in plaats van doelloos rond te blijven trappelen in die stormachtige oceaan, waardoor dat wiel van stress eindeloos blijft draaien.

Als je 'de storm beantwoordt door vanbinnen te voelen' in plaats van 'reageert op wat er vanbuiten gebeurt', kunnen je Beschermers telkens wat meer ontlast worden van hun verantwoordelijkheid. In plaats van doelloos rondtrappelen in die woelige oceaan, kom je - al zwemmend door de pijn -

bij het vasteland: het huidige moment. Zodat je je intenties steeds meer in dat ene moment kan leggen om dichterbij jouw unieke bijdrage te komen. In plaats van 'in reactie gaan tegen de boodschapper', leer je 'de boodschap zien': welk stukje oude pijn vraagt om integratie? En om te 'antwoorden' door bij het gevoel te 'zijn', in plaats van er iets mee te 'doen'.

Vergeving en dankbaarheid

En als we steeds meer gaan van reageren naar voelen, bereiken we op een bepaald moment het punt van 'vergeving en dankbaarheid'. Uiteindelijk maakt dit alles de weg vrij om jezelf, anderen en de wereld te 'vergeven' en om 'gewoon al dankbaar te zijn'.

Jezelf vergeven

Wat bedoelen we dan met 'jezelf vergeven'?

Dit klinkt misschien vreemd: "Waarom zou ik mezelf moeten vergeven als ik, net zoals elk kind, onschuldig geboren ben?". Omdat je je enige kans op onvoorwaardelijke liefde gemist hebt. De relatie die je als kind met je ouders had, was de enige relatie die echt onvoorwaardelijk was. Partnerrelaties en vriendschappen kunnen eindigen, een job kan je verliezen, een zaak kan failliet gaan, een dierbare kan sterven,... De enige onvoorwaardelijke relatie, die in je volwassen leven altijd tot jouw beschikking blijft staan, is de relatie met jezelf. 'Jij' bent dus degene die je al heel je leven zoekt! De helpende hand die je nodig hebt, is die van jezelf!

Je vergeeft jezelf voor de verkeerde conclusie die je toen getrokken hebt dat je liefde moet 'verdienen'. Een conclusie die je nu nog steeds herensceneert door je ernaar te gedragen en van daaruit steeds dezelfde reacties uit te lokken van anderen en je omgeving. Je vergeeft jezelf voor de vruchteloze strategieën in je hunkering naar onvoorwaardelijke liefde, waarmee je een film in elkaar monteert waarmee je in je huidige leven voortdurend stress blijft genereren. Je vergeeft jezelf dat je nu pas ziet dat niets wat je 'doet' bijdraagt tot wat je 'al bent'. Zodat je kan stoppen met die onvoorwaardelijke liefde 'buiten jezelf' te zoeken.

Ook al was er destijds geen andere optie en wist je niet beter dan voorwaarden te stellen aan de onvoorwaardelijke liefde van je ouders, toch bleef je jezelf van daaruit in je verdere leven pijn doen. Alsof je jezelf nog steeds moet straffen met al dat 'moeten, moeten, moeten'. Wat destijds een noodzaak was om je te beschermen tegen emotionele pijn, werd vervolgens een veel grotere bron van lijden dan de pijn zelf. Vergeving houdt in dat je ziet dat je nu niet meer gestraft moet worden. Het is nooit jouw schuld geweest. Je bent ok. Echt waar! Dat kindje moet nu niet meer in de hoek staan. Je mag weer gaan spelen.

Anderen vergeven

Vanuit het vergeven van jezelf, wordt het ook makkelijker om 'anderen te vergeven'.

Door jezelf te vergeven, maak je de weg vrij om jezelf onvoorwaardelijk troost en medeleven te blijven bieden in een wereld die misschien 'normaal' is, maar niet 'natuurlijk'. En dat zal zich dan ook in de buitenwereld weerspiegelen. Het wordt makkelijker om je ouders te vergeven voor het gevoel van voorwaardelijkheid dat ze je gegeven hebben. Omdat ze alleen maar konden geven wat ze zelf ontvangen hebben van hun ouders. Omdat ze moesten roeien met de riemen die ze hadden in de collectieve film waarin ook hun ouders hen moesten opvoeden en waarin je ouders enorm veel ballen in de lucht moesten houden toen jij - zo kwetsbaar en hulpeloos - helemaal overgeleverd was aan hun zorg.

Door jezelf te vergeven wordt het ook makkelijker om anderen te vergeven voor de 'human doings' die ze geworden zijn en voor de botsingen met de 'human doings' die we zelf geworden zijn. We worden geduldiger met anderen omdat we zien dat we allemaal in hetzelfde schuitje van

'gebondenheid en afscheiding' zitten. We zien ieders leven en dat eeuwige 'moeten, moeten, moeten' daarin, als een manifestatie van hoe hij/zij maar blijft zoeken naar dat wat hij/zij als kind niet genoeg ontvangen heeft: onvoorwaardelijke liefde. Je begrijpt dat alles wat anderen doen - ook als ze je pijn doen - aangestuurd wordt door die vruchteloze zoektocht, die eigenlijk veel minder met jou te maken heeft dan je dacht. Ook al hoeven we ons daar niet mee te bemoeien, toch mogen we stiekem hopen dat anderen ooit ook de moed vinden om ontspannen achterover te leunen, om te zien dat niets wat ze 'doen' bijdraagt tot wat ze 'al zijn'. Dat het ook niet de schuld is van de andere. Ook anderen moeten niet meer gestraft worden. Ook die kindjes moeten niet meer in de hoek blijven staan en mogen weer gaan spelen. En als we dat zien, wordt het ook makkelijker om anderen - waar mogelijk en voor zover nodig - een helpende hand te bieden, zonder natuurlijk die helpende hand naar jezelf toe uit het oog te verliezen.

De wereld vergeven

En ten slotte kunnen we dan ook 'de wereld vergeven'.

Het ligt niet aan jou, en het is ook niet de schuld van de andere. We zitten allemaal gewoon in hetzelfde schuitje van een wereld die misschien 'normaal' geworden is, maar daarom niet meer 'natuurlijk'. Maar betekent dit dan dat het de 'schuld' van de wereld is? Die is toch gewoon maar zoals die 'is', en zoals die over eeuwen en generaties heen in die huidige plooi gevallen is, sinds we voor dat sedentaire bestaan gekozen hebben en ons moesten gaan beschermen tegen soortgenoten in plaats van natuurlijke vijanden?

Door jezelf en anderen te vergeven, wordt het ook makkelijker om de wereld te vergeven voor de last van een geschiedenis van gebondenheid en afscheiding, van 'wij' versus 'zij', die van conceptie tot overlijden op onze schouders gelegd wordt. De samenleving die ons allemaal in hetzelfde schuitje van die collectieve film plaatst, die al eeuwenlang van generatie op generatie overgezet wordt. De school, de arbeidsmarkt, de media,... die ons gevoel van voorwaardelijke eigenwaarde van jongs af aan versterkt heeft. Die Collectieve Beschermers die gemaakt hebben dat we 'wat normaal is' zijn gaan verwarren met 'wat natuurlijk is'. Zo verandert de wereld misschien nog niet, maar wel al je ervaring ervan. Naarmate we die oude film loslaten en die 'beginners mind' toelaten, verschijnt de echte realiteit achter de projectie van onze film: een leven waarin we al dankbaar kunnen zijn dat we mogen 'leven'. En vanuit die 'beginners mind' zien we pas echt dat onze wereld misschien 'normaal' geworden is, maar lang niet meer 'natuurlijk'. En dat alle personages in die collectieve film ook onze troost en medeleven nodig hebben. En pas als we de wereld echt vanuit die 'beginners mind' kunnen 'zien', kunnen we er iets aan veranderen. Wie weet kunnen we - als we daar zin in hebben - dan ook de wereld die helpende hand bieden?

Een collectief antwoord

Wat zou er dan mogelijk worden als we allemaal dit pad zouden bewandelen? Welk collectief antwoord zouden we dan kunnen bieden?

Het feit dat je de wereld vergeeft, ervaart en aanvaardt met dankbaarheid, wil niet zeggen dat je geen bijdrage mag leveren aan een 'betere wereld'. Net zoals de natuur van jou vraagt dat je blijft groeien, vraagt de natuur ook van ons collectieve verhaal dat het moet blijven evolueren. Ook onze samenleving wordt steeds meer geconfronteerd met crisissen. Op elke crisis denkt de collectieve regie van de politiek op de juiste manier te reageren, terwijl we door te 're-ageren' eigenlijk alleen maar 'meer van hetzelfde' herensceneren. In plaats van ons te richten op de boodschap, schieten we de boodschappers neer. In plaats van de oorzaken aan te pakken, reageert onze Collectieve Regisseur telkens weer enkel op de gevolgen, waardoor het vertrouwen in de politiek steeds meer de dieperik in gaat. In plaats van op een andere manier te gaan leven, blijven onze Collectieve Brandblussers dweilen met de kraan open door telkens te 'reageren' op een wereld die steeds meer in brand staat.

Net zoals de natuur jou persoonlijke crisissen blijft voorschotelen, blijft de natuur ook onze samenleving crisissen voorschotelen. Tot we stoppen met enkel op elke crisis te reageren, tot we stoppen met de boodschappers neer te schieten, tot we ons richten op de boodschap en we er eindelijk op een andere manier op antwoorden. En daar kan ook jij misschien een rol in spelen: je kan de wereld niet veranderen, maar wel vanuit je unieke Zelf je steentje bijdragen. Onthoud enkel dat dat niet 'moet', omdat niets bijdraagt tot 'wat je al bent'. Je bent 'nu al genoeg'.

Wat kan dat collectieve antwoord dan zijn? Hoe zou de Collectieve Regisseur van de politiek dan kunnen 'antwoorden' in plaats van 'reageren'? Helaas op een manier die, doorheen de cameralens van onze collectieve film, economisch gezien totaal onrealistisch lijkt. Enkel vanuit die 'beginners mind' zouden onze beleidsmakers voorbij die 'onmogelijkheden' kunnen kijken. En een mooi collectief antwoord zou al kunnen zijn:

- Vrouwen nog meer de mogelijkheid bieden om in alle rust zwanger te kunnen zijn gedurende de hele zwangerschap;
- Mannen de tijd en ruimte geven om in alle rust hun partner stressvrij te houden gedurende de hele zwangerschap;
- Beide ouders de mogelijkheid en verantwoordelijkheid geven om (minstens!) de eerste twee levensjaren van elk kind werkelijk emotioneel beschikbaar te kunnen zijn, ongehinderd door al die ballen die in het kader van werk in de lucht gehouden moeten worden.
- Kinderopvang op die manier weer z'n oorspronkelijke functie teruggeven als nuttige 'aanvulling' van die ouderlijke aanwezigheid en plaats van als 'vervanging' ervan.
- Een totale onderwijsrevolutie in gang zetten, die meer ruimte laat voor vrij spel; en die gericht is op het ontwikkelen van het authentieke Zelf, in plaats van op het kneden van je Zelf naar de arbeidsmarkt toe.
- En tenslotte: de collectieve woestijn van onzekerheid, waar we dan instappen, gewoon omarmen, zodat die arbeidsmarkt op termijn op organische wijze weer in een natuurlijk plooi kan vallen. Op een manier waarbij ouders meer tijd en ruimte behouden om er werkelijk voor hun kinderen te kunnen zijn, gedurende hun hele 23-jarige traject van totale hulpeloosheid naar volledige zelfstandigheid.

Met andere woorden: de natuur weer z'n werk laten doen. Zeker tussen ouders en kinderen, en zeker in de jaren waarin 90% van de blauwdruk van al die babybreintjes gelegd wordt in relatie met de ouders, met een tempo van miljoenen neuronale verbindingen per seconde. Zodat kinderen in die hulpeloze en kwetsbare jaren niet meer zo bang moeten zijn in de chaos van jonge ouders wiens leven plots zo radicaal veranderd is dat ze veel te veel ballen in de lucht moeten houden. Zodat baby's zich niet meer zo alleen voelen omdat hun ouders thuis bij hen in alle rust hun reservoirtjes kunnen vullen. Zodat ouders weer de kans krijgen om dat goed geolied 'liefdesbedrijfje' op te zetten en gerodeerd te houden. Zodat de natuur in die cruciale jaren in de ontwikkeling van het brein, weer z'n werk kan doen. Waardoor op termijn 'wat natuurlijk is' weer 'normaal' wordt. Zodat de film die kinderen van jongs af aan in elkaar monteren een steviger fundament krijgt: een 'vast land' in plaats van die woelige oceaan van onverwerkte pijn.

Mogelijkheden voorbij de stress

Beeld je eens in welke mogelijkheden er 'dan' zouden kunnen verschijnen, mogelijkheden voorbij al die stress!

Als we werkelijk een collectief antwoord zouden bieden aan de manier waarop onze samenleving vastloopt, zou die woelige oceaan natuurlijk nog een paar generaties nazinderen. Maar beeld je eens in welke maatschappelijke problemen er na een paar decennia misschien gewoon verdampt zouden zijn in de lucht, als het hechtingsproces tussen ouders en kinderen weer op een natuurlijke wijze zou kunnen verlopen. Hoeveel kosten zouden we als samenleving dan misschien besparen op gezondheidszorg, sociale zekerheid, het bestrijden van onderwijsuitval, (kans)armoede, drugsverslavingen, criminaliteit, intrafamiliaal geweld, etc... Hoeveel geld zou er dan misschien wel vrijkomen om ouders meer de tijd en ruimte te bieden om te kunnen doen wat de natuur eigenlijk

echt van hen vraagt: er gewoon zijn voor hun kinderen. Zodat er ook niet meer zoveel 'geleund' moet worden op kinderopvang, een zeer nuttige sector die echter 'kreunt' onder het gegeven dat ouders verhinderd worden om ook 'zelf' te geven wat hun kinderen nodig hebben.

De vraag is: is dit wel zo onrealistisch? Of durven we niet? Misschien kunnen we gewoon niet voorbij de optische illusies van onze collectieve cameralens kijken? Omwille van die barstjes die onze stormachtige geschiedenis erin geslagen heeft? Misschien zien we door het enge camerastandpunt van onze Collectieve Beschermers alleen maar de 'onmogelijkheden' in plaats van de 'mogelijkheden'? Misschien spelen er weer collectieve krachten die liever alles houden zoals het is, om onze kwetsbare economie (en de machthebbers die er het meest profijt uit halen) te beschermen? Hoeveel kosten die burn-out's onze samenleving eigenlijk? Zou dat geld op termijn niet beter besteed worden aan het bovenstaande zagezegd 'onrealistische' voorstel? Aan 'het aanpakken van de oorzaak', in plaats van aan 'het steeds weer reageren op de gevolgen'?

Jazeker, dit is een risico! Want als onze reservoirtjes van jongs af aan mooi gevuld worden, zullen we minder nodig hebben om gewoon 'tevreden' te zijn. Onze leegte zal misschien niet meer gevuld moeten worden door te 'consumeren', waardoor we misschien ook minder de behoefte zullen hebben om te 'presteren'. Misschien valt heel de economie dan als een kaartenhuisje in elkaar. Maar misschien moet dit gewoon eens gebeuren. Misschien is dit een crisis die we nodig hebben, om er eindelijk op te kunnen 'antwoorden' in plaats van er telkens weer op dezelfde manier op te 'reageren'? Moed is niet vrij zijn van angst, maar angstig zijn en het toch doen.

Tot slot

En zo komen we uit bij het slot van het verhaal van deze podcast.

Laat ons hopen dat we allemaal als individu én als samenleving de moed vinden om dit pad te bewandelen. Maar laat ons ook eens stoppen met te wachten op de politiek, en ons eigen Zelf aanstellen als Regisseur om ook die Collectieve Regisseur van de politiek mee op de kar te krijgen. Laten we ons dus voorval bezighouden met ons eigen werk. Tot we de realiteit weer vanuit die 'beginners mind' kunnen zien; pas dan zullen we de noodzaak zien van verandering. Laten we ons bezig houden met ons eigen innerlijke werk, tot we al die 'dingen', al dat 'gedoe en drama', dat we over eeuwen en generaties heen zijn gaan creëren, gewoon laten voor wat het is. Tot onze ogen werkelijk weer open gaan voorbij de optische illusies die onze collectieve camera voor ons gecreëerd heeft. Zodat we al dat moois, wat vroeger ongemerkt passeerde, weer echt kunnen zien en voelen. De golven over het water. Het bos waarin elke unieke boom een prachtig kunstwerk op zich is. Al het leven op aarde dat voortdurend maar blijft groeien.

Laat ons met die 'beginners mind' ook naar binnen kijken, ook al vinden we daar alleen maar een grote puinhoop die zich in deze collectieve film van jongs af aan in ons opgestapeld heeft. En laat ons voelen. Tot we ook 'voorbij de puinhoop' kunnen kijken en weer kunnen zien dat we altijd onschuldig geweest zijn, perfect zoals we zijn. Dat we in de illusie leefden van 'Ik ben slecht' in plaats van 'Er overkomen mij slechte dingen', van 'iets te moeten doen om genoeg te zijn'.

En tot we ook zien dat ook anderen altijd onschuldig geweest zijn. Zodat we over grotere golven leren surfen dan die van onze Collectieve Beschermers. Golven van troost en medeleven. Grotere golven van de universele liefde. Voor elkaar. De liefde die we over eeuwen en generaties heen steeds minder zijn gaan registreren.

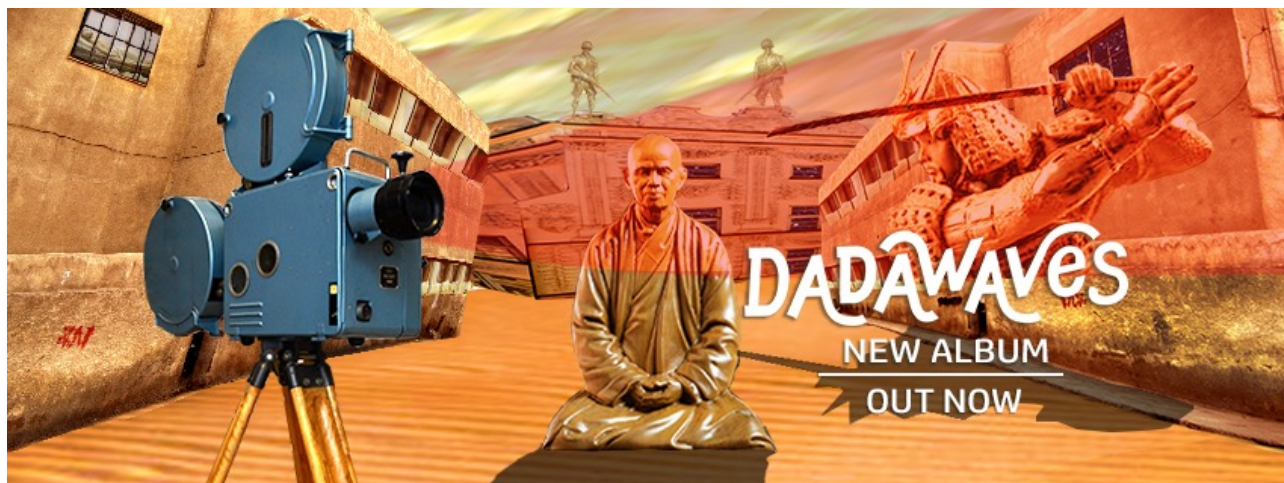
Hoe zou de wereld eruit zien als elk individu weet dat niets wat hij/zij 'doet' en 'moet', bijdraagt tot was hij/zij 'al is'? Wat zou er achter het projectiescherm van onze collectieve film verschijnen waarvoor we allemaal dankbaar kunnen zijn? Wat zou er mogelijk worden als we weer 'human beings' worden in plaats van 'human doings'. 'Human doings' die met hun 'dingen, gedoe en drama' toch alleen maar met elkaar botsen? Wat zou er mogelijk worden als we weer van

'gebondenheid' naar 'verbondenheid' zouden kunnen gaan, en als we daarin allemaal 'al genoeg zouden zijn' en 'er gewoon voor elkaar zouden zijn'?

We zijn deze podcast begonnen met een uitspraak van Einstein. Laat ons dit verhaal nu eindigen met één van zijn andere uitspraken:

"Er zijn twee manieren om in het leven te staan: ofwel door te geloven dat er geen mirakels bestaan, ofwel door te geloven dat alles een mirakel is."

Je kan kiezen voor het tweede. Het enige dat je hoeft te doen, is gewoon 'weer beter worden in voelen', zodat je vervolgens 'je ogen echt weer kan openen'.



*Met fragmenten uit de song 'Beautiful mess'
DadaWaves - Songs of comfort & compassion*