



Naar een nieuwe realiteit van leven

Moeten we nog volwassen worden?

Kleine gebeurtenissen kunnen stress, angst en pijn veroorzaken door de schijnwerkelijkheid die onze geest eromheen creëert.

Marinet Ritz ontwikkelde een model om inadequate reacties te herkennen en het contact met de werkelijkheid te herstellen.

AUTEUR: **MARINET RITZ**

Ondanks dat we volgroeide mensen zijn lijken we psychologisch gezien nog niet volwassen te zijn en lijden we onder de gevolgen daarvan. Mogelijk staan we op het punt om daar een volgende evolutionaire stap in te zetten. Een stap naar een nieuw bewustzijnsniveau. Dat vraagt om een verandering in oriëntatie. Hierin zijn de gebeurtenissen niet meer leidend, maar de houding die we ernaar hebben. Je aandacht richt zich niet meer op het uitsluiten van ongemak, maar op het integreren van alle levensbewegingen die zich aandienen. Het geeft de mogelijkheid om een hoger doel centraal te stellen en los te komen van 'dezelfde oude liedjes' die niet meer bevredigend en adequaat zijn.

Volwassenheid

Onder 'volwassenheid' versta ik: de vrijheid om het leven in al zijn aspecten tegemoet te treden en in open contact te kunnen zijn met wat zich nu aandient. Het is het vermogen om een situatie bewust en constructief te beïnvloeden in plaats van onbewust en reactief te reageren. Kortom, het gaat over het met huid en haar aan-

wezig zijn in de realiteit van dit moment en van daaruit je handelingen geboren laten worden. Hoewel dit eenvoudig klinkt, laat de dagelijkse werkelijkheid toch vaak iets anders zien. We maken voortdurend fixaties van de werkelijkheid. We verkeren hele stukken van ons leven in de door onze geest geconstrueerde wereld. We leven dan in de verhalen die onze geest maakt over een situatie en reageren vanuit de bijbehorende projecties en patronen. Bijvoorbeeld: Vera zit in een vergadering en doet een voorstel over iets dat belangrijk voor haar is. Ernst, die ook deelneemt aan de vergadering, negeert haar voorstel en overrulet haar door met veel passie een tegenovergesteld idee te opperen. De andere deelnemers gaan hier enthousiast op in. In reactie daarop voelt Vera spanning opkomen in haar buik, haar hartslag gaat omhoog en haar kaak verstrakt. Ze trekt zich terug en er komen gedachten bij haar op als: zie je wel, naar mij wordt niet geluisterd, ze vinden mij niet interessant. En even later: wat is het toch een zak dat hij me gewoon negeert, ik zeg niet meer wat ik vind, ze zoeken het maar

uit. Haar energieniveau daalt, haar aandacht verslapt, ze zegt nog 'ja en amen' maar is niet meer betrokken. Ze denkt na over wat ze bij de lunch zal eten.

Dit voorbeeld laat zien dat een enkele trigger ervoor zorgt dat Vera in een verhaal verstrikt raakt en dat ze

het contact met de situatie van dat moment verliest. Ze verliest daardoor

het contact met zichzelf, met haar verlangens én het

contact met de andere mensen. Als gevolg daarvan verliest ze het allerbelangrijkste: de toegang tot het deel in haar dat een adequate en volwassen respons had kunnen geven.

Nieuw potentieel

We creëren met onze geest hele werelden die nu niet bestaan maar wel stress, angst en pijn veroorzaken. Zo lijden we aan onze eigen overtuigingen van zelfafwijzing, aan beelden die we maken over wat anderen van ons vinden, et cetera. We lijden door schijnrealiteiten die niet stroken met de werkelijkheid. Kleine gebeurtenissen kunnen zo voor onnodig veel lijden zorgen. Kennelijk is dat de beste manier die we tot nu toe kennen. We doen het niet intentioneel. Het komt voort uit hoe we evolutionair zijn aangelegd (onze overlevingsprogrammatuur) en de ontwikkeling in de loop van ons leven. Tevens lijken we op een punt te staan waarop zich een nieuwe mogelijkheid opent.

Recent onderzoek uit de intermenselijke biologie (Hayes, Siegel) laat zien dat we de dagelijkse regie van onze acties en de relatie die we hebben met onze binnen- en buitenwereld, op een ander niveau kunnen brengen. Een niveau dat ons de mogelijkheid biedt om een nieuw potentieel te ontsluiten. We blijken nieuwe neurale banen aan te kunnen leggen waardoor we een andere, bewuste respons kunnen geven op een trigger. Dan worden angst, stress of vechtcircuits niet meer onnodig geprikkeld. Met andere woorden: door training

kun je het paadje (de groef) waar je doorgaans automatisch inschiet, 'dicht laten groeien' en een nieuw pad aanleggen.

Door gebruik te maken van deze unieke menselijke capaciteit kunnen we het perspectief van waaruit we leven veranderen. Waar we

eerst geïdentificeerd waren met

de verhalen over de realiteit, kunnen we die nu vanuit een vrij standpunt heel precies en gedifferentieerd gadeslaan.

Dit geeft ons de kans om nieuwe adequatere koppelingen te maken. Via bewustzijnstraining en geavanceerd onderzoek kun je zo nieuwe neurale banen laten ontstaan. Hoe ziet zo'n nieuwe weg eruit, wat kunnen we concreet doen?

Tegengestelde beweging

Om in open contact te kunnen zijn met de realiteit en alle bronnen voor adequaat handelen beschikbaar te hebben (volwassenheid), moeten we ons aanleren om een paradoxale beweging te maken. Een beweging die tegengesteld is aan wat onze automatismen ons dicteren. Het vraagt dat we onze reflex om weg te bewegen van de delen van de realiteit die we lastig vinden gaan zien, zodat we de keuze krijgen om te ervaren wat er eigenlijk gebeurt.

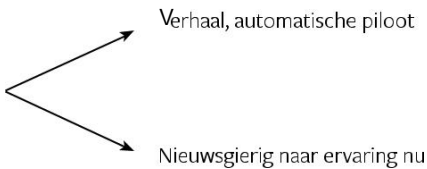
Dat vraagt om te beginnen dat je wakker wordt en er een ruimte ontstaat tussen de stimulus (trigger) en de respons (automatische reactie). Covey (2004) noemt dat de ruimte van keuze-vrijheid.



Figuur 1. Ontstaan van ruimte van keuzevrijheid

Kleine gebeurtenissen kunnen voor onnodig veel lijden zorgen

De tweede stap is dat je gaat zien dat er een andere mogelijkheid is. Het gaat hier om het herkennen van de tweesprong waarop je de keuze hebt om in het oude verhaal te vervallen of om nieuw repertoire te ontwikkelen. Door telkens te schakelen op deze bewust herkende tweesprong en nieuwsgierig te worden, kun je nieuwe neurale banen aanleggen.



Figuur 2. Herkennen van de tweesprong (Agazarian)

In het voorbeeld van Vera was er een gevoel van frustratie omdat ze werd genegeerd en gepasseerd. Juist gevoelens van frustratie maar ook angst vinden we lastig. Onze oude reflex leidt ons direct weg uit de ervaring, waardoor we het contact met de realiteit verliezen.

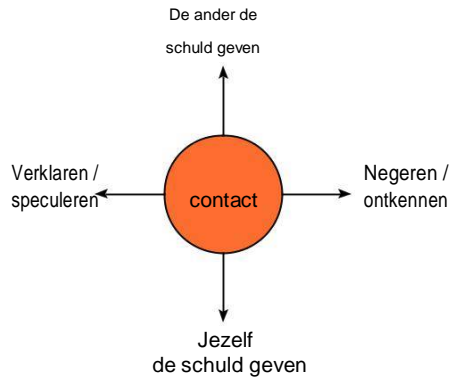
Windrichtingen-model

Gebaseerd op kennis van Knibbe en Agazarian heb ik een model ontwikkeld, waarmee je kunt herkennen via welke weg je het contact bent kwijtgeraakt: het windrichtingen-model.

De mechanismen die we gebruiken om met lastige situaties om te gaan zijn er enerzijds op gericht om pijn, angst en frustratie te vermijden en anderzijds om controle te krijgen over de omstandigheid.

Je kunt hierin vier manieren onderscheiden.

- West: ons hoofd neemt de overhand en we gaan verklaren, interpreteren en speculeren. We gebruiken onze oplossingsgerichte, cognitieve geest om onze onwelgevallige ervaringen te bedwingen.
- Oost: dit is de weg van afhaken, ontken-schiet ze in noord: ze geeft de ander de schuld nemen, vermijden. De energie daalt, we worden onverschillig en vertellen onszelf dat het allemaal niet zoveel uitmaakt.



Figuur 3. Windrichtingen-model

- Noord: via deze weg geven we de ander de schuld van wat er gebeurt. Dat doen we via gedachten in ons hoofd of letterlijk door de ander 'aan te vallen' in meer of minder subtiele vorm.
- Zuid: via deze weg geven we onszelf de schuld van wat er gebeurt. We vallen onszelf aan met gedachten als: ik kan het ook niet, ik heb het weer fout gedaan, et cetera.

De vier windrichtingen kunnen elkaar afwisselen, waarbij noord (de ander aanvallen) en zuid (jezelf aanvallen) vaak als jojo optreden. Via noord laat je de frustratie-energie naar buiten gaan, via zuid deprimeer je jezelf door de energie naar binnen te laten slaan. Ook west en oost kunnen elkaar afwisselen, waarbij west de energieke en aangehaakte vorm is en oost de opgegeven vorm.

Herstel van contact

Ik gebruik het windrichtingen-model om samen met de coachee uit te vinden via welke weg hij/zij het contact is verloren en hoe het contact weer hersteld kan worden. In het voorbeeld van Vera schiet zij als gevolg van de trigger in zuid en geeft zichzelf de schuld. Vervolgens

om zich daarna terug te trekken via oost. Wat vermijdt ze op dit punt? Wat zou ze gaan voelen in de contactpositie? We hebben al

gezien dat ze frustratie en irritatie voelde. Bij verdere verkenning blijkt dat er onder beide emoties ook de pijn van afwijzing en uitsluiting voelbaar is. Door de pijn van de afwijzing toe te laten (hij is er al) en contact te maken met de frustratie, krijgt ze de energie ter beschikking om tot adequaat handelen te komen.

In de contactpositie ontstaat de ruimte om fris en open te kijken en te voelen wat werkelijk waar is. Dit geeft de mogelijkheid om nieuwe antwoorden te vinden die afgestemd zijn op zowel de eigen binnenwereld als op het appel uit de buitenwereld. Zo kan de energie van frustratie bijvoorbeeld uitvouwen tot een heldere en vastberaden kracht. Een kracht die je lossnijdt uit de angst om afgewezen te worden wanneer je jezelf zou laten zien. Vera zou iets kunnen zeggen als: 'Leuk Ernst om je enthousiasme te horen over jouw idee, toch wil ik eerst graag stilstaan bij mijn voorstel en horen wat jullie daarvan vinden. Dan kunnen we daarna kijken naar andere ideeën zoals dat van jou.'

Stap naar volwassenheid

In mijn werk ben ik gaan zien dat het verliezen van verbinding, het uit contact gaan met de directe ervaring, de belangrijkste oorzaak is van veel van ons lijden en inadequaat gedrag. Uitsluiting in welke vorm ook – van onze gevoelens, van een open interesse in de mensen om ons heen – snijdt ons af van de werkelijkheid en van onze innerlijke bronnen om de situatie constructief te beïnvloeden.

De grote stap die we telkens te maken hebben is het 'herstellen van het contact'. Hierbij gaat het om contact op drie niveaus: 1) met je innerlijke wereld: fysieke gewaarwordingen, gedachten, gevoelens, verlangens, 2) met je diepste bron, je waarden, je innerlijk kompas, en 3) het contact met de mensen en de context om je heen.

In deze contactpositie is er niets anders dan de openheid van het moment zelf. Een moment dat vrij is van beelden, projecties en verhalen. Hierin opent zich een ruimere dimensie van zijn, waardoor nieuw zicht op de situatie kan ontstaan. Het is ook de ruimte waarin we ons bewust kunnen worden dat we deel zijn van

een groter geheel. Er vindt een perspectiefverschuiving plaats van zelforiëntatie naar een oriëntatie op de context waar je deel van bent. Kortom, hoewel hetgeen er allemaal gebeurt via onze automatische mechanismen complex is, lijkt de weg eruit eenvoudig: je toewenden, en een betrokken relatie aangaan met de realiteit van het moment. Het daadwerkelijk doen, is een uitdaging. Dat vraagt een vastberaden motivatie, veel vlieguren maken en compassie met onze gedeelde menselijke onvermogens. Mijn ervaring is dat je je dan stap voor stap – als vele druppels die een steen uithollen – kunt bevrijden naar een nieuw niveau van functioneren.

Tot slot

We staan op een punt waar we de kans hebben om een volgende bewustzijnsstap te zetten. Een stap naar volwassenheid die niet meer zozeer een weg is van groeien, maar van ontgroeien. We maken hierin de overgang van overleven naar leven. In de ontmoeting met alle levensaspecten bevrijden we onze natuurlijke kwaliteiten zoals onbevangenheid, speelsheid, helderheid, daadkracht en zachtmoedigheid. Het geeft ruimte om een hoger doel centraal te stellen en verantwoordelijkheid te nemen voor de grotere context waar we deel van zijn. ■

Marinet Ritz is oprichter en trainer van de Opleiding Integrale Coaching. Hierin wordt kennis uit de westerse psychologie, neurobiologie en wijsheid uit de oosterse Boeddhistische tradities geïntegreerd. Daarnaast is ze als organisatie-adviseur en partner verbonden aan Synnervate. www.integrale-coaching.nl

Literatuur

- Agazarian, Y.M. (2004). *Systems-Centered therapie for groups*. New York: Karnac.
- Hayes, S.C. (2006). *Uit je hoofd in je leven*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Knibbe, H. (2011). *Rusten in Zijn*. Utrecht: Kosmos.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight*. Houten: Unieboek Het Spectrum.