



Toestaan

Na het vorige onderwerp 'waar is je aandacht?', heb ik je uitgenodigd jezelf in het middelpunt van jouw leven te plaatsen. Hierdoor moet je meer stil staan bij jezelf en dit roept waarschijnlijk ook weer vragen en/of onzekerheden op. Misschien ben je tot de ontdekking gekomen dat je meer aandacht bij anderen of externe dingen hebt gelegd om, bewust of onbewust, je eigen gevoelens/emoties niet te moeten voelen.

Want wie heeft er nu op school geleerd hoe je jezelf lief kunt hebben of hoe je met je eigen gevoelens (en dus ook met deze van anderen) om moet gaan?

We hebben meestal vooral meegekregen dat we van 'moeilijke' gevoelens zo snel mogelijk af moeten. We hebben geleerd deze weg te drukken of om er tegen te vechten.

Ontkennen van of verzetten tegen deze lastige gevoelens levert meestal een kortstondige opluchting op. Alleen is er maar heel weinig nodig om dit nare gevoel weer te zien opduiken. Het verschijnt als het ware op je radar, alsof het voor je komt staan met de boodschap: 'hallo, hoor mij, zie mij, voel mij!'

De bal van emoties

De verdrukt emoties, de niet-welkome gevoelens kan je zien als een bal die je onder water probeert te houden. Met enige inspanning lukt het je wel deze onder te houden maar op een onbewaakt moment schiet de bal weer naar boven. Een eerder onschuldige opmerking van een ander kan je opeens helemaal overhoop halen. Nu weet je dat er onderdrukte gevoelens zijn die gehoord willen worden! Onderdrukken werkt dus niet, wat we ook doen, deze zullen telkens weer omhoog willen blijven komen.

De enige oplossing is TOESTAAN, de bal omhoog laten komen en zien wat er is. Je gevoelens van het moment toelaten, zonder iets te willen veranderen, zonder oordeel, zonder je er tegen te verzetten en zonder ervan weg te lopen.

WAT LEEFT ER NU IN MEE? WAT IS ER WERKELIJK? WAT IN MIJ WIL ER GEHOORD, GEZIEN, GEVOELD WORDEN? Laat dit gevoel, deze stem, dit deel in jou even helemaal toe.

Oefening:

Deze oefening kun je al lezend doen of aan de hand van de hiernavolgende audio.

Lees onderstaande tekst rustig door terwijl je je inleeft in de situatie. Als illustratie voor toestaan gebruik ik de emotie 'onrust'. Je kan het woord ook vervangen door een andere emotie die nu in je leeft (bijvoorbeeld angst, verdriet, kwaadheid, ..) of een gevoel dat je nu aanspreekt.

Voel je je **onrustig**? Laat maar toe dat je onrust voelt, dat het chaos is in je hoofd, in je lijf of in je leven. Blijf bij dit gevoel. Blijf erbij zonder volledig in slachtofferschap te belanden. Zoals in dit voorbeeld 'onrust' een *deel* is wat nu naar boven komt, de aandacht vraagt/gevoeld wil worden, zijn er ook nog andere *delen*. Er is namelijk vast ook wel ergens (lijkt misschien nu ver weg) een deel dat wel rustig en vertrouwwol is. En zo is er wellicht ook nog een ander deel dat zich bij momenten machteloos voelt. Misschien zijn deze delen nu niet op de voorgrond aanwezig maar ze zijn er wel. En als je zo naar jezelf kijkt, dan beseft je dat er wel een *deel* onrust in je zit, maar dat je niet de onrust *bent*. Er is een deel van je dat zich nu onrustig voelt en dat IS HELEMAAL OKE. VOEL die onrust maar. Waar voel je dat in je lichaam? Hoe ziet het eruit? Misschien heeft onrust wel een kleur, een geur, misschien maakt onrust wel een geluid? Ga het gevoel, dat deel van je onderzoeken, verwelkomen met je vijf zintuigen. Blijf erbij en sta het helemaal toe en geef jezelf de ruimte om te ervaren dat het helemaal oke is.

En misschien merk je op het moment dat je de onrust toestaat dat er boosheid in je opkomt. Boos op alles en iedereen en vooral boos op jezelf dat je nu nog steeds met jezelf in de knoop ligt, in strijd ligt. En ook dit 'boos zijn' is maar een *deel* van je dat NU gehoord /gezien wilt worden. Sta ook dat helemaal toe.

Ik voel me boos en dat is helemaal oke.

Ik hoef er niets aan te veranderen.

Ik hoef het niet weg te stoppen.

Het is oke dat ik me nu boos voel.

Dit is het juiste voor mij op dit moment.

En dan voel je weer opnieuw. Hoe is het nu met je?

Daar is weer die onrust. Ik herken dit gevoel. Nu weet ik, het is een deel van me, ik val er niet mee samen! Hierdoor kan ik ervoor kiezen om er met meer vrijheid en openheid naar te kijken. Ik kan er nu gewoon stil bij staan, als een liefhebbende ouder bij zijn onrustig rondlopend kind. Ik kan er bij zijn door rustig in en uit te ademen, en toe te staan, te voelen wat er nu gevoeld wil worden. Ik kan mijn gevoel van onrust TOESTAAN, hierdoor ben ik geen slachtoffer van de emotie, ik val er niet langer mee samen, ik kan er bij zijn. Ik ben niet langer slachtoffer, ik leer vanuit meesterschap te leven, door alles wat er in me leeft toe te staan, er bij te blijven .. en te voelen dat er nog veel meer in me leeft, dan enkel deze ene emotie.

Ik voel onrust. Ik herken dit. Ik sta stil en kijk het aan. Ik sta het toe en omarm het.

De volgende keer dat dit gevoel in mezelf naar boven komt, herken ik het, oefen ik om het gevoel toe te staan en gaandeweg krijg ik er meer vertrouwen in.

En uiteindelijk kijk ik er dwars doorheen. Ha daar is de onrust weer, been there done that!

Voel je niets of weet je niet wat je voelt?

Bekijk wat dit met je doet. Frustreert je dit? Geeft het je een gevoel van onmacht, van falen?

Zie het en sta ook dit toe.

Het onderwerp 'toestaan' is een uitdagend hoofdstuk. Weet dat je door te oefenen dit steeds beter zal lukken. Belangrijk op dit moment van de training is dat je begrijpt hoe essentieel toestaan is. Je hoeft dit niet 100% onder de knie hebben om verder te kunnen met de training. Blijf ermee oefenen. Door de hele training heen zal je momenten tegenkomen waar je met jezelf (en of anderen) geconfronteerd wordt. Weet dat telkens als er moeilijke emoties opduiken, dit een mooie kans is om meesterschap te ontwikkelen in het toestaan. Wees lief en mild met je zelf, je wordt steeds bekwamer!

Aan de slag:

Probeer minimaal één keer per dag bewust stil te staan bij wat er in je leeft en dit gevoel toe te staan. Door deze oefening te doen zal het straks een gewoonte worden om ieder gevoel eerst helemaal toe te kunnen staan. Je zal een heel andere relatie krijgen met je gevoel. Je zal ruimte en vrijheid ervaren, daar waar je eerst angstvallig wegliep van wat je niet wilde voelen.

