

Van maatschappij naar samenleving



Samen aan de bak

Frank Odding

Inleiding

Wij mensen willen erkenning. Erkenning voor wat we doen en meer nog erkenning voor wie we zijn. Variaties op dit thema: zien & gezien worden, horen & gehoord worden, lieven & geliefd zijn. Je kunt het de diepste behoefte van mensen noemen: erkenning krijgen & geven.

Erkenning krijgen gaat dieper dan taal en woorden, het ligt zelfs nog onder onze emotionele laag: het raakt ons in ons hart, meer nog: in onze ziel. Een diep gevoel van tevredenheid, geluk, plezier kan ons aanraken en ons opluchten, ontspannen en ons lichter laten voelen.

Voor échte erkenning moeten we het communicatieniveau van intimiteit kennen: echt contact en echte verbinding. En dat is precies waar het misgaat in onze Nederlandse samenleving: onze maatschappij schreeuwt om dit intimiteitsniveau, maar verzandt vaker in schijnintimiteit: we praten langs elkaar heen, luisteren net niet goed genoeg en krijgen weer niet wat we ten diepste willen: erkenning.

We voelen ons niet gezien, niet gehoord en niet erkend. Daardoor haken we af, we blijven een tijd lang als de achterste wagon uitvieren, om uiteindelijk tot stilstand te komen. In de verte zien we de trein doordenderen, zelf blijven we berooid achter.

Het aantal achterblijvers groeit, evenals de groepen die andere wegen inslaan, en deze ontwikkeling zal doorgaan, tenzij we ingrijpen. Maar wie is die 'we'? Ik kom tot de conclusie dat dat JIJ en Ik zijn en dat wij samen aan de bak moeten.

Ik zie verschillende trends, die onderbouwen waarom we zelf aan de bak moeten:

We zijn van God los: het Ik-je kwam centraal te staan

Met 'Het Godsbewijs' schreef Hans Siepel een alleraardigst boek, waarin hij ingaat op de wereldwijde crisis, die in feite de crisis van de Verlichting is. God werd doodverklaard, de hemel afgeschaft. We kwamen terecht in een rationeel-materialistisch wereldbeeld, waarbinnen de mens centraal kwam te staan. Dat is teveel verantwoordelijkheid voor de mens, onze benen kunnen dit gewicht niet dragen. En dat ondervinden we dagelijks: het aantal problemen en crises nemen toe, oplossingen nemen af. In het verlengde van het ik-je centraal, kunnen we ook stellen dat we in narcistische tijden leven. Als we de huidige wereldleiders bij elkaar in een ruimte zetten, dan hebben we een GGZ-lotgenotencontactgroep

narcisme. Mensen zien vooral zichzelf en steeds minder de ander. En de soortgenoten helpen elkaar aan nieuwe banen. Dat je er in je oude werk een puinhoop van hebt gemaakt, dat doet er aan de top van politiek en bedrijfsleven niet toe: je gaat gewoon door naar je volgende baan. Politiek en de top van het bedrijfsleven zijn in zichzelf gekeerd en zien de ander niet meer. Dit besef dringt steeds meer door in de samenleving en leidt tot onvrede en problemen.

Wegblijven van 'Spiritueel Trauma'

Door het afschaffen van God of het Hogere (een allesomvattende energie of liefde) werd de verticale levensvisie ingeruild voor een horizontaal wereldbeeld: mensen onderling gaan de dienst uitmaken, met alle gevolgen van dien. Als mens kunnen we veel, maar verantwoordelijkheid dragen voor dit leven is te veel van het goede. En dat is precies wat we om ons heen zien gebeuren: de maatschappij zakt door zijn voegen, problemen worden meer en groter, echte oplossingen blijven te lang uit. Er is uiteindelijk een 'Spiritueel Trauma' ontstaan: we kennen onze basis niet meer, we kennen onze plek niet meer. We hebben een te grote broek aan en onze voetprint komt de aarde niet ten goede.

Verbreking van de verbinding tussen Lijf & Geest

Velen van ons kunnen niet anders dan de verbinding tussen Lijf - voelen en intuïtie - en Geest - denken en cognitie - verbreken: het denken komt voorop te staan en stuurt ons doen aan. Over wat al doende niet lukt, denken we na en zo proberen we tot een oplossing te komen. Wat we voelen, negeren we, drukken we weg en we pretenderen dat het er niet meer is.

Ons gevoel laat zich niet definitief wegdrukken en geeft signalen af. Wie op tijd die signalen oppakt, komt er met wat kleerscheuren goed van af. Wie die signalen blijvend niet oppakt, kan uiteindelijk dood op straat neervallen: lijfswraak. Of jarenlang een beroep doen op de Geestelijke Gezondheidszorg. Hierdoor ontstaan lange wachtlijsten en de kosten voor de GGZ nemen steeds verder toe. Dan gaan we noodgedwongen weer over oplossingen nadenken, maar vergeten terug naar de basis te gaan: inzetten op het verbinden van Lijf & Geest. Blijkbaar blijven we liever dweilen met de kraan open. Dan hebben we op schijnintimiteitsniveau in ieder geval weer wat te klagen: zij lossen de problemen niet op, waardoor wij ...

Maatschappelijke ontwikkeling: digitalisering & versnelling

Vroeger was niet alles beter, wel rustiger. Ik ben geboren in 1969 en kwam terecht in een geordende wereld, waarin nog geen computers en mobieltjes waren. We schreven brieven en kaarten en konden gebruik maken van de huistelefoon:

niet te lang, want dat was te duur en bovendien was die telefoon van iedereen in het gezin. Wilde je contact, dan ging je er maar naar toe. Onze oudste twee kinderen, geboren in 1999 en 2000 kennen deze wereld nog. De derde en de vierde, geboren in 2004 en 2008, zijn ongeveer geboren met tiptoetsvingers. Als ik wil weten waar ze zijn, dan hoef ik alleen maar hun telefoon op te zoeken.

De digitalisering voltrok zich in hoog tempo en dit versnelde het maatschappelijke leven. Terwijl het merendeel van de bevolking dit niet heeft meegekregen van jongs af aan. De ouderen moesten mee in deze ontwikkeling die niet te stoppen was. Maar zonder echt verstand van zaken, moesten zij keuzes maken en beleid uitzetten. Dit leidde tot het volgende:

Organisatieontwikkeling: aanpassing tot de macht 10

In mijn jeugd en jonge jaren klopten veel organisaties en instellingen nog: ze pasten bij de maatschappij van dat moment en beantwoordden vragen vanuit de samenleving. Toen kwam de digitalisering en in het kielzog daarvan de versnelling. Organisaties pasten zich aan en konden weer door. De maatschappij rolde echter verder. Organisaties reageerden met een aanpassing van/op de aanpassing. Dat proces gaat steeds verder en verder: er komt een aanpassing van de aanpassing van de aanpassing van de aanpassing van de aanpassing op de eerste aanpassing.

Het past niet meer:

Crises ontstaan en worden niet opgelost: Nederland klopt niet (meer) en stroomt niet (meer)

Een voorbeeld: het politieke landschap bestond jarenlang uit een aantal grotere partijen: CDA, PVDA en VVD, aangevuld met kleinere partijen. Regeringen werden gevormd door twee partijen, soms door drie. Op dit moment zien we een steeds verdergaande versplintering van het politieke bestel. We zitten nu in een fase met vier partijen in een regering. Het vormen van een regering wordt een steeds grotere uitdaging en het eindproduct vaak slappe hap, omdat er met teveel verschillen rekening gehouden moet worden. Wat is de volgende stap?

De GGZ en de Jeugdzorg kraken in hun voegen. De woningmarkt zit op slot, kinderen blijven noodgedwongen thuis wonen, gescheiden partners wonen soms nog maandenlang in hetzelfde huis. Mensen zijn assertiever geworden en komen meer op voor hun belangen, organisaties en instellingen weten niet echt hoe ze daarmee om moeten gaan.

Op allerlei fronten en gebieden zijn er crises en echt opgelost worden ze niet.

En zo ...

Zo kwam ik tot de conclusie: als 'zij' het niet meer doen, dan moeten wij het maar doen: 'Jij & IK, samen aan de bak'. Hoe dit er praktisch uit moet gaan zien, weet ik niet. Ik denk ook niet dat ik daar de aangewezen persoon voor ben: binnen de wereld van sterkgevoelige mensen ben ik een voeldenker. Ik lever mijn bijdrage door in te gaan op twaalf dubbelthema's om Nederland en de wereld kloppend en stromend te krijgen. Wat en hoe het vervolg zal zijn: dat laat ik aan God/het Hogere over. Vertrouwen is beter dan controleren. Laat de Geest maar waaien. Ik geloof dat het beter kan, jij ook?

Twaalf dubbelthema's om de wereld te heroveren

Thema 1 Een punt & de Horizon

Stel: je zit in een roeibootje op de Noordzee en je bent zo ver verwijderd van de kust dat je alleen nog maar water ziet, welke kant je ook opkijkt. Je hebt geen punt om je op te oriënteren. Het risico dat je nu loopt, is dat je rondjes gaat varen en dus steeds op dezelfde plek blijft. Dit is precies wat er in Nederland gebeurt: de politiek vaart rondjes van maximaal 4 jaar, want je weet niet wat de wispelturige kiezers dit keer zullen stemmen bij de verkiezingen. Beleid is korte termijnbeleid en vergezichten kennen we niet meer. Waar willen we heen met onze maatschappij? Welke ontwikkelingen omarmen we en welke houden we verre van ons? Om deze vragen te beantwoorden moeten we een land aan de horizon zien, zodat we ons kunnen oriënteren en een punt kunnen zetten: daar willen we naartoe en op dat punt stemmen we onze route af. We zitten in ons roeibootje en hebben een vuurtoren gezien, we komen uit onze rondjes en koersen recht op ons doel af. Nu maar hopen dat die vuurtoren niet in Engeland staat. Want op de zee is dat maar de vraag. Als het om de toekomst van Nederland gaat, dan zijn we een stuk minder 'aan de goden overgeleverd'. We hebben genoeg ter zake kundige mensen die ideeën hebben die ingebracht kunnen worden in een 'Toekomstdenktank van Nederland'. In die denktank moet een afvaardiging van onze samenleving zitten die samen een vergezicht vormen, waar we met ons allen naar toe gaan. Een van de deelnemers zou wat mij betreft professor doctor ingenieur Jan Rotmans moeten zijn, hoogleraar en wetenschapper op het gebied van klimaatverandering, duurzaamheid en transitie. Met veel plezier las ik zijn boek 'Omarm de chaos', waaraan ook coauteur Mischa Verheijden meewerkte. Citaat van de achterflap van het boek:

‘Het is helemaal niet gek als je nu onrustig bent. Sterker nog: het zou gek zijn als je dat niet was. Het is heel onrustig in de wereld, en het voelt alsof we in een permanente crisis zitten. De onrust in de wereld weerspiegelt de onrust in onszelf. We leven dan ook in een verandering van tijdperk, waarin alles wat vanzelfsprekend is ter discussie komt te staan’.

Dat is een mooie omdraaiing: niet: we leven in een tijdperk van verandering, nee, we leven in een verandering van tijdperk. Dat is des te meer reden om te zoeken naar een punt op de horizon: waar willen we naartoe? De oude punten op de voorbije horizonten werken niet meer naar behoren, zoals je kon lezen in de inleiding van dit pamflet.

Suggestie

Wat ik zelf een mooie en uitdagende werkwijze vind, is dit: beeld je in dat je vandaag voor het eerst het onderwijs in zou richten, hoe zou je dat dan doen in het hier & nu? Als je op het idee komt dat het land bestuurd moet worden, hoe zou je dat vormgeven in het hier & nu? Stel dat vandaag een Bijbel of Koran uit de hemel zou vallen en die komt terecht in jouw achtertuin. Je leest hem en dan? Als je wat met de inhoud zou willen, hoe zou je het aanvolgen? Elk antwoord gebaseerd op de eisen, behoeftes en verwachtingen in het hier & nu en op de mogelijkheden die er hier & nu zijn. Je krijgt dan een plaatje dat up-to-date is, leg dat naast de huidige praktijk en schrijf een Plan van Aanpak, een ontwikkeldocument, een persoonlijk ontwikkelingsplan.

Thema 2 Kloppende Communicatie

Vrijwel alle onenigheden, ruzies en conflicten hebben een link met hoe we communiceren. Over de manier waarop we tegenwoordig communiceren is best een en ander op te merken. Wie hier meer over wil lezen, raad ik aan ‘Borderline Times’ van Dirk de Wachter te lezen. In dit maatschappij- kritische boek betoogt de schrijver dat we als maatschappij voldoen aan de kenmerken van borderline. Als antwoord en aanvulling schreef ik het boek ‘Grenzen’, om oplossingen aan te reiken. Dit boek vind je op mijn website www.isimoo.com.

Ik heb nagedacht over wat kloppende communicatie volgens mij is en hoe je dat in kunt zetten, zodat er rust ontstaat en mensen kunnen komen tot wederzijdse erkenning, zonder het per sé met elkaars standpunten eens te hoeven zijn.

Kloppende communicatie kent vier pijlers: Gelijkwaardigheid & Wederkerigheid, Afstemming & Verbinding.

Gelijkwaardig & Wederkerig

Bezielde mensen zijn gelijkwaardig. Daarom is er geen kloppende reden dat mensen zich verheffen of onderdanig maken aan de ander.

Dit gebeurt veelvuldig en vaak in het dagelijkse leven, kijk maar om je heen. Er zijn allerlei verklaringen voor te bedenken, maar kloppen doet het niet en nooit, in geen enkel land en geen enkele cultuur.

Gelijkwaardigheid zou de basis moeten zijn onder menselijke omgang. Ik zou er gelukkig van worden, want gelijkwaardigheid is mijn kernthema. En ik ben ervan overtuigd dat de wereld een stuk mooier zou worden, als we dit principe meer zouden toepassen.

Wij mensen zijn gelukkig niet gelijk. We vullen elkaar aan en zijn elkaars tegenpolen zodat in de spanning nieuwe inzichten en vergezichten kunnen ontstaan. Als mens zijn we gelijkwaardig, in onze rol kunnen we verschillen. Verschillende rollen vragen hun eigen inzet, vertrouwen en verantwoordelijkheid. Een leidinggevende staat anders in een organisatie dan een werknemer op de werkvloer. De leidinggevende kan opdrachten geven en de werknemer voert ze uit. Dat maakt de leidinggevende echter nog niet meer waard dan de werknemer. Zoals ik het in therapie zeg: we schijten allemaal bruin en gaan allemaal dood. Dus: niet gelijk, wel gelijkwaardig.

Tussen haakjes: in de Engelse taal wordt de laatste zin vertaald met: 'not equal, but equal'. Ik heb de Engelse taal in een vertaling verrijkt met een nieuw woord: 'equalworthy'. Eens kijken of ze daar ook een 'Dikke van Dale' hebben.

In het verlengde van gelijkwaardigheid ligt wederkerigheid. Communicatie, verbaal en non-verbaal, gaat altijd twee kanten op. Als jij mij toejuicht, 'moed' ik hem eerst aanpakken om er van te kunnen genieten. Als jij mij afkraakt en ik pak hem niet aan, dan deert het mij niet of nauwelijks. Het is kloppend om mensen die communiceren bij die communicatie te betrekken, geen eenrichtingsverkeer, wel een zender en een ontvanger, een aangever en een aanpakker. Zelfs een monoloog heeft toehoorders nodig om zinvol te kunnen zijn.

In communicatie heb je een zender en een ontvanger. De boodschap die de zender zendt is en blijft altijd de verantwoordelijkheid van de zender. Hoe de ontvanger daarop reageert is en blijft de verantwoordelijkheid van de ontvanger. Hoe zit dat met de verschillende soorten ontvangers? Aan een gladde muur blijft geen handdoek hangen. Logisch toch? Zitten er haken in die muur dan kan een handdoek blijven hangen. Is de ontvanger van binnen zo glad als de muur, dan pakt hij of zij de opmerking van de ander neutraler, feitelijker en kloppender op. Nu heeft ieder mens zo zijn/haar eigen haken: gelijkwaardigheid,

rechtvaardigheidsgevoel, harmoniebehoefte, conflictvermijdend, onzekerheid enzovoort. Die haken zijn en blijven verantwoordelijkheid van de ontvanger. Die haken bepalen mede de mate en manier waarop een opmerking van de zender wordt opgepakt. Nu is het gemakkelijker om de ander te blamen, alleen het klopt niet. Zelfonderzoek is ingewikkelder en klopt meer.

Afgestemd en Verbonden

Lukt het ons in de basis gelijkwaardig en wederkerig te zijn, laten we dan ook zorgen afgestemd en verbonden te zijn, van mij naar jou, van jou naar mij. In zulk contact kunnen mooie dingen ontstaan. Je wordt gezien, gehoord, erkend. Je voelt je gezien, gehoord en erkend. En daar dwars doorheen mag je je geliefd weten en voelen.

Suggestie

Deze vier pijlers: gelijkwaardig & wederkerig, afgestemd & verbonden noem ik samen: 'Kloppende Communicatie'. Wie kloppend wil communiceren start een gesprek met het aangeven van de eigen intentie en die reikt daarna uit naar de ander. We vragen dan dus niet 'Mag ik nog een kop koffie? Die vraag is heel fatsoenlijk, maar hij klopt niet: de vrager heeft een behoefte en legt die behoefte bij de ander neer door toestemming te vragen. De vragensteller doet zelf niet meer mee. Het andere uiterste: zelf koffie pakken in andermans ruimte is ook niet kloppend: dan doet de eigenaar van de ruimte waar je bent niet mee. Hoe dan wel? Op deze manier:

'Ik heb behoefte aan nog een kop koffie, heb je die voor mij?

Ander voorbeeld: 'ik wil wat vragen, kan dat nu? als je in een

training of cursus zit.

Je neemt jezelf, je eigen wens, behoefte, verwachting serieus en je neemt de ander serieus. Die ander kan op grond van zijn of haar wensen, behoeften en verwachtingen in vrijheid antwoord geven. Mooier dan dit gaat het wat mij betreft niet worden.

Deze manier van communiceren geeft bovendien rust: je spreekt je intentie uit, de ander hoeft er niet meer naar te raden. Het invullen van andermans niet uitgesproken intenties geeft ruimte aan onrust in communicatie. Het uitspreken ervan biedt rust. Zo communiceren is vooral belangrijk bij de start van een gesprek, als de basis een keer gelegd is, dan kun je daarop voortborduren.

Thema 3 Feiten & Lijfsgevoel

Hiermee start communicatie: met feiten, die je kunt checken en met een gevoel dat door je lijf gaat. De feiten kun je vaststellen, qua lijfsgevoel (gevoel, emotie, ervaring, sensatie, beleving, ingeving) kan je van positie verschillen. Dat is de waarde van mens zijn. De interpretatie van feiten kan vele kanten opgaan en levert mooie gesprekken op, mits gevoerd vanuit kloppende communicatie: gelijkwaardig & wederkerig, afgestemd & verbonden.

Dit thema gaat recht in tegen wat er in onze maatschappij steeds meer gebeurt: we scheppen een narratief, een verhaal, verklaren dat voor waar en dat wordt ons uitgangspunt. Over de feiten wordt heengewalst alsof ze niet bestaan of er niet toedoen. We zullen het eerst eens moeten zijn over de feiten, daarna kunnen we kijken naar verschillende oplossingsmanieren. Voorbeeld? Stikstof: wat zijn de feiten rond het stikstofprobleem? Immigratie: wat zijn de feiten, wat de werkelijke getallen?

Als we de feiten op een rij hebben, kunnen we ons lijfsgevoel erbij vaststellen om vervolgens tot een conclusie te komen. Als die conclusie een probleem is, dan moeten we komen tot een Plan van Aanpak om het probleem op te lossen.

Suggestie

Neem een maand de tijd om in communicatie bewust stil te staan bij de twee basiselementen: feiten en lijfsgevoel. En vestig in een gesprek de aandacht hierop als deze twee stappen overgeslagen worden. Let erop hoe de communicatie verandert als je start bij de basis. Wil je hierna nog anders communiceren?

Thema 4 Verantwoordelijk & Keuze

Het is belangrijk dat wij vooral en in de eerste plaats verantwoordelijkheid nemen voor ons zelf en dat we beseffen dat we altijd een keuze hebben. Hierdoor ontstaan meteen grenzen tussen mensen: ik ben verantwoordelijk voor mij, jij bent verantwoordelijk voor jou. Ik heb een keuze, jij ook. Ik kan besluiten iets tegen jou te zeggen, jij hebt altijd de keuze om het aan te pakken of het te laten liggen. Waarom iets aanpakken wat voor jou niet klopt? Ik pleit ervoor om alleen de zaken aan te pakken die voor jou kloppen. Dan kun je er tenminste wat mee.

Communicatie gaat mis als we dingen zondermeer aannemen van de ander. Doe dit niet langer zondermeer, tenzij de relatie klopt en stroomt, neem verantwoordelijkheid voor jezelf en maak een keuze. Dit behoed je meteen voor

slachtofferschap en dus voor de dramadriehoek van redder, slachtoffer en aanklager.

Suggestie

Verandering begint bij bewustwording. Let er de komende maand eens op hoe vaak je dit thema correct toepast of juist niet. Ga -afhankelijk van de uitslag van deze bewustwording - aan de slag met de verandering die jij wilt zien en meemaken.

Thema 5 Afstand & Verbinding

Als ik afstand neem van jouw uitstraling, woorden en daden, kan ik me verbinden met jou als mens op zielsniveau.

Lukt het mij niet om afstand te nemen van jouw uitstraling, woorden en daden, dan kan ik me dus ook niet verbinden met jou op zielsniveau.

Misschien zijn we dan niet bedoeld voor dieper contact met elkaar en kunnen we elkaar beter loslaten.

Is dieper contact dan altijd nodig of wenselijk? Nee, voor veel mensen niet.

Veel mensen vermaken zich met ritueel contact, tijdverdrijf, koffieleut, gezamenlijke activiteiten. Dit geldt vaak niet voor sterkgevoelige mensen, die zijn vooral op zoek naar echt contact, echte verbinding en naar diepgang. En dat lukt alleen als je je op zielsniveau met elkaar kunt verbinden.

Het mooie is, als dat lukt, dat dan alles er mag zijn. Dan kan je zien en gezien worden, horen en gehoord worden, lieven en geliefd zijn, dan is er wederzijdse erkenning. Dit is de diepste drijfveer onder menselijk gedrag: erkenning krijgen.

Erkenning dat jij jij bent, dat jij jij mag zijn. Ik zie jou, zie jij mij?

Je zielsniveau, uit gekheid noem ik dit ook wel je 'zielige ik', is dat wat je ten diepste bent, datgene wat ligt onder wat je hebt: gevoelens, gedachten en handelingen.

Dat wat je hebt, is aan verandering onderhevig. Wat je nu voelt, voel je straks misschien niet meer. Wat je straks denkt, weet je nu nog niet en het is ook zomaar weer vervlogen.

Wie je bent, echt ten diepste bent, is minder veranderlijk. Dit hoeft ook niet te veranderen, want je bent oké zoals je bent. Je bent zó op de wereld gekomen, zo ben je bedoeld en zo mag je dus zijn. Zonder jou was de wereld niet vol genoeg. Loesje zegt dus terecht: 'Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen'. Stop dus met jezelf vergelijken met die ander, kijk liever bij jezelf naar binnen.

Dit 'zielsniveau' mag zich verbinden met jouw 'hebbedingetjes': voelen, doen en denken. En vanuit wat mensen voelen, doen en denken, kun je een indruk krijgen van wie ze werkelijk zijn. Zijn ziel, voelen, doen en denken verbonden, dan vormen ze één geheel, dan ben jij authentiek of congruent. Zijn voelen, doen en denken niet verbonden met je zielsniveau, dan leef je incongruent, dan leef je te oppervlakkig en heb je weinig begrepen van het echte leven. Het voelen raakt in de war, je doet maar wat en je denken wordt óverdenken en vervolgens malen en piekeren.

Het zielsniveau openbaart zich steeds meer gedurende je leven, als je psychisch gezond bent. Ben je niet psychisch gezond en heb je last van negatieve emoties, dan heb je te maken met 'dwalingen van je ziel' (dank je wel voor deze uitspraak, Ruud). Deze negatieve emoties hebben een beschermende functie voor dat wat je niet bent en vormen dus een schild, dat je weerhoudt te worden en zijn wie je ten diepste echt bent. Ook, of misschien wel met name, de interne criticus is zo'n dwaling van de ziel. Laat hem of haar los, die weerhoudt je er alleen maar van jezelf te worden, zijn en blijven. Loslaten: hoe doe je dat en hoe niet? Zie daarvoor het thema verderop.

De ene mens kan de ander zijn of haar ziel niet afpakken. Je ziel kan krassen oplopen, butsen en deuken, het kan vervormen, maar afgepakt worden kan niet. Jouw ziel is voor andere mensen onaantastbaar. Op zielsniveau sta je in verbinding met God, met het Hogere, met allesomvattende liefde of energie.

Je lichaam is kwetsbaar: die kan beschadigen, gepijnigd worden, ziek worden, aftakelen. Anderen kunnen rechtstreeks invloed hebben op jouw lichaam: ze kunnen je liefkozen, strelen, masseren, maar ook slaan, bijten, verkrachten. Maar je ziel afpakken gaat niet, je blijft wie je ten diepste bent. Jouw voelen, doen en denken kunnen alle kanten opspatten, wie je ten diepste bent, is en blijft.

Op individueel niveau kun je de verbinding verbreken tussen je ziel en je hebbedingetjes: voelen, doen en denken. Leven is op zich een risico en dat je jezelf gaandeweg kwijtraakt, is niet verbazingwekkend. We passen ons aan, aan onze ouders, broers en zussen, aan andermans wensen, behoeften en verwachtingen. We doen ons best erbij te horen, erkenning te krijgen en gaan daar soms ver in. Te ver: ziel blijft, voelen, doen en denken nemen afstand. Overlevingsmechanismen,

verdedigingsmechanismen, beschermingsmechanismen, we kennen ze allemaal. Negatieve emoties, wie heeft er niet mee te maken?

En dan op een dag lukt het niet meer, je kunt niet meer de schone schijn ophouden. De muur brokkelt af, het schild blijkt op den duur te zwaar. Stemningswisselingen, depressie, spanning, angst openbaren zich en er staat je nog maar één ding te doen: verbinding maken met jezelf, met je zielsniveau, met je oorsprong.

Er zijn, misschien wel met name, in onze Westerse maatschappij mensen die de verbinding met hun ziel totaal zijn kwijtgeraakt of wellicht nooit gehad hebben. Dit zijn mensen die 'kakelen als een kip zonder kop', die last hebben van 'verbale diarree', die 'poep praten'. Helaas zijn dit vaak ook mensen die anderen aan zich binden omdat ze zo stevig of sterk lijken: deze mensen hebben een mening en die ventileren ze ook nog. Ze gaan dwars tegen de bestaande orde in, wauw, dat ze dat durven. Te vaak zijn het sterkgevoelige mensen die hierin trappen, vanuit de gevoelige kant is die sterke persoon aantrekkelijk en vanuit de sterke kant zullen ze die persoon 'wel even fixen'. Wat vervolgens niet lukt en dan zit je met de gebakken peren. Zijn er kinderen in het spel, dan is de kans groot dat ze te lang zijn doorgestaan met een relatie waarvan ze al heel lang weten dat die niet werkt en niet zal werken.

Suggestie

Sta eens stil en stel jezelf de vraag: wie ben ik ten diepste? Ken ik mij eigenlijk wel echt? Is je antwoord 'ja'? Gefeliciteerd, ga zo door. Is je antwoord twijfelachtig of voluit 'nee'? Ga dan op zoek naar wie je werkelijk ten diepste bent, zelf - met behulp van boeken en/of podcasts - of met hulp van een coach of therapeut of wellicht een retraite.

Thema 6 Lijf & Geest (voelen, doen en denken)

Ieder mens beschikt over 'Lijf' -voelen en intuïtie- en 'Geest' -denken en cognitieve- en die twee sturen ons doen en ons doen beïnvloedt weer onze Lijf & Geest. Het basismodel dat ik gebruik bij ISIMOO bestaat bij psychisch gezonde mensen uit 25% Geest en 75% Lijf. Voelen en intuïtie vormen de basis van ons menszijn, er gaat meer buiten onze ratio om dan wij vaak denken.

Voelen, doen en denken moeten sowieso met elkaar verbonden zijn, om problemen te voorkomen. In onze Westerse maatschappij krijgt vaak het denken de voorrang, het is niet voor niets dat er 80.000 mensen op de wachtlijst van de GGZ staan (bron: bericht op NOS-app, 2023-12-19: 'Geestelijke gezondheidszorg roept komend kabinet op: grijp in'). Willen we meer preventief werken, dan moeten we

ons meer verbinden met ons gevoel en aan de slag met de thema's waarover ik hier schrijf.

Suggestie

Teken een rondje en breng in kaart hoe groot jouw deel voelen, doen en denken is. Kijk naar het kleinste deel en geef dat de komende tijd meer aandacht.

Thema 7 Gerechtigheid & Vrijheid

Als je goed kijkt, zijn mensen eigenlijk altijd vrije mensen. Je mag voelen, doen en denken wat je wil, want het is jouw verantwoordelijkheid en het is jouw keuze. Je hoeft nergens slachtoffer van te zijn. Laten we dan wel gerechtigheid en rechtvaardigheid toepassen. Doe het goede en laat het goede toe. Wees vrij en laat vrij.

Suggestie

In hoeverre pas jij gerechtigheid & vrijheid toe in je dagelijkse leven? Pas ze maar eens toe de komende maand en kijk wat het je oplevert. Wijs ook andere mensen hierop en nodig ze uit hetzelfde te doen.

Thema 8 Veiligheid & Vertrouwen

Als aan de diepste drijfveer in ons menselijke bestaan -erkenning krijgen - voldaan wordt, dan kan er veiligheid ontstaan. Een basaal gevoel van veiligheid kan leiden tot een veilige hechting waardoor we vertrouwen in onszelf en in de ander hebben. Vanuit veiligheid en een vertrouwd gevoel in het leven staan, werkt door in allerlei gebieden: ons zelfvertrouwen, ons vertrouwen in anderen, onze uitstraling, onze manier van contact maken en onze mogelijkheden om een langdurige, stabiele relatie te onderhouden.

Gevoelens van onveiligheid kunnen leiden tot grote problemen: kijk maar eens naar het gedrag van mensen met hechtingsproblematiek en hoe gevoelens van onveiligheid en wantrouwen door kunnen werken in relaties. Dit maakt meer kapot dan je lief is.

Suggestie

Sta eens stil bij jezelf en eventueel bij je kinderen: hoe ontwikkel jij je, hoe ontwikkelen zij zich? Is dit vanuit veiligheid en vertrouwen of eerder vanuit onveiligheid en wantrouwen? Indien dat laatste van toepassing is, overweeg dan therapie bij een therapeut waarbij jij of jullie je veilig en vertrouwd voelen en ga aan de slag met deze thema's.

Thema 9 Overgave & Loslaten

Kunnen we uit de voeten met bovenstaande thema's, dan lukt het ons ook beter om ons over te geven en los te laten. Overgeven aan de ander, het Hogere, de levensenergie, de grote liefde, aan God. We hoeven niet alles zelf te doen, in dit leven vallen veel dingen ons toe (toeval bestaat niet, het valt jou toe). Laat los en zie wat er gebeurt. God gaf ons anderen, zodat wat jij niet kunt, door een ander gedaan kan worden. Vasthouden leidt tot overschatting van ons menszijn, we schuiven op van regie en grip naar controle en controlemechanismen. Wij mensen zijn echter niet geschikt voor controle, daarvoor ligt te veel buiten onze cirkel van invloed. De zoektocht naar controle leidt tot onzekerheid, angst en paniek. Dat zijn op hun beurt voorboden van depressie, overspannenheid en PTSS.

Als je je kunt overgeven aan de levensenergie, dan stroomt het en klopt het. En dan zijn grip en regie het enige dat je hoeft te hebben en toepassen.

Suggestie

Beeld je eens in: hoeveel procent van jouw leven leef jij vanuit controlebehoefte? Visualiseer eens hoe je wereld eruit zou zien als je durfde vertrouwen en wist waarop je je vertrouwen kunt stellen.

Thema 10 Aandacht & Focus

Wat je aandacht geeft groeit. Dat werkt meerdere kanten op: als je aandacht blijft geven aan je klachten, dan groeien je klachten. Dat zie ik ook in therapie gebeuren: een jonge dame had een paniekaanval gehad en wat doet de doorgewinterde psycholoog met vier verschillende registraties? Hij gaat in op de signalen van paniek en hoe je die herkent. Effect? Binnen een week had ze weer een paniekaanval. Het is toch logischer om aandacht te geven aan het tegenovergestelde van de klacht en te kijken hoe je daar terecht komt?

Ik merk het ook op in de muziek: musici die met aandacht musiceren komen beter over dan muzikmakers die voor het vaderland wegspeelen. Ik merk het zelf ook op: met meer aandacht, groeit de voldoening, mede omdat de kwaliteit toeneemt. Ik heb hier stappen in gezet sinds ik bezig ben met 'Klankduiken', een methode ontwikkeld door Robijn Tilanus, pianist en eigenaar van de Improvisatie

Academie in Uffelte. Ik kan je het boek 'Klankduiken' en ook 'Vrij Spel' van harte aanraden.

Ook therapeutisch gezien is hier een meerwaarde te zien: een cliënt met een beladen levensverhaal wilde 'rust' toen ik vroeg wat ze met het gesprek wilde. Haar blik straalde ongeloof uit: dat ga ik toch niet krijgen in mijn omstandigheden. Ik nam haar mee in de stappen van 'Klankduiken': ontspannen - klank maken - luisteren - meenemen. De aandacht en de focus van de cliënt en van mij waren volledig bij die ene toon en dat ene akkoord. Daarmee viel voor dat 'eeuwige' moment al het andere weg en zo ontstond er rust.

Met Aandacht & Focus ontstaat er ook meer ruimte om iets te doen of uit te voeren vanuit zielsniveau. Persoonlijk ervaar ik dat als het verschil tussen muziek en échte muziek, een verhaal en een écht verhaal. Activiteiten vanuit zielsniveau grijpen je bij de kladden. Een razend moeilijk stuk zonder ziel gespeeld, blijft knap, maar het raakt niet, mij niet tenminste en jou waarschijnlijk ook niet.

Suggestie

Waar leg jij je aandacht en focus en welk effect heeft dat op jou? Is dit wat je wilt of ga je er wat aan doen?

Thema 11 Rust & Ruimte

In onze Westerse maatschappij met haar 24-uurs economie ontbreekt het veelal aan rust. De tegenhanger van rust, stress, kennen we in het algemeen een stuk beter. Het tegengestelde van stress is rust: geen druk, geen hectiek, geen telefoon: rust, stilte, kalmte. Je kent het hopelijk in jouw leven, bijvoorbeeld van vakantie.

Ruimte is ook een betrekkelijk begrip in Nederland. Ik las laatst dat we op weg zijn naar de 19 miljoen inwoners, 'op dat hele kleine stukje aarde'. Gelukkig zijn er nog plekken waar je geen auto's hoort en waar je nog weinig mensen tegenkomt. In Nederland zijn het vaak kleinere natuurgebieden waar we het mee moeten doen. Mijn vrouw en ik waren laatst in Drenthe, omgeving Uffelte en spraken een makelaar: relatief veel huizen in die regio worden verkocht aan mensen uit het westen. Wat ik van harte hoop en die mensen toewens is dat zij tot rust komen en niet dat Drenthe in de stress van het Westen schiet.

Suggestie

Wanneer en waar ervoer jij voor het laatst rust en ruimte? Wat gebeurt er in jouw leven als je vaker deze rust en ruimte zoekt en vindt?

Thema 12 Lef & Moed

Kiezen voor echt contact en echte verbinding en je uitspreken voor zaken zoals jij ze ziet, vergt Lef & Moed. Achteroverleunen, je verbergen, zwijgen is veel gemakkelijker. Toon je Lef & Moed, dan kun je de stap zetten van communiceren op niveau van schijnintimiteit (gekenmerkt door de drie poten van de dramadriehoek: redder - slachtoffer - aanklager) naar communiceren op het niveau van intimiteit (echt contact, echte verbinding met de drie poten van de winnaarsdriehoek: helper - kwetsbare - assertieve). De scheidslijn tussen intimiteit en schijnintimiteit is soms flinterdun: als je partner jouw vraag 'hou je nog van me', beantwoordt met een korte stilte en de opmerking 'Dat weet je toch?', dan is dat toch echt schijnintimiteit en niet intimiteit zoals sommige mensen denken.

Suggestie

Heb lef, heb moed, doe het, hier & nu

WAT NU: PLAN VAN AANPAK

Van inzicht, via overzicht naar uitzicht.

In de inleiding kregen we inzicht in hoe we er als maatschappij - gezamenlijk en individueel - voorstaan en hoe een en ander in de loop van de tijd is veranderd.

Via twaalf dubbelthema's en de bijbehorende suggesties konden we overzicht krijgen. Dan zijn we nu aangekomen bij uitzicht.

Jij & Ik - samen aan de bak.

Neem je verantwoordelijkheid, besef dat je altijd een keuze hebt, kijk naar wie jij ten diepste bent en waartoe jij op aarde bent, werk vanuit je cirkel van invloed en pak op wat jij op te pakken hebt: voel het, doordenk het en doe het. Hier en nu.

Ik pak wat betreft mijn werk binnen ISIMOO vooral twee elementen op:

- sterkgevoeligheid over de wereld bekend maken zodat geen sterkgevoelige man, vrouw of kind meer in de kou hoeft te blijven staan
- vanuit mijn sterkgevoeligheid bied ik mensen met intensieve, complexe hulpvragen hoop en richting door middel van intuïtieve therapie in eenvoud

Dit is wat ik doe, wat pak jij op?