

Wat komen we doen op aarde? Les 2: Aanpassing

Wat doe ik hier op aarde? Wat is de zin van mijn leven? Weet jij het?

In dit artikel, dat onderdeel uit maakt van een reeks van 12 artikelen, wordt les 2 besproken uit de levenslessentheorie van Steve Rother*. Les 2 gaat over aanpassing.

Aanpassen aan de realiteit

Al vier jaar lang hield hij er in het geheim twee relaties op na. Hij leidde een dubbelleven en werd gekweld door intense schuldgevoelens. Hij vond dat hij een keuze moest maken, maar dat lukte hem maar niet. Deze man was geen *gigolo*, die ervan genoot te spelen met vrouwen. Integendeel, deze rustige man probeerde zijn leven zo gelijkmatig mogelijk te leven. Totdat hij verliefd werd op een ander. Deze onschuldige verliefdheid verstoorde zijn balans volledig. Hij kon maar niet tot een beslissing komen en verstarde. Het lukte hem niet *zich aan te passen* aan de realiteit van zijn leven.

Pijnlijke gevoelens worden getriggerd

Mensen die in dit leven werken met de levensles Aanpassing komen vaak in de problemen wanneer het leven hen uitnodigt te veranderen. Weinig mensen vinden veranderingen fijn. Over het algemeen roept verandering angst op; angst voor het onbekende zorgt vaak voor een gevoel van controleverlies. Hierdoor worden gevoelens van kwetsbaarheid en hulpeloosheid getriggerd. Deze laatste twee gevoelens trachten we te voorkomen, omdat ze ons doen denken aan onze babytijd, waarin we kwetsbaar en hulpeloos overgeleverd waren aan onze opvoeders.

Hoewel bijna niemand van veranderingen houdt, zijn mensen die met de levensles Aanpassing werken, zo halsstarrig en zetten zij zo de hakken in het zand bij iedere verandering, dat het al gauw duidelijk wordt dat hier meer aan de hand is.

Hoofd versus hart

Mensen die werken met de levensles Aanpassing hebben vaak een splitsing tussen het hoofd en hart; ze laten hun gevoelens te weinig aan het woord en proberen alles vooral te beredeneren, analyseren, vergelijken en oneindig te doordenken. Omdat voor ieder bedacht argument ook een tegenargument bestaat, helpt het denken hun niet met het nemen van beslissingen, integendeel, ze weten steeds minder goed wat ze willen.

Op zich is goed nadenken natuurlijk geen probleem. Wat wel een probleem is, is dat hun hart niet bij het denken betrokken wordt. Wanneer er grote veranderingen in het leven zich aandienen, wordt al gauw duidelijk dat het denken niet genoeg is. De feitelijke uitnodiging die op tafel ligt, is om het denken weer aan te laten sluiten op het voelen, waardoor het proces van veranderen *zelf* vertrouwd kan worden.

Verantwoording nemen

Wanneer we ons leven leiden, moeten we verantwoordelijkheid nemen voor datgene wat we doen en wat we beslissen. Die verantwoordelijkheid gaat ook over het nemen van verantwoording voor foute keuzes. De vraag is natuurlijk of er in het leven echt verkeerde keuzes bestaan; vanuit zielsperspectief hoeven we immers alleen maar te groeien en te leren van datgene wat we als verkeerd of falen wegzetten. Wat voor het ego een fout is, is voor de ziel vaak pure winst. Echter voor mensen die werken met deze levensles, voelt de verantwoordelijkheid die ze hebben in het nemen van beslissingen zo zwaar, dat ze die als niet te dragen ervaren. De angst om de verkeerde keuze te maken, verlamt. Vaak wordt de lat ook erg hoog gelegd, wat de toch al aanwezige faalangst verergert. Het eisen dat je een juiste beslissing neemt, is eigenlijk een onmogelijkheid. We beschikken immers maar over een beperkte blik en overzien het totaalplaatje van ons leven niet.

Katalysator

Een katalysator in het leven bij mensen die werken aan deze levensles, kan bijvoorbeeld een jeugd zijn waarin veel verhuisd is. Hierdoor hebben ze voortdurend aan een nieuwe levenssituatie moeten wennen (lees, ze hebben zich moeten aanpassen). Hoewel we zeggen, 'jong geleerd, is oud gedaan', is dat niet altijd het geval. Het vele verhuizen en het zich opnieuw ergens moeten hechten, kan op latere leeftijd voor bindingsangst of verlatingsangst zorgen. Uit angst om zich weer te binden en zich aan te passen aan de nieuwe situatie, beweegt men liever niet en wordt alles bij het oude vertrouwd gelaten.

Uitdaging

Wanneer gewerkt wordt met de levensles Aanpassing, is de uitdaging vooral te accepteren dat het leven een dynamisch proces is, waar geen dag hetzelfde is. We hebben eigenlijk geen enkele echte controle en we moeten ons overgeven aan datgene wat op ons pad komt. De angst die hierbij vrijkomt, hoeft alleen maar gevoeld te worden. Angst verdwijnt immers met zijn staart tussen de benen, wanneer hij echt gezien wordt.

In sommige gevallen is het belangrijk bepaalde traumatische ervaringen in de jeugd te helen. Regressietherapie kan hierbij heel doeltreffend zijn: via het onderbewustzijn wordt rechtstreeks gewerkt aan pijnlijke jeugdervaringen, die daardoor geheeld worden.

Weer voelen om te weten

Ook is het belangrijk om de verbinding tussen hoofd en hart te herstellen. Bepaalde focusoefeningen kunnen hierbij behulpzaam zijn. Wanneer het gevoel weer vertrouwd wordt, zal de verstarring dat het vele denken veroorzaakt, zich terugtrekken. Vanuit het gevoel is er een *innerlijk weten*, dat vaak als veel doorslaggevender ervaren wordt, dan het cognitieve weten.

Het mes snijdt aan twee kanten omdat - wanneer er weer gevoeld wordt -, niet alleen beslissingen weer makkelijker genomen kunnen worden, ook kan er veel makkelijker meebewogen worden met het leven. Er kan dan niet meer om het gevoel heen gelaveerd worden, door slimme gedachten. Wanneer hoofd en hart weer verbonden zijn, is het leven weer in balans, juist doordat men zich kan aanpassen aan het veranderende leven.

De meneer waarmee ik dit artikel begon, heeft na een aantal sessies regressietherapie zijn jeugdissues opgelost en heeft uiteindelijk ervoor gekozen om alleen verder te gaan. Hij heeft van beide vrouwen afscheid genomen en leeft weer als vrijgezel. Hij heeft zich met grote opluchting aan zijn nieuwe leven aangepast en realiseert zich dat hij zelf, juist door zijn weigering zich aan te passen en een noodzakelijke beslissing te nemen, zijn eigen hel op aarde veroorzaakt heeft.

Irene Verweij

www.lightworker-academy.nl

*deze indeling baseer ik op de informatie die Steve Rother heeft doorgekregen en deelt in zijn boek Spirituele Psychologie.