

Als een 'ramp' je treft

Non-dualist Chris Kersten ontleedt het relationele actie-reactieproces

Iets wat je toen niet kon verwerken, wat je niet of moeilijk kan herinneren, vol onmacht-, wanhoop-, machteloosheid-, verbijstering-, of bevriezingsgevoelens, waardoor het lijkt of je niet meer bestaat. Een ramp. En daarop de re-actie voor het toch prettige zelfgevoel. Een ontleding van een herkenbare 'ramp' op relationeel gebied.

Chris Kersten ontdekte dat veel mensen die iets 'heftigs' meemaakten, gedrag vertonen dat een patroon laat zien. Hij geeft hierover les in het Centrum Zijsorientatie en vertelt dat hij 's een verhaal in een heel oude Koorddanser las over een vrouw die op zoek was naar een nieuwe partner, op een potentiële kandidaat stond te wachten en dat deze niet kwam opdagen. Waarna haar wereld leek in te storten. Chris leest voor uit het verslag van de vrouw: 'Als mannen bij me weggingen, begreep ik niet waarom. Ik val altijd op hetzelfde type. Iemand die me op een voetstuk zet en langzamerhand steeds meer verdwijnt. Net als mijn vader. Zo'n man die niet reageert en zegt: 'Dit vind ik vervelend van je,' maar juist niets zegt. Degene voor wie ik het sterkst voelde, was iemand die plotseling zei: 'Ik wil niet meer.' Ik was blind van die man. Het was heel pijnlijk om te merken dat ik het totaal niet doorhad. Hij zei: "Ik heb altijd het gevoel bij jou dat ik iets moet." Ze vertelt over de laatste afspraak die ze met deze man had: 'Hij zou me van het station halen. Ik had me niet opge maakt. Ik dacht, hier ben ik, gewoon naakt. Mijn hoofd denderde altijd alle kanten op van alle oordelen. Maar nu wilde ik wel eens echt ervaren en voelen waarom ik mijzelf steeds zo overleverde aan een man. Ik wilde weten wat er met me gebeurde als ik iemand leuk vond, waarom ik zo'n man extreem belangrijk vond en het gevoel had dat ik werkelijk niet meer zonder hem kon. Want als ik een man ontmoette, had ik zoiets van, 'oh, dit is hem, dit is de man van mijn leven.' Elke keer weer. Het was erg koud die dag. Die man kwam dus niet. Ik heb me nog nooit zo verlaten gevoeld. Alsof ik doormidden scheurde. Dat was echt de hel. Het ging niet om die man', legt ze uit, aldus Chris, maar om wat hij voor haar vertegenwoordigde. Een verlangen naar liefde.

Deze was de laatste in de rij. Alsof alle relaties die ik heb gehad, die fixatie van mij en hoe ik erin stond, terugkwamen. Het was een bewustzijn waarin ik mijzelf voortdurend kon zien. Op het moment dat ik dat verscheurde en verlaten gevoel had, besefte ik dat ik juist dat mijn leven lang zo hard voor weggevoerd was. Diezelfde avond, nadat ik een lang en warm bad had genomen en de kinderen naar bed waren, heb ik met de deur gedanst. Alles was liefde, alles was één. Zo'n gevoel alsof er geen verschil is tussen mij en de deur. Ik had muziek opstaan en zoals je met een partner danst, zo kan je ook met de deur dansen. Er is geen verschil. Niet qua liefde, dat is hetzelfde. Ik hoefde niets terug, want het wás er. Die deur was liefde en ik was liefde. Het is alles, alles, alles. Niet te beschrijven. Waar ben ik in godsnaam naar op zoek geweest? In de basis is er nu rust', zegt ze en vervolgt: 'En tegelijkertijd een subtiele blijheid. Moeilijk om de juiste woorden daarvoor te vinden. Ik hoop natuurlijk nu wel dat die fixatie op dat type mannen voorbij is.'

De zoektocht is wat haar betreft niet meer aan de orde, denkt Chris. 'Dit is het gewoon,' zegt ze. 'Geen doelen meer, geen hoofd dat zegt dat iets moet gebeuren. Het is niet dat ik niks

meer wil doen, als wel dat het .. ik weet geen woorden. Ik heb op dit moment nog een wiebelig gevoel dat er iets nieuws aan het ontstaan is, maar ik weet nog niet wat.'

Wat is in je voorbeeld van deze vrouw nu de 'ramp'?

Chris: 'Het is het feit dat die laatste

Wat doet zoiets met iemands gedrag?

'Er was dus een innerlijk onbewust besef van in de steek gelaten zijn, maar dat besef mocht niet waar zijn. Het in de steek gelaten zijn was er, maar mocht en/of kon niet waar zijn. De gebeurtenis (of gebeurtenissen) mocht en kon in haar psyche niet voleindigd worden. Het was te erg. Ook de gebruikelijke reacties op bijvoorbeeld het verlies van een vader in de vorm van boosheid, verdriet en angst mochten en konden er vermoedelijk niet zijn, waardoor ook de gebeurtenis niet voleindigd is. De gebeurtenis kon

opdrachten geeft. In bovenstaand verhaal beschrijft zij hoe haar eerdere man haar gezegd had dat hij het gevoel had dat hij steeds iets moest. Dat zou kunnen betekenen dat zij onbewust ook haar man onder de macht van haar superego had gesteld. Dat is namelijk wat we doen. Zeker wanneer we onder druk staan.'

Hoe werkt dat superego verder uit in relaties?

'Wat in dit voorbeeld ook goed helder wordt, is hoe een reactie - compensatie - annex vermijdingsproject - iemand vernauwt en fixeert, wat ook

sentiële ook een emotionele of neurotische aantrekkingskracht op elkaar. Een poging om de volle liefde te leren kennen en een einde te maken aan de leegte en het knagende gemis waar ook deze vrouw ongetwijfeld onder gebukt ging.'

En de weg 'eruit', hoe loopt die?

'Wat ook heel goed duidelijk wordt in dit verhaal, is hoe de confrontatie met de ramp, met dat wat men het meeste vreest, tot een bevrijding kan leiden. Wat er gebeurt, is dat de oorspronkelijke zijnskwaliteit, in dit geval liefde, zich in dit geval vrijwel onmiddellijk totaal herstelt. In plaats van een leven dat altijd gericht was op liefde krijgen, liefde halen, wás ze in een keer liefde en kon ze stralen in plaats van halen en voor alles liefde voelen. Geven en ontvangen maakte geen verschil meer. Bij haar was dat zo heftig, dat het als een totale bevrijding, als verlichting, voelde. Ze kon zo tot haar verbazing liefde voelen voor een deur.

Dat wat je bent, wat er al in hoge mate is, kun je niet verwerven. Wat wel kan, is dat de verbinding met deze kwaliteiten verloren kan zijn gegaan, maar gelukkig ook weer kan herstellen. Om dat te bereiken moet juist het project mislukken en daardoor tot een onverwacht succes leiden.'

Kan het ook op een prettiger manier dan in je voorbeeld?

'Ja, met een positieve ramp. Wanneer zonder dat ze daar haar best voor had moeten doen, zo maar plotseling een vorm van schone, oprechte, onvoorwaardelijke liefde in haar leven gekomen was, zou ook dat gewerkt kunnen hebben. Ze zou er evenzeer door uit haar evenwicht geraakt zijn en dat zou de oude pijn op dezelfde manier wakker hebben kunnen maken, waardoor verwerking mogelijk geweest zou kunnen zijn.'

Wat helpt nog meer?

Het vraagt veel motivatie en waarheidszin om onze compensatieprojecten en rampen als zodanig te herkennen. Vaak gaat dat gepaard met heftige gevoelens als wanhoop, onmacht, hulpeloosheid, (existentiële) eenzaamheid, falen enz.

Ook: het inzicht van de onmogelijkheid de leegte op te vullen. Het oplossen hiervan is een soort doodgaan. Het betekent een fors zelfverlies. Je gaat zien dat een heel leven - werk, hobby's, vrienden, collega's, woonsituaties enz. - in het teken is komen staan van bijvoorbeeld het verwerven van liefde, wijsheid, betekenis, kracht, schoonheid, erkenning enz.

Maar vooral gaat het om ontspanning meer dan om in-spanning. Niet zelf-verbetering, dat werkt contra-productief. 'Hoe ziet de inspanning eruit die nodig is om te kunnen ontspannen en om je te verzoenen met jezelf?' Het is een karwei. Het vraagt focus, zorg en aandacht. Het vraagt om dingen niet of anders te doen en vaak om andere prioriteiten in je leven stellen. Het is ook in hoge mate een zelf-vergevingsproject. Overgave aan jezelf in plaats van het veranderen van jezelf, staat centraal, wat op zich een grote verandering kan zijn. Overgave, buigen en daarmee afzien van macht en invloed op onszelf vormt ons belangrijkste en invloedrijkste wapen. Om uiteindelijk een vrij mens te zijn en helemaal onszelf.'

(EW)

Info: www.centrumzijsorientatie.nl.



Chris Kersten: 'Het vraagt veel motivatie en waarheidszin om onze compensatieprojecten en rampen als zodanig te herkennen.'

man niet komt opdagen. Deze ramp brengt haar verdrongen ramp tot leven. Manloosheid is op een of andere manier de ramp. Dat is hetgeen dus vooral vermeden moest worden en doel van het vermijdingsproject. Manvolheid is het ideaal waar het compensatieproject op gericht is. Deze man was de (zoveelste) prins op het witte paard, wiens aanwezigheid haar helemaal gelukkig zou maken, zo was de verwachting.

Hoe meer de man leek te kunnen voorzien in de oplossing van haar ramp, in die mate kon zij in de diepte van haar ramp gestort worden toen de man niet kwam opdagen, wat uiteindelijk haar redding bleek te zijn. Het niet op komen dagen van de ideale man raakt het gevoel van in de steek gelaten zijn door een man. Vermoedelijk heeft deze vrouw zich als kind in de steek gelaten gevoeld door een man, waarschijnlijk haar vader. Die verlatenheid, daar is zij mee geïdentificeerd of, in een bepaalde psychoanalytische taal gezegd, daar heeft zij een objectrelatie mee. Mannen zijn van subject in een emotionele objecten veranderd. Objecten, gebruiksvoorwerpen als je wilt, binnen haar emotionele systeem.'

daardoor niet "verteerd" of verwerkt worden, waardoor de pijnlijkheid in stand blijft. Wat vaak gebeurt is dat we juist dat wat oorzaak is van onze ramp idealiseren. Het zou heel goed kunnen dat deze vrouw lange tijd juist een heel positief beeld gehad heeft van haar vader, als bedekking fungeert voor een diepe wond die daarachter verscholen blijft.'

En de innerlijke re-actie?

'De innerlijke instantie die voorkomt dat een ramp in het dagelijks bewustzijn doordringt, noemen we superego of de innerlijke criticus. Een opperego dat de baas is geworden over het gewone, wilsbekwame ego en dat de kapitein is van het compensatieproject. Je kunt het zien als een soort muiterij. Superego gedraagt zich in de meest extreme gevallen als een terrorist. Dat wil zeggen dat er nagenoeg geen vrijheid van handelen meer overblijft. Handelen gebaseerd op superego kenmerkt zich door dwangmatigheid en een soort strikte genormeerdheid of ideologie. Waar je bepaald bent door superego heb je steeds het gevoel dat je iets moet. Jij bent zelf niet meer de baas, maar het is alsof een andere instantie in jezelf je

een teken van onderworpen zijn aan de macht van superego betekent. Deze vrouw was gefixeerd op mannen en kon heel gemakkelijk verblind worden. Haar onderscheidend of discriminerend vermogen als aspect van de wijsheid was aangetast. Het was moeilijk voor haar om haar gevoelens voor mannen te onderscheiden van liefde. Het was wel liefde, maar dan van een soort dat zich op een relatief lage trede op de liefdesladder bevindt. Het was liefde die in spirituele omgevingen gehechtheid of begeerte genoemd wordt.

Het gaat altijd om een kwaliteit van onszelf die in het gedrang gekomen is en die we in plaats van te zijn, proberen - meestal via de wereld - binnen te halen. Het kan gaan om alle soorten van zijnskwaliteiten, zoals intelligentie, schoonheid, waardigheid, kracht, vreugde, vrijheid, zelfbeschikingsrecht enz. Het gedrag dat is gericht op het binnenhalen van die kwaliteit is dus de re-actie, het compensatieproject. Het droevige is dat ze per definitie zullen falen. Relaties kun je definiëren als samenwerkingsverbanden van re-acties, compensatieprojecten. Deelnemers aan een relatie hebben immers altijd behalve een es-