



Smeltende denkhokjes & magische bubbels

Mijn ogen glijden over de planken met boeken die ik in de loop der tijd heb verzameld. Een brede verzameling van pogingen om te begrijpen en te duiden: Wie ben ik? Wat is het proces dat ik doormaak? Hoe kan ik levensenergie en creativiteit vrijmaken en wat belemmert dat? Ik ben op zoek naar het boek van Dirk De Wachter (2016). Voilà, daar is het. Het valt spontaan open op pagina 47: "In een categorisch redeneren overheerst de neiging om alles in een systeem of context te kapselen. Zo ook met de ander: die moet in een hokje."

Auteur: Sandra van der Maarel

Het is 'in' om jezelf en de ander te willen begrijpen door middel van een herkenbare omschrijving, keurig samengevat op een overzichtelijk A4: MBTI-type, enneagram-type, drivers die richting geven, een heldere passie omgezet in een klinkende purpose van maximaal zeven woorden. Geen twijfel, maar klare taal, visueel weergegeven. Het raakt een snaar, geeft grip en een kader om vanuit te

communiceren. Duiding kan helpend zijn als een startpunt, om van daaruit op onderzoek te gaan: "Ik herken mezelf hierin. Waarin herken jij jezelf?" Meestal echter gaat een indeling je blik bepalen en vind je in de communicatie met anderen bevestiging. Deze en andere diagnostische vensters zoals maskerstructuren en DSM-indelingen lopen het risico om absoluut te worden. Je gaat geloven dat het waar is.

“We need to exercise great care and respect when we come to name something. We always need to find a way that is worthy and spacious. When we name things in a small way, we cripple them.”

John O'Donohue

Taal

Tegenover de mentale taal, die in het moderne westen de boventoon voert, staat de taal uit de mystieke tradities, die veel ruimhartiger is en toegang geeft tot de complexiteit van wie we werkelijk zijn. Geen hokjes maar vloeibaarheid. Geen controle op een bedachte toekomst maar overgave aan de stroom van het leven. Niet de intelligentie van de mind maar de magische krachten van het lichaam: lichaamsdenken (Slingerland, 2014). Het is de avontuurlijke route naar binnen.

Een van de oudste geschriften over hoe we in het leven ‘juist’ zouden moeten handelen is de klassieker *Tao Te Tjing* (Lao Zi, 6e eeuw v. Chr.); *Daodejing* in de vertaling, het boek (*jing*) van *Tao* en *De*. *Tao* (spreek uit: *Dao*) betekent ‘de weg’. *De* betekent deugd, integriteit, innerlijke kracht of eigen aard. De *Daodejing* is geen handboek met duidelijk te nemen stappen, maar een bundeling van 81 korte teksten die je aan het denken zetten. Geen hokjes of analyses, maar procestaal; metaforisch, beweeglijk, zacht en met de nodige humor.

Een belangrijk concept in de *Daodejing* is *wu-wei*, wat zoveel betekent als niet-doen of niet handelen tegen de dingen in, maar han-

delen in overeenstemming met het leven. Het is paradoxaal: het is niet doen en toch alles. “Hier wordt geen willoos terneerzitten bedoeld, geen lethargie, maar een gevoelsmatig handelen in overeenstemming met de natuurlijke omstandigheden, de natuurlijke gang van zaken” (Lao Zi, 6e eeuw v. Chr.). Doelgerichtheid, *yu-wei*, in de westerse maatschappij zo geprezen, wordt gezien als het tegenovergestelde van *wu-wei*. *Yu-wei* is de antithese van leven in overeenstemming met de Tao.

Volgens de Taoïsten heeft het geen enkele zin om te proberen invloed uit te oefenen op situaties. Sterker nog, dat werkt averechts. Ook zal iets niet sneller of trager dan het natuurlijke tempo kunnen geschieden zonder groot onheil op te leveren in plaats van het beoogde heil. Iets gebeurt wanneer de tijd daar rijp voor is, wanneer we in harmonie zijn met het ritme van het leven. In verbinding zijn met de Tao is een mystiek proces dat geen analyse van de mind duldt en daar ook geen woorden voor heeft: “One who knows [*Tao*] does not speak. One who speaks does not know” (Lao Zi, 6e eeuw v. Chr.).

Context

Thomas Hübl (2021) is een van de mensen die in onze huidige tijd een context geeft voor innerlijke processen gegrond in de mystieke tradities en veelvuldig de *Daodejing* in zijn teachings aanhaalt. Hübl noemt zichzelf *a modern mysticus in the marketplace*. Niet de mysticus op een berg op zoek naar verlichting, maar in het dagelijkse leven de weg naar binnen bewandelend om meer toegang te krijgen tot de natuurlijke stroom van het leven.

Tijdens een van de eerste teachings die ik bij hem volgde tekende hij een lijn van links naar rechts, met links het verleden met een koffer en rechts de toekomst met diezelfde koffer: ‘*carry-on luggage*’ noemt hij dit. We verplaatsen ons van de ene plek naar de andere en pakken daar onze oude spullen weer uit. Oftewel, we sjouwen rond met verhalen uit het verleden op

weg naar wat we toekomst noemen, die slechts een herhaling van het verleden is: niet geïntegreerd verleden is het verleden. Deze ballast en de verhalen die we daarover maken, weerhouden ons te leven in harmonie met de Tao. Om meer in harmonie te komen met de stroom van het leven hebben we niet uit te stijgen boven onszelf, geen analyse te maken in ons hoofd, onze emoties niet verder te verkennen, maar dieper te zakken in ons lijf. Door blokkades in je lijf met zachte aandacht te onderzoeken maak je ruimte om oude overlevingspatronen te transformeren. Blokkades zijn in de tijd bevroren energie. Ze waren ooit een intelligent antwoord op de situatie, nu zetten ze ons vast en betalen we de energierekening. Hoe meer je eigen blokkades van trauma en conditionering vrijmaakt, hoe meer vrije energie door je heen kan stromen.

Patroon

Onze overlevingsstructuren hebben we niet voor niks. Als driejarige was jezelf terugtrekken wellicht de meest intelligente oplossing, zonder dat het een bewuste keuze was en zonder daar taal voor te hebben. Of misschien leverde lawaai maken en de clown uithangen meer op. Ooit was je overlevingspatroon het beste antwoord op de situatie. Het zijn echter aanpassingen en daarmee blokkades in je vrije energie. 'Frozen energy' noemt Hübl dit. In plaats van open en vrij te zijn, bestaat het gevaar dat je jezelf als volwassene beschrijft vanuit deze aanpassing. Dan zie je jezelf terug in een I of een E in de MBTI, beschreven in een van de maskerstructuren of in een steeds verder geperfectioneerd verhaal over jezelf. Als je je leven vervolgens vormgeeft vanuit dit geconstrueerde imago doe je jezelf tekort. "Stop being the avatar of your future," zei dichter en filosoof David Whyte (2021), "that is much too small for us".

Net als er elektriciteit naar de vriezer gaat om te zorgen dat etenswaar bevroren blijft, kost het inspanning om je bevroren levensenergie bevroren te houden. Er gaat energie naartoe die

je beter kunt gebruiken voor iets anders. Ieder overlevingspatroon levert echter ook iets op, anders waren we er al mee gestopt. Onbewust zijn we allemaal calculerende economen. Door jezelf terug te trekken voorkom je wellicht dat je een conflict krijgt en daarmee uitgesloten wordt. Door veel lawaai te maken raak je misschien de emotionele onrust kwijt, die je liever niet voelt.

Energie

Door je aandacht naar binnen te brengen kun je dat wat bevroren was laten smelten. 'Liquefying ourselves' noemt Hübl dit. Zo komt er meer ruimte voor je natuurlijke levensenergie. Niet iets willen begrijpen in ons hoofd, geen verhaal op de emotie die we voelen, maar de aandacht naar je lijf. Waar in je lijf ervaar je wat? Welke delen in jou zijn meer vloeibaar, welke meer verdicht? Wat is de emotie die je lastig of moeilijk vindt? Waar in je lijf ervaar je die? Een knoop in je maag, pijn rond ons hart, een dichtgeknepen keel of de spanning op een spier zijn ingangen om mee te werken. Durven voelen dat je niks voelt, ervaren dat je geen idee hebt waar je adem zit is een eerste moedige stap.

"And that's why in the mystical practice, we practice a lot of liquefying ourselves, becoming more fluid, but also more dynamic and able to stream life, to feel life in the present moment."

Thomas Hübl (2021)

Het onsmelten van blokkades in levensenergie, dat is het principe van de alchemie; magie eigenlijk.

Het is een creatief proces dat geborgenheid vraagt. Levensenergie mag verstopt blijven zodat het kan groeien, tot je er klaar voor bent om het te tonen. Zie het als een kraamkamer, een microkosmos, waarin je dit proces in jezelf kunt dragen. Voor mij was (en is) dat de stoel bij de haard. Zitten en voelen. Maar ook het witten van al het houtwerk in mijn huis was voor mij een manier om mijn lijf te voelen. Van vergeeld naar fris wit als metafoor voor mijn innerlijke proces. De kunst is om getuige te zijn van je eigen proces. Deze 'witnessing capacity' is een voorwaarde; met zachte ogen en in stilte aanwezig zijn, weigeren om erover te praten, zelfs niet tegen jezelf. Zo lang als het nodig heeft.

Coachpraktijk

Helpend kan de steun van een community zijn, een *sangha*. Dan kun je getuige zijn van elkaars proces en elkaar steunen zonder het bij de ander weg te halen of iets te moeten doen. Er hoeven geen zakdoeken te komen om de tranen van de ander te drogen. Het hoeft niet te worden begrepen. Ook een coach of een therapeut kan 'hosten' en getuige zijn. Ook hier weer *wu-wei* in plaats van *yu-wei*: niet-doen en niet handelen tegen de dingen in; niet doen en toch alles doen. Dus in je rol van intervisiegenoot of coach: je doelgerichtheid ook hier inslikken. Vol aanwezig zijn, terwijl je op je handen zit, is het devies; niet doen als actief gedrag.

In de mystieke tradities is het proces dat ik hierboven heb omschreven een commitment voor altijd. "If you can walk forever, you can do the work," zegt Thomas Hübl hierover. Onderweg kom je steeds dichterbij wat je oorspronkelijke bedoeling is.

"In onze hebberige ikkerigheid," schrijft De Wachter (2016, p. 147), "willen we onszelf ten

volle ontplooiën. 'Mijn leven maken', dat wordt in die gedachte het hoofddoel." Maar we kunnen ons leven helemaal niet maken, anders dan in lijn brengen met het ritme van het leven zelf. In plaats van mentale concepten en typologieën die ons in hokjes plaatsen en waarmee we onszelf stigmatiseren, maakt lichaamsdenken ruimte voor nieuwe perspectieven, plotselinge inzichten en ogenschijnlijke toevalligheden. Op deze manier kun je steeds meer in harmonie komen met Tao, en kun je leven in overeenstemming met de natuurlijke gang van zaken. En dat is in mijn ogen precies de bedoeling van het leven. In plaats van voorspelbare hokjes koersen op wat van binnenuit richting geeft. Jezelf steeds opnieuw uitvinden in plaats van een vastgezet verhaal leven. ■

Sandra van der Maarel (1965) werkt als consultant, executive coach, facilitator, docent en auteur, zowel vanuit haar bureau Pure-Change als voor een aantal Business Schools, waaronder Nyenrode, TIAS, AOG en IESE Business School of Navarra. Aandachtsgebieden zijn: diepgaande verandering, systeemdenken, persoonlijk leiderschap, dialoog en intergenerationele thematiek.
www.purechange.nl

Referenties

- Hübl, T. (2021). *Helen van collectief trauma*. Utrecht: AnkhHermes.
- Hübl, T. (2021, november 21). *Mystic Café*.
- O'Donohue, J. (2000). *Eternal Echoes, exploring our hunger to belong*. London: Bantam Press, Transworld Publishers.
- Slingerland, E. (2014). *Proberen niet te proberen: Waarom alles beter gaat als je het niet te graag wilt*. Amsterdam: Maven.
- Wachter, D. De (2016). *De wereld van De Wachter: Toegankelijke analyse van wereldproblemen*. Tiel: Lannoo.
- Whyte, D. (2021, juni 11). *Three Sundays online series*. Verenigde Staten.
- Laozi, (2018). *Daodejing*. Waarbeke: uitgeverij Synthese

