

De universele zijnsherinnering

Oerleegte

Laatst vroeg iemand me: 'Wanneer ervaar jij geluk?' Als eerste associatie kwam in me op: 'Als ik gemoedsrust en inspiratie voel.' Gevolgd door de geluksgedachte: 'Als ik op dat moment geen verlangens heb en geniet van eenvoud en verwondering.' De inspiratie die ons bezielt en de kloktijd doet vergeten. Of anders gezegd: we ervaren 'tijdloosheid' wanneer we verlost zijn van tegenstrijdigheden tussen gevoelens en gedachten. Hierdoor kunnen we gemoedsrust beleven die ons tegelijkertijd inspiratie geeft. Dat klinkt paradoxaal, maar we raken als het ware in deze verborgen tijd in een toestand waarbij stilte en levensenergie samenvallen. We beleven dit moment als overgave zonder tijdsbesef, zonder afleiding, alsof de tijd stilstaat terwijl het leven doorgaat.

Het lijkt een gemoedstoestand zonder oorzaak en gevolg, zonder tijdsdruk en oordelen over onszelf. Als een universele herinnering aan eenwording die elk individu in zich draagt. Dat roept vragen op. Zou deze bezielde toestand een manifestatie van het bewustzijn kunnen zijn, een staat van zijn, een universele samenhang? Of is bewustzijn een werkwoord, een ontwikkelingsproces dat uiteindelijk leidt tot zelfreflectie, en zichzelf in stand houdt? Of is er geen 'of', maar omvat het aanwezige bewustzijn in de mens verschillende bewustzijnsvormen die zich allen ontwikkelen uit een gemeenschappelijke oerbron tot ons zelfbewustzijn? Ik heb ervaren dat dit een mogelijkheid kan zijn, 36 jaar geleden in een bijna-doodervaring, waarin ik – het valt nauwelijks in woorden uit te drukken – iets als een 'universele bestaansherinnering' heb gevoeld die ik Oerleegte noem. Later in de tekst kom ik hierop terug.

'...we ervaren 'tijdloosheid' wanneer we verlost zijn van tegenstrijdigheden tussen gevoelens en gedachten.'

Laat ik eerst beginnen met het complexe begrip bewustzijn dat in verschillende hoedanigheden kan voorkomen. Hier zijn talloze gedachten over. Bijvoorbeeld dat het bewustzijn zou

voortkomen uit de hersenen. Gevoelens en gedachten zouden niets anders zijn dan het product van ons brein. Het bewustzijn zou tot stand komen wanneer prikkels door de hersenen verwerkt en opgeslagen worden. Cognitie neurowetenschapper Michael S. Gazzaniga zegt hierover: we weten niet hoe het bewustzijn werkt en waar het precies zit, het antwoord zal nog een tijdje op zich laten wachten. Zit het bewustzijn overal of zijn er deelbewustzijnen met elk een eigen taak? Is er een soort vertaler die alle waarnemingen integreert tot een verhaal, is dat ons bewustzijn? Vragen die we graag beantwoord zien.

Hieronder geef ik een voorbeeld van de verschillende hoedanigheden die het bewustzijn samen met het brein en het lichaam kan bewerkstelligen. Neem het leren bakken van een taart. Als je geboren wordt, weet je nog niets van taart bakken. Je weet ook niet hoe een taart kan smaken. De eerste stap is vertrouwd raken met voedsel en de smaak ervan. Bijvoorbeeld de moedermelk die het kind wordt aangereikt en drinkt. Is de vertrouwensband tussen de Zorger en het kind goed, dan zal het kind openstaan om te proeven wat de Zorger aanreikt. Dit is het onbewuste proces. Gaandeweg leert het kind welke verschillende smaken er zijn. Het proeft en ontdekt wat het wel en niet lekker vindt. Door het imiteren en herhalen gaat het kind signalen geven. Het reageert op zijn eigen emotie en gevoelens. Het geeft hiermee aan wat het wil. Er is sprake van bewustwording. Steeds meer begint het geheugen zich te vor-



men en de puzzelstukjes worden zichtbaar. Het bekertje met limonade wordt een beeld dat het in zijn geheugen kan terughalen, de beeldvorming. Als de Zorger steeds het woord limonade blijft herhalen, zal het beeld ook een woord krijgen, de taalontwikkeling. Vervolgens wordt het verband gelegd tussen het beeld en het woord limonade en zal het bij behoefte 'limonade' gaan roepen. Is het woord limonade geleerd, dan kan het zich richten op een nieuwe behoefte, die aan een koekje, en later, als het kind wat ouder is, aan een taart bakken. Het proces herhaalt zich.

'...een toestand met een onveranderlijke continuïteit en samenhang...'

Met het bovenstaande voorbeeld wordt zichtbaar hoe het bewustzijnsproces zich geleidelijk ontwikkelt. Het is iets anders dan gerichte aandacht geven en je ergens van 'bewust' zijn. Een kind van twee jaar dat het woord boom nog niet kan uitspreken, ziet een boom en voelt hoe het voor hem is naar een boom te kijken: hij geniet. Dit is een vorm van affectieve bewustwording. Vervolgens gaat het kind tegen deze boom zitten en op dat moment is het zichzelf ook lichamelijk bewust. Het voelt zijn lichamelijke grens tussen zichzelf en de boom. Op het moment dat zijn Zorger het woord 'boom' uitspreekt en het kind dit woord voor de eerste keer herhaalt, wordt het zichzelf ook cognitief bewust van de boom. Wat het met zijn zintuigen waarneemt, krijgt een benaming.

Je kunt je dus intuïtief, affectief, lichamelijk en cognitief bewust van iets zijn en daarmee verbanden leggen, wat kan leiden tot zelfreflectie, zelfinzicht en zelfontwikkeling. Uiteindelijk kunnen we ons bewustzijn verruimen tot zelfbewustzijn en reflecteren over ons denken.

De andere kant van bewustzijnsontwikkeling is dat het naast ontplooiing ook beperkingen geeft. Het denken kan ons regelmatig in de weg zitten, waardoor we dikwijls niet meer kunnen voelen vanuit vertrouwen en bezieling. Eigenlijk zijn we dan verwijderd van onze bestaansoorsprong, onze Oerleegte. Het ongedeelde bewustzijn in de mens, waarin Zijn (levensenergie) en leegte (rust) samenvallen tot overgave en zijn eigen bestaan creëert. Dit ongedeelde bewustzijn heb ik in de bijna-doodervaring ervaren als een toestand met een onveranderlijke continuïteit en samenhang, waarin 'Ik' bestond zonder zelfgevoel en overlevingspatronen. Zonder verlangens, verwachtingen en tegenstrijdigheden in mezelf. Hoe kunnen we dit bevatten? Dat Zijn en leegte op dat moment als ongedeelde ervaren worden?

Onze taal schiet tekort als we deze letterlijk ongekennde toestand willen beschrijven. Zodra je woorden uitspreekt, hebben ze een betekenis. Ze hebben betekenis omdat ze iets anders uitsluiten. Een stoel, of geen stoel. Een stoel kan op hetzelfde moment en dezelfde plaats niet geen stoel zijn. Zoals goed alleen kan bestaan tegenover kwaad, maar in de zijnservaring wordt overstegen door overgave. Het lijkt een oeroude beleving met een algehele wens naar eenheid zonder oordeel over jezelf en de ander. Wie weet schuilt in deze universele herinnering een uniek beginsel dat de aanzet geeft tot bewustzijnsontwikkeling. Het bewustzijn als een samenvallende beweging >

met een voortgaande autonome stroom die we als mens ervaren als bezieling met de mogelijkheid tot zelfontwikkeling.

Na het bovenstaande komt natuurlijk de vraag naar boven: 'wat heb je aan deze beschouwing in een therapeutische relatie?' Daarmee kom ik in eerste instantie uit bij de 'vrije' wil en het zelfgevoel. Juist tijdens deze zijnservaring werd me duidelijk dat de 'vrije' wil het meest tot zijn bestaansrecht komt wanneer je je bewust wordt van je overlevingsstijl en deze kunt doorbreken met een zelfgevoel. In de toestand Oerleegte had ik namelijk geen oordeel meer over mezelf en daardoor voelde ik me vrij. Ik besepte dat mijn overlevingsstijl me als kind had beschermd tegen bestaansleegte, maar als volwassene de ontwikkeling van mijn innerlijke samenhang belemmerde. Het zelfgevoel dat een kind kan ontwikkelen in een veilige hechting. Het zelfgevoel dat nodig is om de innerlijke samenhang in het dagelijkse leven vast te kunnen houden. De samenhang die we het meest gewaarworden wanneer de vier pijlers van het zelfgevoel, het lichamelijke, affectieve, cognitieve en transpersoonlijke zelfbesef samenvallen, waardoor we bezieling ervaren en in de flow kunnen zijn. Voor mij betekende dit in het dagelijkse leven, na de zijnservaring, dat ik me bewust wilde worden van mijn overlevingspatronen. Daarnaast werd ik me ook bewust van mijn niet volgroeide zelfgevoel. De innerlijke samenhang die ik nodig had om mijn overlevingsstijl te doorbreken en hier anders mee om te gaan. Kort gezegd werd het me in deze zijnsstoestand helder dat het zelfgevoel in de mens de verbindingsschakel is tussen bezieling vasthouden en bestaansleegte kunnen verdragen.

Hiermee werd voor mij ook duidelijk dat betrokkenheid en empathie nodig zijn om een beschadigd zelfgevoel van een Vragers in een therapeutische relatie te laten helen. Immers betrokkenheid en empathie kunnen leiden tot hechting waardoor de Vragers zijn zelfgevoel kan ontwikkelen. Dit is geen gemakkelijke opgave, doordat de overlevingspatronen van de Vragers deze ontwikkeling in de weg kunnen zitten, wat kan leiden tot een relatiebreuk.

Voor het werken aan een therapeutische relatie houdt dit in dat de Helper aansluitend, verbaal en non-verbaal, reageert op de overlevingspatronen van de Vragers, zodat de Vragers zijn zelfgevoel kan herstellen. Iemand die zich bijvoorbeeld in zijn arm snijdt (automutilatie), kan gezien worden als iemand die verkeerde aandacht vraagt (wat zijn zelfgevoel niet heelt), maar de Helper kan ook vragen: 'Hoe is het voor je dat jij jezelf hebt gesneden?' Als een Vragers drie keer niet op zijn afspraak is geweest, kan de Helper de Vragers uitschrijven, maar hij kan ook bellen en vragen hoe het komt dat hij niet zijn afspraak is nagekomen en wat hij nodig heeft om te komen (wat zijn zelfgevoel ondersteunt).

Contact met een Vragers aangaan betekent dan ook contact met jezelf hebben in de ontmoeting met de Ander. In verbinding zijn met elkaar betekent ook dat minimaal één van de twee personen, in dit geval de Helper, in contact staat met zijn huidige gevoelens en gedachten. Daarmee kan hij reflecteren wat de Vragers bij hem oproept, ook wanneer hij een 'oordeel' ervaart in zichzelf over het gedrag van de Vragers. Alleen op deze ma-

nier kan de Helper zijn echtheid laten zien en de Vragers met respect teruggeven wat hij nodig heeft. Zodra de Helper zich verwijdert van zijn eigen gevoelens kunnen de overlevingspatronen van de Vragers zich uitvergroten en krijgt de Vragers daarmee niet de kans zijn zelfgevoel te ontwikkelen. Deze situatie kan voorkomen doordat de Helper bijvoorbeeld niet voldoende kan invoelen wat bestaansleegte is, te hoge verwachtingen heeft, bang is voor deze bestaansleegte of niet in staat is een band op te bouwen met een Vragers vanwege zijn overlevingspatronen.

'Het denken kan ons regelmatig in de weg zitten...'

Aansluiten op de 'gezonde' en niet 'gezonde' belevingswereld van de Vragers staat zodoende voorop. Symptomen beschreven in het DSM-5 diagnose-handboek zijn feitelijk een opsomming van overlevingspatronen en dragen een verborgen wens in zich. De wens tot verbinding. De poging tot zelfhechting die kan leiden tot genezing of acceptatie van een verstoring. Hoe kunnen we daar een oordeel over hebben? Bij ieder mens die gedrag vertoont dat niet in verhouding is met de situatie is het menselijk te denken: deze persoon heeft behoefte aan menselijk contact, maar weet niet hoe hij dat kan doen. Hoe zou ik kunnen steunen? Hoe kan ik verlichting geven aan zijn lijden? Hoe kan ik als Helper bestaansgericht steunen? Hoe kunnen we samen werken aan samenwerken?

Juist met hechting en het vormen van een zelfgevoel ervaren we vertrouwen en overgave. Ze leren ons onzekerheid en wantrouwen te verdragen en los te laten. Dat geeft vertrouwen, en vertrouwen kun je vasthouden als je onzekerheid kunt doorstaan. Daarmee wordt 'geluk' niet verlangen naar genot en bevrediging, maar levensvreugde waarin pijn en leegte gedragen kunnen worden en verwachtingen haalbaar zijn.

Zijn is voor zowel de Vragers als de Helper ergens naartoe werken. Het komt niet vanzelf. Zijn is je bewust worden van het 'heden' met een ingesloten geschiedenis en overlevingspatronen. Zijn is steeds weer een momentopname in een ontwikkelingsproces.

Het betekent onszelf ontdoen van overlevingspatronen en luisteren naar de oerherinnering. Echter, het is niet haalbaar permanent te zijn zoals het Zijn in de Oerleegte. De tegenstrijdigheden in en van het leven kunnen niet blijvend worden opgeheven. Dat accepteren is de eerste stap om te leren omgaan met tegenstrijdigheden in ons denken en voelen. Verwachtingen worden hierdoor haalbaar, waardoor het menselijk ego minder de kans krijgt zich groter of kleiner te maken dan zijn zelfgevoel. Daarmee kan de Vragers zijn bestaanskramp leren loslaten, bestaansleegte dragen en bestaanszin ervaren.

Meer informatie:

www.bewustinbeeld.nl en www.bestaanleegte.nl