

SYNTHESE (3.6) Ken je zelf – inzicht

Heel duidelijk is in de voorgaande bijdragen van Arnold te zien wat de impact kan zijn van het inkeren; in dit geval een totale omzwaai van doodsangst naar stervensbegeleiding. Maar niet alles is even spectaculair, er zijn zeer veel kleine dingen die het leven kunnen verzuren.

Uit een van Arnolds bijdragen is het volgende stukje gelicht.

“Ik heb er moeite mee om het op te schrijven, maar ik ervoer toch een spoortje leedvermaak ten aanzien van Robert; het is inherent aan de lichte jaloezie die ik eerder tegenover hem had. Het zou niet juist geweest zijn deze gevoelens niet aan mijn schrift toe te vertrouwen, ze niet in beschouwing genomen te hebben. Dit schrift is mijn spiegel, ongeacht of iemand dit later zal lezen of niet. De schriften vernietigen kan ik (nog) niet, er is het gevoel dat ze nog moeten dienen. Het via dit schrift verwoorden van mijn gevoelens is een onderdeel van het aanvaarden van ook mijn negatieve gevoelens. Hoewel, als ik deze etiketteer als negatief, houdt dit een oordelen in, willen verwerpen. Het zijn gevoelens die opkomen en weer weggaan, net als gedachten, ze zijn wat ze zijn, niet goed en niet slecht. Van belang is misschien wel om te onderzoeken of er aan beide gevoelens een diepere conditionering ten grondslag zou kunnen liggen. Het eeuwige schuldgevoel van een tekortschieten, minder te zijn? Ligt daaronder of daarnaast ook nog boosheid of agressie? Hoe kom ik duidelijker bij de juistheid van deze gevoelens? Is de hoofdbron een minderwaardigheidsgevoel? Altijd was er thuis vaak die negatieve kritiek en van aanmoediging herinner ik mij ook niet veel. Maar ook thuis hebben zij zichzelf niet gemaakt!”

Steeds wordt men geconfronteerd met die zelf opgeworpen drempel, de weerstand die overwonnen moet worden. Het aureool van het zelf geschapen zelfbeeld is onder bedreiging! Maar gevoelens zijn geen loslopende verschijnselen, zij berusten op en zijn onlosmakelijk verbonden met ervaringen, als Siamese tweelingen. En om die ervaringen, dáár gaat het om. Zuiver door zichzelf vragen te stellen – ongeacht of er een antwoord gevonden zal worden - komen herinneringen op en glashelder dringt in dit geval de conditionering vanuit de opvoeding door naar Arnolds bewustzijn. Gevoelens zijn uiterst waardevolle signalen, goed noch slecht, ze zijn wat ze zijn: **signalen omtrent dat wat ervaren is of wordt en de gedachten en inzichten daar over.**

Soms verbergt het ene gevoel een ander gevoel; in dit geval ligt onder leedvermaak de jaloezie en daaronder weer een schuldgevoel/minderwaardigheidsgevoel. En eindelijk is Arnold door steeds maar verder te exploreren gekomen bij de bron: de opvoeding met de kritiek en ontbreken van aanmoediging. Gelukkig beseft hij dat ook zijn ouders mensen zijn van hun tijd en opvoeding en is

er ruimte voor begrip en mildheid. Ook wij geven op onze beurt - veelal onbewust – elementen door van onze conditioneringen!

Het gaat hier niet over goed of niet goed, het gaat over het handelen of niet handelen en hoe daarin gebotst kan worden met de ander; want het is niet ondenkbeeldig dat Robert iets gevoeld heeft van dit leedvermaak en daarop gereageerd heeft, al was het maar door zich af te sluiten voor Arnold. Maar ook het leedvermaak en de jaloezie sluiten Arnold af voor Robert; Arnold vormt in die situatie – in tegenstelling tot die bij de stervensbegeleiding – geen openheid, geen ruimte.

Ken je zelf vraagt een constante aandacht naar al je doen en laten, gedachten en gevoelens. Maar daarin leert men niet alleen zichzelf kennen, maar ook de ander. En steeds glipt hier ook de vraag naar binnen : hoe vrij zijn wij in onze keuzes?