

Zelfliefde groeit waar zelfafwijzing ophoudt

Waarom zijn wij zo goed geworden in ons Zelf afwijzen en wat is er nodig om het tij te keren, zodat de liefde in ons ook weer voor ons Zelf kan stromen? Geïnspireerd door het gedachtegoed van Marieke de Vrij en mijn werk als therapeut/trainer bij Phoenix Opleidingen, beschrijf ik aan de hand van mijn eigen ervaringen hoe zelfliefde verschijnt en verdwijnt in drie verschillende gebieden. In de opvoeding: hoe leren we ons Zelf verstoppen? In relaties: ben ik iemand om van te houden? Een periode van herkansing. En in ons lichaam dat zegt: luister, ben je je Zelf onderweg niet verloren?

Zelfliefde en opvoeding

Marieke vertelt in haar inspiraties: *"In jouw opvoeding is alles voorradig ter bevordering van jouw bewustwordingsproces. Ieder heeft een rol om je uit te dagen en te ondersteunen om je Zelf te zijn en te blijven."*

In mijn jeugd heb ik vaak gevoeld dat mijn beide ouders zoekende waren. Mijn vader naar zijn biologische ouders (hij was na zijn geboorte weggegeven) en mijn moeder naar haar vader, die overleed toen zij 8 was. In mijn systeem van herkomst (ouders en voorouders) zijn veel familieleden op zeer jonge leeftijd overleden. Het leek wel alsof iedereen op zoek was naar een verloren geliefde. Ik zocht met hen mee en zoek nog steeds. Ik heb er zelfs mijn beroep van gemaakt: ik ben therapeut geworden en zoek naar datgene wat nodig is, zodat gevonden wordt wat verloren is en geheeld kan worden wat gebroken is. En ik ben trainer geworden om mensen te leren hoe je dit kan doen. En hoe langer

ik in dit vak zit (nu ruim 25 jaar), hoe meer ik ervaar dat met name liefdevolle aandacht voor het meest kwetsbare in ons helend is.

Ik herken in mij en in ieder mens die ik ontmoet een kind dat onbewust alles heeft gedaan om het leed op te lossen voor een familielid dat het zoveel zag lijden. Dit gedrag wordt uit liefde geboren: de magische liefde van het kind.

Van daaruit heb ik mijn kwaliteiten ontwikkeld en er mijn beroep van gemaakt. Maar een deel van het kind in mij voelt zich op momenten verwaarloosd, niet gezien, verlaten, boos, verdrietig en gekwetst. Om dit niet te voelen, maak ik een beschermklaag om die pijn heen. Ik verhard uit bescherming tegen die pijn, dat is mijn overlevingsstrategie.

In mijn opvoeding heb ik alles geleerd wat ik moest doen en laten, zodat er van mij gehouden werd en ik erbij hoorde. Zo ontwikkelde ik een 'aangepast' zelf.

Op de momenten dat ik als kind trouw aan mijzelf was en mijzelf waarachtig met een open hart toonde, werd ik vaak uitgelachen en heb ik me veroordeeld of bekritiseerd gevoeld.

Het vraagt veel liefde en geduld om de beschermlaag langzaam te doen smelten.

Door de pijn heen moet ik langs mijn angst en schaamte om weer bij mijn essentie te komen. Een terugkerend thema in relaties was dan ook: ben ik het waard om van te houden?

Zelfliefde en relaties

Jaren heb ik geloofd dat ik niet deugde als ik mijn liefdevolle hart volgde. Het was een behoorlijke klus voor mij om in contact met anderen mijn eigen hart te blijven volgen. Ik was zo vaak gekwetst. Toch deed en doe ik het steeds weer, in de hoop dat ik mij door de hartepijn heen met de ander kan verbinden en de ander met mij.

Ik zie nu dat ik door mijn pogingen om trouw aan mijzelf te zijn en waarachtig in liefde te leven, de mensen om mij heen óf inspireerde óf raakte in hun kwetsuur 'ik ben het niet waard om van te houden'. Om dat niet te hoeven voelen, trokken zij zich terug. Vervolgens voelde ik me afgewezen. De pijn was bij beiden te groot, met eenzaamheid en kou als gevolg.

De meesterproef in relaties is: kan ik mijn hart openhouden naar de ander, ook al heb ik pijn omdat we elkaar niet kunnen bereiken. Marieke geeft in haar inspiraties aan dat *veel mensen in de fase waarin ze de eenzaamheid aannemen, de verbinding met de ander vanuit het hart zullen afhechten.*

Wanneer de ander jou niet ziet of begrijpt, kan je oefenen om onvoorwaardelijk van iemand te houden die jou niet erkent. Dat betekent dat, terwijl je pijn lijdt, je hart open is naar de ander en je je niet terugtrekt. Het is veelvragend van aard en een kunst om verbonden te blijven functioneren terwijl je pijn lijdt.

De eenzaamheid en de pijn waar je doorheen gaat, klopt als het ware je hart verder open. *De pijn in jou maakt dat je naar een universele vorm van liefhebben toegroeit, waardoor de grote verschillen tussen jou en anderen minder pijnlijk aanvoelen.*

Als je de pijn wilt reduceren, verstrakt en verhardt er meer in jou dan alleen naar die ene persoon toe en dat tast al onze talenten aan.

Van iemand houden wil niet zeggen dat je je grenzen niet mag

'Het vraagt veel liefde en geduld om de beschermlaag langzaam te doen smelten'

stellen. Het is en-en: je houdt van iemand én je stelt je natuurlijke grenzen. De kunst is dat je je niet aanpast, maar jezelf in liefde oprecht toont.

De grootste liefde is: dat jij jezelf durft te blijven in aanwezigheid van de ander en het verschil tussen jou en de ander aanvaardt.

Ik heb veel geoefend in het openhouden van mijn hart en ben inmiddels expert geworden in het verdragen en onderzoeken van pijn in relaties. Ik loop er niet voor weg. Ik ben trouw en toegewijd

aan dit proces, omdat ik wil doorgronden wat ik te ontwikkelen heb in de liefde. Mijn partner raakt mij precies in die gebieden die aandacht van mijzelf behoeven. Om niet te vervallen in verwijten en in mijn gevoel slachtoffer te zijn, moet ik mij steeds weer realiseren dat de pijn die in mij is aangeraakt niet veroorzaakt wordt door de ander. De pijn was er al.

De helende beweging in een relatie is dat ik mijn eigen wond verzorg die wakker gekust wordt door degene die ik liefheb.

Het bijzondere van relaties is dat ónze pijn en de pijn van onze partner naadloos op elkaar aansluiten. Als kind hebben we een (magische) taak op ons genomen: uit liefde voor de ouder wil het kind het lot van die ouder overnemen. Een onmogelijke taak. In onze partnerrelaties herhalen we dat. Pas als we ons bewust

'De helende beweging in een relatie is dat ik mijn eigen wond verzorg die wakker gekust wordt door degene die ik liefheb'

worden dat wij het niet op kunnen lossen voor de ouder die we zo liefhebben, kan de rouw op gang komen en kunnen we ons patroon doorzien en veranderen. Dit vraagt bezinningstijd.

Heb je de moed om elkaar (tijdelijk) los te laten en dit proces met jezelf aan te gaan en te doorgronden?

De periode van inkeer die dan volgt, is soms zo zwart als de nacht. Er is geen emotie, geen levenslust, een uitgeput, verslagen, gedesoriënteerd gevoel, worstelend niet wetend waarheen, iets willen en dat niet kunnen, niets meer willen, leegte, het grote niets...

Er is weinig aandacht voor buiten behalve het hoogst noodzakelijke.

Wat moet ik doen? Niks... in stilte bij mezelf blijven, af en toe wat eten, slapen, rusten en er diep van binnen op vertrouwen dat er precies gebeurt wat nodig is.

Zelfliefde groeit als ik me durf over te geven aan dit proces en langzaam contact voel met een diep gemis en verlangen in mij en me daarmee verbind. Alsof er een heel jong verlaten meisje wakker wordt en zegt: "Mama wil je me alsjeblieft even vasthouden?". Dan kan het verdriet loskomen. De helende beweging voor mij is goed uit te rusten en zorg te dragen voor dit verloren jonge deel in mij en haar weer te omarmen en te integreren op zo'n wijze dat ik mijzelf in elke volgende ontmoeting niet meer zal verlaten. Dat betekent dat ik mijzelf draag en mezelf uitspreek.

Wanneer ik zelf zorgdraag voor mijn behoeften, hoef ik dat niet meer uit te besteden aan en te verwachten van mijn partner en voel ik me steviger in ons contact. Als we beiden ons werk ook apart doen, kunnen we veel oude pijn aan elkaar helen en kan de liefde voor elkaar en voor onszelf groeien.

Om niet in mijn magische liefde te vervallen, moet ik mijn eigen hart blijven verzorgen. Wanneer ik dat vergeet, zal ik dat in de vorm van pijn tegenkomen in contact met de mensen die ik liefheb. Soms is de liefde maar ook de pijn in een relatie zo groot, dat ik me afvraag: "Wanneer is het genoeg? Hoe lang blijf ik open in liefde aanwezig? Wanneer verbreek ik een contact?"



Marieke zegt daarover: *“Wanneer de pijn je natuurlijke eigenwaarde, jouw leerproces of wat jij te brengen hebt in dit leven aan gaat tasten, kan dat een reden zijn om het contact (tijdelijk) te verbreken.*

Je hebt afstand nodig voor herstel en die afstand is soms blijvend van aard. Dat is ook afhankelijk van de soort verbinding. Is het een familieband, een liefdesrelatie of een werkrelatie. De kunst is altijd om je eigenwaarde vrij te zetten van de aannames van anderen.”

Ik heb steeds de keus om de relatie te stoppen of door de pijn heen te gaan en de relatie te verdiepen of alsnog te stoppen omdat ik voel dat het proces klaar is.

Zelfliefde en het lichaam

Volgens Marieke vertelt een ziekte je *dat je afgedreven kunt zijn van je Zelf. Je lichaam, als tempel van de ziel, lijdt daaronder. De afgescheidenheid van je ziel wordt een diagnose, terwijl het in wezen gaat over de vraag: durf je te leven wie je bent en mag zijn?* In de periode dat ik een levensbedreigende ziekte bleek te hebben, heb ik veel geleerd over zelfafwijzing en zelfliefde. Het voelde alsof mijn lichaam me in de steek liet, maar ik leerde dat mijn lichaam mij niet verraadt; het wilde me juist iets vertellen.

De ziekte was voor mij een diepere uitnodiging om naar mijn lichaam te luisteren en de verstopte boodschap te leren verstaan in plaats van er zo snel mogelijk vanaf te willen.

Het vroeg om een periode van verstillings en te gaan houden van iets waar ik van weg wilde. Een lichamelijke blokkade of ziekte is de taal van de ziel die spreekt via ons lichaam. Door familieopstellingen zie ik dat elk pijnlijk lichaamsdeel of geblokkeerd orgaan ons iets specifiek te vertellen heeft over ons en onze geschiedenis. Het verhaal gaat vaak over een afgewezen deel van onszelf of van ons systeem van herkomst dat nu echt gehoord wil worden. Door loyaliteit aan en uit liefde voor dit systeem is dat verhaal nog nooit verteld. Maar de tijd lijkt aangebroken om hier bewustzijn over te krijgen.

Op een diepe laag heelde het leven mij door een ziekte.

Net zoals de oester die het zandkorreltje, dat zo schuurt, toch insluit en waaruit uiteindelijk een prachtige parel ontstaat. Dat proces gaat ten diepste over heling.

Ik realiseer me steeds weer dat alles wat zich aandient in mijn leven precies het juiste is. Dus ook wie ik nu ben!



Door:

Alexandra Tompkins

*Alexandra Tompkins geeft opleidingen en workshops bij Phoenix opleidingen te Utrecht.
www.phoenix-opleidingen-ta-nlp.nl*