

VAN VERMIJDING NAAR BEVRIJDING

Iedereen loopt in zijn leven wel wat deuken op. Het kan hierbij gaan om jeugdtrauma's, pijn die je met je meedraagt vanwege een echtscheiding, faillissement of een kras op je nieuwe Audi A5. Onbewust willen we van die pijn af, wat vaak resulteert in allerlei copingmechanismen. We verdoven ons dan door alcohol, het bingen van Netflix-series, scrollen door tijdlijnen op social media of door het zoeken naar aandacht en bevestiging. We zijn kortom bezig met vermijden. Maar er kan een punt komen waarop de lijdensdruk dermate groot wordt, dat je je daarvan wilt bevrijden.

Er zijn twee manieren om een uitweg te vinden uit je psychische of emotionele problemen. Bij de indirecte bevrijding focus je je op je pijn of probleem; je zoomt er duidelijk op in, gaat op onderzoek uit en bent bezig het probleem op te lossen. Dit kun je omschrijven als *mindknowing*.

Bij de directe bevrijding kijk je nog een stap verder. Want waar komt al die mentale en emotionele spam vandaan? Wat is de kern van de zaak? Je zoomt helemaal uit, doet zelfonderzoek en vindt waarschijnlijk helemaal geen probleem meer. Dit is *mindblowing*. Als je dat eenmaal doorziet, ontstaat vanzelf innerlijke rust en hoef je niet langer bezig te zijn met het sleutelen aan symptomen of verwerken van ervaringen.

“Waar komt al die mentale en emotionele spam vandaan? Je zoomt helemaal uit, doet zelfonderzoek en vindt waarschijnlijk helemaal geen probleem meer.”

Er is dus een verschil tussen zelfontwikkeling (indirecte weg) en zelfrealisatie (directe weg). Bij de directe weg ligt de nadruk op het uitzoomen. Uitzoomen betekent dat het inzicht ontstaat dat er helemaal geen 'ik' is. De identificatie met je

gedachten, gevoelens, keuzes en problemen kan daardoor minder worden. Daar waar je voorheen een probleem bloedserius nam, doorzie je nu sneller het illusoire karakter ervan, waardoor het niet blijft kleven. Je ziet dat alles in essentie bewustzijn is waarin alles verschijnt en verdwijnt.

Voor veel coaches en therapeuten is deze visie, gebaseerd op non-dualiteit, hindoeïsme, de Tibetaans-boeddhistische leer dzogchen en taoïsme, compleet nieuw, verrassend en ook confronterend. Ze kan daarnaast ook verwarrend zijn of weerstand oproepen; de 'ik' waar je aan gehecht bent, geeft het niet zomaar op natuurlijk.

Dit boek gaat over beide wegen, zowel de directe als indirecte weg tot bevrijding, en hoe je daar als coach, therapeut, coachee of cliënt mee om kunt leren gaan. Mogelijk verandert het je perspectief op jezelf en/of je rol en invloed als coach of therapeut.

We starten met ons idee over coaching en vervolgens maak je nader kennis met ons en vertellen we iets over de weg die we zelf hebben afgelegd. Dan beschrijven we een aantal basisprincipes van het menselijke brein: hoe werkt dat eigenlijk? Het is de basis om de rest van het boek beter te kunnen plaatsen. Vervolgens gaan we in op de neiging van ons mensen om te willen 'sleutelen' aan onszelf en anderen, omdat we nu eenmaal problemen willen fiksen. Ook hier komt het brein weer even voorbij om een aantal veelvoorkomende aannames te ontzenuwen.

Dan gaat Paul in op non-dualiteit, verlichting, neo-advaita en het doorzien van de ik-illusie, waarbij ook veel voorbeelden voorbijkomen uit de praktijk. Wanneer is onze 'ik' geheeld en uitgespeeld?

Daarna komen de indirecte wegen naar bevrijding voorbij: Hartini gaat enthousiast in op acceptance and commitment therapy (ACT). ACT is een recent ontwikkelde vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij de ik-illusie ook kan worden doorzien en relatief eenvoudig kan worden geconcretiseerd.



**Boekfragment uit:
Van vermijding naar
bevrijding, drie
coachingswegen naar zijn**

Cees van Elst, Hartini van
Rijssel en Paul Smit

www.samsarabooks.com
www.heartfulatwork.nl
www.hartini.nl
www.paulsmit.nu

Cees gaat vervolgens in op de mindfulness en heartfulness als indirecte wegen naar bevrijding. Bij mindfulness kun je gedachten en emoties minder serieus leren nemen, bijvoorbeeld door in te leren zien: ik ben niet mijn gedachten en emoties, ze ontstaan gewoon. Bij heartfulness wordt juist ingezoomd op de pijn, die daardoor veelal verdwijnt.

Deze drie wegen (ACT, mindfulness en heartfulness) vertegenwoordigen zoals gezegd de meer indirecte weg tot bevrijding en hebben gemeenschappelijk dat ze meer dan non-dualiteit inzoomen op de 'ik' en de kwestie waar je mee zit. Tegelijkertijd leren deze methoden om meer afstand te nemen tot het probleem en je er niet door te laten gijzelen. Het is er nu eenmaal. Dat doe je door dat wat er in je speelt te observeren en met relativerende humor, (zelf)compassie of provocatie te benaderen. De methoden leren dat je er niet, of in elk geval minder, mee hoeft te identificeren. Zonder dat het weg moet. Er wordt geen strijd aangegaan met het leven zoals de 'ik'

dit ervaart, maar er wordt geleerd alles rustig te doorzien, met veel praktische waarnemingsoefeningen en onderliggende theorie.

En dan hebben we het nog niet gehad over ons lijf waarin alles, geheel verzorgd, helemaal vanzelf functioneert. Inclusief alle zowel prettige als onprettige ervaringen. Daar is geen 'ik' voor nodig. Als toetje gaat Cees in op het lichaam dat niet liegt en komt trauma aan bod.

“Dat wat er in je speelt kun je observeren en met relativerende humor, (zelf)compassie of provocatie benaderen.”