

Ondergrondse Eigenheid

Een vroege behoefte om mensen te snappen en te doorgronden is ontstaan als kind van mijn ouders. Geboren als jongste kind bij lieve beschermende ouders met beide hun eigen verhaal, voelde ik me al snel verantwoordelijk voor hun geluk. Niet omdat me verteld is dat ik dat moest doen, maar omdat ik dacht dat dat nodig was. Ik was lang 'het zonnetje in huis', maak je over mij vooral geen zorgen. Ook toen op school het pesten begon en ik er niet meer bij hoorde.

En ondanks dat mijn ouders niets liever wilden dan mij hierin ondersteunen, vertrouwde ik ze mijn ongelukkig zijn niet toe. Omdat ik ze niet met mijn sores wilde belasten. Maar ook door de schaamte, het was per slot van rekening mijn schuld dat ik niet geaccepteerd werd. Het gevoel niet echt oké te zijn heeft lang onder mijn huid gezeten. Ik kon me zo bekeken en tegelijkertijd zo niet gezien voelen dat mijn hart op slot ging en mijn masker van sociale wenselijkheid voor. Zodat niemand zag hoe bang ik was.

Mijn eigenheid ging ondergronds, wat zowel het negeren van mijn eigen verlangens als stiekemheid in de hand heeft gewerkt. Voordat ik uit durfde te komen voor wat ik graag wilde, keek ik vanuit het perspectief van de ander naar mijzelf. En deed ik de check: paste dit bij het beeld dat de ander van mij had, bij hun verwachtingen? Doe ik het zo goed? Bén ik zo goed? Deze vragen riepen vooral een vraagteken bij me op. En wat heb ik gezocht naar het antwoord in de ogen van anderen. Afgewezen worden zorgde voor een deuk in mijn zelfbeeld, bejubeld worden voor een overdreven dankbaarheid, die tegelijkertijd instabiel was, zodat de bevestiging keer op keer ververst moest worden.

In mijn eigen persoonlijke ontwikkeling heb ik, met behulp van toffe leermeesters, ontdekt hoe ik mijzelf erkenning kan geven. Hoe ik kan vertrouwen op het feit dat ik de moeite waard ben, zonder voorwaarden. Gewoon omdat ik ben wie ik ben, zonder dat ik daarvoor de liefste, de beste of de knapste hoef te zijn. Hoe ik kan uitreiken naar anderen voor steun, omdat zelf doen, niet betekent dat ik het alleen moet doen. En wat een bevrijdende beweging. Komen deze vragen nu nooit meer bij me op? Uiteraard wel. Maar, mijn weg heeft zich helder voor me ontvouwen. De kunst is deze weg in het oog houden als oude patronen oppoppen. En met mildheid naar mijn leren durven kijken.

De grootste bron van ons bestaan zijn de dingen die niet overgaan. En wat een bron. In mijn werk als begeleider helpt het me om bekend te zijn met gevoelens van schuld en schaamte, de angst niet genoeg, niet welkom, niet oké te zijn. Dankbaar ben ik dat ik elke keer weer voor mag gaan in het onthullen van mijn schaduwkanten, in het omarmen van mijzelf als geheel, in plaats van met alleen datgene wat in mijn ogen de moeite waard is. Me vol laten zien, met alles wat er is, als dikke uitnodiging aan de groep om dat te volgen, daar ligt mijn gave én mijn opgave.