

Van overleven naar leven

Er is een mindset van overleven en een mindset van leven. Veel mensen dragen een notitie in zich van hoe het leven eigenlijk bedoeld is, van de mindset van leven. En veel mensen hebben grote moeite om zich te ontworstelen van de mindset van overleven. Dit artikel handelt over het groeiproces van overleven naar leven.

De mindset van overleven

De mindset van overleven is gericht op pijn- en angst-vermijding. Pijn en angst zijn heel opdringerig en vullen gemakkelijk je hele blikveld. De eerste impuls is dan “weg ermee”. Dat is een soort dierlijke reflex om te overleven. Reactief handelen vanuit pijn en angst is besmettelijk, veroorzaakt ook bij de mensen om je heen pijn en angst. En voor je het weet reageren ook zij vanuit pijn- en angst-vermijding. Dan heb je de poppen aan het dansen.

De mindset van overleven richt je aandacht automatisch op hoe je met doen, voelen en denken je pijn kan verminderen of voorkomen. “Automatisch” betekent dat het zich aan je voltrekt en dat daarvoor geen bewuste autonome beslissing nodig is. De mindset van overleven geeft verstrakking en krampachtigheid van lichaam, emoties en verstand. Die verstrakking werkt als een soort harnas om de pijn en angst buiten te houden, terwijl die al in je zitten. Het geeft ook verstrakking in je manier van kijken waardoor je minder helder ziet. En minder helder op jezelf en situaties kunt afstemmen.

Pijn als richtingaanwijzer naar de mindset van leven

Tegelijkertijd is pijn ook een wake-up-call dat een essentieel verlangen onvoldoende vervuld wordt. Dat verlangen krijg je niet te zien als de pijn je hele blikveld vult. Als je het verlangen achter de pijn wilt ontdekken, is het misschien eerst nodig om de pijn te verdoven zodat je niet omvalt. Oefen dan in het stapje voor stapje toelaten van de pijn. Dat is goede zorg voor jezelf. Als de pijn er geleidelijk aan mag zijn, kan je ook zien wát er nou zo’n pijn doet. En welk verlangen er nou zo om vervulling roept en niet langer genegeerd wil worden. Als de pijn er geleidelijk aan mag zijn, hoef je je daartegen niet meer zo te verzetten. Dat bespaart je energie en aandacht.

Die kan je dan mooi besteden aan de vraag hoe je je verlangen kan vervullen. En daardoor loop je ook minder vaak diezelfde pijn weer op. Zo versterkt het een het ander. Zo groei je van de mindset van overleven naar de mindset van leven.

Twee mindsets, twee krachten: pijn en verlangen

Er zijn twee krachten die dit proces in beweging brengen. Ten eerste het weg willen bij de overleving en de pijn daarvan. Ten tweede de aantrekkelijkheid om je verlangen te leven.

- Zolang de pijn van het overleven nog niet groot genoeg is, laten veel mensen het erbij zitten. Om weg te komen bij de mindset van overleven helpt het vervolgens niet om je vertrouwde oplossingen in te zetten. Die komen namelijk allemaal voort uit diezelfde mindset en de bijbehorende veronderstellingen en intenties, en bekrachtigen hem daarmee. Dit is ontmoedigend en vraagt vaak extra kracht. Gek genoeg komt die kracht juist pas tot leven bij het omdraaien van de pijn-vermijding. Pas als je de pijn er kan laten zijn en erbij kan blijven, dan pas krijg je het verhaal van het niet vervulde verlangen te horen. En, hoe heftiger de pijn, des te essentiëler het verlangen.
- En als het verlangen zich begint te ontvouwen, en aantrekkelijk wordt, is het zaak dat je daarvan een helder beeld krijgt. Hoe helderder dat beeld is, des te beter weet je waar het om gaat, wat je intentie is. Des te beter kan je lichaam, emoties en denken inzetten op een manier die passen bij dat verlangen. Dan kan ook zichtbaar worden dat pijn eigenlijk een liefdevol signaal is om meer aandacht te geven aan wat voor jou in dit leven zo waardevol is.

De essentie van het groeiproces

Belangrijk in dit groeiproces is dat je herkent dat het niet gaat om wat je doet, voelt of denkt. Dat daar het probleem en ook de oplossing niet ligt. Maar dat de oplossing zit in het verschuiven van je mindset van overleven naar de mindset van leven, van pijnvermijding naar betrokkenheid en liefde voor wat er in je leeft. Dus in de verschuiving van verstrakking naar verzachting. Dat de oplossing zit in het uit trekken van je harnas waar je in gevangen zit zodat je eindelijk jezelf kunt zijn. De beide mindsets kennen elk een heel verschillend repertoire van handelen, voelen en denken. En heel verschillende lichamelijke, emotionele en verstandelijke gewaarwordingen. En zeer verschillende wijzen van kijken, beleven. Verschillende perspectieven. Het is dus begrijpelijk als je vanuit de mindset van overleven absoluut geen mogelijkheid ziet om je problemen op te lossen. En dat die mogelijkheden na de verschuiving naar de mindset van leven voor het oprapen liggen, waar je ze eerder niet herkend hebt.

Proces in 4 stappen

- 1.** Elk mens heeft in zijn persoonlijkheid, de wijze waarop hij zich aan de wereld toont, beschermingsreflexen en patronen om de eigen veiligheid te regelen. Problemen in de dagelijkse context vormen de aanleiding.
- 2.** Die patronen worden zichtbaar door erbij stil te staan. Ze blijken niet langer te beschermen, maar je voor de voeten te lopen. Ze blijken zich buitengewoon gewiekt in het dagelijks leven genesteld te hebben. Dat maakt het lastig ze te herkennen.
- 3.** Als je dan je harnas uittrekt, voelt dat als zeer kwetsbaar. De neiging om terug te gaan naar stap 1 is groot. Maar oude oplossingen werken niet meer. Je weet het niet meer. Leegte. En kan je die leegte verdragen
- 4.** Dan ontvouwt zich een nieuwe blik vanuit liefde en betrokkenheid waardoor meer tot je doordringt wat er feitelijk gebeurt. Dat maakt je fijngevoeliger. Enerzijds stelt dat je in staat om je doen, voelen en denken preciezer af te stemmen op jezelf zodat je je beter herkent in hoe je je manifesteert. Anderzijds maakt dat je ook gevoeliger voor pijn, waardoor je zomaar

weer je toevlucht tot je harnas zou kunnen nemen. En dan ben je weer terug bij af.

Wat helpt?

Tenslotte, wat kan je helpen bij de groei van overleven naar leven?

Overleven en pijnvermijding nodigen uit om je aandacht vooral naar buiten te laten gaan. Om te spieden in je omgeving naar mogelijke bedreigingen in onveiligheid, of zaken die je pijn gaan doen. Het effect daarvan is al snel, dat je meer naar buiten kijkt dan naar je binnenwereld. Voor het herkennen van het niet vervulde verlangen achter de pijn, is juist aandacht voor de binnenwereld nodig.

De mindset van overleven brengt veel onrust met zich mee. Het is dus ook niet verwonderlijk dat veel mensen op zoek zijn naar rust. Meditatie en mindfulness lijken daarvoor de oplossing te zijn. Dat is echter maar gedeeltelijk. Want bij mindfulness en meditatie trek je je als het ware terug in je eigen gewaarwordingen, en sluit je de buitenwereld buiten. Dat kan je in ieder geval rust brengen, en een gevoel dat je dichter bij jezelf bent. Het maakt je gevoeliger voor wat in jezelf gebeurt. Maar de meeste pijn loop je op in contact met de buitenwereld.

De hamvraag

Dus de hamvraag is hoe je in contact met de buitenwereld van de mindset van overleven kan gaan naar de mindset van leven. Daarvoor is het juist nodig dat je de dynamiek met een ander opzoekt en leert gewaar te zijn wat er in jezelf en in de dynamiek met de ander gebeurt. Dat kan in je liefdesrelatie, op het werk of bij een zorgverlener die vertrouwd is met professionele nabijheid. Dan kan je toekomen aan de twee essentiële verlangens die elk mens graag vervuld ziet: in verbinding zijn, en jezelf zijn. Als een van de twee wensen niet vervuld wordt, voelt elk mens dat als bedreiging. De onrust waarmee dit gepaard gaat, is hét natuurlijke signaal dat de balans tussen deze twee verlangens aandacht verdient.

Paul van Beuzekom
Amersfoort,
12 november 2020

