

Vrij zijn is je comfortabel voelen met de lege ruimte

“Als je vrij wilt surfen op het leven, mag je meer in de lege ruimte vertoeven”

Door: Chantal Bieshaar



Chantal Bieshaar is eigenaar en NLP-trainer van Heart Systems Nederland. “De ander ondersteunen in het proces van ontwikkeling, het nemen van de regie en het durven volgen van de eigen passie. Bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden, en dit aan anderen overbrengen. Dat is mijn passie”.

NLP-trainer Chantal Bieshaar was in haar jongere jaren al een behoorlijke vrije vogel. En had om die reden veel moeite met relaties waarin ze zich onvrij voelde. Totdat ze ontdekte dat haar eigen conditionering en wat ze over zichzelf dacht, de oorzaak was van het aantrekken van deze onvrije situaties. Door vaker de lege ruimte op te zoeken, oordelen uit te stellen en haar denken te veranderen, kon ze haar wereld veranderen. En inspiratie bieden aan anderen om echte vrijheid te ervaren.

Toen ik hoorde dat het thema voor de najaarseditie van INZICHT vrijheid zou zijn, was ik verkocht. Want vrijheid is voor mij mijn hele leven lang al een belangrijke waarde. Waarom dat zo is, daar kom ik nog op terug. Eerst ga ik de definitie van vrijheid onderzoeken. Vrijheid volgens de wet is vrijheid van geweten, godsdienst, meningsuiting, vereniging en drukpers. Men is vrij in de keuze van geloof, opvoeding, werk en partner. Samengevat: je mag denken, zeggen en doen wat je wilt, zolang je de vrijheid van anderen niet in het geding brengt. Verlichtingsfilosoof Immanuel Kant onderscheidde nog een ander begrip van vrijheid gekoppeld aan autonomie: dat je in staat bent om dat wat je wilt, ook werkelijk in vrijheid en zelfstandigheid te kunnen nastreven. Het is de vrijheid om het leven zoveel mogelijk zelf vorm te geven. Vanuit NLP weten we dat onze waarden ontwikkeld worden doordat we deze overnemen van onze omgeving, of omdat we dingen meemaken waardoor deze waarde belangrijk is geworden. Rondom onze waarden ontwikkelen we onze overtuigingen: dat wat we zijn gaan denken over onszelf en die we vervolgens voor WAAR aannemen.

Vrije vogel

Ik was in mijn jongere jaren al een behoorlijke vrije vogel. Zo iemand die je niet binnen houdt en die bij de conciërge op school goed bekend was. Ik kreeg ook een opvoeding waarbij ik al heel jong veel vrijheid had in mijn doen en handelen. Het waren de eerste liefdesrelaties in mijn leven, die mijn interesse in de betekenis van vrijheid sterk hebben aangewakkerd. In relaties waarin psychisch geweld, drugs en alcohol een rode draad speelden, heb ik ervaren wat er gebeurt als je je onvrij voelt. Onvrij om te zeggen wat ik dacht, mijn mening te geven of mezelf te kunnen zijn.

Ik had het makkelijk buiten mezelf kunnen leggen, door te zeggen dat de ander mijn vrijheid in het geding bracht. Maar vanuit de visie van Kant gezien, was er ook sprake van onvrijheid in mijn autonomie. Ik was op dat moment niet volledig vrij om mijn leven zelf vorm te geven zoals ik dat wilde.

Eigen conditionering

Gelukkig heb ik telkens mijn vrijheid en autonomie teruggepakkt, maar de herhaling van het aangaan van dergelijke liefdesrelaties, bracht me er wel toe om al op jonge leeftijd op zoek te gaan naar de betekenis van het vrij voelen. Want het kon toch niet zo zijn dat je in een relatie niet vrij zou kunnen zijn? Als vrije vogel wilde ik ook toen al niets liever dan mijn eigen leven zoveel mogelijk zelf vormgeven. Aangezien ik de gemeenschappelijke deler in deze relaties was, was het logisch dat de oorzaak van het niet vrij zijn in het vormgeven van mijn leven, bij mij zou liggen. Het bleek te liggen bij mijn eigen conditionering, dat wat ik over mezelf dacht. Omdat ik een overtuiging had op het niet goed genoeg zijn, trok ik telkens opnieuw situaties aan die mij hierin bevestigden. Want in werkelijkheid kon ik gewoon weg, het was niet nodig om in deze relaties te blijven. Sterker nog, ik had ze niet eens hoeven aangaan.

Vrij van conditionering

Dus als we het over vrijheid hebben, dan is het mogelijk je leven volledig vorm te geven zoals je dat wilt, zolang je maar niet de vrijheid van anderen in het geding brengt en de beperkende gedachten over jezelf loslaat. Want naarmate je leven vordert, creëer je allerlei constructen waardoor je jezelf in een kooi plaatst: met het deurtje open. Wat weerhoudt jou ervan om te vliegen? Vrijheid is eigenlijk vrij zijn van conditionering. Je comfortabel voelen in de lege ruimte:

de ruimte die je creëert als je afstand neemt tot al je gedachten over jezelf en zoveel mogelijk in het moment verblijft. Aangezien deze lege ruimte voor ons brein niet comfortabel voelt, vullen we deze continu op met ons denken. Terwijl juist ons denken zorgt voor verdeeldheid en daarmee het niet vrij voelen. We leren al heel jong wat mooi is of wat lelijk, wat goed is of wat slecht, wat gehoorzaam zijn is en wanneer je rebels bent.

Loslaten

Het leven is een continue stroom tussen uitersten. Soms gaat iets goed en soms ook niet. Soms ben je gehoorzaam en soms niet. Af en toe wil je lekker met je partner versmelten, maar bij een discussie liever niet. Je maakt leuke en vervelende dingen mee. Als je altijd aan één kant zou verblijven, dan wordt het leven saai en dood. Ons westerse denken is helaas vaak lineair: we blijven vasthangen in het een of het ander. Zo zijn we het enige levende wezen op aarde dat in staat is om in voortdurende angst te blijven hangen. Of in haat aan iemand te blijven denken. Terwijl als je in staat zou zijn om het los te laten, het leven vanzelf ervoor zorgt dat er nieuwe ervaringen op je pad komen.

Oordeel uitstellen

Als je dus vrij wilt surfen op het leven, mag je meer in de lege ruimte vertoeven en daarmee het oordeel naar jezelf, de ander of de wereld uitstellen. Als je de waarheid wilt zien, wees dan niet direct ergens voor of tegen. Mijn relaties hebben me laten zien dat het willen kiezen wie goed of fout zat, juist beperkend werkte. Ik bleef rondjes draaien waar ik niet uitkwam en er kon niks nieuws voor in de plaats komen. En vaak denken we ook dat naar de ander wijzen, de gemakkelijkste weg is. Door de ander de schuld te geven, hoef je niet na te denken over je eigen gedrag, hoef je niet naar je eigen gevoel te gaan en je eigen gedrag ook niet te veranderen. Maar door het oordeel uit te stellen, was ik in staat om inzicht te krijgen in mijn onderliggende overtuigingen waardoor ik de ander toestond op deze manier naar mij toe te reageren. En daarmee hoef ik het gedrag

van de ander niet goed te keuren. Maar door in de lege ruimte te blijven, kon ik wel voelen wat de onderliggende oorzaken waren van het gedrag van die ander en kon ik zien dat ook zij in de verdeeldheid van het denken vastzaten.

Onderliggende overtuigingen

Want ook de huidige wereld is er vanwege jou. Jij creëert haar en bent onderdeel van het scheppingsproces. Je creëert de wereld om je heen die voortkomt uit je denken. En vervolgens helpt de wereld jou om dat denken weer in stand te houden. In mijn denken voelde ik me niet de moeite waard en mijn relaties (de wereld) zorgde ervoor dat ik deze gedachte in stand kon houden. Deze overtuiging had ook een andere kant. Op zakelijk gebied was ik wel succesvol en bereikte ik wat ik wilde. De vraag is alleen of dit een volledige vrije keuze was, of dat het met momenten toch kwam vanuit een stuk bewijsdrang. Door onze overtuigingen trekken we in ons leven (meestal onbewust) dezelfde soort problemen, relaties of banen aan omdat we niet in eerste instantie geneigd zijn om opnieuw te denken en onszelf te veranderen. En het gekke is dat de meeste mensen keer op keer blijven vasthouden aan het feit dat ze willen dat de wereld verandert: een ander huis, een andere man, een andere baan, een ander land. En door vast te houden aan het feit dat de wereld moet veranderen, creëer je de onvrijheid in jezelf. Want je kunt jezelf niet ontvluchten. Je neemt jezelf overal mee naartoe, ook als je naar de andere kant van de wereld verhuist. ■

**Gedachten zijn geen feiten
En oefenen slechts de macht uit
Die jij ze geeft
Begeef je naar de lege ruimte
Laat los wat niet van jou is
Alles wordt leeg en helder
Er ontstaat beweging
Nu wordt verandering mogelijk
Het keurslijf verdwijnt en
Jouw vrije zelf verschijnt**

Veranderen in de lege ruimte

Zodra je de verandering buiten jezelf legt, acteer je niet meer vanuit je eigen autonomie. Vandaar dat ik fan ben van de definitie van Kant. Ben je in staat om dat wat je wilt ook werkelijk in vrijheid en zelfstandigheid te creëren? Neem jij op dit moment de vrijheid om het leven zoveel als mogelijk zelf vorm te geven? Zodra je inziet dat jouw wereld verandert als jij je denken verandert, dan openbaart zich een andere wereld, waar je ook bent. Dus als het leven je niet bevalt, moet je het denken veranderen. En om te weten wat je denkt en het denken te veranderen, zul je comfortabel moeten worden in de lege ruimte.

STAP 1

Realiseer je dat jij niet je denken BENT

Je hebt je er alleen mee vereenzelvigd. Je bent gaan geloven dat je gedachten waar zijn. Wees bereid om naar binnen te gaan, te voelen dat er een deel in jouw is dat dacht jou hiermee te beschermen. En je te realiseren dat je veel meer bent dan dit gevoel en deze gedachten.

STAP 2

Mediteer!

Zoek de lege ruimte op door regelmatig je aandacht te trainen. Want dat is het doel van mediteren: afstand creëren van je gedachten en je elke keer weer opnieuw bewust worden dat je niet je denken en gevoelens BENT. Laat je gedachten en gevoelens er gewoon zijn, maak je er niet druk om. Want door jouw gehechte aandacht, kunnen ze niet stromen: je houdt vast of duwt ze weg. Door ze te laten voor wat ze zijn, gaat het weer stromen en zul je ontdekken dat ze komen en gaan, net als wolken aan de hemel. Het denken is gewoon een functie en alleen nuttig als je erom vraagt. Door afstand te creëren, zul je ook ontdekken wat je terugkomende beperkende overtuigingen zijn.

STAP 3

Wis je beperkende gedachte en creëer een nieuwe

Zodra je je bewust bent dat je niet je denken BENT, wordt het makkelijker om het denken los te laten en uit te wissen. Waarom zou je blijven geloven dat je dom, lelijk of niet goed genoeg bent? Zolang je vasthoudt aan de vereenzelving, lukt dat niet. Want hoe zou je jezelf moeten loslaten?

Nadat je de oude gedachte hebt uitgewist (gummen, verven, begraven), bepaal je welke gedachte je hiervoor in de plaats wilt. Zorg dat de formulering positief is en helemaal goed voelt voor jou. Herhaal deze gedurende minimaal 21 dagen en creëer een juichmomentje bij elk klein succesje om je brein te stimuleren.

STAP 4

Vertraag

Zodra je vertraagt, vertraagt ook je denken. Want als jij op volle toeren draait, neemt je automatische piloot het over en die acteert vaak vanuit angst, onzekerheid of onveiligheid. Je wilt de stap zetten en ook weer niet. Je wilt uit je kooi en vliegen, maar blijft toch op je stokje zitten.

STAP 5

Neem een beslissing

Neem de beslissing om te vertrouwen dat die andere manier van denken jou en je wereld zal veranderen. De beslissing om los te komen van je angsten. Het is de angst voor het onbekende die je verhindert om uit de kooi te vliegen en het nieuwe tegemoet te gaan. Je zet één voet buiten je kooi, maar de andere blijft er nog in. In de lege ruimte kun je vliegen als een vogel. Je klampt je nergens meer aan vast, je blijft in beweging. En hoe meer je in beweging blijft, hoe dichter je bij jezelf komt en hoe meer je je eigen autonomie leeft. Blijf niet zoeken naar de waarheid of vrijheid, maar onderzoek hoe je in beweging kunt komen en blijven. Hoe je na meerdere vervelende ervaringen, een volgende keer een ander pad kunt lopen. Onderzoek hoe je uit je eigen kooi kunt vliegen. En ga niet zitten wachten, span je niet te veel in, maak er geen enorme prestatie van, want voordat je het weet, zet je jezelf weer vast. Want als je eenmaal vrij rondvliegt, komt er ook weer dat moment dat je bang bent om dit gevoel te verliezen. Maar je hoeft niet aan het niet vrij of vrij zijn te denken. Je hoeft alleen maar in beweging te ZIJN. Dan doe je niets anders dan leven. Als jij vertrouwen hebt in jezelf en in je eigen pad, dan heeft de wereld vertrouwen in jou. Je bent uit je keurslijf en je bent de vrijheid zelf.