

Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest

Voor mij persoonlijk is dit de belangrijkste ontdekking geweest dankzij ACT.

Als we proberen onszelf te accepteren, dan wordt dit al snel een nieuwe regel ('Ik moet mezelf accepteren'). Vaak komen we er dan achter dat we dit helemaal niet willen, omdat er wel degelijk allerlei kanten aan onszelf zitten die we liever anders hadden gezien. Het besef dat je niet gekozen hebt wie je bent geworden, kan zorgen voor een zee aan ruimte in je hoofd en hart.

Omdat ik je zo graag wil vertellen hoe ik dit zelf beleefd heb, wil ik je graag een stukje uit *De vonk van verbinding* voorleggen, waarin ik deze ruimte tijdens het schrijven voelde ontstaan:

Ik schrijf dit in Harry's Bar in Byron Bay, een prachtige kustplaats in het oosten van Australië. Sinds mijn verstand die naam draagt, heb ik de gewoonte om iedere tent die Harry heet blind binnen te lopen. Ik voel dat ik bijna klaar ben met mijn verhaal, en dat er nog iets wezenlijks ontbreekt.

Misschien is het de eerlijke conclusie dat ik niet altijd een hele aardige jongen ben. Zachtheid en aibaarheid zijn termen waarmee ik mezelf absoluut niet zou beschrijven. De mensen om me heen zullen zeggen dat dit allemaal wel meevalt, maar het valt niet mee. Als iemand struikelt en op zijn bek gaat, is mijn eerste reactie dat ik moet lachen. Als ik denk aan het kamp met Syrische vluchtelingen bij mij in de buurt, dan denk ik ook aan de eventuele waardedaling van mijn huis. En als iemand mij pijn doet of dwarszit, dan kan ik heel vervelend uit de hoek komen.

De grote, pijnlijke conclusie van dit boek is dat ik niet ben wie ik zou willen zijn. Ik kan zo honderd dingen opnoemen die ik zou willen veranderen: mijn kwaadheid, mijn onredelijkheid, mijn gebrek aan geduld, mijn autistische trekken, mijn zucht naar rode wijn, mijn falen, mijn egoïsme, mijn heimelijke kwetsbaarheid, mijn mannelijke verlangens naar seks, mijn bewijsdrang, mijn maangrote ego, mijn lelijke tenen, mijn ... Zit ik al op honderd?

Onder het label van de alwetende Psycholoog zit een hele simpele lul-de-behanger, die maar wat graag iemand anders had willen zijn. Ik kan me afzetten tegen mijn ouders en mijn leergeschiedenis. Die strategie ken ik inmiddels. De pest is alleen dat ik daarmee ook een gedeelte van mezelf ontken: een gedeelte dat ik wel degelijk ben.

Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest ...

Ik zit in Harry's bar met een ingedeukt DNA en een vervelend verleden als vaste reisgenoten. Het besef dat ik hier niet voor gekozen heb, geeft een raar soort ademruimte in mijn lijf. Want in plaats van dat ik steeds maar weer probeer om iemand te zijn die ik helemaal niet ben, kan ik ook besluiten om te roeien met de riemen die ik heb.

We kunnen hier lang en breed over lullen, maar uiteindelijk zijn we wie we zijn. Voor mij was het heel belangrijk om dat te kunnen accepteren. Want hoezeer ik ook probeerde om niet op

mijn vader te lijken: ik zag hem telkens weer terug in mijn eigen gedrag.

Ik ben wie ik niet wil zijn: hem en nog veel meer. Mijn geschiedenis is onderdeel van mij, of ik dat nu wil of niet. Ik kan proberen om met dat blok aan mijn poten te gaan lopen richting de toekomst. Dat heb ik lang geprobeerd, en het was voor mij een zeer slepend proces om telkens maar weer weg te rennen van alles. Ik ontkwam maar niet aan mijn verleden en wat ik ook deed, erin verdwalen, me schuldig voelen, ontkennen: niets hielp.

En toen kwam dus de vraag of ik, in plaats van weglopen, bereid was om mijn verleden juist op te pakken, en om het actief met mij mee te dragen. De bereidheid om te zijn wie je eigenlijk helemaal niet wilt zijn dus, omdat je uiteindelijk ergens heen wilt met je leven.

Voor mij was het erg bevrijdend om te zien dat ik heel veel dingen onvrijwillig had meegekregen. Mijn DNA, mijn ouders, het dorp waarin ik opgegroeid ben: allemaal gekregen, zonder overleg. Als ik zelf had kunnen kiezen, was ik geboren in New York, en was ik heel knap geweest en cool. Ik zou voor 70% bestaan uit Starbucks en vegan takeaway, ik zou elke dag naar de gym gaan en alleen maar lief zijn voor anderen. En ik merk dat ik al moe word als ik dit alleen al schrijf. Ik wil dat zijn, maar ik merk ook gelijk dat ik het helemaal niet ben.

Je kunt je leven lang bezig blijven met het (her)definiëren van jezelf. Je kunt proberen af te bakenen wie je denkt dat je bent, met alle problemen van dien. Je kunt ook halsstarrig proberen om iemand te zijn die je helemaal niet bent. En je kunt ook proberen om te erkennen wat je hebt gekregen.

Ken je talenten en handicaps, zeg ik nog weleens in therapie. Als je met compassie kunt kijken naar de mogelijkheden en beperkingen die je DNA en leergeschiedenis je hebben meegegeven, dan kun je hierop inspelen. In mijn geval vond ik het heel lastig om te ontdekken dat ik in sommige aspecten best wel op mijn vader lijk. Hij heeft op zijn beurt ooit geleerd dat alles op zijn manier moest, via een vast schema. Ik had dit overgenomen. Als iemand bijvoorbeeld zonder te appen een halfuur te laat kwam, dan vond ik dat lastig. Ik heb behoorlijk wat autistische trekken, en nu ik dit schrijf, merk ik dat ik daar nog steeds moeite mee heb.

Ik wilde mezelf dus een beetje losweken van mijn geschiedenis. Ik wilde graag wat flexibeler zijn en aardiger voor anderen. En dus werd het mijn zelfverzonnen opdracht om met compassie naar die autistische trekken te kijken, én om te bedenken wat ik dan toch anders zou kunnen doen. Ik trainde mezelf om niet boos te worden op mensen die te laat kwamen. Ik zag dat mijn boosheid vooral met mijn eigen gevoeligheid te maken had, als bij die brandwond waar iemand per ongeluk overheen aait. Ik begon meer opdrachten te bedenken, waarbij ik rekening hield met mijn aanleg, én toch iets anders uitprobeerde.

Kun je voorbeelden bedenken van jouw gevoeligheden? Heb je een idee van wat je kunt doen om deze met compassie te benaderen? Oftewel: mag je erkennen van jezelf dat dit nu eenmaal je DNA en leergeschiedenis zijn?

En vervolgens: kun je binnen die erkenning dingen anders doen, op basis van wat jij zelf wilt?

Het is de combinatie van erkenning en gedragsverandering die je echt ergens kan brengen. Want als je niet erkent wie je wel degelijk bent, dan probeer je halsstarrig om iemand anders te zijn. Als je binnen de context van je DNA en programmering probeert om dingen te veranderen, dan draag je je verleden mee, op weg naar een nieuwe toekomst.

Wat zijn de dingen die je in het dagelijks leven lastig vindt, waar je dus gevoelig voor bent?

.....

.....

.....

.....

Heb je de neiging om in bepaald gedrag te vervallen (bijv. boosheid, slachtoffergedrag, middelengebruik of vermijding)?

Ik heb de neiging om ...

.....

.....

.....

.....

Wat vind je daarvan, als je kijkt naar wat je hebt opgeschreven? Voel je weerstand, neiging tot vermijding, boosheid op jezelf, of onmacht?

.....

.....

Sta even stil bij deze gevoelens, en schrijf eventueel op wat er door je heen gaat.

.....

.....

.....

.....

Ben je bereid om met compassie te kijken naar wie je bent geworden, vanuit het idee dat je daar niet zelf voor gekozen hebt? Hoe ga je dat doen?

.....

.....

.....

.....

Wat zou je, met die compassie voor jezelf als wind in de rug, toch anders willen doen de volgende keer? Wat ga je anders doen, binnen de marge van wie je bent?

.....

.....

.....

.....

Bedenk zelf waar je het laat liggen in de relatie tot jezelf, en kom vandaag nog in actie.