



>>> LOSLATEN EN AANVAARDEN OM VOORUIT TE GAAN

Het Verre Oosten heeft een traditie van leven in het hier en nu. Het aanvaarden van de dingen zoals ze zijn geeft de mensen daar rust. Oosterse religies en filosofie kunnen ons op dat vlak iets leren.

Door Dr. Paul Koeck

Het moderne Westen heeft zich economisch en wetenschappelijk ontwikkeld door de beperkingen van het hier en nu niet te aanvaarden. Wij droomden ervan de eerste man op de maan te zetten en we slaagden daar ook in. Het Oosten kan efficiëntie en vooruitgang van ons leren, en dat doet het ook.

Toen ik mijn eerste workshops stressmanagement gaf in New Delhi, vroeg ik een beetje nieuwsgierig aan de deelnemers: 'Sluit dit aan op jullie cultuur en behoeften?'. Het antwoord was verhelderend: 'Ja, voor diegenen onder ons die zich richten naar het westerse productiviteitsmodel. Wij hebben deze stressmanagement-technieken nodig. De Indiërs die leven zoals vroeger niet.'

De druk die wij op onszelf opleggen om alles onder controle te houden en zelf te bepalen hoe wij wensen te leven – soms volgens strikte criteria – heeft veel voordelen, maar we betalen er een hoge prijs voor. In dit artikel wil ik beschrijven hoe deelnemers aan het zelfhulpprogramma 'Mijn Kwartier' de voordelen van ons westerse vooruitgangsmodel en de rust van de oosterse wijsheid samenbrengen door te leren loslaten en aanvaarden. Dit om vervolgens met frisse energie te kun-

nen groeien om onze diepste wensen en dromen te realiseren.

Controledrang leidt tot verkrampting

Onze opvoeding en onderwijs hebben ons geleerd dat 'management' en controle ons vooruithelpen, en dat is vaak ook zo. Daardoor kunnen wij vaak grenzen verleggen. Maar soms stuiten we op dingen die buiten onze controle vallen, en proberen we vergeefs en met onvoldoende hulpmiddelen te vechten tegen de bierkaai. Dat frustrereert en leidt tot negatieve stress. Als dat leidt tot aangeleerde hulpeloosheid, raakt ons zelfvertrouwen aangetast of lopen we zelfs risico op een depressie.

Er ontstaat dan een mechanisme waarbij we onbewust 'meer van hetzelfde' gaan doen, en dat leidt tot de vicieuze cirkel van negatieve stress. Deze stress vertroebelt het concentratievermogen en het creatieve denkvermogen van de hersenen. Men ziet niet meer klaar in de situatie, het gedrag verstart en verkrampt. Men zoekt naar nog meer controle terwijl men meer en meer controle dreigt te verliezen.

Probleem of beperking?

De vertroebeling van ons denkvermogen zorgt ervoor dat we een belangrijk onderscheid uit het oog verliezen. Namelijk de vraag of we voor een oplosbaar probleem staan of voor een beperking. Een probleem is een moeilijkheid die we met onze huidige middelen kunnen oplossen. Een beperking is een moeilijkheid die vandaag onoplosbaar is.

Dat laatste hangt af van de hulpmiddelen die we ter beschikking hebben: onze financiële middelen en onze vaardighe-

den en verstand zijn door de vicieuze cirkel van negatieve stress, is echter klein.

Hoe verminder je stress bij problemen en beperkingen?

Stress die veroorzaakt wordt door een **probleem** los je op door stap voor stap het probleem aan te pakken: één stap per keer, zodat je niet over je eigen voeten valt.

Stress die veroorzaakt wordt door een **beperking** kan enkel opgelost worden door de beperking in het hier en nu te aanvaarden. **Aanvaarding** neemt alle frustratie en negatieve energie weg en stelt de hersenen in staat weer tot rust te komen en het oplossingsgerichte denkvermogen te herstellen. Pas na dit herstelproces is er opnieuw toegang tot het creatieve denken dat nodig is om te evalueren welke aspecten van de moeilijkheid we wel kunnen aanpakken en oplossen in een tweede fase.

Een voorbeeld kan dit illustreren. Wanneer iemand zijn been verliest door een zwaar ongeval, ontstaat een groot verlies dat vaak gepaard gaat met een grote dosis negatieve emoties en stress. Zolang die persoon vecht tegen de realiteit dat dit been weg is en nooit meer terugkomt, gaat ongeveer alle energie naar dit uitzichtloze innerlijke gevecht, met een toename van stresshormonen tot gevolg en op den duur zelfs het afsterven van hersencellen in de hippocampus en de prefrontale cortex.

Daar bevinden zich respectievelijk het geheugen, concentratievermogen en oplossingsgerichte denkvermogen. Pas nadat die persoon het verlies verwerkt en aanvaard heeft, zal er weer nieuwe energie vrijkomen om gelukkig te worden en rustig op zoek te gaan naar andere medische mogelijkheden of oplossingen, zoals een prothese om weer te leren lopen.

Opvoeding en onderwijs hebben ons geleerd dat controle en management ons vooruithelpen. Vaak is dat ook zo, maar niet altijd

den en talenten, maar ook de psychologische toestand waarin we verkeren of de hulp die we kunnen inroepen van vrienden, familie of sociale contacten.

Soms kunnen we onze middelen stap voor stap uitbreiden. De kans dat we daarin slagen zolang onze hersenen vertroebeld

In dit voorbeeld is het terug willen van het oorspronkelijke been een onmogelijke opdracht, een beperking die men moet aanvaarden. Na de aanvaarding kan je andere onderliggende problemen oplossen: namelijk de functionaliteit van het been herstellen door middel van medische spijstechnologie.

Door de realiteit niet te aanvaarden, blijven deze mensen echter vechten tegen de bierkaai met een lange psychische lijdensweg als gevolg. Dit lijden staat zowel geluk als het vinden van goede oplossingen in de weg.

Onderzoek toont aan dat mensen die hun been verliezen gemiddeld na een jaar even gelukkig zijn als ervoor. Sterker nog: studies van de Universiteit van Luik met patiënten die lijden aan het ‘locked-in syndroom’ suggereren dat zelfs die patiënten zich op een tevredenheidsschaal als relatief gelukkig inschalen. Patiënten met het ‘locked-in syndroom’ zijn mensen die in een levenslange coma lijken te zijn omdat ze niet meer kunnen bewegen noch communiceren, maar waarvan moderne technieken hebben aangetoond dat ze wel nog bewust alles beleven.

Relationeel loslaten om vooruit te gaan

Een voorbeeld uit de relationele sfeer laat hetzelfde mechanisme zien. Na een relatiebreuk zijn we erg verdrietig. Dat verdriet kun je beantwoorden met aanvaarding of de keuze om in opstand te komen tegen deze realiteit. Onze westerse logica gaat er namelijk van uit dat vechten voor een doel goed is. Planning en controle staan op de agenda! Vaak kiezen wij in het Westen voor opstand of ‘niet-aanvaarding’. De vrije wil van de andere partner maakt die keuze echter problematisch. De keuze om deze beperking niet te aanvaarden heeft twee belangrijke gevolgen:

PERSOONLIJKE GEVOLGEN

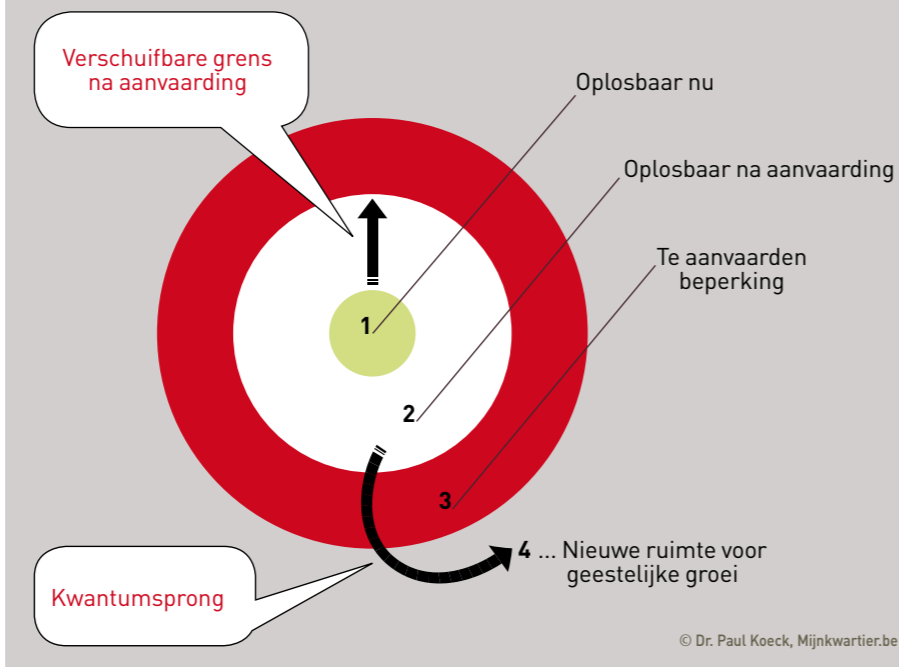
Wie niet loslaat, blijft vechten tegen de realiteit die vandaag bestaat. Frustratie gepaard aan stress – en soms zelfs angst of depressie – is het gevolg.

RELATIONELE GEVOLGEN

Als de verloren partner niet overleden is, maar nog leeft en de hoop levendig blijft dat de breuk omkeerbaar is, kan deze stress invloed uitoefenen op de communicatie en het gedrag naar de verloren partner of vriendschap toe. Vaak met als gevolg het overbrengen van de krampachtige druk die je zelf voelt op de partner. Die psychische druk voelt pijnlijk en bedreigend aan en duwt de verloren partner – die het zelf al moeilijk heeft – weg. Er ontstaat een negatieve *self-fulfilling prophecy*, die het tegenovergestelde bewerkstelligt van wat je hoopt te bereiken.

‘Distress’ of negatieve stress stoot namelijk af. Het is een primitief signaal van gevaar en wordt vaak onbewust door de ex-

Oplossingsgericht aanvaarden



Dit schema vat samen hoe het deel dat oplosbaar wordt na aanvaarding (zone 2) groter is dan voor aanvaarding (zone 1). Een deel offert men misschien tijdelijk op door de beperking te aanvaarden (zone 3), maar de vrijgekomen energie voert op termijn via een ‘kwantumsprong’ naar een ongekend nieuw veld van geestelijke groei (zone 4).

partner zo ervaren. Het is allesbehalve sexy, verleidelijk of aantrekkelijk! Hetzelfde mechanisme geldt – weliswaar met minder intense emoties – ook voor vriendschappelijke en zelfs sommige professionele relaties.

Aanpak: Hoe deze vicieuze cirkel doorbreken?

Nu we weten dat niet-aanvaarding een mens verder van zijn doel afbrengt, kunnen we de lezer geruuststellen dat ‘wel-aanvaarding’ niet betekent dat je zomaar alles opgeeft waar je voor staat.

Integendeel, in onze benadering combineren we de kracht van de oosterse aanvaarding met ons westerse geloof in vooruitgang en actie, weliswaar verrijkt met de wijsheid om niet te vechten tegen deelcomponenten die we toch niet kunnen beïnvloeden. Het voordeel is zelfs dat de betrokkene op termijn – dank zij deze aanvaarding – meestal tot een veel diepere en rijkere persoonlijke en geestelijke groei komt, (zie grafiek, zone 4). Dit verloopt als het ware via een ‘kwantumsprong’, een stroom van gebeurtenissen die deze nieuwe creativiteit van de geest schept en aantrekt.

Je moet eerst werken aan aanvaarding van datgene wat je nu niet kan beïnvloeden,

totdat de innerlijke geest tot rust is gekomen en in een nieuwe toestand van creativiteit, met een nieuwe bril naar nieuwe oplossingen kan zoeken. Helaas kunnen we dit proces niet sturen zonder eerst de eerste fase volledig af te ronden. De meeste mensen gaan hier in de fout, vaak uit ongeduld.

FASE 1: LOSLATEN DOOR TE AANVAARDEN

Onderscheiden wat nu aanvaard moet worden. Aangezien de hersenen onder stress niet over hun volle creativiteit beschikken, probeer je eerst volgende vragen te beantwoorden: is deze moeilijkheid een probleem of een beperking? Wat is het deel dat ik nu niet kan oplossen met de middelen waarover ik nu beschik?... M.a.w.: wat moet ik (leren) aanvaarden of loslaten? Welk deel kan ik nu al (stap voor stap) beginnen oplossen?... M.a.w.: wat is oplosbaar? Wat geeft me levensvreugde en energie?

Aanvaarden wat momenteel niet kan. Grenzen of beperkingen aanvaarden is voor de westerling moeilijk. De oosterse aanpak bestaat erin de geest te trainen in het ‘observeren’ van de gedachten en gevoelens die door je heen gaan, telkens wanneer spanning of negatieve gevoelens opduiken. Het voordeel van dit ‘neutraal observeren’

met een ‘milde aandacht’ is dat het de ongewenste gedachten en gevoelens doet wegebben. Deze aanpak is zeker goed, maar vaak erg moeilijk voor de ongeduldige westerse mens. Mindfulness biedt nog de gemakkelijkste vertaling van deze wijsheid uit het Verre Oosten.

Een methode die ons in het Westen dikwijls helpt, is je inbeelden wat de gevolgen van het niet-aanvaarden zijn, zowel op persoonlijk als op relationeel vlak. Je duidelijk voor de geest halen dat je riskeert je eigen diepere wens kapot te maken door krampachtig te blijven vasthouden, kan je helpen motiveren om door te zetten in het loslaten en aanvaarden.

Een derde weg bestaat erin de hulp van een steunende vriend(in) in te roepen. Iemand die je erop attent maakt als je dreigt te vervallen in je krampachtige patroon van zinloos verzet tegen de realiteit van het hier en nu.

Genieten van het leven in het hier en nu. De eerste dagen kost het erg veel moeite om niet te hervallen in het oude patroon van vechten tegen de bierkaai. Langzaam moet je je energie richten op eenvoudige dingen in het hier en nu waar je plezier, levensvreugde en energie uit haalt. Aanvankelijk is dat moeilijk, omdat het verdriet en de frustratie ons als het ware ‘hypnotiseert’. De hulp van vrienden en familie of je openstellen voor toevallige gebeurtenissen is vaak een goed hulpmiddel. In deze fase is het vaak geen goed idee om problemen die raken aan het verlies of de beperking te proberen oplossen, omdat de hersenen nog onder invloed zijn van de negatieve stress en frustratie en zo makkelijk aan het piekeren gaan. Hoe je piekeren aanpakt heb ik uitvoerig beschreven in mijn artikel ‘Stop met piekeren’ uit deze reeks, evenals in het online zelfhulpprogramma ‘Mijn Kwartier’. Bijhorende video en werkblad vind je terug op www.mijnkwartier.be/psychebrein.

FASE 2: OPlossen MET EEN VRIJE GEEST

De grootste fout die je kunt maken is te vroeg aan fundamentele oplossingen te beginnen werken. Zolang de hersenen onder negatieve stress lijden, ontbreekt elke vorm van creativiteit om vruchtbaar oplossingsgericht te denken. Zo lukt het niet om alle factoren en mogelijke gevolgen juist in te schatten. Vaak leidt dat juist tot een grotere schade, zowel op persoonlijk als relationeel gebied.

Het gevolg is dat de ongeduldige mens meestal verder van zijn doel verwijderd raakt door het mechanisme van de beruchte ‘self-fulfilling prophecy’.

Evalueren of de tijd al rijp is. Gebruik de gratis online zelftest op www.mijnkwartier.be

ter.be. Zolang de drie wijzers nog in de oranje of rode zone staan, ben je niet klaar om over te gaan naar deze fase. Fase 2 kan pas ingaan als de drie wijzers in het groen staan. Nooit vroeger!

Kijken welk probleem nu wel oplosbaar wordt. Zo gauw je in de groene zone scoort en ook ervaart dat een verfrissend gevoel van herademing opduikt, een gevoel van berusting en steeds meer momenten van levensvreugde, dan gebeurt er iets heel bijzonders. De hersenen ontdekken een nieuwe vorm van creatieve intelligentie.

mezelf geleerd heb? Welke dingen die in die richting gaan kan ik nu al aanpakken of oplossen? Welke hulpmiddelen moet ik nog opbouwen, aanleren of aantrekken?

Oplossingen uitwerken. Vervolgens begin je stap voor stap een actieplan uit te werken. Vooral de eerste weken is het belangrijk om telkens maar één stap tegelijk te zetten, om te vermijden dat je plots in een stroomversnelling geraakt en weer ‘te veel te snel’ wilt doen.

Terugval hanteren met vallen en opstaan. Wanneer je vaststelt dat je hervalt

De grootste fout die je kunt maken is te vroeg aan fundamentele oplossingen beginnen te werken

Op die dagen dat je voelt dat er geen druk of frustratie meer is, kun je je aandacht richten op de volgende vragen: welk dieper verlangen schuilt er achter mijn voordien (te) krampachtige wens? Wat wens ik op dit moment in mijn leven met wat ik nu over

in het oude patroon, kun je de stresstest op www.mijnkwartier.be opnieuw afleggen. Als de wijzers niet meer in het groen kleuren, moet je een aantal dagen of weken teruggaan naar fase 1. Zoniet dreigt er een escalatie naar volledige terugval. Dat

Het is moeilijk voor ons in het Westen om te aanvaarden, maar niet aanvaarden leidt ons wel verder van ons doel af. Aanvaarden hoeft helemaal niet te betekenen dat we opgeven waar we voor staan.



kan meermaals voorkomen en is niet erg. Het is een normaal onderdeel van de zoektocht. Door telkens opnieuw te proberen, kom je er.

FASE 3: GROEIEN VANUIT INNERLIJKE VRIJHEID!

Na het proces van aanvaarding, gevolgd door dat van zoeken naar oplossingen voor het nieuw gedefinieerde probleem, ontstaat een gevoel van innerlijke vrijheid. Je hebt jezelf oversteegen en iets in jezelf overwonnen. De nieuwe energie die daarbij vrijkomt, maakt intuïtieve en creatieve vermogens vrij. Wie zich overlevert aan deze nieuwe vorm van creatieve maturiteit, merkt dat hij steeds meer kansen aantrekt en een natuurlijk charisma ontwikkelt dat mensen uitnodigt om hem te helpen zijn dromen te verwezenlijken.

Onze hersenen zijn een sociaal instrument dat gemaakt is om ons te helpen creatief nieuwe mogelijkheden te realiseren, samen met anderen. Dit vermogen van onze hersenen vereist wel een juiste en evenwichtige balans tussen levenslust, aanvaarden en creatief oplossingsgericht werken, samen met anderen, aan het verwezenlijken van onze levensdromen.

Conclusie

De meeste deelnemers die dit proces hebben doorlopen, beschrijven het als een merkwaardige ervaring om te ontdekken hoe de geest totaal anders en creatiever functioneert wanneer ze eerst door de fase van aanvaarding van de realiteit gingen en pas daarna naar nieuwe creatieve oplossingen zochten.

Sommigen ontdekken dat wat ze vroeger wilden, opeens toch bereikbaar wordt, zij het op een andere manier. Anderen beschrijven dat ze nu diep vanbinnen voelen dat ze een weg hebben ontdekt die veel bevredigender blijkt, en waar ze vroeger nooit aan gedacht hadden.


De geest functioneert totaal anders zo gauw je de realiteit aanvaardt

Door aanvaarding na relationele drama's komen mensen vaak tot de ervaring dat hun partner plotseling een nieuwe interesse heeft voor deze rijkere, rustigere, levenslustige en tevreden persoon die is opengebloeid. Anderen ontdekken dat ze wat ze zochten



Als het proces van aanvaarding van een verlies is afgerond en je oplossingen hebt gezocht binnen de nieuwe realiteit, ontstaat een gevoel van innerlijke vrijheid.

in die relatie in een nieuwe, meer bevredigende relatie gevonden hebben doordat ze weer openstonden voor nieuwe mogelijkheden. Dat gebeurt zonder de onderliggende waarden van vroeger fundamenteel kwijt te spelen, doordat je je aandacht in dit proces creatiever afstemt op je diepere waarden via het beantwoorden van de juiste vragen. Zo ontdek je een nieuwere, rijkere en diepere

dimensie. Deel je ervaringen met dit proces met een mailtje naar zelfhulp@mijnkwartier.be. Heb je vragen of zijn er bepaalde thema's die je in volgende artikelen graag aan bod ziet komen? Ik verwacht je vragen, feedback en suggesties! 

DE AUTEUR

DR. PAUL KOECK studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een master in general management aan de Vlerick School voor Management en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie, een opleiding klassieke hypnotherapie en een master in Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut werkt hij als business coach vanuit 'Coachteam.com', schreef een aantal praktische zelfhulpboeken en ontwikkelde hij het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier'.

MEER OVER DIT ONDERWERP

www.mijnkwartier.be