

DECONSTRUCTIE VAN HET EGO

in een context van zelfstudie

I am not this hair, I am not this skin,

I am the soul that lies within

~ Rumi ~

INHOUDSOPGAVEN

1. Inleiding

2. Terminologie

2.1 Yoga: yoga citta vritti nirodah

2.2 Het ego & het Zelf

3. De persoonlijkheid: Een wetenschappelijke benadering

4. Biografie van mijn persoonlijkheid

4.1 Nieuw leven

4.2 Kleuterklas

4.3 Lager onderwijs

4.4 Scouts

4.5 Middelbaar onderwijs

4.6 HSP: Hoog sensitief persoon

4.6.1 Factoren die HSP kunnen beïnvloeden

4.6.2 Gevolgen voor het volwassen leven

4.6.3 Oplossing: Ken je zelf!

4.7 Opleiding

4.8 Rimpelingen

4.9 Doelloos

4.10 Werken om te reizen

4.11 Reizen

4.12 Rugklachten

4.13 Werken als Dharma

5. Zelfstudie – Svadhyaya

6. Ervaringen in Yoga

7. Conclusie

8. Bronnen

BIJLAGEN

BIJLAGE 1: GETUIGE VAN DE GEDACHTEN Praktijk

BIJLAGE 2: DE RUBBER HAND ILLUSIE

BIJLAGE 3: DE KOOPMAN VAN VENETIE

Eindwerk ingediend schooljaar 2016-2017

Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw

Yoga Academie Mechelen

Promotor: Śrī Suman

1. INLEIDING

Dit eindwerk handelt over de opbouw van het ego, zoals het in de yogapraktijk aan bod komt. De centrale vraag die wordt behandeld is of je door studie van je persoonlijkheid en je ego los kan komen van je conditionering? Kun je leren zien hoe en waar je in je leven je ‘zelf’ met identiteit en persoonlijkheidskenmerken begon te overladen en kan je deze artificiële ui terug laag per laag afpellen om zo naar de essentie van wie we in oorsprong zijn toe te groeien?

Eerst bekijken we de terminologie zodat we weten waarover we spreken. Dan bekijken we de persoonlijkheid met een wetenschappelijk perspectief. Vervolgens wordt de biografie van mijn leven geschetst en probeer ik een beeld te vormen van hoe ik ben geworden wie ik nu ben. Met die gegevens wordt er gekeken wat dit aan zelfstudie oplevert. We eindigen met mijn ervaringen in yoga en de conclusie van dit eindwerk.

Dit onderzoek is beperkt door een bepaalde mate van subjectiviteit. Niettegenstaande ik literatuur, familie en vrienden heb geraadpleegd, steunen veel van de observaties toch op mijn persoonlijke dus beperkte waarneming.

2. TERMINOLOGIE

Sinds mensenheugenis wordt er naar de zin gespeculeerd over wie we zijn en waarom we hier zijn. Zelfs 2500 jaar geleden stond er boven het Orakel van Delphi al: Ken Uzelf. Inzicht in wie we zijn heeft ons altijd al bezig gehouden. De grote vragen zijn van alle tijden. Antwoorden zijn schaars of leiden op zich tot nog meer vragen. Yoga biedt antwoorden, mits er een rigoureuus programma van beoefening wordt gevolgd. Dit proces resulteert in directe ervaring van de realiteit zonder versluiering en toont ons wie we echt zijn. In het Indische gedachtegoed wordt er gezegd dat je droomt tot het moment dat je wakker wordt. Dan is er het besef dat je dit alles bent. Je voelt het ‘heel-al’, je bent niet meer alleen maar je voelt je ‘één met het al’. Dat is de unie of vereniging waar yoga naartoe leidt.

Een van de meest besproken ‘doelen’ van de yoga praktijk is het transcenderen van het ego om het ware zelf te kunnen ervaren. Eerst moeten we weten waar we over spreken daarom bekijken we even in detail wat yoga, het ego en het zelf betekenen.

2.1 Wat is yoga?

Yoga wordt vaak vertaald als unie of vereniging. Het is een Sanskriet woord dat verbinden of samenbrengen betekent.

Yoga bestond al jaren toen een wijze man, met de naam Patanjali, het yoga systeem codificeerde in een werk dat bekend staat als de Yoga Sutra's van Patanjali. Hier wordt de betekenis van yoga in het volgende Sanskriet vers gegoten:

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः yogaś citta-vritti-nirodah

Wat vertaald kan worden als yoga is het stil laten vallen van de categorische inhouden van de geest, yoga is het tot rust brengen van de modificaties van het denken, yoga is het stillen van de geest, etc. De verklaring is afhankelijk van de Sanskriet interpretatie van de vertaler. Voor de leek, als er geen beelden, gedachten, plannen, etc., dat wat we in het Sanskriet de vritti's noemen, oprijzen uit onze hersenpan, dan komen we terug tot onszelf, dan komen we tot de bevrijdende essentie van yoga, tot zelfrealisatie of zelfbevrijding. Patanjali legt in de Sutra's niet alleen uit wat yoga is maar geeft ons ook een handleiding hoe we tot die toestand van zelfrealisatie kunnen komen. Hij beschrijft een achtvoudig pad om tot Samādhi (éénheidservaring) te komen. Dit systeem legt uit hoe lichaam en geest worden voorbereid

om een vrij en ongeconditioneerd bewustzijn te ervaren. De 8 stappen volgens Patanjali zijn:

1. Yama (5 onthoudingen van negatief gedrag). Zij dienen allen toegepast te worden zowel in gedachten, woorden als daden.
 - Ahimsā: geweldloosheid, niet-schaden
 - Satya: oprechtheid
 - Asteya: niet-stelen
 - Brahmachārya: vertoeven in het Bewustzijn van de hoogste Werkelijkheid
 - Aparigrahā: niet vasthouden of grijpen met de zinnen
2. Niyama (5 inachtnemingen van positief gedrag)
 - Śauca: zuiverheid
 - Saṁtoṣha: tevredenheid
 - Tapah: vurige inzet
 - Svādhyāya: zelfstudie
 - Išvarapraṇidhānā: overgave aan het Allerhoogste
3. Āsana (houdingen)
4. Prāṇāyāma (ademhaling en energie)
5. Pratyāhāra (terugtrekking van de zinnen)
6. Dhāraṇā (concentratie)
7. Dhyāna (meditatie)
8. Samādhi (diepe absorptie)

2.2 Het Ego en het Zelf

Het woord ego komt van het oude Grieks Latijnse woord voor 'ik'. Het woord werd gemeengoed in het populair taalgebruik door Freud die de term gebruikte om de bewuste geest aan te duiden (gedachten) of het bewustzijn dat we een levend wezen zijn met een identiteit dat het leven ondergaat. Het ego stelt ons in staat ons te handhaven in de fysieke wereld, het ego is dus niet meteen het probleem. Het is onze over-identificatie met ons ego en de verbondenheid aan het verhaal dat dit met zich meebrengt dat tot problemen leidt. Het probleem komt naar voor wanneer ons ego ongelukkig wordt. Het wordt ontevreden met de verschijning van het lichaam, de bezittingen die we hebben, de relatie waar we inzitten, of de gedachten die door ons hoofd schieten. Als we ons louter en alleen met ons ego hebben vereenzelvigd dan worden we ongelukkig wanneer ook ons ego ongelukkig wordt. Het probleem is er dus, als we ons enkel met onze grofste uiterlijke laag identificeren.

Het belangrijkste verschil tussen het ego in het westen en het oosten is dat het oosten het ego afwijst en het westen het ego omarmt. Bijna steeds ligt in het westen het accent op de ego-versterking. Dit is voor de oosterling nu juist de bron van alle

kwaad en ellende is. Voor de oosterling is de ontwikkeling van het ego-bewustzijn, waardoor wij onszelf gaan ervaren als een eenzaam en uniek centrum van het universum, op zichzelf ‘de zondeval’. De mens moet van het ego, met al zijn beperkingen, zijn angsten en lusten, zijn narcisme, zijn machtsstreven, weer loskomen en weer opgaan in het AL. Dit AL kunnen we duiden als een allerhoogst, volstrekt ongemanifesteerd goddelijk oerbeginsel “achter” de kosmos, “achter” de tijd of “achter” ons eigen, afgesnoerde ego, een allerhoogste beginsel dat rust in zichzelf, dat niet wordt beroerd door de wereld van het worden, het vergankelijke, het zintuiglijk waarneembare of het intellectueel bedachte en waarin, eeuwig, alles Een is. Anderzijds kunnen we spreken van het goddelijke oerprincipe dat zich wél manifesteert in de tijd, in de zintuiglijk waarneembare kosmos en in de pluriformiteit van onze mensenego’s. In onze ego’s speelt God dus als het ware verstopperij met zichzelf.

Wat wij moeten leren is dat in onze ego-ervaring en de transformatie daarvan de sleutel ligt tot de verlichting en verlossing. In onszelf kunnen we toegang vinden tot dat allerhoogste, ongemanifesteerde goddelijke oerbeginsel, het Brahman, dat men in mensen ook wel het Atman, het hoogste

Zelf noemt. Het is in ons al aanwezig. Het is je kleine ego, je kleine zelfbeleven dat je hebt ontwikkeld door interactie met de zintuiglijk waarneembare wereld, dat in stand wordt gehouden door je begeerten, je emoties, maar ook door je intellectuele reflectie, dat je belet de hoogste ervaring, Samādhi, nu al te hebben. We kunnen dit ego-beleven transformeren door yoga.

Waarom is er trouwens die wanhopige, pijnlijke, vertwijfelde ego-ervaring, als eigenlijk alles één is? Waarom dit lijden van ieder mens, waarom al het geweld, al het onrecht dat wij elkaar aandoen, waarom die vreselijke, duistere onwetendheid waarin de meeste mensen hun leven doorbrengen en het gekwelde, vergeefse zoeken van enkelen die iets verder zijn? Dit is het goddelijke spel. Dit is lila, of de dans van Shiva, in wiens kracht steeds alles geboren wordt, weer te gronde gaat en wordt herboren in de eeuwige cyclus van het gemanifesteerde goddelijke Alzijn.

De spirituele weg kan overigens niet anders worden begonnen dan vanuit ego-aspiraties: Ik wil verlost worden. Ik wil verlicht worden. Ik wil bevrijd worden. Ik wil samadhi bereiken. Al deze impulsen zijn paradoxaal, omdat je het “ik” dat dit alles nastreeft juist als illusie moet leren doorzien.

Eén van de obstakels op het pad van yoga is Ahamkara, wat staat voor ego of een gevoel van ik-heid, de ik-maker. En de over-identificatie met dit gevoel van ik-heid tot het punt dat we volledig geaffecteerd worden door de ervaringen en gedachten die deze 'ik' heeft. De Yoga Sutras zeggen dat wanneer we Avidya (onwetendheid) ervaren, we vaak geloven of verward worden in alle gedachten die we in de geest ervaren. We verwarren ons ware zelf met het ego en we worden meegetrokken door de illusies van de geest, ook wel Maya genoemd.

Hoe overwinnen we het ego? We oefenen de kunst van het observeren en we worden getuige van onze gedachten als ze komen en gaan¹. In theorie klinkt dit eenvoudig, maar het is uiterst moeilijk om te perfectioneren. Het is een stap om de geest te onderzoeken en te onderscheiden van over-identificatie met het grofste wezen. Uiteindelijk leidt dit tot transformatie van het ego. We dienen dus op zoek te gaan naar ons diepste zelf. Zoals een leraar in de opleiding het benoemde: Kijk jezelf in de spiegel in de ogen, en herhaal de vraag: wie ben jij?

¹ ZIE BIJLAGE 1 VOOR EEN PRAKTISCHE OEFENING

3. DE PERSOONLIJKHEID:

EEN WETENSCHAPPELIJKE BENADERING

Het is kenmerkend voor mensen om te zoeken naar je plaats in de maatschappij en het leven. Maar vooral het zoeken blijkt toch wel centraal te staan in ons leven. We komen stilaan tot inzichten door ervaring en de leerschool van het leven. Soms denken we hardnekkig dat we een bepaalde waarheid hebben ontdekt die nooit zal veranderen. Zo weet je op een bepaalde leeftijd gewoon dat je nooit een meisje (of jongen) zal zoenen. Dit blijkt op dat moment dan een onwrikbare waarheid te zijn die als vanzelf verandert in een andere waarheid.

De persoonlijkheid zit voor een deel reeds ingebakken in onze biologie. Erfelijke elementen bepalen voor welke eigenschappen en talenten we aanleg hebben. Voorts spelen het milieu waarin je opgroeide en je jeugdervaringen een grote rol bij de ontwikkeling van deze aangeboren persoonlijkheid. Werd je geboren in een liefdevol gezin, wie was je buurjongen, kreeg je de kans om zelf discipline te leren, voltrokken er zich trauma's,... Allemaal van invloed op wie je uiteindelijk wordt.

De verwachting van anderen is een cruciale factor bij de ontwikkeling van een persoonlijkheid. Zo werd er bij een experiment in het 1^{ste} middelbaar, tegen leraars gezegd dat bepaalde leerlingen laatbloeiers zijn maar dat ze meer in hun mars hebben dan ze op dit moment aantonen. Mits wat aansporing zou het er wel uit komen. Dit staat bekend als het Pygmalion Effect. De hogere verwachtingen van de leraars leidden inderdaad tot hogere prestaties van de leerlingen.

Ouders zullen het graag horen dat hun invloed beperkt is. Toevallige gebeurtenissen zoals verhuizen, vriendschappen, welke school je heen ging, een eventuele confrontatie met een sterfgeval,.. Dit alles heeft een grotere impact dan de opvoeding van de ouders. Welke invloed hebben ouders dan wel? Als ze consequent zijn in de opvoeding en duidelijke grenzen stellen weet het kind waar het aan toe is en leidt dit tot een emotioneel stabiele persoonlijkheid. Als de ouders daarbovenop een emotionele geborgenheid verschaffen dan levert dit een beter stress systeem op, waardoor o.a. je kansen op een goede job groeien. Het kind moet aanvoelen dat de relatie in het gezin of familie in orde is. Voelt het kind dat het serieus wordt genomen dan is er een aantoonbaar effect te meten op het vlak van eigenwaarde. De ontwikkeling van je

persoonlijkheid zet zich door tot ongeveer je 30^{ste} levensjaar, nadien is er nog weinig verandering en zijn je voornaamste karaktertrekken bepaald.

De opvoeding is ondergeschikt aan de omgevingsfactoren voor de invloed op de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Biologische eigenschappen zijn de overheersende factor. De invloed van de omgeving is dus niet alles bepalend.

4. BIOGRAFIE VAN MIJN PERSOONLIJKHEID

In deze biografie probeer ik een beeld te schetsen van alle grote gebeurtenissen die mijn leven hebben vormgegeven. Door deze ontleding probeer ik de opgebouwde conditioneringen duidelijker te zien om er misschien makkelijker van los te komen.

4.1 Nieuw leven

4 augustus 1976, de dag dat ik het licht zag en geboren werd in een warm bakkersgezin. Al van dag één werd dit nieuwe ‘zelfje’ overladen met labels en etiketten. Jongen, Antwerpenaar, Vlaming, Belg. Maar ook de sociaal culturele

context waarin ik terecht kwam stigmatiseerde meteen mijn nieuwe zieltje met een hoop kenmerken. Ik kwam terecht in een volkse wijk waarin mijn ouders een belangrijke publieke plek innamen met de bakkerij.

Als nieuw lid van dit middenstandsgezin werd ik al van meet af aan geassocieerd met dingen waarover ik geen zeggenschap had. Het volkse karakter van de buurt met hun snelle oordelen zal er niet vreemd aan zijn. Maar het feit dat ik de zoon van zelfstandigen was moest toch zeker ook betekenen dat mijn ouders goed hun brood moesten verdienen. Het perspectief over het financiële plaatje bij kleine zelfstandigen is over de jaren heen wel naar een meer realistische grond geëvolueerd. Want de waarheid is dat de bakkerij niet zo rendabel was als de buitenwereld wel dacht.

Ik kwam in een liefdevolle familie terecht met ouders die laag opgeleid zijn maar dit ruimschoots weten te compenseren met compassievolle harten en een sterke werkethos. Zoals ieder kind had ook ik mijn aanvaringen met mijn ouders. Als kind voel je de verschillen tussen jezelf en je ouders sterker aan, natuurlijk had ik graag ouders gehad die meer wereldlijk waren, met een interesse voor kunst en

cultuur. De gelijkenissen met je ouders daarentegen schuif je het liefst onder het tapijt als je jong bent.

Moeder: een lieve hooggevoelige vrouw die de scepter zwaaide. Ze werkte in het constructiebedrijf van mijn grootvader voor ze trouwde. Ze werd bakkersvrouw tegen wil en dank, het stond in schril contrast met het begoede gezin waar ze van stamt. Ze is sterk en dominant, de beslissingsnemer, in de relatie met mijn vader. Altijd zeker van haar eigen gelijk zonder ruimte voor discussie. Ze is zorgzaam op het bemoederende af, haar ‘will to please’ (vermogen om te behagen en tevreden te stellen) is zeer groot en ze kan moeilijk nee zeggen. Ze is onzeker, verlegen en eerder mensenschuw. Ze heeft een ongelooflijk creatief talent.

Vader: als kind had mijn vader problemen met voedsel binnen te houden. Dit gebrek aan hardheid sijpelde misschien wel door in zijn persoonlijkheid. Ik heb kracht gezien in mijn vader maar toch overheersen twijfel en onzekerheid in zijn karakter. Dit gebrek aan een sterk leidende vaderfiguur is een gegeven dat heel bepalend is geweest in mijn leven. Ik heb mijn vader zien evolueren van een icoon in de wijk (samen

door de wijk rijden leek wel een koningsbezoek met alle handen die omhoog gingen!) tot een verslagen man. Mijn vader was een vrolijke goedgemutste man die vaak stond te zingen onder het werk en zeer graag gezien was in de wijk. De zakelijke neergang verregende die vrolijkheid. In de plaats kwam een tristesse en een alles verterend schuldgevoel omdat mijn moeder tot op de dag van vandaag nog aan het werk is. Hij was altijd emotioneel verdoofd, heeft het moeilijk met kritiek (voelt zich dan meteen persoonlijk aangevallen) en mist emotioneel communicatieve vaardigheid. Hij komt uit een kempisch boerengezin.

Ik zag als kind vooral de verschillen met mijn ouders. Ik hou van literatuur, kunst & cultuur. Ik hou van reizen, sport en avontuur maar voel me ook aangetrokken tot intellectuele kennis en het diepzinnige. Mijn ouders zijn hier bijna de tegenpool van. Ze hebben geen hobbies en leven nogal oppervlakkig naar mijn gevoel. Maar doorheen de jaren zie ik ook hoe langer hoe meer de gelijkenissen. Zowel de goede als de slechte eigenschappen die in mij doorleven.

Er word wel eens gezegd dat wat je het meeste mist in je jeugd een doorslaggevende factor is voor wat je later wil

gaan doen in het leven. Ik verlangde naar een verheven leven. Ik miste een zekere diepgang en misschien bracht dit me wel tot de essentie van weten, bracht dit me dus tot yoga.

Mijn ouders dragen beiden een gigantische hoeveelheid goedheid in zich. Ondanks hun onzekere financiële situatie heb ik mijn ouders beiden barmhartige daden zien stellen. Zo zag ik mijn vader, een vaste klant, die na een werkongeval aan lager wal was geraakt, een aanzienlijke korting geven. Mijn moeder stond er op een gegeven moment op dat ik een werkstuk van school gaf aan een vereenzaamde vrouw. De onbaatzuchtige liefde die ze etaleerden naar de zwakkeren en kwetsbaren in onze samenleving waren een voorbeeld van yoga in actie. Ook om die redenen ontstond er een vruchtbare bodem in me waarin het zaadje van yoga zoveel jaar later kon ontkiemen.

Als kind ervoer ik de plek van de bakkerij, letterlijk in de schaduw van de kerk, als het centrum van onze wijk en mijn bestaan. Van de eerste levensjaren herinner ik me weinig tot niets. De herinneringen bleven pas kleven met de geboorte van mijn twee jaar jongere broer. Ik herinner me nog levendig dat ik hem voor de eerste keer in mijn armen hield

en ik zeer sterke gevoelens van verantwoordelijkheid, bescherming en zorg waarnam. Het drukte een stempel waarvan moeilijk los te komen valt. Tot op de dag van vandaag voel ik een lichte aansprakelijkheid voor het welzijn van mijn broer.

Die eerste levensjaren drukten in mijn zelf meteen de onlosmakkelijk bezitterige band met ‘mijn’ ouders en vooral met ‘mijn’ broer. Ik spreek ook vaak over ‘ons’ als ik over mezelf praat omdat ik doorheen mijn jeugd tot ongeveer de leeftijd van 16 jaar altijd alles samendeed met mijn broer.

Niet alleen die prille omgeving was bepalend voor mijn opgroeiende zelfje. Ook mijn voorkomen gaf aanleiding tot ego’isering en conditionering want de genetica deelde me een prettig aandoend uiterlijk toe. Een volle haardos, een symmetrisch gezichtje en een verlegen maar vrolijke inborst. Mijn ouders kregen vaak te horen dat ik het uiterlijk had om een reclame baby te spelen.

4.2 Kleuterklas

De kleine microkosmos van gezin en personeelsleden van de bakkerij werd voor een eerste maal vergroot toen ik naar de kleuterklas ging. Mijn plaats in de sociale klas werd in eerste instantie bepaald door mijn ouders en het nest dat ik zachtjes uitfladderde. Door de warme liefdevolle geborgen omgeving was ik reeds tot een vrolijk en aantrekkelijk mensje uitgegroeid. Op dat vlak kreeg ik dus meteen al een voorsprong in het leven. Mijn ouders leverden aan de school als er feestjes waren. Door het schattige uiterlijk van die 2 bakkersjongetjes waren wij van meet af aan ook geliefd bij de kleuterleidsters. Vooral mijn broertje had een guitigheid die harten deed smelten.

Als kleuter had ik een steeds weerkerende gedachte vlak voor ik ging slapen waarin ik iedereen die ik lief had naast mij in bed zou willen hebben. Op een grote rij. Is dat niet iets waar we ons hele leven naar verlangen? Nabijheid van mensen die om ons geven en van ons houden?

De zomer voor ik naar het eerste leerjaar ging beleefde ik mijn eerste trauma. Het was tijdens een prachtige zomernamiddag dat ik ging zwemmen met mijn broer en 2

nichtjes in het openluchtwembad van het plaatselijke gemeentepark. Van zwemmen was nog geen sprake maar het was een joelend spelen met de bruisende jeugdigheid als katalysator en dit alles onder de waakzame blik van mijn tante. Er stond een schuifaf aan het zwembad waar we rondje na rondje afgleden. Als je in het water plonste liep je zo snel mogelijk weer de trappen op om die korte gelukzaligheid weer te ervaren. Op één van die afdalingen was ik in mijn jonge baldadigheid te snel achter mijn voorgangster gegaan en botste ik pardoes op haar in het water. Ik verontschuldigde me en liep alweer mijn rondje naar boven. Dit meisje dat enkele jaren ouder was, zette met wrok de achtervolging in. Bij mijn volgende afrijzing volgde zij me op de hielen en nog voor ik boven kon komen om, na mijn gejoel, diep in te ademen, voelde ik hoe 2 sterkere handen mijn schouders onderhielden. Die dag ben ik bijna verdronken.

Het hysterische gillen van mijn tante, de paniek, het gesmoorde gesnik, etc alles was als een waas. Die dag is er iets in me veranderd. Het was mijn eerste kennismaking met gemeenheid en geweld. Er is toen een verwonding ontstaan op meerdere niveau's. Allereerst heeft het me angst voor water opgeleverd. Waar ik eerst een zorgeloos spelend kind was zonder watervrees transformeerde ik in een angstaasje

als het op waterpret aankwam. Zo duurde het tot ik bijna 12 jaar was voor ik kon zwemmen. Voor mensen van mijn generatie redelijk laat.

Voorts kwam er een emotionele geslotenheid, of is er toch iets dichtgeklapt. Als ik er nu als volwassen man op terugkijk vraag ik me af of er ook geen schaamtegevoel door ontstond. Er ‘onder gehouden’ worden door een meisje, ook al was ze dan een paar jaar ouder, zelfs als jongetje kan dit emotionele vewonding in de hand leiden. Angst, wantrouwen, schaamte, geloof door vrouwen gekwetst te gaan worden, boetedoening, extreme verlegenheid, onzekerheid, het einde van onschuldigheid,... Wie weet wat er die dag allemaal ontstond?

4.3 Lager onderwijs

De volgende stroomversnelling in mijn ontwikkeling kwam door de mijlpaal van de grote school. Tijdens de inschrijving van deze nieuwe leerling choqueerden we de leraar door het simpele feit dat mijn ouders zeiden: “We willen Bert Peeters inschrijven.” Hendrik Pockelé keek geëmotioneerd en van zijn stuk gebracht op. Twee weken voordien had hij een goede vriend van hem ten grave gedragen met exact dezelfde

naam. Hij wenste me een prachtig leven toe. Het leek wel een voorteken. Ieder einde houdt een nieuw begin in. En dit nieuwe begin zou eindigen bij deze leraar die me net had ingeschreven in het Sint-Eligiusinstituut te Antwerpen. Maar daarover meer iets verder in dit verhaal. De reden dat mijn ouders besloten hadden mij in een jongensschool onder te brengen lag in het feit dat ik in de kleuterschool reeds een vriendinnetje had. Ze voorzagen problemen voor mijn studie en misschien hadden ze wel gelijk. Door het gebrek aan interactie met meisjes heb ik het als tiener (en zelfs als twintiger) moeilijk gehad om op een normale manier om te gaan met de vrouwelijke medemens. Zo zie je maar dat ouders onmogelijk de gevolgen van hun goede bedoelingen kunnen inschatten.

De school is gesitueerd in een volkse wijk met veel migranten en armoede. Het eerste studiejaar bracht een nieuwe grotere omgeving met zich mee. Waar je in de kleuterklas de oudste was, begin je nu weer onderaan de ladder en ben je weer het nieuwe groentje. Een nieuwe vriendenkring biedt zich aan waarin je je plek moet zien te vinden. Het speelse karakter gaat stilaan verloren. Leren lezen, schrijven en rekenen worden de nieuwe uitdagingen. Toch net van een iets andere orde dan je eigen schoenveters

leren knopen. Het levert je meteen ook de eerste ervaringen op met prestatie en de bijbehorende druk die hiermee samen gaat.

Met een aantal buurtjongens werden wij voor de deur opgepikt door de directeur van de school, Jaques Delvigne. Het verleende ons groepje een zeker cachet door die persoonlijke relatie met de man die het voor het zeggen had in de school. Na verloop van tijd werden we door zijn zoon William, opgehaald. Hij was een vrijbouter die zich niet door de maatschappij wilde laten muilkorven. Hij was conciërge, klusjesman en manusje van alles in de school. Een beetje een doorn in het oog van onze directeur-chauffeur. Het is wat blijven hangen want wil niet iedere man enerzijds directeur zijn en anderzijds avonturier?

De tijdsgeest. Het waren de jaren tachtig waarin niemand een gsm had, je je vrienden opbelde en via de ouders hen aan de lijn kreeg wat meteen een goede sociale controle gaf.

Huismoeders waren de regel, scheidingen zeldzaam. Buiten spelen was nog veilig, Dutroux was nog een normale Franse naam. Iedereen had een mening over de koude oorlog en de groeiende werkloosheid bij de jeugd. Deze jeugd liep rond in dure jassen zoals de Millet, spaarde voor Donkey Kong, een draagbaar computerspelletje of droomde er tenminste van.

Computers hadden een inbel-verbinding en de fax deed je geregeld verschieten als hij plots begon te leven. Maradona was de held van het WK voetbal in 1986. En dit alles op de muziek van Michael Jackson of Madonna. Als kind wilde je vooral geaccepteerd worden door je leeftijdsgenoten. En dit ging vaak gepaard met klakkeloos meelopen met de laatste nieuwe kleding trends of de speelgoedrage van het moment zoals de Rubix Cube, Jojo, Viewmaster, Lolobal, Zongo, Slinky (die je trap af liep), de klap armband, Walkman,.. De jaren 80 leken wel een arena voor de commerciële merkenoorlog. Millet, Kipling, Coca-Cola, Levis, Disney,... Het zijn merknamen die door mijn generatie groot (of nog groter) zijn geworden. Mijn ouders gingen daar deels in mee omdat je nu éénmaal iets moet geven aan je kinderen met hun verjaardag en je wilt natuurlijk geen slechte ouder zijn. Maar ze stelden wel duidelijke grenzen. Al snel zag ik zelf ook de tijdelijkheid van die rages in. Je zag het iedere keer opkomen en je voelde dat verlangen om het te hebben. Maar je zag het ook totaal weer verdwijnen en dan lag je speeltje daar onaangeraakt en vergeten. Dus waarom naar iets verlangen dat je binnen afzienbare tijd toch niet meer bekijkt? Het was tijdverdrijf.

Het was een mooie periode voor mij als kind. Op school vergaarde je kennis over de wereld. Maar ook de microkosmos van de bakkerij was een uitzonderlijke leerschool. Als baby werkte er 9 man personeel in de zaak. Iedereen met zijn eigen verhaal. Aimee onze nachtbakker boezemde ons kinderen altijd angst in door zijn chagrijn, niet veel later nam Bob een kleurrijke figuur de nachtelijke dienst waar. Hij had gestudeerd, was miljonair geworden, had alles verloren door drank en een liederlijk leven, hij was tevens homo. Frank onze patissier, meer een grote broer dan wat anders, hield van windsurfen en gekleurde vrouwen. De winkelmeisjes die de revue passeerden brachten eveneens de wereld in huis. Een Spaanse, 2 zussen uit Beveren, een naïef kind uit de Kempen, een Marokaanse, etc.

Ook de niet eindigende stroom vertegenwoordigers, leveranciers en klusjesmannen brachten animo in het enorme huis. Die constante drukte deed mijn ouders op hun vrije dag de rust van de natuur opzoeken.

Er wordt vaak gesproken over het jachtige bestaan van onze moderne maatschappij. Zelf heb ik daar niet zo'n probleem mee omdat ik ben opgegroeid in een gezin van immer bezige zelfstandigen. Zelf herken ik het patroon dat mijn ouders al doorleefden. Ik hou zelf ook van druk bezig zijn maar er

moet op tijd rust ingelast worden en ook dan trek ik graag de natuur in. Als kinderen werden wij mee ingezet in de dagelijkse bezigheden van de bakkerij. Ondanks onze toenmalige afkeer van al die klusjes en taken heeft het bij zowel mijn broer als ik wel een sterke arbeidsethos ingebakken. We zijn net zoals onze ouders en grootouders beiden zelfstandige ondernemers geworden.

Vanaf de moment dat ik lezen kon, was ik verslingerd aan boeken. De boekenbeurs was mijn hoogmis, de bibliotheek mijn kerk. Ik hield van al die verhalen. Zowel de verhalen uit de boeken als de verhalen die de mensen rond me heen met hun levens schreven.

Doorheen die eerste ontwikkelingsjaren werd er stilaan maar naar 1 vraag toegewerkt op school. Wat wil je later worden? Het hoeft niet te verbazen dat mijn keuze verbonden was aan mijn liefde voor verhalen. In het tweede studiejaar vertelde de leraar een verhaal dat meteen een snaar raakte en me altijd bijbleef. Jaren later kwam ik te weten dat het ‘De Koopman van Venetië’² betrof van Shakespeare. Dit verhaal sprak mijn gevoel van rechtvaardigheid en idealisme rechtstreeks aan. Sinds dat exacte moment antwoorde ik ook altijd dat ik

² ZIE BIJLAGE 2

advocaat wilde worden. Zes jaar later zat dat gevoel nog zo diep in me dat ik voelde dat ik Rechten moest gaan volgen. Wat ik uiteindelijk ook deed.

In het vierde studiejaar kwam er weer een mastodont van een ervaring op me af. Tijdens het buiten spelen op mijn BMX herinner ik me nog levendig de vrijheidsbeleving van de zon die op mijn gezicht scheen tijdens die prachtige zonnige namiddag en ik zonder handen rondjes aan het rijden was in de autoloze wijk. Er kon geen groter contrast bestaan dan met het volgende moment toen ik op de grond lag en ik de luidste schreeuw uit mijn leven schreeuwde. Mijn arm was gebroken en ontwricht. En zo voelde dat ook even aan wat het leven betrof. Tot dat moment had ik mijn lichaam als iets heel vanzelfsprekends ervaren. Goed, ik werd al eens ziek maar niets kwam nog maar in de buurt van de impact die mijn gehavende arm toen op me had. Het gewicht van de onderarm die enkel en alleen nog aan het vlees hing, de meedogenloze pijn, de reacties van mijn familie, de ziekenhuisopname mét een verblijf van 10 dagen, de revalidatie waarin even werd gevreesd voor het gebruik van mijn arm omdat de zenuw beschadigd was, het gedwongen moeten missen van het eerste communiefeest van mijn kleine broer.

In het vijfde leerjaar leerden we zwemmen. Het was een confrontatie met de angsten die ik had overgehouden aan mijn bijna verdrinking. Tijdens de oefeningen voor watergewenning leidde mijn starre angst tot frustratie, schaamte en boosheid. Boos omdat de cirkel van medeleerlingen geen speling gaf met hun armen waar ik onder water langs moest. Schaamte omdat al de rest hier blijkbaar geen probleem mee ondervond. Ik eindigde steevast rillend van de koude tegen de warme radiator om de les uit te zitten tijdens het vrij spelen.

In het zesde leerjaar was de man die me in deze school had ingeschreven mijn mentor. Hendrik Pockelé, zowat mijn Lucien Mertens (voor zij die Atma Muni niet kennen, hij is de drijvende kracht achter Yoga Niketan Mechelen en een onderwijzer die een diepe indruk achter liet op leerlingen). was niet als andere leraars. Hij was intelligent, streng maar rechtvaardig. Hij nam zijn legerdienst niet aan uit pacifistische overwegingen maar ging naar Afrika om daar 2 jaar aan gemeenschapsdienst te doen. Als hij toezicht had op de speelplaats gaf hij geen hersenloze straf als je iets verkeerd deed maar liet hij je 10 papiertjes oprapen van de grond. Zijn exotische verhalen vonden vruchtbare grond in

mijn belevingswereld. Dit was de eerste keer dat ik een andere manier van zijn tegenkwam.

Ondanks de multiculturele openheid die op het thuisfront leefde, ervoer ik toch een scheiding in mijn denken wat mijn allochtone medeleerlingen betrof. In het 1^{ste} studiejaar waren ze met vier. In het 6^{de} was dit reeds de helft van de klas. Er heerste een stille cultuur van verschillen. Ze zaten tussen twee werelden gevangen, taalkundig hadden ze vaak een achterstand wat resulteerde in slechte resultaten, er zat veel frustratie en ontvlambare agressie ingebakken omdat ze zich buitenstaanders voelden,... En zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik heb me soms afgevraagd of er tijdens deze periode een onderhuidse vorm van racisme in me is ontstaan. Maar ik ben er al lang achter dat dit niet het geval is. Het was gewoon een ervaren van culturele verschillen en het besef dat niet iedereen hetzelfde is doet en denkt als wat wij hier in België als ‘normaal’ beschouwen.

4.4 Scouts

De beslissing van mijn ouders om me naar de scouts te sturen werd ingegeven doordat het voorzag in de behoefte van een makkelijke babysit. Zondag moest er gewerkt worden dus kon ik maar beter iets om handen hebben. Natuurlijk wilden ze ook dat we buiten konden spelen en allerlei leuke belevenissen konden meemaken.

De zomer tussen het 6^e leerjaar en het 1^{ste} middelbaar stond er me weer een trauma op te wachten. We waren op ons jaarlijkse kamp ergens in de Ardennen. Het was een snikhete dag en we waren aan het spelen met waterballonen. In de verte sloeg plots de horizon om naar een dreigende zwarte wolkenlijn die gestaag onze richting uitkwam. Ik weet nog dat we een leider aan het uitlachen waren omdat hij zich volledig in regenpak had gezet. We zaten in een U-vormige vallei en de storm kwam via de opening van de U op ons af. We hadden al greppeltjes gemaakt rond de tenten en de spanlijnen naar de situatie aangepast. De eerste windstoot velde meteen bijna al de slaaptenten. Tentstokken werden nog even vastgehouden maar tegen deze natuurlijke overmacht was geen weerwerk gestand. De hemel brak open en ontbond zijn duivels. Onze meterslange houten vlaggestok

waaide om maar kwam als bij wonder vlak boven een tent, waar nog leden in lagen te schuilen, tot stilstand. Ik zag stoere jonge gasten beginnen huilen. Donder en bliksem leverden een schouwspel als nooit voorheen. Stalen buizen van de legertenten werden verwrongen door de kracht van de wind. Na wat een eeuwigheid leek werden we uiteindelijk ontzet door de boer wiens land we huurden. Door een tractor en aanhangwagen, waar we allemaal op klauterden onder een groot zwart zeil, werden we naar veiligheid gereden.

De storm was meteen het einde van ons kamp, dat te boek kwam te staan als het stormkamp. De materiaalschade was enorm en bracht een financiële kater van jewelste voor de scoutsvereniging met zich mee.

Mijn ouders kwamen me als één van de laatsten ophalen.

Toen we over het terrein liepen zagen we de omvang van de catastrofale schade. Het leek wel een oorlogsgebied, met kleding die her en der verspreidt lag, kapotte tenten, etc. Het was een totale ravage. De natuur had met zijn volle vernietigende kracht gesproken. De eerstvolgende maanden was ik bang bij iedere donkere wolk die zich aan de hemel aandienende. Het duurde jaren voor ik over mijn angst voor storm en dan met name de donder en bliksem heen was.

Als je zulk een beproeving meemaakt met je vrienden scheidt dat een onderlinge verbondenheid die moeilijk in woorden te vatten is. Mijn scoutsvrienden kwamen uit dezelfde sociale achtergrond, een milieu van kleine zelfstandigen & arbeiders. We woonden in dezelfde ongelijke buurt, wisten wat we aan elkaar hadden en kenden elkaar door en door. Wat een verschil met de jongens die ik leerde kennen in het middelbaar.

4.5 Middelbare school

De overgang van lager onderwijs naar middelbaar is misschien nog wel ingrijpender omdat je zelfbewustzijn vergroot is. Tijdens die eerste jaren voelde ik me zeker niet thuis in die nieuwe school. Oppervlakkige vriendschappen, kinderachtig gedrag van medeleerlingen en dit alles doorspekt met mijn eigen puberende ik zoekend naar een identiteit.

Ik kwam terecht in het Sint-Jan Berchmanscollege in Merksem. Een school met een goede reputatie en een lang bewogen geschiedenis. Zo was het kasteel in het park bezet geweest door de Duitsers tijdens Wereldoorlog I. Waar het St-Eligiusinstituut groot leek naar de begrippen van een 12-

jarige, bracht Sint-Jan een zee van ruimte met zich mee, wat de geest alleen maar ten goede kwam. Plots zat ik in een school met 2 grote speelplaatsen, een volleybal-, handbal-, én voetbalveld, een ultramodern turnzaalcomplex, een kasteel met een park, een enorme vijver inclusief. Geen slechte plek om als jonge geest te vertoeven.

De klastitularis, een voormalige hippie, was een aangename man die gepassioneerd was door schaken en yoga. Zijn verhalen over yoga zijn zonder meer een voedingsbodem geweest. Zonder hem was ik ook niet in de schaakclub van de school gestapt. Een stille wereld van strategie en denken. Ik was bedeesd en verlegen in het middelbaar. Intellectueel werd ik nooit uitgedaagd en al snel sloeg de verveling en onverschilligheid toe. Om toch iets van competitiviteit in mijn dag te brengen begon ik steeds later te vertrekken om te zien of ik toch nog op tijd de schoolpoort in kon fietsen. Dit deed ik ook met mijn testen. Ik leerde net zo veel of zo weinig dat het interessant werd om te zien of ik toch nog kon slagen.

Ik hunkerde eigenlijk meer naar wijsheid, dan naar de aangeboden kennis met zijn pocherige feiten om het beter te weten dan iemand anders, het meer te weten.

Wat gebeurde er in dit tijdperk: het einde van de Koude Oorlog, de val van de Berlijnse Muur, Nelson Mandela werd vrijgelaten, de eerste commerciële TV-zender VTM werd in Vlaanderen opgericht, Viagra & Prozac kwamen op de markt, runderen raakten besmet met de Gekkekoeien-ziekte, wilde je afvallen dan verkoos je het Montignac dieet, koning Boudewijn stierf onverwachts in 1993, Jambers doet van zich spreken met spraakmakende reportages, Jean-Luc Dehaene leidde het land, de nieuwe volksziekte is de ‘muisarm’ door RSI, Clinton neemt de fakkel over van Bush senior, 10 om te zien doet de Vlaamse muziek weer opleven, internet breekt door met Microsoft en Bill Gates aan het roer & mobiele telefonie maakt een steile opmars. Tijdens mijn intrede had nog niemand een gsm maar toen ik de school verliet had bijna iedereen een gsm.

Vrienden van de middelbare schooltijd hebben een beruchte invloed. Tussen 12 en 18 jaar zijn kinderen heel gevoelig voor wat hun leeftijdsgenoten doen of vinden. De vrees voor slechte vrienden is dus volledig terecht.

Mijn medeleerlingen kwamen bijna stuk voor stuk uit een goed milieu. Ik hield niet van de arrogantie & superioriteit die vaak gepaard ging met hun materialistische mentaliteit.

Dat was ook één van mijn drijfveren om koppig altijd het team van de underdogs te kiezen in de turnles. De beste atleten van de klas hokten altijd samen en dat wakkerde mijn gevoel voor rechtvaardigheid aan. Het maakte me tot een kansloze maar vastberaden strijder. Alhoewel ik weinig affiniteit had met mijn medeleerlingen, zorgde deze sociale invloed er toch voor dat ik me schaamde voor mijn achtergrond. Ondanks het feit dat ik geweldig lieve ouders heb, verlangde ik naar een meer intellectuele thuis. Een dubieus gevoel waarvoor ik me op zich dan weer schaamde naar mijn ouders toe.

Ik leerde eveneens de liefde kennen tijdens mijn secundair onderwijs toen ik 16 jaar was. Ze was een mooi meisje dat ik, via het jeugdhuis waar ik net was beginnen uitgaan, had leren kennen. Ze ging naar de meisjesschool vlak naast mijn eigen school. Het gaf een boost aan mijn imago, zeker toen ik na een paar maanden ook mijn maagdelijkheid verloor.

Ook de schooltrip naar Londen gaf mijn ego een serieuze schop de hoogte in. Toen we uit Madame Tussauds kwamen werd ik plots omsingeld door gillende tienermeisjes die aan mijn lijf trokken en foto's van me namen. Ik leek waarschijnlijk op één of ander tieneridool maar niettemin was het een overweldigende sensatie. Tijdens het verdere

verloop van de trip was ik als een magneet voor mooie vrouwen. Mijn klasgenoten kregen ineens een ander perspectief op die Bert Peeters, en misschien ikzelf ook wel.

Na het middelbaar voelde ik me nog verre van volwassen. Dat lag misschien deels aan het bemoederende aspect van mijn moeder. Feit was dat ik nog meer kind was en om dan een studiekeuze te moeten maken was niet makkelijk. Daarom werd het ook de foute keuze. Ik wist eigenlijk nog niet wat ik wilde. Het feit dat ik een hoog sensitief persoon ben was maakten er het leven ook niet makkelijker op.

4.6 HSP: Hoog Sensitief Persoon

Doorheen de jaren heb ik me vaak anders gevoeld dan andere mensen. Ik dacht altijd dat er iets mis met me was. Tot ik door mijn huidige relatie erachter kwam dat ik behoor tot die selecte groep van hoogsensitieve personen (HSP).

HSP's zijn 15 à 20% van de bevolking die geboren zijn met een zenuwstelsel dat genetisch zo ontworpen is dat het gevoeliger is voor subtiliteiten. Je bent meer geneigd tot diepzinnige bespiegeling van innerlijke ervaringen en wordt

daardoor onvermijdelijk overvoerd door gebeurtenissen van buitenaf.

Prikkels komen harder binnen dan bij andere mensen. En onze maatschappij is natuurlijk volledig overprikkeld:

lawaai, chaos, pijn, deadlines, sociale druk, angst, woede, verdriet, zelfs té veel pret, het gevoel op vakantie dat je niet nog een uitzicht of museum kan bezichtigen. Ieder mens is op zoek naar een optimaal prikkelingsniveau.

Als hoog sensitieve man (HSM), brengt deze natuur nog een aantal verwikkelingen met zich mee die onzekerheid en een gebrek aan zelfvertrouwen in de hand werken.

Iedere jongen of man wil zich een echte vent voelen. Dit is een last of angst die iedere man draagt in onze cultuur. Veel van deze angst en bewijsdrang vindt zijn oorsprong in de vroege jeugd. Een echte man moet stoer en cool zijn, zonder diepere gedachten, spontaan zelfs roekeloos, impulsief, competitief, extravert, zonder anderen nodig te hebben, of kwetsbaarheid te tonen. Hij huilt nooit, toont zelden emoties, vooral geen angst schaamte of spijt. Kortom hij is niet hoog sensitief. En volgens die logica is een hoog sensitieve man geen 'echte man'.

De HSM zijn gebrek aan zelfvertrouwen lijkt voort te komen door zijn falen om aan de jongenscode te voldoen. Als

gevolg van al deze druk en het gebrek aan eigenwaarde kunnen er angst gerelateerde problemen ontstaan. Zoals een ‘zenuwenmaag’, stotteren, verlegenheid. Hierdoor hebben we dan weer opnieuw minder zelfvertrouwen en voelen we ons nog minder aantrekkelijk. Elementen waar ik allemaal mee vertrouwd was in mijn jeugd.

4.6.1 Factoren die HSP kunnen beïnvloeden

1. De relatie met je ouders

Een afwezige vader: HSP's worden bijzonder beïnvloed door hoe betrokken hun vaders waren bij hun opvoeding. Vaders worden geassocieerd met de buitenwereld in trekken en daar slagen. Zelf had ik geen aanwezige en dan vooral emotioneel beschikbare vader. Zeker in die eerste vormende jaren had ik vaak het gevoel dat ik mijn vader nooit zag omdat hij 's nachts brood aan het bakken was.

Een bemoederende moeder: dit heeft als gevolg dat je te beschermd wordt opgevoed, je begint je hierdoor anders te voelen, tot minder in staat. Als je verzorger soms heel inconsequent was. Soms totaal onbeschikbaar, en soms overmatig betrokken en bezorgd. Dan wilde deze persoon misschien graag dat je een afhankelijk kind bleef (behalve

wanneer dit hem of haar slecht uitkwam), zelfs toen je eraan toe was op eigen benen te staan. Ook hier herken ik duidelijke elementen in van de opvoeding van mijn moeder.

2. Nare jeugd

Een nare jeugd kan leiden tot het afsluiten van angstgevoelens of behoeften om een intens gevoel van tekortschieten te verbloemen, dit wordt ook een narcistische verdediging genoemd. Gevoelens moeten daarbij vergeten blijven door je ook af te sluiten voor de angsten en behoeften van anderen. Niet bevorderlijk dus om bijvoorbeeld een intieme relatie met iemand aan te gaan.

Ik heb niet echt het gevoel dat ik een gigantisch trauma heb overgehouden aan mijn jeugd omdat iedereen al wel eens iets meemaakt. Maar een paar jaar geleden was ik in het kader van persoonlijke groei bij een therapeut die me vertelde dat ik best ontzettend veel trauma's met me meedroeg. Sindsdien ben ik het anders gaan bekijken en werk ik stap voor stap aan het plaatsen van mijn emotionele verwondingen.

3. Verlegenheid

Verlegen zijn betekent bang zijn voor sociale veroordeling en afwijzing. Het is vaak het gevolg van verstoorde ouderrelaties. HSM's worden ook geconfronteerd met liefdesverlegenheid: verlegen zijn in de liefde. Je verwacht afgewezen te worden vanwege je sensitiviteit. In onze cultuur behoort de man de eerste stap te zetten, besluitvaardig te zijn en leiding te nemen. Enorme liefdesverlegenheid ontstaat door de combinatie van een nare jeugd met sensitiviteit.

Deze verlegendheid heeft heel mijn liefdesleven een overheersende rol gespeeld. Door die hoog sensitiviteit voelde ik me minder man, komt daar nog eens bij dat ik als jongeman nogal fijngebouwd was. Mijn vrienden van de scouts waren bijvoorbeeld groter en veelal ook sterker. Genetisch heb ik zeker ook onzekerheid meegekregen. Al deze factoren samen met de angst voor afwijzing en een minderwaardigheidsgevoel maken dat ik mooie sterke vrouwen altijd als onbereikbaar ervoer, alhoewel ik op grond van mijn uiterlijk en karakter hier wel aanspraak op kon maken. Het voelt heel raar om dit over jezelf te schrijven

maar het voelt voor mij persoonlijk als een oprechte weergave van de realiteit.

Deze 3 factoren kunnen angst voor intimiteit in de hand leiden. Angst voor blootgeven en afwijzing bvb stom gevonden worden Maar ook verlatingsangst. Die verraderlijke angst om bedrogen te worden, met zijn beschamende steken van jaloezie. Het ergst aan de angst om bedrogen te worden is het gevoel dat je het hebt verdiend, waardeloos bent, niet de moeite waard om bemind te worden, machteloos en hulpeloos te zijn. Weinig eigenliefde is de brandstof voor deze sombere gedachten.

4.6.2 Gevolgen voor het volwassen leven

- HSM's: trouwen later, bereiken hun carrièredoelen op latere leeftijd dan de gemiddelde man, hetgeen voor een deel hun gebrek aan training weerspiegelt om als HSP succesvol te zijn in de wereld.
- Je onbewuste houdt voor een deel de ideeën en herinneringen vast die we zijn proberen vergeten. Ook de ervaringen vanop zeer jonge leeftijd (komt terug door symbolen in dromen, lichamelijke 'herinneringen' of reacties. Het onbewuste blijkt ook te dienen voor wat te

traumatisch of te beschamend is uit het bewuste te houden.

- In een relatie blijven hangen en steeds blinder worden voor je eigen rol in de problemen die je hebt, waarbij je de schuld afschuift op je partner.
- Voor onze verlegenheid en andere sensitieve kenmerken kunnen we ter compensatie een grote dosis trots handhaven en een gevoel dat we enkele superieure aspecten in ons hebben.
- HSP's kunnen bijzonder bang zijn voor conflicten.
- Op een HSP kan plotseling door niemand gesteunde onafhankelijkheid overweldigend overkomen.
- Lage eigenwaarde. Neiging om confrontaties & conflicten uit de weg te gaan en moeite hebben met opkomen voor jezelf
- Gevoeliger voor kritiek. Gemakkelijker depressief of angstig als gevolg van trauma's.

4.6.3 Oplossing: Ken je zelf!

Ik had een doorbraak toen ik besepte dat ik hoogsensitief ben. Zou dit dan mijn klaarblijkelijke gebrek zijn? Zou het dus bij nader inzien geen gebrek zijn? Ondertussen ben ik er al lang achter dat die sensitiviteit juist een

kracht is, zelfs zonder dat ik van hoogsensitiviteit gehoord had.

Dit eindwerk is deels een therapeutisch profileringswerk om mijn psyche beter te begrijpen. Zo moest ik mijn eigen leven onder het vergrootglas leggen en kwamen onderdrukte levensaspecten weer boven drijven. Het was de moeite om hier de tijd voor te nemen want sommige dingen zie je zo over het hoofd.

Het is belangrijk om je verdriet te uiten over hoe slecht je het had als kind. Je zal nooit terug kunnen gaan om te krijgen wat je in die eerste jaren hebt gemist. De aangerichte schade heeft invloed gehad op mijn onzekere jaren waardoor ik mijn leven niet zo optimaal heb kunnen leiden als ik anders misschien had kunnen doen.

HSP's hebben vooral behoefte aan het helen van de gevolgen van een moeilijke jeugd of dysfunctioneel gezin door je onbewuste, waar veel van je angst verborgen zit te verkennen ook als het je pijn doet. Stel dit innerlijk werk als levensdoel. Werk aan je zelfvertrouwen en heling.

4.7 Opleiding

Shakespeare leide me naar de Rechtenstudie. De universiteit gaf me voor het eerst het gevoel dat ik zelfbeschikkingsrecht had over wat ik nu moest studeren. Ik heb er veel geleerd zowel in als rond de unief, maar toch vooral dat ik de foute keuze had gemaakt omdat ik eigenlijk niet wist wat ik wilde studeren.

De lezingen van de docenten waren een openbaring. Achteraf bekeken is het makkelijk te zien dat mijn interesses meer bij de humane wetenschappen lagen en dan vooral bij psychologie, sociologie en filosofie. Maar ik zat in de hypnotische ban van jeugdige onverschilligheid en deed maar wat. Zelfs toen ik na een bisjaar, wat ik vooral heb gedaan om dicht bij mijn toenmalige vrienden te blijven, de overstap moest maken naar een studiekeuze van het kortere type, koos ik meer met het verstand dan met het hart. Marketing werd enerzijds gekozen om te voldoen aan de eisen die ik nastreefde op vlak van economische zekerheid, het was een nazinderen van de angst voor financiële onzekerheid die ik van mijn ouders had geërfd. Anderzijds omdat ik me ook wel kon vinden in de wereld van strategie, planning en reclame. Het werd een fiasco omdat ik constant vluchtte van de

realiteit. Uiteindelijk haalde ik via avondonderwijs wel mijn A1 in de Marketing. Mijn educatieve traject gaat ook gepaard met schaamte en een gevoel van mislukkig. Omdat ondanks de aanwezige intelligentie ik er toch niet in geslaagd ben om een opleiding tot een goed einde te brengen. Naar mijn gevoel omdat ik niet heb gekozen wat ik echt wilde. Maar wat ik wilde, dat wist ik toen nog niet.

4.8 Rimpelingen

Als gevoelige jonge man trok ik me de dingen waarschijnlijk wel teveel aan. Toen ik 13 jaar was moest ik zo bvb. naar een psycholoog omdat ik met angsten zat zoals o.a. dat ik mijn hypotheek niet zou kunnen afbetalen als ik volwassen zou zijn. Vanaf mijn 14 jaar volgden er tevens een aantal emotionele verwondingen. Allereerst kreeg het vierjarige lievelingsneefje van de familie leukemie. Ik was misschien nog wat jong om het allemaal te plaatsen maar de bezoeken aan de kinderoncologie lieten een onuitwisbare indruk na. Als kind heb je vaak geen besef van je sterfelijkheid of van je eigen kwetsbaarheid. Toen ik mijn arm brak werd ik voor de eerste keer echt geconfronteerd met het feit dat ons lichaam bestaat uit vergankelijke botten en weefsel.

De kennismaking met kanker, en dan in het bijzonder de strijd van die kinderen, introduceerde me in de wereld van dood en vergankelijkheid. Mijn trainer bij de tafeltennisclub was gediagnosticeerd met kanker. Dit was het type man die altijd ging blijven roken ook al zou hij kanker krijgen. Toen dit effectief gebeurde en er al wat orgaandelen waren weggenomen kwam hij zelfs niet meer in de cafetaria als er nog maar iemand aan de andere kant van de ruimte een sigaret aan het roken was. We waren reeds plannen aan het maken voor het nieuwe seizoen omdat hij dienst ging doen als onze teamchauffeur. Niemand had me verteld dat hij terminaal was. De schok kwam des te harder aan. Hij was ook de man die me deed beloven dat ik nooit zou roken. Tot op de dag van vandaag houdt die belofte nog altijd stand. Een jaar later in dezelfde cafetaria vertelde een jonge kerel die maar een paar jaar ouder was als ik dat ze medische onderzoeken aan het doen waren omdat hij iets mankeerde. Het kon wel eens kanker zijn zei hij doodleuk. De confrontatie met kanker en de desastreuze gevolgen voor patiënt en naaste omgeving heeft zeker een oorzakelijk verband met het feit dat ik in het 3^e middelbaar mijn jaar moest overdoen. Het was een immense teleurstelling in mezelf.

De verzieking leek zich door te trekken naar de maatschappij. Onrustwekkende kinderverdwijningen waren schering en inslag. Het begon met Elisabeth Brichet in december 1989, ik was toen 13 jaar, en Nathalie Geijsbregts in februari 1991. De verdwijning van Katrien De Cuyper hield ons land begin jaren '90 wekenlang in de ban. Twee weken na Katrien, verdween Inge Breugelmans. Zes maanden later, Ines Van Muylder. In januari 1994 verdwenen Kim en Ken Heyrman. De posters van de verdwenen meisjes waren de kankervlekken op het maatschappelijk straatbeeld. Zo hoorde het niet. Onschuld ging verloren. Veilig over straat lopen was niet meer vanzelfsprekend. De angst werd gevoed door de media die van deze nieuwsgaring smulden. Katrien De Cuyper verdween nadat ze haar vriendje in mijn straat had bezocht. Ze werd laatst gezien in een café slechts een paar straten van mijn ouderlijk huis. Ken zat bij mij in de scoutsgroep. Kims misbruikte lichaam werd gevonden in een dok op 3 minuten fietsen van mijn voordeur. Het is natuurlijk niet minder erg als deze mensen niet zo 'dicht' bij je staan, ik kende ze tenslotte niet, maar de angst werd er wel tastbaarder door.

Misschien had de emotionele verwerking van deze omstandigheden er mee te maken dat ik mijn jaar moest overdoen. Ik was in ieder geval niet gemotiveerd en zag de zin niet in van constante herhaling van geestdodende oefeningen. Creativiteit was ver zoek, het leek een fabriek om standaard mensen af te leveren die kritiekloos de maatschappij ondergaan. Ik verveelde me stierlijk in de lessen.

De afschuwelijke feiten schuifelden dichterbij. De papa van mijn vriendin bleek een voorkeur te hebben voor jongetjes. Hij had zich al vergrepen aan enkele neefjes binnen de familie. Het was lang geleden dat er nog iets gebeurd was. Tot we op een dag terugkwamen van vakantie met mijn ouders. De spanning bij haar thuis was te snijden. Er was iets aan de hand, zoveel was duidelijk. Bleek dat haar papa de volwassen maar niet zo pientere neef had gechanteerd. Voor financiële steun, zodat ze hun droombuitenverblijf konden bekostigen, moesten er natuurlijk seksuele wederdiensten gebeuren. Ik zei hierover tegen mijn moeder dat je toch niet kan inbeelden dat je door iemand van je familie die je zo vertrouwt misbruikt wordt. Mijn moeder haaste zich naar het toilet om daar te huilen

En het leed kwam ook bij ons op de deur kloppen. Mijn moeder moest mijn broer en ik iets vertellen. De dag van de ‘onthulling’ werd almaar uitgesteld. Mijn nervositeit werd ten top gedreven, ik dacht dat mijn ouders gingen scheiden. Toen we uiteindelijk samenzaten zei mijn moeder 1 simpel zinnetje: Weten jullie wat incest is? Mijn wereld kantelde. Bij mijn moeder was het hek echter van de dam en kwam er iedere dag een jarenlang onderdrukte emotionele stortvloed naar buiten. Niet alleen over het misbruik, dat gepaard ging met psychologische manipulatie en berekende perversiteit, maar ook over misbruik van vertrouwen. Bagage die mijn broer en ik op de schouders meedroegen. Het drukte een stempel..

Een mooi meisje van de scouts overleed aan een overdosis drugs, ze was slachtoffer van misbruik. Vele jaren later kwam ik iemand van de federale politie tegen die haar gevonden had en de deplorabele staat waarin dat gebeurde had ik liever niet geweten.

Tijdens mijn studies namen mensen me nogal snel in vertrouwen. Misbruik bleek meer voor te komen dan ik dacht. De wereld was niet zo mooi dan je als kind geloofde.

Zo kwam ik een meisje tegen dat zwanger was van haar verkrachter, liep ik iemand tegen het lijf die in de gevangenis had gezeten omdat er onwetend een pakket drugs in haar rugzak was gestopt om te smokkelen. De ellende leek wel overal. Het ontwrichtte mijn geloof in de mens en de wereld. En God? Die was al lang dood.

4.9 Doelloos

De opeenstapeling van al deze zaken hadden een emotionele afstomping tot gevolg. Bang om gekwetst te worden verschuilde ik me achter een dikke muur. Het was een schild om mensen op afstand te houden. Zo ontwikkel je natuurlijk geen diepgaande relaties.

Stilaan verloor ik het contact met mijn diepste gevoelswereld en emoties. Onverschilligheid en apathie traden in. Die verdoving kwam er door teleurstelling in de mensen, de wereld en mezelf. Er was geen vastomlijnd doel in mijn leven en ik voelde me verloren. Alles leek zo zinloos. Dit leidde tot een vlucht, weg uit de realiteit. Uitgaan, drinken, sporten, TV kijken.

Het falen in mijn opleiding bracht me in een neerwaartse spiraal van depressiviteit. Dit uitte zich in gevoelens van

minderwaardigheid en negativiteit. Voor me zag ik een donker uitzichtloos bestaan doemen.

Ik werkte ook in jobs die me ongelukkig maakten en waar ik totaal geen voldoening uit haalde. Ik verleende er weinig belang aan omdat ik pas na mijn marketingdiploma een job kon krijgen die ik echt wilde. Het voelde aan als een vorm van boetedoening voor de gemiste kansen tijdens de voltijdse opleidingen. Ik was achtereenvolgens televerkoper, assistant manager bij een schoenwinkel en kantoormedewerker bij Axa Bank. Jobs die me noch geluk noch voldoening schonken, ze droegen eerder bij tot mijn negatieve gevoelens van minderwaardigheid. Toen mijn bazin bij die laatste betrekking vroeg of ik mijn contract wilde verlengen zei ik: “nee, zeker niet.” Het enthousiasme in mijn stem had ik misschien beter wat getemperd. Ik wilde gaan reizen en de wereld zien.

Tijdens mijn eerste jaar van de avondschool moest ik een aantal vakken herdoen. Het was het begin van de wederopstanding. Als notoir dromer zag ik me al als afgestudeerde marketeer met een goed betaalde job. Maar toen nam ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven terug in handen en besloot ik te studeren. Ik slaagde en de jaren nadien was ik er altijd van de eerste keer door. Na de

mislukkingen op universiteit en hogeschool gaf het voltooiën van deze opleiding me een ontzettende voldoening.

4.10 Werken om te reizen

Soms moet je van de nood een deugd maken dus toen ik ontslag had genomen bij de bank belande ik via via in de cateringwereld, geen vaste betrekking maar losse dagopdrachten. Het bleek mijn onverwachte redding te zijn. Iedere dag verschillende opdrachten op verschillende locaties. De afwisseling maakte het niet alleen draaglijk maar ook boeiend. Van feestzalen en hotels tot high-end evenementen en sportwedstrijden. Een losse greep uit de plekken waar ik werkte: Cirque du soleil, Jumping van Mechelen, Night of the Proms, Suikerrock, Vlaams Parlement, WK motorcross, het Legends tennistornooi in Knokke, het mondaine Zermatt in Zwitserland, Sydney,... Ik ben bijna iedere bekende vlamming en politicus tegengekomen, woonde een kleinschalig bedrijfsconcert bij van Toots Tielemans, heb onze huidige koning bediend maar ook enkele wereldsterren,... om maar te zeggen dat de horeca mijn leefwereld ontzettend verruimde. Ik bloeide open, werd letterlijk sterker en door het sociale aspect ook assertiever, op termijn leerde ik ook leiding geven. Het is dus

maar fair dat ik het de horeca nageef dat het me veel heeft bijgeleerd.

Na een paar maanden als dagloner te hebben gewerkt deed de kans zich voor om een winterseizoen in Oostenrijk in een restaurant te gaan werken. Ik moest er geen twee keer over nadenken. Het was een geweldig avontuur om in een ander land te werken in een vreemde taal. Tijdens mijn vrije uren kon ik zelfs gaan skieën.

Het was een harde leerschool maar ik leerde er wel het klappen van de zweep. Eens terug in België was ik een meer dan competente werkracht geworden. Niet veel later hoorde ik een collega zeggen dat hij 2000€ per maand verdiende. Het bleef in mijn achterhoofd steken en ik ging over tot actie. Ik liep alle interimkantoren van Antwerpen af om me in te schrijven en belde iedere dag om te vragen of er werk was. Dit ergerde de consultants zo hard dat ik al snel als eerste werd opgebeld om de aanvragen in te vullen. Ik vroeg de werkgevers ook altijd om hun tevredenheid over te maken aan deze consultants maar als ze klachten hadden vroeg ik om persoonlijke feedback. Al snel had ik het imago van een vrolijke, maar harde werker.

Mijn passie voor eten & drinken heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat ik zo lang in de horeca heb gewerkt. De vrijheid van werken wanneer je het zelf inplande was een luxe die ik iedereen in het leven toewens. Mijn collega's werden tevens vrienden, het kon ook moeilijk anders als je alleen maar werkte.

Een ander aspect van de horeca is dat het harde werk mijn lichaam geselde wat uiteindelijk de oorzaak was van rugklachten. Door dat fysieke afzien voelde ik enerzijds af en toe verdiende boetedoening omdat ik met een diploma marketing toch een job in de horeca verkoos. Voor veel van mijn collega's was er geen alternatief, voor mij was het in het begin een vrije keuze. Anderzijds bracht dit harde werk me ook terug uit die wereld van lethargie en verdoving die ik de laatste jaren in mijn lichaam en geest voelde.

Er huist naar mijn gevoel ook yoga in mijn horecaverhaal. Ondanks de pijn, vermoeidheid en andere fysieke ongemakken moet je geest alert blijven om te zien wat er rondom je om aandacht vraagt. Het werk was nooit een doel op zich, eerder een middel, maar het presenteerde me wel met de kans om terug in mijn kracht te groeien en bracht me tot de vervulling van een kinderdroom: gaan reizen.

4.11 Reizen

Soms gaat er eerst ergens een deur dicht voordat er een raam kan open gaan.

Ik wilde al heel lang gaan reizen en misschien was het er wel nooit van gekomen als een vriend, die nog maar een paar maanden van mijn vriendenkring deel uitmaakte, niet was verongelukt. Het zond een schokgolf doorheen onze vriendengroep. Het bracht me het pijnlijke besef bij dat het leven te kort is om te twijfelen. Ik wilde niet langer uitstellen tot het misschien te laat was. Met een van mijn beste vrienden kocht ik een ticket zonder retour naar Bangkok. Nu was er geen weg terug. De avonturen van onze reis zouden al te omslachtig zijn. Een aantal lessen wil ik wel meegeven. De wereld ging open. We leerden over andere gewoonten & gebruiken, werden zelfzekerder, ontgroeiden België (of dat dachten we toen toch), kwamen een belangrijke liefde in ons leven tegen, ervaarden totale vrijheid, het deed ons beseffen dat je niets nodig hebt, toonde aan dat onze westerse problemen relatief zijn en mensen overal hetzelfde zijn. Vanaf dag één leek er zich een alternatief doel met onze reis te versmelten. We bleven maar ontmoetingen hebben met spiritueel interessante mensen. Onze verwachtingen voor de

reis veranderden. In plaats van Australië, een westers land te gaan ontdekken besloten we voor het tot de verbeelding sprekende India te gaan. De verhalen die we daarover hoorden boezemden angst in maar oefenden meteen ook een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit.

In Rishikesh moest ik zeker yoga ontdekken, had ik al meerdere keren gehoord. En omdat ik niet onbeslagen ten ijs wilde komen oefende ik iedere avond twaalf poses die ik op een blad had meegekregen van een medereiziger. Dit tot grote hilariteit van mijn reisgezel.

Stilaan werd onze reis een spiritueel zoeken naar inzicht en persoonlijke groei, misschien komt dat bij iedere langere reis wel vanzelf. Op tien jaar tijd bracht ik meer dan vijf jaar in het buitenland door. Waar yoga eerst een bijkomstigheid was, werd het al snel mijn hoofddoel tijdens de reizen. Zo spendeerde ik ondertussen 18 maanden in India, waarvan er 16 uitsluitend aan yoga werden gespendeerd. Over de jaren heen kwam het besef dat ik op zoek was naar de boeiendste reis die je kan maken, die naar je innerlijke en je ware zelf toe.

4.12 Rug

Het was natuurlijk een contradictie om tijdens mijn reizen op zoek te gaan naar rust in de yogawereld en tegelijkertijd in de jachtige wereld van de horeca te werken.

Vroeg of laat moest dit fout aflopen. En het resulteerde inderdaad in een onverwachte rugblessure. Ik had net een helse werkperiode achter de rug zodat ik voldoende leefgeld zou hebben om het een half jaar in India te rooien. Het leven in India is niet duur maar ik had voor heel die periode ook kostelijke yoga opleidingen voorzien. Na een intensieve ashtanga vinyasa lerarenopleiding zat ik reeds op de volgende plek bij een koppel gerenommeerde ashtanga leraars toen er tijdens een houding ‘iets’ in mijn rug schoot. Ik ging van een atletische yogi naar een oud mannetje in een fractie van een seconde. Het kostte me nog een jaar of 2 om toe te geven dat die fysieke ashtanga vinyasastijl niet meer haalbaar was voor mijn lichaam. Stilaan groeide ik naar een meer individuele benadering. Een doorvoelde beoefening met veel observatie en vooral geduld.

Die rugklachten had ik eigenlijk van ver moeten zien aankomen. Ik werkte vaak meer dan 15u per dag, moest

heffen en sleuren, bracht lange dagen op mijn benen door, sliep te weinig, legde een chronische neiging tot doorzakken in de onderrug aan de dag, ook de schokken die mijn rug kreeg te verwerken tijdens de ritten naar de jobs waren niet te verwaarlozen. Maar achteraf is het natuurlijk makkelijk praten. De onbesuisde energie van de jeugdigheid maakte dat ik vaak die pijn wel voelde, en dan vooral de vermoeidheid, maar ik verbond er het gevolg niet aan van eventuele rugklachten.

Het werd weer een bron van depressieve gedachten omdat ik verlangde naar vroeger toen ik nog fysiek sterk was en vol ontoombare energie.

4.13 Werken als dharma (uit overtuiging)

Na jarenlang in de horeca te hebben gewerkt en de reizen waarvan ik altijd had gedroomd beleefd te hebben, werd het hoe langer hoe moeilijker om die horecajob, die uiteindelijk nooit een doel op zich was geweest, te blijven beoefenen. Maar ik was er uit gemakzucht een beetje in blijven hangen.

Na het reizen was het vinden van een zinvolle uitdaging geen sinecure. Ik wilde uit de horeca maar het was het enigste dat ik al die jaren had gedaan, en het kostte me grote moeite om uit die comfortzone te stappen. Eerst probeerde ik minder te werken maar evenveel te verdienen door in een discotheek aan de slag te gaan. Het was een boeiende ervaring in een subcultuur van de jeugd maar zelf stond ik daar maar voor één ding, het geld.

De omslag van vrijheid en het gevoel onthecht te zijn van onze samenleving terug naar de georganiseerde structuur van de maatschappij voelde lang aan als in een keurslijf gedwongen te worden. Na zoveel jaren van reizen en ‘garçonnen’ werd het solliciteren er trouwens niet makkelijker op. Mijn CV leek op een gatenkaas die wat verdacht rook. En zo werden ook mijn applicaties onthaald. Doorgaans kreeg ik een nee, wat nefast was voor mijn zelfvertrouwen. Meneer, kunt u ons garanderen dat u deze keer wel in België blijft? U kan dus geen relevante ervaring voorleggen, zegt u? Die deur, die constant tegen mijn neus werd dichtgeklapt was niet goed voor mijn zelfbeeld. Ik was (relatief) jong, onzeker maar gedreven, intelligent en gemotiveerd om hard te werken. Maar zonder de vereiste diploma’s of het geijkte parcours was die instelling van

ondergeschikt belang. Mijn diploma's waren ondertussen ook achterhaald en gedevalueerd omdat ik nooit werkzaam was geweest in die marketingsector. Dus kon ik ook niet solliciteren voor de jobs die ik echt wilde doen. Ik moest mijn doelen bijstellen en zo belande ik als medewerker op de binnendienst van een klein familiebedrijf. Ik was die 9 to 5 mentaliteit al bijna vergeten. Zelfs de baas én eigenaar ging stipt om 5u door, iets wat ik nooit heb begrepen. Er ging een traagheid en lusteloosheid uit van die geestdodende plek dat ik er zelf afwezig van werd. Het is de eerste en enige keer dat ik ontslagen werd. Hoewel ik daar nooit had blijven werken kwam het ontslag, voor deze HSP als een mokerslag aan. Het als ontoereikend geklasseerd worden deed pijn. Niet veel later startte ik op de baan als commercieel vertegenwoordiger en verkocht ik producten aan horecazaken. De link met de horeca gaf me een competitief voordeel en de verkoop ging me wel goed af. Toch had ik niet het gevoel dat ik daar thuishoorde. Na een lezing van Suman (Herman Seymus) over svadharma, je levensbestemming, besloot ik te luisteren naar mijn innerlijke roeping en als fulltime yogaleraar aan de slag te gaan. Het bracht me geluk, voldoening en het gevoel mijn plek in de maatschappij te hebben gevonden.

5. ZELFKENNIS

Nu het kader van de biografie van mijn persoonlijkheid gezet is kan ik iets dieper ingaan op mijn ‘zelf’.

Iedereen loopt trauma's en verwondingen op als kind. Deze kunnen makkelijk blijven doorleven tot in het heden.

Emotionele verdoving of contact met je gevoelens verliezen is aangeleerd overlevingsgedrag dat door trauma's uit je kindertijd, of later natuurlijk ook, kan ontstaan.

Ik heb een aantal boeken gelezen ter voorbereiding van dit eindwerk maar er was geen enkel boek dat zoveel invloed had als, “To be a Man” van Robert Augustus Masters. Hij bespreekt een aantal thema's die me veel inzicht in mezelf hebben verschaft. Ook een aanrader voor vrouwen, volgens mijn vrouw.

SCHADUW

Je schaduw is dat deel van je dat in beslag genomen wordt door wat je van jezelf niet kunt of wilt zien. Aspecten en eigenschappen van jezelf die je:

- Van jezelf hebt losgekoppeld
- Ontkent, onderdrukt of verloochent

- Geneigd bent op anderen te projecteren, alsof zij een bepaalde eigenschap hebben die jij niet hebt.

Doorgaans het vat waarin we alles wegstoppen wat we niet prettig vinden aan onszelf. Op de bodem bevinden zich meestal onze niet geheelde wonden. Hoe we ze ook proberen wegduwen, het bepaald hoe dan ook ons gedrag.

Wanneer heeft dit je in de greep? Als je reactief reageert, vast zit in oude patronen en jezelf emotioneel afsluit.

Belangrijke aspecten van je verleden kunnen in het heden aanwezig zijn in de vorm van automatisch reactief gedrag, dat al lang geleden ontstaan is.

INNERLIJKE CRITICUS

De kern van agressie tegen onszelf wordt gevormd door de innerlijke criticus, dit zijn de belangrijkste kritische en beschamende stemmetjes waaraan we als kind zijn blootgesteld. Onze innerlijke criticus manifesteert zich als een harteloos negatieve zelfbeoordeling. Het is de stem van giftige zelfbeschaming. Dat wat ons door degenen die ons met succes hebben beschaamd in het verleden, is precies wat wij nu onszelf aandoen als we onze innerlijke criticus de ruimte geven. Je komt nooit van je innerlijke criticus af, maar je kunt wel zo met hem omgaan dat hij zijn macht over je

verliest. Onderzoek je persoonlijke geschiedenis tot in je kindertijd. Om welke redenen werd je bekritiseerd of beschaamd? Wat was je reactie hierop?

Leer je innerlijke criticus herkennen als hij aanwezig is.

Ga er actief mee om. Praat tegen hem op een manier waaruit blijkt dat je je grenzen respecteert. Het gaat erom dat je niet meer gelooft wat je innerlijke criticus zegt en het opvat als niet meer dan de voorspelbare innerlijke manifestatie van geïnternaliseerde giftige schaamte.

SCHAAMTE

Leer je schaamte kennen. Bestudeer de geschiedenis ervan in je leven. Onderzoek eveneens welke rol schaamte heeft gespeeld in het leven van je ouders. Is er misschien ook sprake van collectieve schaamte? (Belg voelt zich vaak wat minderwaardig) Is het gericht op wat je doet of eerder op wie je bent? In dit laatste geval wordt je aangevallen door je innerlijke criticus en moet je die aanpakken.

Wat doe je als schaamte opkomt? Oefen je in het voelen van dat deel van jou dat door schaamte beïnvloed wordt. Als je je schaamt omdat je iemand hebt pijn gedaan blijf dan bij dat schaamtegevoel totdat je spijt voelt. Benader je schaamte met compassie en kwetsbaarheid. Keer je naar je schaamte toe,

probeer het volledig te doorvoelen zonder in de verkramping ervan te blijven hangen. Ja, het doet pijn maar die pijn is van ondersgeschikt belang. Het gaat om de genezing die door deze moedige stap mogelijk wordt gemaakt.

REACTIEVE WOEDE

De meeste woede is reactieve woede. Een re-actie is iets dat je keer op keer op dezelfde manier doet. Aanwijzingen voor reactief gedrag:

- Een disproportionele respons.
- Steeds dezelfde zinnestelsels gebruiken (patroon).
- Een plotselinge opkomende heftigheid.
- Gebrek aan zelfreflectie, weigeren naar jezelf te kijken.
- Overdreven veel waarde hechten aan gelijk hebben.

Herken de signalen van je reactief gedrag. Verzet je vervolgens tegen de verleiding om je reactiviteit te rechtvaardigen. De allergrootste uitdaging voor een mens die zijn ongezonde woede wil omzetten in gezonde woede is in zijn woede kwetsbaar te zijn, emotioneel transparant, open en onbeschermd te zijn. Het vuur en de intensiteit van zijn woede te laten samengaan met een bepaalde aanwezigheid van zijn hart en de emoties die met zijn woede naar boven komen eerlijk te voelen en openlijk te tonen.

AGRESSIE & GEWELD

Sommigen van ons beweren dat ze geen gewelddadige neigingen hebben. Maar hoe zou je reageren als je kinderen worden aangevallen? Zelfs de Dalai Lama spreekt van heilzaam geweld. Geweld om erger te voorkomen.

Laten we ons eigen vermogen tot gewelddadigheid niet ontkennen. Laten we ons niet verliezen in doen alsof we een good guy zijn, iemand die nooit geweld zal gebruiken of het in zichzelf heeft overstegen. Agressie en gewelddadigheid hebben vele gezichten. Een paar voorbeelden:

- Sarcasme is met vijandige bedoelingen iemand vernederen. Het is een vorm van agressieve bespotting en een manier om een ander te beschamen.
- Kwaadwilligheid dit is anderen ongeluk toewensen. Het kan zich emotioneel uiten in jaloezie of leedvermaak.
- Passieve agressie komt heel veel voor, vooral bij mensen die hun woede onderdrukken of wegstoppen. Bijvoorbeeld met een onschuldig gezicht zeggen dat het maar een grapje was terwijl het dat beslist niet was.
- Harteloze kritiek lijkt op opbouwende kritiek, want we menen de ander ermee te helpen. Heeft meestal een beschamende uitwerking en wordt vaak zonder enige compassie geuit.

- Venijnige of beschamende plagerij. Het is heel gemakkelijk om je agressie te verpakken in zogenaamde grapjes. Voelt de ontvanger zich hierdoor gekwetst dan kun je zeggen dat het een grapje was, waarmee je impliciet te kennen geeft dat de ander geen gevoel voor humor heeft, dus weer iets waarvoor hij zich zou moeten schamen.

Werk met je vermogen om geweld te gebruiken.

Eerste stap: herken en erken de aanwezigheid van gewelddadigheid op een eerlijke manier.

Tweede stap: keer je naar je gewelddadigheid toe. Wordt er bewuster van, richt je aandacht om de details ervan waar te nemen, de intenties, de geschiedenis en de manieren waarop je gewelddadigheid zich in je leven openbaart. Verbind je ermee.

Derde stap: breng je gewelddadigheid naar het licht. Breng het in het licht van je bewustzijn en probeer het langzaam te doorvoelen.

MOED

Moed heeft alles te maken met onder ogen zien waar je bang voor bent en je niet door je angst te laten leiden. Moed tonen vraagt geen brute onverschrokkenheid, maar om kwetsbaarheid. Het is de keuze om jezelf in een positie te brengen waartegen een deel van jou zich hevig verzet.

Er bestaan vele soorten moed:

- Emotionele moed: Eerlijk zijn over je gevoelens, terwijl je bang bent voor de mogelijke consequenties, zoals afgewezen of belachelijk gemaakt worden.
- Spirituele moed: Je niet laten verleiden tot spirituele vermijding. Oefeningen en overtuigingen te gebruiken om pijnlijke emoties en de confrontatie met niet-geheelde pijn te vermijden.

INTIEME RELATIE

Een intieme relatie is een goede en tegelijk veeleisende leraar om door te dringen in je zelf. Het kan niet alleen diep geluk brengen maar legt ook je zwakheden, je egoïsme, je ongeheelde wonden en je minder nobele redenen bloot om zo'n relatie te willen. Je krijgt er een kans door om te ontwaken en jezelf te helen. Het biedt je een waaier aan mogelijkheden om te groeien. Met intiem wordt liefdevol,

koesterend en dicht bij de ander bedoeld, op zo'n manier dat zowel de verbinding tussen beide partners alsook hun individualiteit zich kan verdiepen.

Dit eindwerk heeft me geleerd hoe ik me aan de greep van mijn conditionering moet ontworstelen. Ik moet leren er inzicht in te verkrijgen door de relevante verbanden met mijn verleden verder te onderzoeken. Ik moet leren zien welke vroegere omstandigheden hebben geleid tot mijn huidige automatische en reactieve gedrag. Het wordt niet gemakkelijk maar ik moet me naar mijn pijn toekeren ook emotioneel, in plaats van er afleiding van te zoeken. Dit moet ik met een instelling van open kwetsbaarheid benaderen. Ik sta weer voor een reis. Een avontuurlijke ontdekkingsreis in mezelf op zoek naar inzicht.

Als jongen werd ik geconfronteerd met een afwezige vader. Als tiener hadden verlegenheid en schaamte me in hun macht. Als twintiger was ik in de greep van vluchtgedrag, zowel in overmatig werken als reizen. Als dertiger groeide ik met slag en stoot naar mijn dharma toe. Als prille veertiger ben ik bezig met intense zelfstudie, het verwerken van emotionele verwondingen en het diep voelen van mijn

emoties. Ik hoop met dit werk én observatie van innerlijke groei, emotioneel vaardiger te worden en uit mijn (deels onbewuste) verdoving te breken.

Inmiddels kan ik reeds een deel van mijn vroegere zelden vanbinnen voelen, allemaal met hun eigen neigingen. Zo zie ik de financiële onzekerheid die het leven van mijn ouders zo ingrijpend bepaald heeft een grote invloed hebben, maar tevens zie ik dat ik door mijn hoog sensitieve persoonlijkheid eveneens een fantastische dromer ben. Het is tijd om meer een doener (of net een niet-doener) te worden, om feitelijk te ontwaken en los te breken uit oude conditioneringen en patronen. Het is tijd om mezelf te leren helen om zo tot verbinding te komen met wie ik al ben.

6. ERVARINGEN IN YOGA

Mijn eerste schuchtere stappen in yoga vertelden me niet al te veel. Er zat gigantisch veel spanning in mijn lichaam die de receptie van wat ik voelde grondig verstoorde. Ondanks het feit dat ik mezelf als sportief bestempelde bleek mijn lichaam toch niet zo onder de controle van mijn geest te staan als ik wel dacht. Ik was zonder dat ik het zelf besepte onthecht van mijn lichaam geraakt. Ik had het contact hier precies mee verloren. Door de jaren heen is er meer besef gekomen in mijn lichaam, ik voel beter en intenser. Ik zit eerlijk gezegd beter in mijn lichaam als 40-jarige dan 15 jaar eerder. Nu ik als yogaleraar werk en ik constant omringt wordt door mensen die eveneens met hun lichaam & geest bezig zijn durf ik al wel eens te vergeten hoe het in die eerste yogajaren met mijn lichaam gesteld was.

Nu moest ik recentelijk een introductieles geven aan mensen die niets met yoga van doen hebben. En het was een schok om te zien hoe sommige mensen totaal maar dan ook totaal vervreemd zijn van hun eigen lichaam. Coördinatie, balans, concentratie, houding, ademhaling, proprioceptie (het gevoel van je lichaam in de ruimte, blindelings je vinger naar je neus

toebrengen, en die ook vinden),.. zijn enkele voorbeelden van waar de deelnemers het moeilijk mee hadden.

Ik weet dat ik zelf ook onderhevig was aan al die elementen. Nu is er meer controle over mijn lichaam, de geest en de adem.

Een ervaring die me altijd is bijgebleven maar die ik niet meteen onder de noemer van yoga wil plaatsen speelde zich af toen ik een jaar of 14 à 15 was.

We waren een spel aan het spelen met de scouts. Ik weet nog goed dat ik achter iemand liep toen die viel. Terwijl hij viel keek hij recht in mijn ogen en ik voelde hoe het licht bij hem even uit ging. Ik voelde hoe het bij hem, zwart voor zijn ogen werd. Het voelde aan of er iets zeer belangrijks was gebeurd. Misschien was er wel meer tussen hemel en aarde dan wat ik aanvankelijk dacht.

De eerste keer dat ik een ervaring had die ik wel yogisch van aard zou noemen was toen ik 16 of 17 jaar oud was.

Misschien moet ik even mijn omgeving kaderen om een goed beeld te schetsen van mijn toenmalige gemoedstoestand:

Als ik studeerde was er op school geen probleem, ik zag wel niet altijd het nut van de vakken die we opgelegd kregen.

Mijn interesse ging meer uit naar de menswetenschappen zoals filosofie en psychologie. Ik was samen met een mooi meisje en we waren dolverliefd op elkaar. Ik voelde me geliefd door mijn ouders, familie & vrienden.

Op een dag reed ik op een mooie zomerdag met de fiets van school naar huis. Op de brug keek ik naar een geweldig mooie zonsdondergang en ik voelde een ontzettend geluksgevoel over me neerdalen. Tijdens die beleving voelde ik iets door mijn wervelkolom of toch ergens in het midden onderaan mijn rug naar boven kruipen. Nee het was niet aan de oppervlakte van mijn huid het was binnen in mijn lichaam. Er steeg 'iets' naar boven in mijn rug! Toen dit gevoel ongeveer in het midden van mijn rug was beland wist ik dat als ik dit proces niet zou stoppen, het helemaal naar boven zou doorstromen en mijn hoofd zou ontploffen.

Waarom ik dit met een stellige zekerheid dacht was me toen een raadsel.

Angst voor dit ongekende gevoel deed het weer even snel verdwijnen dan het gekomen was. Ik heb dit sindsdien maar tegen een handvol mensen vertelt. Ik dacht dat ik gek was.

Uiteindelijk maakte ik mezelf wijs dat ik het me wel ingebeeld zou hebben. En het verdween op de achtergrond

van jeugdherinneringen tot ik in yoga met de term kundalini in aanraking kwam en er een lichtje ging branden.

Sinds ik yoga doe heb ik dat gevoel wel meer gehad maar ik probeer er niet naar te verlangen of het zelf op te wekken.

Na een Vipassana retraite (stilte meditatie, waar je niet mag praten of anderen aankijken) van 10 dagen in de Blue Mountains in Australië kon ik na die diepe inblik in mijn geest niet meteen terug de chaos van Sydney induiken waar ik woonde. Ik besloot de natuur in te trekken.

Ik was de dag begonnen met het zoeken naar mijn zonnebril, ik was er vrij zeker van dat ik die had meegenomen maar zal die dan toch in mijn appartement in Sydney hebben laten liggen. Ik weet nog zeer duidelijk dat ik niet met iets of iemand voor ogen wenste dat er een zonnebril op mijn pad zou komen.

We zijn met een aantal mensen aan het wandelen wanneer er plots iemand vraagt: wat glinstert er daar op de weg? Ik antwoord zonder te weten wat het is, dat is mijn zonnebril.

Het was inderdaad een zonnebril.

Terug in Sydney vindt ik mijn zonnebril nergens dus blijf ik die gevonden zonnebril gebruiken. Een paar weken later zit ik in Melbourne en vind ik in een klein zakje van mijn rugzak

mijn eigen zonnebril terug. Ik denk nog bij mezelf dat ik die andere niet meer nodig heb..

Nu moet je weten dat ik op al mijn reizen nooit iets heb kwijtgespeeld. Die dag stap ik van de tram en als de deuren achter me sluiten besef ik plots dat die gevonden zonnebril nog op de bank ligt van de tram die nu achter me wegrijdt. Met een glimlach stap ik Melbourne in terwijl ik die bril aan iemand anders die er behoefte aan heeft toewens.

De Ashtanga yoga traditie volgens Patthabi Jois is een zeer fysieke vorm van yogabeoefening. Het is de bedoeling dat je een vaste sequentie van poses volgt. Door de dynamische vorm van beoefenen sta je al snel in het zweet te blinken. Het is een prachtige stijl voor jonge en gezonde mensen mits ze begeleidt worden door een ervaren leraar. Zelf ben ik ook een aantal jaren aan deze stijl verslingerd geweest. Na een les werden de ramen opengezet om de ruimte te verluchten terwijl wij in savasana lagen te ontspannen. De zachte verkoeling van het briesje was meer dan welkom. Plots moest ik mijn ogen openen omdat er iemand een gigantische hittebron vlak bij mijn voorhoofd vasthield. Ik opende mijn ogen en zag het plafond. Ik begreep er niets van. Ik sloot mijn ogen weer en gaf me over

aan het gevoel. Ook dit gevoel heb ik meerdere malen ervaren.

India 2011, ik was in de leer bij Acharya Venkatesh in het zuiden van India, in Mysore. Hij staat ook wel bekend als de rubberen yogi. In zijn jongere dagen heeft hij een aantal grote yogawedstrijden gewonnen in India. Ik heb lang grote vragen gehad bij die wedstrijden die al zeer lang in India en rond de wereld worden gehouden. Maar tot een asana komen als er vele ogen op je gericht zijn vereist een bepaalde concentratie. En als het jonge mensen motiveert om asana te beoefenen zie ik daar ondertussen weinig fouten in. De verdieping komt meestal vanzelf wel. En het zou niet mogen uitmaken waar je tot asana komt. In de Himalayas of op een druk kruispunt, kan je overal dezelfde toestand toelaten?

Het hatha onderricht van Venkatesh is streng. Hij neemt alleen maar serieuze studenten aan en de vrouw die gelijktijdig als ik begon heeft het mogen horen.

Hij laat je lang in de houdingen staan omdat de poses de tijd moeten krijgen om hun werk te doen. Je mocht er pas uitkomen als hij het zei. En hij wist altijd precies wanneer hij je eruit moest komen halen.

Ik had 's avonds in bed al gevoeld dat ik vaak in meditatieve toestand lag. Op één van die nachten was er de gewaarwording van expansie en ruimte. Het lichaam was er niet meer. Er kwam een gedachte op: Is dit nu die zelfrealisatie? Ik voelde hoe het denken terug toegang zocht. Er waren gevoelens van angst. Bang zijn voor de dood, de gedachte aan ademen kwam op. Ben ik nog aan het ademen? En toen kwam er zo'n overweldigende inademing die al het leven in mijn lichaam wilde preservareren.

Toen ik voor de eerste keer las over Kevala Kumbhaka (het wegvallen van de adem) deed ik het af als de zweverige kant van yoga. Geen rationele mens zou toch kunnen geloven in te leven zonder te ademen. Ondertussen heb ik een meer open houding aangenomen tegenover de stellingen die yoga poneert.

Naarmate je gevoeligheid groeit, wordt je meer bewust van de subtiele informatie rondom ons. Zo kreeg ik tijdens een les plots het gevoel dat ik een nieuwe student moest aanspreken want er zei een stemmetje in me dat die persoon mijn reclameflyers wel zou kunnen maken. Blijkt na de les dat die persoon in de grafische sector werkzaam is, meer bepaald in een reclamebureau werkt en dat dit geen probleem

is. Hoe kan ik uit het niets weten dat die persoon de oplossing in zich draagt voor mijn probleem?

Een ander voorbeeld van die intuïtie. Atma Muni moest geen lessen meer komen geven tijdens dit laatste jaar. Toch stond hij onverwacht tijdens een les ineens in de Academie. Ik had die nacht gedroomd dat ik hem zou zien die dag. Toen ik opstond was er een zekerheid in me aanwezig dat dit zich ook zou manifesteren. Dit gevoel zat ergens diep in mijn bewustzijn. Toen ik met yoga begon was dit gevoel onmerkbaar gebleven in de veelheid van gedachten en emoties. Nu echter voelde ik dit subtiele gevoel luid en duidelijk.

Al deze ‘ervaringen’ maken deel ook uit van het yogapad. Bij iedereen kan zich dit anders uiten. Je observeert ze maar je mag er niet naar beginnen verlangen. Want ook dit behoort tot de wereld van de dualiteit. Het aangename kan eveneens leiden tot lijden! Wat als je verlangt naar die aangename ervaringen zonder dat ze zich voordoen? En groeit je ego niet gigantisch als je jezelf begint te identificeren met die yoga ‘krachten’?

7. CONCLUSIE

Het reconstrueren van mijn levensloop heeft heel veel naar boven gebracht. Ik had wel verwacht dat ik er iets uit zou leren maar had niet gedacht dat het zo levensveranderend zou zijn. Ik heb een grondiger beeld gekregen van hoe mijn conditionering zich heeft gevormd. Uiteraard is dit eindwerk geen eindpunt maar ga ik hier verder mee aan de slag. Het zal heel mijn leven ten goede komen. Mijn vrouw is alvast blij met de ‘verandering’ die ze ziet. We zijn samen begonnen aan een cursus authentieke tantra om onze relatie nog te verdiepen. Na de introductie had ik ’s avonds in bed een ingrijpende ervaring. Ik was de dag aan het overdenken en verplaatste op een bepaald moment mijn aandacht van mijn hoofd naar mijn hart. Plots werd ik meegezogen in een soort van tunnel en ervaarde ik lichtflitsen en een immense bewustzijnsverruiming. Het was kort, maar het smaakt naar meer.

You are not a drop in the ocean

You are the entire ocean in a drop.

~ Rumi ~

8. BRONNEN

- ARON, E (2014). Hoog sensitieve personen in de liefde. (13de druk). Utrecht: A.W. Bruna Uitgevers B.V.
- BURNIER, A (2003) Een gevaar dat de ziel in wil. Amsterdam, Uitgeverij Augustus
- MASTERS, R (2015). To be a man. Utrecht: Ankh Hermes
- METZINGER, T (2010). De egotunnel : hersenonderzoek en de mythe van het zelf. Amsterdam: De Arbeiderspers
- OSHO, (2016). Meditatie, de eerste en laatste vrijheid. Osho Publikaties
- PLOMP, J (2007). Een kwestie van persoonlijkheid : verschillen tussen mensen. Utrecht: Het Spectrum

Eveneens werden de cursussen van de opleiding, als artikels en eindwerken op de website van Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya geraadpleegd.

BIJLAGEN

1. Getuige van de gedachten - een praktijk

¥ Reserveer tien minuten van je dag uit om in een rustige ruimte te zitten en laat je blik zakken of sluit je ogen om te voorkomen dat de rest van Prakriti (de materiële wereld) je afleidt.

¥ Begin door uw adem in acht te nemen, de lengte en diepte van de in- en uitademing.

¥ Zelfs na een paar ademhalingen zal de geest afleiding zoeken en nadenken over andere 'belangrijker' dingen - laat dit gebeuren. Als de bedoeling is om de geest te kalmeren en van onnodige gedachten te scheiden, is het nuttig om te weten welke gedachten in de eerste plaats eigenlijk in ons hoofd opkomen.

¥ Bekijk de gedachte als het in je gedachten komt, maar (hier is het moeilijke deel) wordt er geen emotioneel betrokken bij. Bekijk de gedachte als het in je geest opkomt, maar (hier is het moeilijke deel) zonder er emotioneel betrokken bij te worden.

¥ Denk hierbij zoals je naar een trein zou kijken als hij door een station passeert: als je gedachten voorbij stromen, erken de gedachtestroom (train of thoughts) die opkomt, maar spring zelf niet mee op de trein.

Voorwaarde voor dit onderzoek is een bewust zijn, ook al is het dan geconditioneerd. Laat het voorbij komen en kom dan terug met je aandacht naar je adem. Oefen dit gedurende 10 minuten en je begint je bewust te worden van welke gedachten je precies storen en moeilijkheden veroorzaken. Je zult waarschijnlijk beseffen dat de helft van hen:

- a) niet echt zijn en je hierover dus geen zorgen hoeft te maken
- b) situaties zijn buiten onze controle
- c) in het verleden of in de toekomst zich afspelen en dus nu niet bestaan.

En als je geest er toch op aandringt om een denkbeeldige toekomst in je gedachten te creëren, kun je het evengoed meteen een goede toekomst maken!

2. De koopman van Venetië

Het stuk gaat over een jonge edelman, Bassanio, die zichzelf in de problemen werkt door geld te lenen om de vrouw van zijn dromen, Portia, voor zich te winnen.

Bassanio, een jonge edelman, leent via zijn vriend Antonio geld. Antonio's kapitaal staat uit op zee, dus deze leent het geld bij Shylock, de geldschieter. Deze heeft echter nog wat te vereffenen met Antonio, en neemt een bijzondere clausule in de overeenkomst op: als Antonio het geld niet terugbetaalt heeft Shylock recht op een pond vlees uit het lichaam van Antonio.

Door berichten dat Antonio's schepen zijn vergaan kan hij het geld niet terugbetalen. Shylock wil daadwerkelijk een pond vlees uit het lichaam van Antonio snijden, en wel rond zijn hart. Portia verschijnt aan het hof, vermomd als mannelijke rechtsgeleerde, en stelt dat Shylock alleen recht heeft op vlees en niet op bloed, dus als er toch bloed vloeit komt hij in moeilijkheden. Hierop geeft Shylock zich gewonnen.