

Vanmorgen vroeg ging ik de deur uit om een stukje te joggen. Ik sla de hoek om en wat zie ik: de tuin van de burens, waar ik altijd zo blij mee ben, is plat gegooid en wordt bestraat; en dat ook nog in een foeilelijk patroon. - Oef, de opstand tegen wat die tuin wordt aangedaan, spat me de oren uit. Die tuin was prachtig! Wie doet nou zoiets!

Een kletspraatje met de tuinliefhebber en dan loop ik maar door. Terwijl ik in mijn jogging-ritme kom, scan ik mijn lijf. Spanning in mijn maagstreek. Ja, allicht! Ik merk verbaasd dat ik er van verkramp. Mijn gestel kan er kennelijk niet eens tegen.

Op dit soort heftige gevoelens kan ik gaan focussen. Maar ik ben aan het joggen, dat gaat dus niet. Wat wel wil terwijl ik loop, dat is de vraag of iets er mag zijn. Met die vraag ga ik door tot er een 'ja' komt, en dan heb ik waardering voor de kracht van mijn gevoelens, en geef ik liefde. Voorbeeld:

- "Mag deze situatie er zijn?" (dat die tuin plat gegooid wordt? Nee!)
- "Mag mijn sterke reageren er zijn?" (zo heftig? Nee, daar kan ik niet tegen!)
- "Mag dat er dan zijn, die weigering?" (ben je gek; ik keer me tegen mezelf; daar doe ik toch niet aan mee!)
- En zo verder, tot er eindelijk een 'ja' komt.
- Van daaruit is er een toegang naar het hele complex van gevoelens. Ik waardeer de kracht ervan, en geef liefde / goede energie / aandacht. Dat is meestal wel genoeg. En werkt het niet, dan kan ik altijd nog gaan focussen. Het is maar een snelle EHBO-manoeuvre, een tussendoortje, voor als ik geen tijd heb.

Niet dat alles met deze aanpak meteen oplost. Maar als ik er opnieuw langs kom, is het me steeds wat duidelijker wat er speelt; en de derde dag valt alles op z'n plek.

Wat ik speciaal via deze vragen heb geleerd, dat is het besef hoe vaak ik ruzie heb met de realiteit. Het gebeurt zo makkelijk dat ik iets niet waar wil hebben, en dat ik dan kwaad word. Terwijl dat toch echt verspilde moeite is! Kortom, het gaat hier om de goede oude focus-regel van accepteren wat er is. In dit geval gaat het om het accepteren van mijn primaire reageren op de wereld en op mezelf.

En precies dat is waar voor mij de 'Radical Acceptance' van Ann Weiser Cornell op slaat. Het is niet de gewone eerste stap, het accepteren van gevoelens zodat je erop kunt focussen, het is veel meer. Het betreft een levenshouding.

Radical Acceptance

"Radical Acceptance, hoezo?", is mijn eerste stekelige reactie eigenlijk nog steeds als ik die term lees. "Moet een mens dan alles maar over z'n kant laten gaan?"

Ik denk dan altijd aan martelingen. Betekent 'Radical Acceptance' accepteren dat zoiets bestaat? (Wil ik dat? Neen! - zie mijn reactie op het platgooien van die geliefde tuin!)

Maar nee, daar gaat het niet over. Het zit anders.

Het gaat erom dat ik de realiteit onder ogen zie (er wordt gemarteld) en dat ik mijn innerlijke commotie daarover aanvaard.

“Oh? Zodat ik slap word en alles maar goed vind?”

Nee. Zie hoe het bij Mandela ging. Hij had afstand gedaan van de verontwaardiging. Hij accepteerde wat er van beide kanten gebeurd was en juist daardoor kon de verzoenings-commissie er komen.

Ik kom met die Radical Acceptance in een andere laag terecht, in een leven met heel andere grenzen. Ik werk me door de hete verontwaardiging heen en kom terecht in een soort meevoelen met de arme, verdoolde mensheid, dus ook met de situatie van die ‘slechte’ ander.

Actie vanuit dat punt heeft een totaal andere basis. Er is veel meer ruimte.

En daarmee kom ik anders in het leven te staan.

Althans, dat is hoe ik het tegenkom op dit punt in mijn ontwikkeling.