

De Groene Draak en de Vierjarige

De angsten van het innerlijke kind loslaten

De onderstaande tekst is de vertaling van een Clarity Process lezing door Jeru Kabbal.

Laat me je er nog even aan herinneren dat we de term ‘vierjarige’ gebruiken om het geconditioneerde onbewuste aan te duiden. De afgelopen dagen heb je kennis gemaakt met je vierjarige, dit innerlijke kind dat in feite je leven regisseert. Na de kennismaking met je vierjarige komt de fase waarin je met hem of haar leert leven.

Je kunt het letterlijk vergelijken met het in huis nemen van een nieuw kind. Stel je adopteert een weeskind. Op het moment dat je dit kind adopteert, ken je zijn achtergrond niet. Je merkt wel dat het bepaalde patronen, bepaalde gewoonten, bepaalde angsten en verlangens heeft. Ook al is het je duidelijk dat ze ergens vandaan komen, je hebt geen idee waar vandaan. Het is dan ook vanzelfsprekend dat dit kind niet meteen aan je verwachtingen zal kunnen voldoen, of meteen zo kan zijn als je zou willen.

De vierjarige is op één of andere manier misbruikt of gekwetst

Laten we aannemen dat dit kind op één of andere manier is misbruikt of gekwetst. Dat er kennelijk iets is waardoor dit kind zich afsluit, misschien niet totaal, maar zeker in sommige opzichten. Deze verkrampde of angstige kanten beginnen je op te vallen. Je zou tegen de vierjarige kunnen zeggen: "Het is nu o.k. je hoeft niet meer bang voor dit of dat te zijn. Je bent nu bij mij." Het kind zal horen wat je zegt, maar het is waarschijnlijk niet in staat het tot zich door te laten dringen. Als het kind ergens heeft gewoond waar het bijvoorbeeld niet o.k. was om zomaar iets uit de koelkast te pakken, en je merkt dat het dit best zou willen, maar niet durft, en je zegt: "Hier is het o.k. om iets uit de koelkast te pakken als je dat wilt", is het goed mogelijk dat het niet in staat is dat meteen te doen, vanwege de vroegere conditioneringen.

Je leert geduldig met dit kind te zijn. Je leert om de wereld door zijn ogen te zien en hem niet te veel op de huid te zitten. Er niet de baas over te spelen opdat het je eigen leven verrijkt, maar veel meer te proberen dit kind van binnen uit te begrijpen en het dan nieuw op te voeden vanuit zijn of haar kern en niet omdat je wilt dat het een zus of zo kind is. Als je te veel druk op dit kind uitoefent, zal het zich eerder nog meer afsluiten. Zelfs als je het onder druk zet om gelukkig en vrij, creatief of open te zijn, kan dit tot gevolg hebben dat het verkrampd, vanwege vroegere ervaringen en conditioneringen.

Probeer niet arrogant of bedillerig met je vierjarige om te gaan, maar begrijpend. Doe wat je kan om deuren te openen, zodat hij zin krijgt er door te gaan. Roep niet terwijl je op de deur bonst: "Kom eruit! Kom eruit! Ik wil dat je vrij bent!" Dat werkt niet.

Veel mensen die deze processen doorlopen, praten tegen hun vierjarige zoals *hun* ouders tegen *hen* praatten. Wellicht eerst heel liefdevol en vriendelijk, maar wanneer het niet werkt een beetje uit de hoogte, en als dat niet werkt streng, en als ook dat niet werkt worden ze boos. Dat is niet de manier om het te doen. Het heeft bij jou niet gewerkt en het zal ook bij je vierjarige niet werken. Wat je moet doen is luisteren, luisteren en nog eens luisteren. Dat is de sleutel. Luister. Geef je vierjarige de ruimte zich te uiten.

De vierjarige is aan het dromen. Maar dat betekent nog niet dat je tegen hem zegt: "Hou je mond. Je bent alleen maar aan het dromen". Nee. Je zegt steeds: "Vertel eens, wat denk je dat er gebeurt". En dan luister je, helemaal tot het eind. Je zal dan zien dat wat de vierjarige denkt dat er, niet is wat er gebeurt - omdat het herinnering is, een projectie. Zodra je dat ziet, zie je ook dat de vierjarige aan het dromen is. Je helpt hem niet uit de droom door te zeggen: "Het is maar een droom", maar door aan de vierjarige te vragen om wat hij *denkt* dat er gebeurt, te vergelijken met wat er *werkelijk* gebeurt. Dit heeft tijd nodig. Soms gaat het heel gemakkelijk en soms is het wat moeilijker. Je wilt er achter komen wat de vierjarige denkt dat er gebeurt. Dan kan je zien dat het een nachtmerrie heeft, en dan doe je wat nodig is om je vierjarige uit die nachtmerrie te helpen.

Er zit een draak onder het bed

Stel dat je een 3-jarig peutertje hebt. Midden in de nacht komt het je slaapkamer binnen, huilend en bang: "Er zit een draak onder mijn bed". Natuurlijk begrijp je meteen dat het een nachtmerrie heeft gehad. Maar als je tegen het kleintje zegt: "Je had gewoon een enge droom. Draken bestaan niet. Terug naar bed", dan maak je het kind doodsbang. Het kan niet terug naar bed. Als het weer naar bed gaat, is het de hele nacht in paniek. Het is niet erg liefdevol om het zo aan te pakken.

Maar je wilt het kind wel uit de droom helpen, helpen om het idee los te laten dat er een draak onder zijn bed zit. Dus doe je wat je bij een peuter zou kunnen doen. Je zou kunnen zeggen: "Oh, een draak. Hemeltje lief! Welke kleur heeft hij? Oh, een groene. Goh, zo één heb ik er al in geen tijden meer gezien. Hoe groot is hij?" En je blijft erover praten, en je blijft luisteren. En je zegt: "O.k., jij blijft hier, en ik ga door het sleutelgat kijken. Ik heb al heel lang geen groene draak meer gezien. Vroeger, toen ik klein was, zag ik ze vaak, maar dat is al lang geleden. Trouwens, ik weet hoe je een groene draak kan laten verdwijnen, dus ik ga eerst eens even kijken". Je gaat kijken, en je zegt: "Oh, ja, ik denk dat je gelijk hebt. Het ziet eruit als een groene draak. Maar ik weet er wel raad mee! Ik hoef alleen maar deze vier woorden zeggen". Je zegt de vier woorden, en dan zeg je: "Kijk, de draak is weg!". Je laat het kind door het sleutelgat kijken, en de draak is weg.

Misschien vind je een andere manier om het te aan te pakken, maar waar het om gaat is dat je niet tegen het kind zegt: "Doe niet zo raar, draken bestaan niet, en zeker geen groene". Je laat het kind weten dat je bereid bent te luisteren. En terwijl je het kind over de draak hoort vertellen, raak je er zelf niet in verstrikt. Dit is heel belangrijk. Terwijl je luistert naar het kind begin je niet zelf in de draak te geloven, anders kan je niet meer helpen.

Je luistert en luistert, zodat het hele verhaal er uit komt. En hoe meer je luistert, hoe makkelijker je zelf ziet dat het allemaal een droom is. Als je met je vierjarige praat, en je vraagt: "Hoe voel je je?", en hij zegt: "Ik ben boos. Ik ben boos op die en die", zou je kunnen denken dat dit alles is. Maar blijf luisteren en blijf vragen stellen. "Dus je bent boos op die en die? Waarom ben je boos? Waar ben je boos over? Hoe voelt dat voor je? Wat betekent dat? Waarom is dat zo belangrijk?"

Dan komt het daaropvolgende niveau van vragen en die zijn het belangrijkste: "Waar herinnert dat je aan? Doet het je aan iets uit je kindertijd denken? En hoe voelde je je toen?" Want als je boosheid door een herinnering wordt veroorzaakt, dan weet je niet wat de oorzaak werkelijk is tot je naar de herinnering hebt gekeken. Je kan niet zeggen: "Mijn vriendin maakt me boos" als die boosheid uit een herinnering komt. Dan is het niet de vriendin die je boos maakt.

Zie het verschil tussen herinnering en realiteit

Luister naar je vierjarige. Gewoon vragen blijven stellen en blijven luisteren. Luisteren, luisteren en nog eens luisteren: "Vertel me meer, vertel me meer". Maar terwijl je luistert, blijf je in verbinding met de realiteit, blijf je in verbinding met het hier en nu, met het moment. En je ziet dat wat de vierjarige je vertelt, niet nu gebeurt. Het is herinnering. Misschien zelfs een herinnering van jaren en jaren geleden. Doe altijd je best om het verschil tussen herinneringen en de werkelijkheid te zien. Dit is wat we je proberen mee te geven. Dit is de eerste stap. Een enorme stap. Zie het verschil tussen herinnering en realiteit.

Je maakt het werk stukken eenvoudiger als je dat doet, omdat je met de werkelijkheid op een andere manier omgaat dan met herinnering of fantasie. Het zijn twee totaal verschillende dingen. Dus het eerste wat je doet, vóór je begint je leven op orde te brengen, vóór je begint je problemen op te lossen, is zien wat herinneringen zijn en wat de werkelijkheid is. Zien wat het verleden is, zien wat het heden is. Dat is de invalshoek waarmee je de gesprekken met je vierjarige voert. Laat je vierjarige voor je herinneringen staan. Dat doet hij toch al. Laat de vierjarige je conditioneringen vertegenwoordigen, het verleden. Laat de volwassene die je bent het volwassen lichaam zijn, in het hier en nu, met al je gaven, al je krachten en al je capaciteiten om voor je zelf te zorgen. En zie dat op dit moment je leven niet in gevaar is. Bedenk dat je vierjarige altijd denkt dat z'n overleving in gevaar is, of dat het gevaar om de hoek ligt. Misschien is het nu wel in orde, maar hoe zal het morgen zijn?

Je kan er van uit gaan dat de volwassene, de werkelijke jij, niet in gevaar is – het komt bijna niet voor dat volwassenen in gevaar zijn. Maar de vierjarige voelt zich altijd bedreigd. Dit zijn de twee uitgangspunten waarmee je kunt beginnen. Ga dus voorzichtig te werk in de wetenschap dat je vierjarige denkt dat hij in gevaar is. Je zal op een bepaalde manier gespleten worden, schizofreen. In feite ben je al schizofreen, dus het beste is om het maar meteen toe te geven. Zodra je het toegeeft, kan je het op een hele positieve manier gebruiken.

Haal die twee aspecten van jezelf uit elkaar

Je hebt dit kind in je dat zich zwak en hulpeloos voelt, kwetsbaar en weerloos, onhandig en afgesneden. Het voelt zich afhankelijk van anderen, niet in staat te overleven tenzij een ander voor hem zorgt. En tegelijkertijd is er je reële wezen met een sterk handelingsbekwaam lichaam, prima in staat om voor zichzelf te zorgen, in staat zich te verdedigen indien nodig en toegerust om met andere mensen om te gaan. Dit zijn twee totaal verschillende dingen, twee totaal verschillende soorten mensen. Toch waren ze tot nu toe volledig met elkaar verweven. Het ene moment voel je je een baby, het volgende moment een driejarige, en weer een moment later als een tiener of een 33 jarige, en dit gaat op en neer en heen en weer tot je geen idee meer hebt wie je werkelijk bent.

Haal deze twee aspecten van jezelf uit elkaar. De vierjarige met al zijn ervaringen aan de ene kant, en het hier en nu aan de andere kant. Probeer deze twee zo goed mogelijk gescheiden te houden. Wees de volwassene in het hier en nu, en zeg tegen dit kind: "Kijk, wat je ook in het verleden hebt geleerd, wat je ook hebt doorgemaakt, welke angsten je ook hebt gehad en welke verlangens je hebt ontwikkeld, welke strategieën je meende te moeten toepassen om in leven te blijven, ik wil dat je weet dat je nu met mij leeft. Ik wil dat je weet dat je nu veilig bent. Er is vierentwintig uur per dag iemand bij je, en dat ben ik. Ik kan beter voor je zorgen dan wie ook

ter wereld. Ik ben groot en sterk, ik kan in ons levensonderhoud voorzien, ik kan zelf boterhammen smeren, ik kan naar de wc en mijn broek omlaag en zelf weer omhoog doen; ik zorg voor ons allebei.” En zo voed je de vierjarige opnieuw op.

De programma's in je bio-computer veranderen

Maar laten we onze beeldspraak weer even verleggen van de vierjarige naar de computer. De vierjarige is, zoals je weet, de programmering in je bio-computer. We kunnen de bio-computer leren dat hij geen vierjarige meer is, geen hulpeloze baby. We kunnen de bio-computer leren om in het hier en nu te zijn. We kunnen de bio-computer leren, dat hij nu in het lichaam van een volgroeide volwassene zit.

Als je met de bio-computer - of de vierjarige - werkt, is het van belang om de verdedigingsprogramma's niet te activeren. Je wilt er op zo'n manier mee omgaan dat de computer niet vastloopt, dat de vierjarige niet dichtslaat en zegt: "Dit is te veel voor me" of "Ik heb besloten dat nooit meer te doen" of zoiets. Je zal heel, heel geduldig en begrijpend moeten zijn, en dat houdt in dat je moet weten wat de achtergrond van de vierjarige is, je moet de programma's begrijpen die in je bio-computer zitten.

Je zal je dus in de computer moeten begeven. Sommige plekken kan je betrekkelijk openlijk betreden, andere plekken moet je heel voorzichtig benaderen. Net als in een gewone computer zijn sommige schakelaars groot en makkelijk te gebruiken, maar er zijn ook gebieden met hele kleine, petieterige draadjes, waar je juist heel langzaam en voorzichtig te werk moet gaan om de goede te pakken te krijgen. En dat kan net de belangrijkste zijn, wie zal het zeggen. Je moet je aan de bio-computer aanpassen. Op die manier verander je hem - je beïnvloedt hem, je overtuigt hem. Je dwingt hem niet, dat werkt niet. Je kan deze computer zo groot als de staat Texas en 100 verdiepingen hoog niet dwingen. Dat werkt gewoon niet. Maar je kan hem beïnvloeden. Je kan hem heropvoeden, je kan hem dingen leren.

Bij het veranderen van een programma of een patroon, moet je erachter zien te komen wat werkt. Je moet erachter komen waarom deze computer gelooft dat dit speciale afweermechanisme belangrijk is, en hem dan helpen om te zien dat de oude gevaren, of wat er vroeger ook was, er nu niet meer zijn, en dat het geen probleem is om de afweermechanismen te laten gaan. Je kan je vierjarige niet zomaar bevelen: "Leg je wapens neer!". Dat werkt niet. Benader hem eens wat vriendelijker: "Goh, wat een mooie wapens heb je daar. Waar heb je die vandaan? Je draagt ze al heel lang, hè? Interessant! Wel zwaar zeg. Waar draag je ze voor? Oh, ze beschermen je tegen draken – groene draken! Dat is geweldig! Heb je er de laatste tijd nog één gezien?" En je blijft praten over de noodzaak van bewapening en vergelijkt het met de realiteit. "Heb je die bewapening nog steeds nodig? Heb je al in geen jaren een groene draak meer gezien! Hoe hoog schat je de kans in dat je er één tegen komt?" En je blijft praten tot de vierjarige zich realiseert dat de bewapening zwaar is en misschien niet meer echt nodig. Dat betekent niet dat het niet *ooit* nodig was, maar misschien is het *nu* niet meer nodig.

Wat je denkt dat je nodig hebt kan je niet loslaten

Als je 's winters een dikke jas aantrekt om je tegen de kou te beschermen is dat heerlijk. Maar stel dat je werkt voor een bedrijf dat je naar het midden van de Sahara overplaatst - je moet wel *iets* goed gedaan hebben dat je zo'n overplaatsing krijgt! – en het is midden in de winter en je

draagt nog steeds je dikke jas. Je begint je onprettig te voelen, je kijkt om je heen en je beseft dat je de jas niet meer nodig hebt. Niemand zal je ervan hoeven te overtuigen om hem uit te doen. Het is een last. Zodra je ziet dat je hem niet meer nodig hebt, doe je hem uit. Maar zolang je nog denkt dat je hem nodig hebt, zal je hem aanhouden.

Zo gaat het ook met onze psychologische bewapening, ons psychologische verdedigingsschild. Zo lang de computer denkt dat we het nodig hebben, moeten we het hebben. Dus gaan we de vierjarige, of de bio-computer, niet over proberen te halen om wapens neer te leggen die het nodig denkt te hebben. We willen hem helpen inzien, dat hij ze niet meer nodig heeft. Dan is hij bereid ze los te laten, en *wil* hij ze ook loslaten.

Je kan de bewapening er niet aftrekken. Er zijn veel therapieën, vooral in groepswork, die proberen mensen van hun bewapening te ontdoen. Soms werkt het. Maar zodra de groep voorbij is, zeggen die mensen: "Dat laat ik nooit weer gebeuren", en ze trekken de boel weer aan en draaien de schroeven nog iets vaster. Een heel enkele keer, als het met veel zorg wordt gedaan, kan je de bewapening er aftrekken en de betrokken persoon ziet dat het o.k. is. Maar meestal werkt het zo niet, omdat mensen die je schild er af willen trekken geen zorgzame types zijn. Ze willen meestal dat je je fouten erkent en toegeeft dat je zus of zo bent. En dat is heel bedreigend.

Denk eraan dat je houding naar de vierjarige vol begrip is voor het feit dat het een afweersysteem heeft gecreëerd. Hij is er van overtuigd dat hij dat afweersysteem nodig heeft, omdat er een tijd is geweest waarin dat ook werkelijk zo was. Nu is het afweersysteem niet langer nodig, maar hij beseft dat nog niet. Het is jouw taak om de vierjarige te helpen dat te begrijpen. Jij moet je bio-computer helpen te beseffen dat je niet wordt bedreigd op de manier zoals vroeger toen je klein was, dat je leven niet in gevaar is zoals toen je geboren werd, dat je de strategieën die je als jong kind hebt ontwikkeld niet meer nodig hebt. Maar je zal de computer zelf in moeten gaan om hem daarvan te overtuigen. Zodra je de slag te pakken hebt, kan het heel vlug gaan. Maar zolang je op de bewapening beukt en eist dat de vierjarige zijn wapens en schild laat vallen, zal je merken dat je niet veel verder komt.

Toch is dat wat veel mensen doen. Ze proberen zichzelf met kracht tot verandering te dwingen, en dat werkt niet echt. Als de bio-computer inziet dat je de oude programma's niet meer nodig hebt, beginnen ze vanzelf van je af te vallen. We hebben technieken om dat proces te versnellen. Maar zelfs zonder deze technieken zullen ze van je afvallen, omdat de intelligentie er is om in te zien dat je ze niet nodig hebt, en dat het o.k. is ze te laten gaan.

Daarom is naar de vierjarige luisteren het allerbelangrijkste. Het is *de* manier om er achter te komen wat er aan de hand is. Het is *de* manier om er achter te komen, waarom het pantser om te beginnen is aangetrokken, waarom deze strategieën eigenlijk nodig waren, waarom deze denken- en zienswijzen zich eigenlijk ontwikkelden. Als je tot die kern kan komen, en als je de vierjarige dan vervolgens helpt om deze herinneringen te vergelijken met de realiteit van hier en nu, dan zal ook de vierjarige kunnen zien dat de oude herinneringen niet relevant, niet werkelijk en waar zijn.

Je moet beiden doen

Ons werk bestaat eruit om de dingen op te laten komen uit de bio-computer, ze uit het onbewuste naar de oppervlakte te laten komen, zodat we ze kunnen zien en ze dan te vergelijken met het hier en nu. Zo kunnen we zien dat de herinneringen niet echt zijn, onwerkelijk, namaak, en dat

het hier en nu de werkelijkheid is. We blijven daarmee doorgaan, we brengen ze naar de oppervlakte en vergelijken ze met het hier en nu. Zien wat werkelijk is, het onwerkelijke laten gaan. Dat is alles. Zo ruimen we op. Wees niet bang om deze dingen op te laten komen. Sterker nog, moedig ze aan om op te komen, en vergelijk ze altijd met het hier en nu.

Veel mensen doen het één of het ander. Veel mensen doen regressiewerk, maar ze vergelijken wat bovenkomt niet met het hier en nu. Dus leven ze in hun nachtmerrie, en zien die voor de realiteit aan. Ze denken dat ze aan zichzelf werken, maar ze zijn alleen maar bezig zichzelf te kwellen. Ze creëren nog meer nachtmerries. Veel therapieën doen dit. Ze werken met de droom, maar ze werken niet met de realiteit. Ze zullen je vertellen dat je problemen reëel zijn, maar je problemen zijn niet reëel. Ze houden de problemen in leven door je te vertellen dat ze echt zijn. Ze houden de draken levend door je te vertellen dat de draken echt zijn, maar het zijn fantasiedraken. Er zijn andere disciplines of benaderingen die je in het hier en nu proberen te krijgen, maar ze doen niets met de groene draak op het onbewuste niveau. Dus werkt het niet. De groene draak blijft er doorheen breken.

Als je het echter allebei doet, als je de rommel omhoog brengt vanuit het onbewuste, en het dan blootstelt aan het zonlicht, het vergelijkt met het hier en nu, dan lost het op. En als het oplost, maakt het ruimte voor iets anders om boven te komen. Zo zit het proces in elkaar: herhalen, herhalen en nog eens herhalen, het een na het ander. Laat het oude naar boven komen, stel het bloot aan het hier en nu, en laat het zich oplossen.

En al gauw begin je lichter en lichter te worden, omdat je deze oude angsten en spanningen niet meer meedraagt. En als je lichter wordt, wordt het makkelijker en makkelijker om werkelijk in het hier en nu te zijn, in het moment. Je ontspant je, je energie stroomt beter, je aura breidt zich letterlijk uit, je intuïtie ontwaakt, je bent meer aanwezig, je leeft meer. Hoe meer je van het verleden opruimt, hoe meer je in het heden bent. Je hoeft er niet aan te werken om in het hier en nu te zijn, maar het vraagt wel bewustzijn.

Geen van deze twee, als je ze gescheiden doet, zal je veel helpen. Je moet het allebei doen. Het op laten komen en het met het hier en nu vergelijken. We doen dat bijvoorbeeld in de Intuïtieve Dialoog. We geven de vierjarige de ruimte zich uiten, dat brengt het omhoog, en als we de volwassene zijn, vergelijken we het met het hier en nu.

Heb geduld met je vierjarige

Als we in de Intuïtieve Dialoog de volwassene zijn, is het niet de bedoeling in de ouderrol te vervallen en te zeggen: "Luister eens, hoe vaak heb ik je al verteld dat je niet meer zwak en hulpeloos bent?" en "Hoe vaak moet ik je nog vertellen dat je me kan vertrouwen?" Dat werkt niet. Praat niet met de vierjarige zoals je moeder tegen jou praatte. Luister. Luisteren is als een vacuüm dat gevuld moet worden. Jij luistert, en de vierjarige begint tegen je te praten. En allerlei dingen vanuit het onbewuste beginnen naar boven te komen. Als ik 'luisteren' zeg, dan bedoel ik dat je ruimte laat voor emoties, voor angsten, voor verlangens, voor spanningen of wat er ook is. Je zorgt dat daar ruimte voor is. Jij geeft de ruimte, en de vierjarige zal die ruimte vullen met zijn oude herinneringen. En dan vergelijk je die met het hier en nu. Vergelijken zal je helpen om het op te lossen.

Het vraagt wel geduld. Bedenk dat dit proces van opnieuw opvoeden van je vierjarige hetzelfde is als je bio-computer opnieuw onderrichten. De bio-computer heeft programma's die door je

vierjarige zijn geïnstalleerd, en die zeggen: "Ik ben hulpeloos. Ik ben zwak. Ik schiet tekort". Nu wil je de bio-computer vertellen: "Hé, dat is niet meer waar. Je zit nu in een lichaam dat groot en sterk is". Vergeet niet, dat het proces van opnieuw opvoeden hetzelfde is als het proces van opnieuw leren. Waar we feitelijk heen willen is afleren. We willen deze oude patronen, deze oude denk- en zienswijzen afleren. Afleren is in de grond hetzelfde proces als leren, en een belangrijk aspect van leren is herhaling.

We leren op verschillende manieren. We leren bijvoorbeeld van een sterke ervaring: als je je hand op een hete kachel legt, herhaal je dat normaal gesproken niet. Je kan ook leren van een autoriteit: als je moeder, mevrouw God, zegt: "Leg je hand niet op de kachel, want dan brand je je", en je accepteert haar autoriteit, dan leg je je hand niet op de kachel. Je hebt geleerd dat die heet is. De derde manier is door herhaling. Het meeste dat we leren, leren we door herhaling, vooral als volwassenen. We herhalen, herhalen en herhalen, tot we het beheersen. Of we nu leren typen, autorijden, of als kinderen onze tanden leren poetsen, schrijven of veters strikken, het is de herhaling die het leerproces verankert. Met afleren gaat het net zo. Het afleren van deze oude gewoontes vraagt heel veel herhaling. Dus wees geduldig met je vierjarige. Heb er begrip voor dat er veel herhaling nodig is, dat je telkens en telkens weer hetzelfde moet herhalen. Net zoals met dat kind, dat bij je is komen wonen: "Je mag best iets uit de koelkast te pakken, je hoeft niet bang te zijn" of "Het is o.k. om dit te doen, ik zal je niet straffen". Je moet herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Geef jezelf daar de tijd voor. Begrijp dat het nodig is, die ruimte voor herhaling. Heb geduld.

Ga uit van begrip en respect

Wees altijd respectvol en dankbaar tegenover je vierjarige. Als je de pendel gebruikt, vraag dan eerst: "In hoeverre ben je op dit moment bereid met me te praten?" Ga er niet zomaar vanuit dat je ongevraagd binnen kunt vallen om je vragen te stellen. Als je altijd met die vraag begint, creëer je de juiste instelling. Heb respect. Dan zal je heel wat meer medewerking krijgen. Zodra het tot het kind doordringt dat je het niet zal bedillen en dat er vriendschap mogelijk is, zal je resultaten boeken. En dat is wat je wilt, je wilt vrienden zijn. Ga uit van begrip en respect. Respecteer het kind dat je vroeger was. Het is niet zo dat je dan ook de film respecteert, de nachtmerrie, de droom. Maar deze bio-computer moet je wel respecteren, die is gewoon te groot om heen en weer te duwen. Dus als die enorme computer zegt: "Ik ben bang voor koperen knopen", dan zeg je: "Oh, dat is interessant. Wil je me er meer over vertellen zodat ik beter kan helpen? Hoe groot zijn die koperen knopen waar je bang voor bent? Ben je bang van alle koperen knopen? Alleen ronde? Wanneer werd je er voor 't eerst bang voor?" Ga er op in, in plaats van alleen maar te zeggen: "Nou, dat is stom".

Je instelling is waar het om draait bij wat we hier doen. Veel zal afhangen van wat je in je eerste vier levensjaren hebt meegemaakt. Misschien was het niet veilig om te vertrouwen, dus heb je aardig wat programma's in de bio-computer die zeggen: "Vertrouw niet!". Vandaag de dag probeer je iets te doen en die programma's zijn er nog steeds. En daar zal je mee om moeten gaan. Misschien heeft iemand anders allerlei programma's die zeggen dat het prima is om te vertrouwen en die persoon zal in dat opzicht dus totaal anders zijn. Maar jij zal om moeten gaan met de programma's die jij in je bio-computer hebt, in het besef dat ze absoluut zinvol waren toen je ze daar installeerde. Nu je niet langer hulpeloos en afhankelijk bent, zijn ze misschien niet meer zinvol. Ze zijn mogelijk zelfs schadelijk voor je. Maar daar moet je zelf een beslissing over nemen als ze aan de oppervlakte komen.

Laat deze relatie met je vierjarige er een van vriendschap zijn. Eerst zal het een relatie met een bang kind zijn, een kind dat zich heeft bewapend en strategieën heeft gecreëerd, een kind dat bepaalde denk- en zienswijzen over het leven heeft, een kind dat totaal hulpeloos geboren werd. Deze programma's zitten nu in de computer, en wat je wilt is de computer helpen inzien dat deze oude programma's niet langer relevant zijn. En in die ontwikkeling zal je die vriend, die enorme computer vol programma's van een hulpeloos kind, veranderen in een vriend vol met programma's van een sterke en bekwame volwassene. En geloof me, zodra je die computer veranderd hebt, zal je een echte vriend hebben. Dan zijn er wonderen mogelijk. We hebben nu tijd voor een paar vragen.

Het enige dat echt is, is het hier en nu

Vraag: Twee keer nu had ik in de laatste fasen van een Transformatietechniek de ervaring, dat de manier waarop ik de gebeurtenis en de transformatie beschreef, liet zien hoe het op een bepaald niveau echt geweest was, en dat iets wat ik eerst alleen als traumatisch kon zien, feitelijk iets prachtigs was. En ik vraag me af of dat belangrijke informatie is, of dat als *echt* kan worden beschouwd in de betekenis van het volwassen zijn in het hier en nu.

Jeru: Laat me eens kijken of ik je heb begrepen. Je hebt een ervaring gehad die je een positieve ervaring zou willen noemen, zoals je je die nu herinnert. En je vraagt hoe relevant dat nu is. Is dat het?

Vraag, vervolg: Ook al werd ik geslagen, toen ik de gebeurtenis transformeerde, zag ik het op een ander niveau, op een andere manier, zodat het meer was dan gewoon een afranseling.

Jeru: Wel, wat het ook was, het voornaamste is dat het een herinnering was. Dat is echt het belangrijkste dat we hier met elkaar proberen te delen. Wat het ook was, het is niet nu, en het is o.k. om het te laten gaan. De Transformatietechniek doen we om het makkelijker te maken deze dingen los te laten. Dat is het doel ervan. We transformeren negatieve energie in positieve, en die is gemakkelijker los te laten dan de negatieve. Omdat het negatieve ons verkramp, en het positieve ons laat ontspannen. Daarom doen we het, om het los te kunnen laten.

En natuurlijk, als je in de transformatietechniek de positieve kant doet, zie je heel vaak aspecten van de oorspronkelijke ervaring die je nog niet eerder had gezien. Dat is één van de voordelen ervan. Maar nog eens: we proberen niet het verleden te analyseren, maar het te laten gaan. En we doen wat we kunnen om de herinneringen omhoog te brengen en het makkelijker te maken ze los te laten. Het is niet echt nodig om ze te begrijpen of te analyseren, of iets dergelijks. Dus ik zou er alleen maar naar kijken. Ik zou niet te veel belang hechten aan een enkel ding, maar gewoon doorgaan, de ene stap na de andere. Het enige dat echt is, is het hier en nu.

Je maakt jezelf boos

Vraag: Als er iets gebeurt, iets praktisch, dat je van streek maakt, zoals me gisterenavond overkwam toen ik plotseling boos werd omdat er iets gebeurde... en ik had een goede reden om boos te zijn. Hoe ga ik daar mee om, zodat ik weer terug bij mezelf kom?

Jeru: Dit probleem heeft iedereen – wat doe je als iets je boos maakt? Nou, niets maakt je boos. Je maakt jezelf boos. Je hebt altijd een keus om wel of niet boos te zijn. Sommige dingen liggen

wat moeilijker, maar toch heb je een keus. Maar zolang je denkt dat het iets anders is dat je boos maakt, zal je nooit een poging doen er zelf verantwoordelijkheid voor te nemen.

Vraag, vervolg: Wat ik bedoel is: ik zie iets en ik word boos. En wat doe ik dan met die boosheid?

Jeru: Wel, het eerste wat je doet is op je taalgebruik letten. Je zei: “Iets heeft me boos gemaakt”. Dat is een heel ander verhaal dan wanneer je zegt: “Ik heb mezelf boos gemaakt”. Als je zegt: “Ik heb mezelf boos gemaakt”, o.k., dan begin je naar de dingen te kijken. Daar zit de oorzaak. Dus, waarom maak je jezelf boos? Dat is de vraag. Meestal is het antwoord, dat wat er gebeurde een herinnering activeerde uit de tijd toen je nog hulpeloos, afhankelijk en gefrustreerd was.

Als je dat eenmaal begint te zien, zal je veel minder vaak boos worden. En als je boos bent, zal je er sneller overheen komen. Je ziet dat je een oude film aan het afdraaien bent. Zoek uit hoe oud je in de film bent, en behandel de film als een film. Eén van de manieren om dat te doen is de Intuïtieve Dialoog, en we zullen je later nog andere manieren laten zien.

Als er iets gebeurt, druk je als het ware op een bepaalde knop binnenin jezelf, en die activeert dan een bepaalde film. Die film is een herinnering van veel langer geleden. De kern van die film is je hulpeloosheid, je afhankelijkheid, en je frustratie daarover. Daarom word je boos. Maar ga er mee om als met herinnering, want dat is het. We zullen ons nog bezighouden met hoe je dat doet.

Al je gedachten komen uit angst voort

Vraag: Mijn ervaring gisteren bij de rebirthing was dat als je deze computer activeert, vrijwel alle denken uit dit angstveld komt. Van alle gedachten die in me opkomen heb ik er nog geen één gezien die niet in angst wortelt. En jij zegt, wanneer je als de volwassene naar de computer kijkt, dat je zegt: “O.k., dit is het heden, er is geen reden om bang te zijn”, en eigenlijk ben je voornamelijk het afweersysteem aan het inactiveren.

Maar het bewustzijn, als je zegt: “Wees aanwezig”, is op geen enkele manier geconditioneerd. Het is zelfs gescheiden van de volwassene. Het is niet iets. Dus de waarnemer is enkel het bewustzijn, aan het leren over dit verdedigingssysteem, opdat het niet in alle situaties afgaat.

Jeru: Ja, je zegt het prachtig. Het is heel belangrijk om te zien dat al je gedachten uit dit angstveld komen. Als je het nu nog niet ziet, maak je dan geen zorgen. Er zal een moment komen dat je ziet dat het klopt, dat je ziet dat al je gedachten uit angst voortkomen. En dat het angstveld is ontstaan omdat je je hulpeloos voelde. Nu je niet meer hulpeloos bent, in de verste verte niet, heb je ook deze angst niet meer nodig, en evenmin alle strategieën en verdedigingsmechanismen die je om die reden hebt gecreëerd.

Je hebt een keus

Vraag: Gisteren maakte ik mee dat er iemand tegen me schreeuwde, en ik had onmiddellijk de impuls om terug te schreeuwen, omdat ik uit ervaring weet dat ik dan die spanning kwijt raak en me sterk voel. Omdat ik haar dan terug pak, ik haar een lesje leer, en dat soort gevoelens. Ik heb het toen niet gedaan. En op dat moment had ik het gevoel dat die energie nog in me zat, en ik vroeg me af, omdat ik meer de gewoonte heb om weerwoord te geven, om mezelf in feite lucht

te geven, of ik daarmee niet het gevoel zwak en hulpeloos te zijn juist voortzet. Het is zoals in van die Italiaanse films, dat is echt prachtig, ze hebben van die enorme ruzies, hele scènes, en dan omhelzen ze elkaar weer en is alles fantastisch. En dan denk je: ja, zo hoort het te gaan! Als je dan eenvoudigweg niet reageert, is dat gewoon vreemd, het is niet natuurlijk. Dit is wat er allemaal gaande is bij me.

Jeru: Wel, er zijn hier waarschijnlijk twee dingen aan de hand, en beide zijn herinneringen. De ene was een herinnering van terug te willen slaan, en de andere was een herinnering die je vertelde dat het niet goed is om dat te doen. Waar het als eerste om gaat is dat iets je boos maakte. De sleutel is: wat maakte je boos? Hoe maakte je jezelf boos? Waarom koos je ervoor om boos te zijn? Dat is de hoofdvraag – niet wat je ermee deed, maar wat het creëerde. Het is door een herinnering gecreëerd. Dat is wat je moet je zien. Het feit dat iemand iets tegen je zegt met een luide stem, is geen reden om overstuur te raken. Het is alleen maar iemand die iets tegen je zegt met een luide stem, dat is alles. Het feit dat je ervoor koos om dat te gebruiken en er een oude herinnering mee te activeren, en dat je in die oude herinnering zwak, hulpeloos en weerloos bent, dat is een ander verhaal. Maar dat is wel wat er gebeurt. Je hebt een bepaalde film gestart, een oude film van boosheid, van frustratie, van hulpeloosheid, en daar leefde je in. Maar in plaats van terug te vechten zoals je gewoonlijk doet, zei je niets, en daar raakte je vervolgens gefrustreerd over.

Maar geen van die twee manieren zijn in wezen het beste wat je kan doen. Het beste wat je kan doen is zien dat je een nachtmerrie binnen in jezelf creëert. Dat is het belangrijkste: dat jij de nachtmerrie creëert. Wat je er dan verder mee doet is natuurlijk een ander verhaal, maar zie eerst in dat jij de nachtmerrie maakt, dat jij degene bent die jezelf boos maakt.

Zie dat je een keus hebt om dat niet te doen – en dat is niet hetzelfde als onderdrukken. Het is niet hetzelfde als boos zijn en dan zeggen: “Oh, ik hoor niet boos te zijn”. Dat is onderdrukken. De bedoeling is om te kijken naar wat er werkelijk gebeurt. Wat gebeurt er werkelijk op het moment dat iemand tegen je schreeuwt? Je hoort geluiden, je ziet een verwrongen gezicht, er komt wat lucht in jouw richting. En wat dan nog? Stel dat je een dramadocent bent, en je probeert iemand te leren hoe hij boos moet worden. En jullie hebben al urenlang zitten oefenen, en eindelijk gebeurt het, hij heeft het door! Je hoort een hard geluid, je ziet een vertrokken gezicht, er komt lucht jouw kant op. Je voelt je niet bedreigd, je voelt je gelukkig! Wat is het verschil?

Vraag, vervolg: Ik denk dat het te maken heeft met de bedoeling van die andere persoon. Ik denk dat het te maken heeft met het weigeren de inhoud van die bedoeling te accepteren.

Jeru: Wees zo realistisch als je kan. Daar gaat het om. Is je leven in gevaar alleen omdat iemand z'n stem verheft? Is het nodig dat je je zwak voelt, en hulpeloos en gefrustreerd, alleen omdat iemand anders zijn stem verheft? Is het nodig regressief gedrag te vertonen, alleen omdat iemand anders dat doet? Daar gaat het om.

Vraag vervolg: Maar als je boos bent, dan kan je het niet zien, omdat je er in zit.

Jeru: Ja, maar het is jouw verantwoordelijkheid om te zien waarom jij je eigen boosheid creëert. Waar komt de boosheid vandaan? Komt het door wat de ander doet, of komt het uit jezelf? Als je denkt dat het door de ander komt, dan ben je natuurlijk alleen maar een hulpeloos slachtoffer. Maar als je kan zien dat de boosheid uit jou komt, dan kan je iets veranderen. Dan kan je er iets aan doen. Je kan je bijvoorbeeld voor een volgende keer voorbereiden.

Vraag: Ik had zo'n zelfde situatie. Ik zit lekker in mijn vel, geen problemen, en dan komt er iemand en die slaat me hard op mijn rug.

Jeru: O.k, goed. Dus wat gebeurde daar? Je voelt een klap. Maar is je leven in gevaar? Dat is wat je moet zien. Wees er realistisch over. Misschien ben je in gevaar. En als je in gevaar bent, prima, reageer overeenkomstig. Maar dit is de vraag: ben je in gevaar? Wordt je leven bedreigd? Is het nodig dat je op de situatie reageert als een hulpeloos, gefrustreerd kind, of als een sterke en bekwame volwassene? Dat is de vraag. Daar proberen we het verschil tussen te zien.

Discipline

Vraag: Ik denk dat het echt heel belangrijk is om te respecteren wat de vierjarige zegt in een bepaalde situatie, en dat niet weg te drukken. Maar ik denk ook dat je niet als slaaf van je vierjarige wilt leven, en altijd alleen maar doet wat hij wil. Ik vraag me af hoe het zit met discipline. Een voorbeeld in mijn eigen leven is dat ik aan gevechtscunst doe, en soms wil mijn kind gewoon niet naar de lessen. Er zijn situaties dat mijn volwassene iets wil, en mijn vierjarige niet.

Jeru: Dat is een hele goede vraag. Het zal voorkomen dat je voelt dat er een grens is bereikt, en daar zal je zachtmoedig en liefdevol mee om moeten gaan. En heel vaak zullen er dingen zijn waar je vierjarige in mee zal gaan als je daar met hem over praat. Als je zegt: "Kijk, ik weet dat we ons soms zo voelen, en dat we dan liever niet willen gaan. Maar heb je niet gemerkt dat iedere keer als we gaan, we ons toch beter voelen?" Krijg de vierjarige zover dat hij zegt: "Ja, dat is waar. We voelen ons dan inderdaad beter". Met andere woorden, praat er tegen je vierjarige over. Probeer er achter te komen waarom hij niet wil gaan. Misschien heeft hij een goede reden. Het is niet de bedoeling dat je de slaaf van je vierjarige wordt. Maar je zal wel gaan zien dat je vierjarige heel wat coöperatiever wordt als je open naar hem bent, dan wanneer je hem probeert te dwingen. Dat is echt het allerbelangrijkste.

© Jeru Kabbal, januari 1996
Vertaling T.S. Kleijn