

De rebel en de luie dame



*Ruimte geven
aan tegenstrijdige
verlangens in jezelf*



GERDA BOS

*Ken je het verhaal van de bus die vol mensen zit met allerlei verschillende karakters?
Sommige vind je aardig, andere minder en sommige vind je ronduit onuitstaanbaar.
De buschauffeur brengt de bus waar hij zijn moet, maar soms komt er een passagier naar voren
die vriendelijk of minder vriendelijk aangeeft dat de buschauffeur zijn koers moet wijzigen ...*

Die bus ben jij! Aan het stuur zit, als het goed is, 'het geheel van alle delen'. En in jou wonen allerlei delen die je aardig, prettig of minder aangenaam vindt. Zo heb ik een capabele vrouw in mijn bus zitten, een bang meisje, een verongelijkte tiener, een stoere rebel, een luie dame, een eenzaam meisje, een speels meisje, een serieuze helper, en ga zo maar door. Mijn bus zit behoorlijk vol en ik kom deze dames dan ook regelmatig tegen tijdens meditaties en tijdens het gewone leven.

Inmiddels weet ik dat alle delen hun functie hebben. De rebel maakt me duidelijk dat ik zin heb in iets anders dan er van me wordt verwacht. Het eenzame meisje maakt me duidelijk dat iemand die veel waarde voor me heeft, is weggegaan. De capabele dame regelt dat ik voldoende inkomen verwerf. De boze dame maakt me duidelijk dat ik een verlangen niet hoor.

*Waar ik erg aan heb moeten wennen,
is dat ik dus niet consistent ben.*

Het bange meisje waarschuwt me voor potentieel gevaar. En als 'geheel van alle delen' kan ik zelf nagaan wat ik met die informatie wil en kan doen.

Waar ik erg aan heb moeten wennen, is dat ik dus niet consistent ben. Mij is geleerd dat je krachtig bent als je weet wat je wilt en consistent gedrag vertoont, maar dat klopt helemaal niet met wat ik voel. Ik wil soms meerdere dingen tegelijk. Bij-

voorbeeld in de zon zitten én mijn werk afkrijgen. Of samen zijn met mijn vriend en tegelijkertijd wil ik ongestoord alleen zijn. Volgens mij ben je daarom vooral krachtig als je weet wat je delen willen en daarbij keuzes maakt welk deel je op welk moment de ruimte geeft.

Dit vraagt om zelfkennis en acceptatie van je complexiteit. Als ik zowel een rebel ben als een aangepast meisje, dan willen beide delen graag gezien en gehoord worden. Als 'geheel van alle delen' geef ik daarom de ruimte aan mijn aangepaste meisje als dat nuttig is, bijvoorbeeld als ik tijdens een salesgesprek wil begrijpen wat de klant wil. Het aangepaste meisje is heel sensitief en helpt mijn competente deel de goede vragen te stellen. De rebel mag er bijvoorbeeld zijn als ik een training geef en ik merk dat de behoefte van de groep verschilt van wat er op het programma staat. Dan verzint de rebel onmiddellijk een leuke activiteit of oefening en kleuren we lekker buiten de lijntjes ... terwijl we toch het doel blijven dienen. Daar zorgt het gewetensvolle deel wel voor.

In mijn vrije tijd maakt mijn luie deel zich steeds vaker zichtbaar, waardoor ik beter kan ontspannen en lummelen. Terwijl ik mezelf ook kan toestaan een werkklus af te maken omdat een ander deel van mezelf daar rustiger van wordt.

De ware kracht licht volgens mij in het ruimte geven aan de verlangens van alle delen. Dat begint met erkenning van het nut van elk deel en wordt zichtbaar als ik mezelf toesta alle verschillende delen te laten zien in mijn dagelijks leven. Mijn ervaring is dat mensen er completer en leuker van worden!