

Overgave is volmondig 'ja' kunnen zeggen tegen wat er is

“Overgave is voor moedige mensen die zichzelf liefdevol en eerlijk onder ogen durven komen”

Wat zijn voor jou momenten waarop het makkelijk is je over te geven? Wat doe je dan precies? En wanneer lijkt het haast onmogelijk? Misschien wil je het rationeel nog wel proberen, maar fysiek is er verzet. Dan merk je dat overgave er niet zomaar is. Het vraagt aandacht voor wat zich in jou afspeelt. NLP-trainer Suzanne Niemeijer overloopt in dit artikel wat nodig is voor overgave en ontdekte dat er drie lagen zijn waarop we ja kunnen zeggen.

Overgave is als volmondig 'ja' zeggen tegen dat wat er is. Je zegt ja, omdat nee zeggen betekent dat je ontkent wat zich net heeft voorgedaan. Van nee zeggen, ga je hard werken: om iets recht te zetten of net te doen alsof het er niet is.

Merk je dat het niet gaat om het veranderen van de inhoud? Wat er gebeurt, gebeurt er. Je laat het simpelweg met rust. Zodat je ruimte hebt om een respons te geven die passend is. Het klinkt wellicht eenvoudig. Toch zal je waarschijnlijk herkennen dat de dag gevuld is met momenten waarin er een bijna automatische 'nee' is. Vanuit onze conditioneringen zijn we gewend om te reageren. Een 'ja' vraagt bewustzijn en een moment van stilte. Zodat je er bent om op te merken wat er daadwerkelijk gebeurt.

Door: Suzanne Niemeijer



Suzanne Niemeijer is samen met haar man Bernd Jansen eigenaar van Instituut Menz. Ze geven sinds 15 jaar NLP-opleidingen. Daarnaast heeft Suzanne verschillende eigen trajecten ontwikkeld, waaronder het traject 'Voorbij het ego', waar ze ook een boek over schreef.
www.instituutmenz.nl
www.voorbijhetego.org

*Iemand stoot een glas om waardoor een belangrijk document nat wordt.
 Je collega zegt iets dat je raakt.
 Er is een bijeenkomst waar je heen moet en waar je geen zin in hebt.
 Zomaar wat dagelijkse voorbeelden, die een nee uitlokken.
 Je roept verschrikt: 'Kijk nou toch eens wat je doet'.
 Je voelt: 'mijn collega hoort dat niet te zeggen' en je trekt je terug.
 Je denkt: 'hoe kom ik onder die bijeenkomst uit?'*

Vanuit overgave laat je het moment toe. Dat kan in een split second.
*Je ziet hoe alles nat is en pakt een doekje.
 Je hoort wat je collega zegt, merkt de fysieke reactie in jezelf op en blijft aanwezig.
 Je realiseert je het belang van de bijeenkomst en je hoofd en lichaam worden rustig.*

Drie lagen

Wat ik ontdekte in het onderzoek naar mijn eigen ervaringen en dat van alle mensen met wie ik jarenlang werkte, is dat er **drie lagen** zijn waarop we ja kunnen zeggen.

Een **eerste laag** is om ja te zeggen tegen de gedachten die een situatie bij je oproepen.

Ik heb iets gegeten wat ik lekker vind, maar wat niet goed voor me is. Naast dat het fysiek niet lekker valt, merk ik op dat ik kortaf reageer. Daar voel ik me rot over. Ik sta stil bij wat er precies gebeurt. Er zijn gedachten die door elkaar heen roepen.

‘Je wist dat je dit niet moest eten, het is je eigen schuld dat je je slecht voelt’, zijn zo maar een paar kritische stemmen die van zich laten horen. Ik ga zitten en word me ervan bewust. Die lieve, onschuldige hardwerkende gedachten. Ze doen hun best, maar zijn absoluut niet helpend. Zodra ik ze met rust laat, wordt het fysiek rustiger. Ze zitten niet langer in de weg. Ik zie de humor van de situatie wel in. En voorlopig ben ik genezen van wat zo lekker, maar ongezond is voor mijn lichaam.

Door bewust te zijn van de stemmen in je hoofd, ga je ze in structuur herkennen. De inhoud doet er eigenlijk niet zo toe. Wat er precies gezegd wordt, is niet persoonlijk. De strengheid, boosheid of frustratie, zijn niet zelden terug te voeren naar een stem van vroeger. Toen je jezelf iets wijsmaakte. Of er was een kritische ouder, een leeraar of iemand die je niet eens meer kunt herleiden die je vermanend toesprak. En jij bent gaan geloven dat je het niet goed deed. Deze realisatie maakt de gedachten onschuldig. Daardoor kun je weer aanwezig zijn en ja zeggen tegen wat er is.

Fysieke opmerkzaamheid

Dan kun je fysiek opmerken wat er gebeurt. Dat is een **tweede laag** om je over te geven: ja zeggen tegen wat zich in je lichaam afspeelt. In ons lichaam liggen veel onverwerkte ervaringen opgeslagen. Als het hoofd tot rust komt, tonen ze zich als intense sensaties. Dat kan ongemak met zich meebrengen. Spanning, fysieke onrust of een onregelmatige ademhaling bijvoorbeeld. Ze brengen emoties aan het licht. Verdriet is een vaak onderdrukte emotie. Maar ook boosheid, machteloosheid en schaamte stoppen we weg. Het vraagt zachtheid om ze toe te laten, zoals een liefhebbende ouder een verdrietig kind omarmt. Je geeft ruimte aan de fysieke sensaties, die soms diep weggestopt zitten. Je hoeft er niets voor te doen. In plaats van een vlek in een doek eruit te boenen, leg je het in een warm sopje te weken. Dat is zo liefdevol. Stel je maar voor

dat je verdriet niet hoeft te onderdrukken en dat je je ook niet hoeft te verliezen in eindeloze huilbuien. In plaats daarvan laat je toe wat er is zonder erin mee te gaan. Soms vraagt dit ondersteuning van iemand, omdat we in onze samenleving niet vanzelfsprekend hebben geleerd hoe we met onze gevoelens om kunnen gaan. En je kunt het jezelf leren door in verschillende situaties te ontdekken hoe het fysiek met je gaat.

Stel dat iemand iets tegen je heeft gezegd waardoor je geraakt werd. Neem dan de tijd om aandacht te hebben voor je lichaam. Merk op wat er fysiek gebeurde. Ging je hartslag omhoog? Hoe was het met de ademhaling? Waar in je lichaam spande zich iets aan? Laat alle gedachten met rust en blijf liefdevol aanwezig bij wat je waarneemt zonder iets te veranderen. Het kan zijn dat zich iets toont van vroeger. Laat dat toe. Je sluit in wat er komt zonder het weg te duwen. Merk je op dat het vanzelf rustig wordt als alles zich gezien heeft gevoeld? Wat brengt je dit?

Ik kan me voorstellen dat het even spannend was om ja te zeggen tegen wat zich fysiek aandiende. Heb je gemerkt dat het toelaten iets heeft geheeld van vroeger wat jou nu niet meer dient?

Jezelf openen

Dan opent zich nog een **derde laag** van overgave. Dat is ja zeggen tegen het leven zelf. Je opent je voor alle aanwijzingen die het leven toont over wat passend is bij jou. Ieder van ons geeft het leven een andere kleur. Als je jouw kleur leeft, herken je het aan de vreugde en zingeving die het brengt. Zonder persoonlijke behoefte aan bijvoorbeeld erkenning, veiligheid, zekerheid en controle. Als je bewustzijn hebt over gedachten, gevoelens en fysieke sensaties, ontstaat er ruimte je te realiseren dat het leven niet om jou gaat. Je bent als een tijdelijke golf in een oneindig diepe oceaan. Eén met het water dans je met andere golven en geef je je over aan wat zich

“Het vraagt zachtheid om onderdrukte emoties toe te laten, zoals een liefhebbende ouder een verdrietig kind omarmt”



aandient. Je wordt steeds sensitiever voor signalen die jou in een bepaalde richting duwen. Door een toevallige ontmoeting, een baan die onverwacht niet doorgaat of door een ingeving waarvan je geen idee hebt waar die vandaan komt. Maar die wel klopt. Je weet het als er geen verzet is, hoe uitdagend de situatie ook lijkt te zijn. Alsof je een duwtje in de goede richting krijgt. Je kent zulke ervaringen waarschijnlijk volop.

Neem de tijd om stil te staan bij wat het leven jou brengt. Je herkent het in alle momenten waarin het goed voelde, zonder precies te hoeven weten waarom of wat het zou opleveren. Laat zoveel mogelijk ervaringen naar boven komen waarin je vreugde ervaarde, waar je als het ware in bloei stond. Je kon of deed iets zonder er iets voor terug te willen. Als je naar boven hebt laten komen wat in je opkomt, neem dan de tijd om het een beetje dromerig te beschouwen. Zo breng je het denken naar de achtergrond. Laat vervolgens een beeld opkomen, een idee, een woord, een bepaalde richting... Laat je verrassen voor wat zich aandient. Je kunt aan mensen die je liefhebt en die jou goed kennen, vragen hetzelfde voor jou te doen. Wat komt bij hen naar boven? Hoe valt dat samen met je eigen bevindingen? Voel fysiek hoe het is om ruimte te geven aan de signalen die je krijgt van wat het leven met jou in petto heeft. Het zal me niet verbazen als je er blij van wordt.

Het kan zijn dat er angst opkomt. Geef daar ruimte aan zonder erin mee te gaan. Angst wil je beschermen voor mislukking. Word je bewust hoe lief dat is en bouw een tussenstap in, zodat je het niet te spannend laat zijn. Het kan zijn dat gedachten en ervaringen eerst jouw aandacht nodig hebben voor ze los te kunnen laten.

Aandacht voor gedachten en gevoelens

Het zal je wellicht helder zijn dat je niet zomaar ja kunt zeggen tegen deze derde

laag. Mijn ervaring is dat vertrouwdheid met de andere twee lagen nodig is. Dat maakt het doorleefd. Als er geen aandacht is voor gedachten en opgeslagen herinneringen in het lichaam, ligt wensdenken op de loer. Het ideale zelf neemt het dan over. Niet zelden heb ik meegemaakt dat mensen zo verlangden naar een leven vol overgave, dat ze hun gedachten en fysiek opgeslagen ervaringen onderdrukten. Maar de niet onderzochte geest en de niet verwerkte emoties zijn als niet geziene kinderen die zich eenzaam voelen en een uitweg zoeken. Het is hard werken ze te negeren en duurzame vervulling blijft uit. Je hiervan bewust zijn, opent je voor alles wat in jou aanwezig is.

Het herkennen van de vreugdevolle momenten in je leven, biedt wel een prachtige basis om ja te kunnen zeggen tegen oude gedachten en gevoelens. Al die ervaringen hebben je immers zoveel gebracht. Je leert ze waarderen omdat je weet dat wat zich ook voordeed in je leven, bij jouw kleur past. Daarmee laat je het oordeel van wat goed of fout is met rust. Ieder van ons maakt uitdagende tijden door. Als je die niet meer weg hoeft te duwen, maar ervoor zorgt en ze begrijpt, ontstaat kracht en nieuwsgierigheid.

Overgave is voor moedige mensen die zichzelf liefdevol en eerlijk onder ogen durven komen. Zacht voor wat zich in hen afspeelt. En begripvol voor ieder ander. Overgave kenmerkt zich door mildheid, relativering en humor. En dat maakt het zeer de moeite waard. ■