

Alles erkennen, een weg uit de polarisatie.

“Het belangrijkste kan niet gezocht worden. Het moet worden afgewacht”. Dat afwachten, die stilte volhouden en het lijden willen zien, dat zou ons kunnen helpen om weer diep adem te halen, een pas op de plaats te maken en opnieuw onze richting te bepalen.

Simone Weil

Mijn worsteling met de huidige aanpak van de corona pandemie is samen te vatten in ‘**ja maar**’, ‘**Ja en....**’ en ‘**nee**’....

Eén gedachte onthouden en meenemen uit een cursus is al heel mooi, zo troostte een ervaren trainer mij toen ik net begon. Jaren geleden leerde ik tijdens een cursus hoe verschillend het uitpakt als je “**Ja maar...zegt i.p.v. “Ja en...”**”. Een klein verschil met een groot verschil in uitwerking! Deze ontdekking nam ik mee ‘maar’ bleek in de praktijk heel moeilijk

Met ‘maar’ veronderstel je een waarom en met waarom vraagt je om een reden, een verklaring. Ik zat veel in mijn hoofd en dacht vooral in “Ja maar...”.

Dan kwamen al mijn slimme tegenwerping, en argumenten met discussies als gevolg waar ik weer moe of moedeloos van werd. Met “Ja en...” ja, dan kon het gesprek beginnen. En dat zocht ik.

In 2000 kwam ik in aanraking **met opstellingen** en zag op een andere laag hoe wezenlijk het “JA....” is. Het moeilijke, het pijnlijke, het ‘niet weten’ en het Grote vraagt om een groot JA. Ik zag, dat als het geen aandacht kreeg, dat niet wilde zeggen, het geen werking heeft.

Daders, doodgeboren kinderen, ernstige trauma’s, angsten, maar ook het ‘volle leven’ en de ‘stille dood’ of macht, het blijft het liefst allemaal onder de radar. Waar we het niet zien. Maar zo werkt het niet.

Uiteindelijk leerde ik daar dat het onontkoombaar is om **alles te erkennen**.

Nu betekent dat: Corona, de maatregelen, de gele hesjes, de vluchtelingen, het klimaat maar ook het ‘wetende veld’ wat veel meer laat zien dan we bewust wisten.

Ben ik dan op weg naar één groot “JA en”?

Nou, zo gemakkelijk bleek het ook weer niet. Zeker in een ongewone situatie als nu val ik terug in oude gewoonten. Ik denk en zeker in deze tijd regelmatig: ‘Ja maar’ waar zijn we mee bezig?.

Uiteindelijk heb ik al mijn ‘Ja maar ’s’ geschrappt uit deze tekst. Dat viel niet mee.

Maar als ik “Ja en....” zeg, hoe kan ik dan mijn inzichten, kanttekeningen en waarnemingen kwijt? Kanttekeningen die weer tegenwerpingen oproepen of door drama worden verworpen waardoor we in een onaangename discussie verzeild raken. Is het onontkoombaar dat daar de wegen zich scheiden? **Polariteit lijkt overal:** mijn standpunt “maar dit is absurd” met de discussie tot gevolg én mijn verlangen om harmonie te brengen.

Dat brengt me bij de vraag: **Hoe kan ik bij dragen** en wat is voor mij belangrijk? Verbreding van het aandachtsgebied wat vernauwd wordt door angst en willen beheersen! Om bij te dragen aan het

lichte, aan vertrouwen en openstaan voor wat er ontstaat. Stilte kunnen ervaren in plaats van discussies. **Openstaan** niet alleen voor wat van buitenaf naar ons toe komt maar óók open voor wat er binnen in mij gebeurt.

Wat mij beweegt, raakt en hoe ik vandaaruit handel en spreek. Wat beweegt mij en is voor mij belangrijk, niet alleen in Corona tijd, maar sowieso? Ik merk dat ik steeds weer terug kom bij deze criteria: **Vrijheid, eigen verantwoordelijkheid, liefde en mededogen.**

Er zijn zoveel vragen, zoveel te verwerken, angsten te managen, te missen, ons aan de regels te houden, te verzetten, te bagatelliseren, aan te passen aan de nieuwe situatie of ons ertegen te verzetten. Corona beïnvloed op allerlei manieren ons leven.

Hoe draag ik bij en hoe ga ik er mee om. Volg ik, lijd ik, overleef ik, heb ik lief? Wat mij helpt is steeds weer **waarnemen wat er met mij gebeurt**. Zo, dat ik mijn 'corona verschijnselen' herken en daarmee bedoel ik niet de fysieke symptomen. Wat gebeurt er met mij, waar ben ik in dit alles?

Waarnemen is mijn belangrijkste reddingsboei zodat ik als ik verdwaald ben in alle hectiek de weg naar huis kan terugvinden. Terug naar mezelf. Daar zit mijn beetje vrijheid.

De natuur en het opstellingen werk hebben me bewust gemaakt van het belang van ordening en de volgorde waarin dingen plaatsvinden. Ik zie de volgende stappen.

- Ja, tegen hoe het is
- Nee tegen wat me niet past
- Op mezelf teruggeworpen
- Verlangen naar verbinding
- Liefde

Zo realiseerde ik me weer, naast het belang van het Ja, de noodzaak (het onvermijdelijke belang) van een NEE. Zonder NEE is er geen eigen verantwoordelijkheid; geen vrijheid, noodzakelijke stappen voor een **gelijkwaardige liefde**.

Waar zijn we naar op weg met alles wat er de laatste jaren speelt? Zoals luchtvervuiling, beiensterfte, het klimaat met droogte en bosbranden, dierenplagen met het ruimen van gezonde dieren, vluchtelingenstromen, een wereldwijde bankencrisis en nu dan Corona. Al deze gebeurtenissen herinneren ons aan het feit dat we **één wereld zijn, verbonden**, of we dat nu fijn vinden of niet. Alles erkennen, een weg van 'gebonden' naar 'verbonden'.

Inge Land Mijmering 2020

Mijn motto op mijn briefpapier: De verbinding maakt het verschil