

Loslaten!! Of..... toch niet.....?

‘Ik moet het loslaten! Het kost me zoveel kopzorgen en nachtrust. Ik heb een Heartmath training gedaan en dat heeft me zeker goed gedaan, maar het blijft me achtervolgen’, zegt Peter. Zijn compagnon met wie hij jaren heeft samengewerkt heeft hem bedonderd. Dat heeft hem veel geld gekost en een hoop gemoedsrust. Ik vraag hem mij te vertellen wat zijn compagnon hem allemaal heeft misdaan. Het is een hele lijst. Het valt mij op dat de hele kwestie, ook al is het al een paar jaar geleden, een hoop emoties oproept. Het is wel duidelijk: Peter is er nog niet klaar mee! Hij doet zijn best om het los te laten. Hij mediteert zich een slag in de rondte om er van af te komen. Maar het werkt niet.

Ik suggereer: ‘heb je er wel eens aan gedacht een proces aan te spannen?’

Hij kijkt mij ongelovig aan. Hij komt hier om los te laten. Hoe kan ik dat nu zeggen?

Ik heb regelmatig cliënten die iets wat hen dwars zit willen leren loslaten. Heel vaak kan ik helpen. Meditatieve technieken kunnen inderdaad helpen. En ook het besef dat het zinloos is alsmaar energie te geven aan die brandende kwestie die je zo dwars zit. Elke gedachte die je er aan wijdt voedt het vuurtje en dat wil je nu juist niet. Je gedachten bestrijden, dat werkt niet, dat voedt het vuur nog meer. Wel kun je leren je aandacht te richten op andere dingen dan denken aan de brandende kwestie.

Maar wat nu als die brandende kwestie zich alsmaar aan je blijft opdringen, als het niet lukt om je op iets anders te richten, zoals bij Peter. Sommige dingen kun je kennelijk niet ontlopen en dan vraagt de situatie iets anders van je dan loslaten. Of misschien is het beter om te zeggen: de situatie vraagt iets van je zodat je het kunt loslaten. Peter heeft energie om er voor te vechten, dat wordt mij direct duidelijk als ik hem uitnodig te vertellen over wat hem aangedaan is. Hij is boos en het is ‘natuurlijk gedrag’ om op te komen voor zijn belang. Ik nodig hem uit om het gevecht aan te gaan in plaats van los te laten. Eerst is hij vol ongeloof maar daarna begint hij de mogelijkheid te overwegen. Ik vraag hem hoe dat ‘voor zichzelf opkomen’ er uit zou kunnen zien. Als hij zich dat voorstelt begint zijn stemming op te klaren. Hij krijgt strijdbare energie. Hij wil er wel voor gaan.

Twee weken later vertelt hij mij dat hij de hele kwestie heeft voorgelegd bij een advocaat. Deze onderzoekt nu of het zin heeft om juridische stappen te nemen.

Peter is opgelucht. Hij zegt: ‘ik ben blij dat ik het uit handen heb gegeven. Of er wel of niet een proces van komt dat doet er niet toe. Ik ben blij dat ik in elk geval deze stap heb gezet’.

Hij heeft het losgelaten.