

Erbij horen

Welke delen van jezelf geef jij op?

April 2022 - DOOR SHIELTA RAMAUTARSING



Het verlangen om erbij te horen drijft je om dingen op een bepaalde manier te doen, zodat je ingesloten bent bij de groep, het team, de familie, gemeenschap, organisatie enzovoort. Vaak ontstaat het verlangen om erbij te horen, doordat je denkt dat anderen erbij horen en jij niet. Of omdat je denkt dat je op deze manier waardering krijgt. Het kan ervoor zorgen dat je je eigen authenticiteit ondergeschikt maakt aan dat verlangen. Je geeft dan delen van jezelf op om niet buiten de boot te vallen. Onder het verlangen om erbij te horen zit een verborgen vraag, die gaat over waar hoor ik thuis?

Onechte heelheid

Het komt vaak voor dat je niet door hebt dat je handelt vanuit het verlangen om erbij te horen. Je lijkt je gemakkelijk aan te passen aan hetgeen wat van jou gevraagd wordt en sluit compromissen met jezelf, zowel op het werk als privé. Met als doel dat je ingesloten bent en denkt dat dit de plek is waar je thuishoort. Vaak voelt deze plek voor een langere of minder lange tijd comfortabel en ben je er niet bewust van dat

je delen van jezelf hebt opgegeven. Dit is onechte heelheid, waarbij je delen van jezelf onderdrukt. Alles wat je in jezelf onderdrukt, wil een keer naar boven komen. Blijf je deze delen onderdrukken, dan leidt dat tot een afscheiding van je emoties, gevoel en intuïtie. Door vanuit ratio te handelen, hoef je hier geen contact mee te maken en niet te voelen. Het negeren van deze delen kost energie en is ziekmakend, je explodeert of je implodeert; het kan leiden tot strijd en/of geweld of tot ziektes waaronder depressie en burn-out. Ingesloten zijn heeft dus een keerzijde als je daarvoor delen van jezelf onderdrukt. Het tast je aan in je bestaan en kan leiden tot een bestaansrechttrauma. Lees in het artikel [Het uitgesloten verhaal verlangt ernaar ingesloten te zijn](#) meer over het bestaansrechttrauma

Authentieke heelheid

Het onderdrukken van delen in jezelf zijn patronen, die vrijwel altijd in het gezin van herkomst zijn ontstaan en die worden voortgezet in het volwassen leven. Totdat er een periode van conflict, strijd, gedoe, ontstaat, waarbij het gedrag wat je altijd liet zien niet meer toereikend is. Dit kan ook een conflict of strijd in jezelf zijn. Kleine of grote gebeurtenissen kunnen ertoe leiden dat je beseft dat je niet jezelf bent. Voor menigeen geldt dat je pas gaat luisteren naar jezelf als je je in een kritische situatie bevindt en niet anders meer kan dan grenzen te stellen voor jezelf, bijvoorbeeld bij een burn-out. Deze situatie kan je zien als falen, maar voor velen is het een turning point om op zoek te gaan naar authentieke heelheid; dat wil zeggen dat je de delen die je in jezelf hebt uitsloten weer toelaat. Het betekent dat je uit je comfortzone begeeft, waar je je ingesloten voelt. Daar komt angst voor verlies van mensen uit de groep bij kijken. Degene die jouw authentieke heelheid niet kunnen accepteren, zullen inderdaad afstand nemen. De vraag is of het een verlies is, als je alleen geaccepteerd wordt vanuit onechte heelheid. Het kan wel een pijnlijk en eenzaam proces zijn om op zoek te zijn naar je authentieke heelheid. Spendeer je tijd met degenen die in staat zijn jou in te sluiten, met alles wie jij bent.

“Je zoektocht naar authentieke heelheid gaat niet langer meer over erbij horen, maar om jezelf te kunnen horen”

De stilte in jezelf horen

In het verlangen om erbij te horen, kan je letterlijk veel aanhoren in hoe je je behoort te gedragen en hoe je hoort te zijn. Wat laat je binnenkomen waardoor je erbij hoort? Wat kan je niet meer aanhoren en wat hoor je niet? Vanuit welke plek luister je en welk perspectief zit er in hoe jij hoort? Je zoektocht naar authentieke heelheid gaat niet langer meer over erbij horen, maar om jezelf te kunnen horen. Het luisteren naar jezelf kan lastig zijn, want we zijn voortdurend omringt met prikkels. Bovendien geldt dat wie niet horen wil, moet voelen. Luisteren naar jezelf doe je door grenzen te stellen aan hetgeen anderen van jou vragen en verwachten. Door liefdevol met jezelf te zijn. Door letterlijk stil te zijn, de stilte op te zoeken en te luisteren naar de stilte.

Als je de stilte in jezelf kunt horen, dan neem je niet meer waar via je oor, maar via je hart.

Luisteren met je hart

De delen van jezelf die lang onderdrukt zijn, hebben tijd en ruimte nodig om gehoord te worden. Het is belangrijk om deze tijd te ruimte te nemen en een nieuw evenwicht voor jezelf te vinden. Dat doe je door grenzen te stellen en voor jezelf op te komen. Luisteren naar jezelf vraagt om de identificatie vanuit onechte heelheid met de plek waar je thuishoort los te laten. Het betekent dat je uit je comfortzone stapt en er bewust ervoor kiest om dingen anders te doen. Je gaat luisteren met je hart, naar wat jij nodig hebt en wilt in het leven en maakt andere keuzes.

Tips om te luisteren naar jezelf

- *Kies er bewust voor om je tempo te vertragen.*
- *Sta bewust stil bij wat je voelt.*
Je gevoel is een eerste graadmeter dat iets niet klopt en dat je over je grens gaat.
- *Doe regelmatig een bodyscan, om in contact te komen met je lijf en te leren luisteren naar je lijf.*
- *Zoek bewust de stilte op, ga b.v. alleen naar buiten in de natuur.*
- *Verminder prikkels van buitenaf. Zet alles uit: tv, telefoon, social media etc.*
- *Yoga en meditatie brengt je in contact met jezelf.*
- *Let op je ademhaling en doe ademhalingsoefeningen.*

Het lijkt een open deur, maar luisteren met je hart roept vaak veel intern verzet op. Je hebt het druk met alle externe prikkels, social media, doelen die je moet halen etc. Dit wordt onbewust gebruikt als rechtvaardiging om geen verantwoordelijkheid te dragen voor je keuzes en de stem van je hart niet te hoeven horen. In dit proces heb je oud gedrag, denkbeelden en patronen los te laten, zodat je het nieuwe kunt omarmen. Het is een transformatieproces dat je uiteindelijk dichterbij jezelf brengt en zorgt voor authentieke heelheid, zodat je kunt zijn wie je bent. En als je goed, met heel je hart luistert, vindt je het antwoord op de verborgen vraag: waar hoor ik thuis.

Ervaar jij ook dat je niet je authentieke zelf bent, ervaar je energieverlies en vindt je het lastig om zicht te krijgen op de delen die jij in jezelf onderdrukt? Wil je meer in kracht komen te staan? Via een [coachtraject](#) kan je dit verder onderzoeken. Veel werkgevers zijn bereid een coachtraject te vergoeden in het kader van het voorkomen van uitval, behoud en doorstroom van medewerkers. Voor meer informatie mail of bel: info@wijzijenik.nl of 06-21713139