



COLUMN MEDIUM

Kwetsbaar- heid

WILLEMIJN BESSEM

In deze column zijn mediums Henk Jan Akse en Willemijn Bessem afwisselend aan het woord. Deze maand: Willemijn Bessem, die onder meer als trancemedium stemmen van gene zijde vertolkt.

Ergens in je leven zal het heel anders gaan dan je had gewild of gedacht. Op dat soort momenten kun je gevoelens van teleurstelling, boosheid, maar ook diep verdriet en grote wanhoop ervaren. Afhankelijk van de vraag of je deze situaties ziet als onvermijdelijk of als een persoonlijk falen, voel je je in meer of mindere mate uitermate kwetsbaar of angstig. Het oordeel op kwetsbaarheid is bij veel mensen groot, terwijl we er elke dag wel mee te maken krijgen. Maar wat als je nu besluit deze gevoelens te observeren en ze diep te voelen, zonder ze te veroordelen, te onderdrukken of er voor op de vlucht te gaan? In eerste instantie ontstaat er een onwennigheid, omdat deze houding je misschien onbekend is. Maar al snel zul je ervaren dat er ruimte komt in plaats van dat de spanning zich verder opbouwt. In die houding kan dus ontspanning ontstaan van waaruit inzichten naar voren komen over wat deze gevoelens je proberen te vertellen. Ze kunnen je helder maken of je nog in verwachtingen zit die niet reëel zijn, of dat sommige mensen en activiteiten niet goed meer zijn voor jou. Van alles kun je daarvan leren, als jij maar bereid bent om, zonder oordeel en in open verwondering, te luisteren.

‘Het is noodzakelijk om alles wat er in je leeft open te aanschouwen’

Je kwetsbaar durven voelen opent en ontwikkelt je natuurlijke gevoeligheid, voor zover je die hebt verhard door allerlei aangenomen overtuigingen. Je kwetsbaar voelen is oké. Je gaat er niet aan dood en de angst ervoor is vaak buitenproportioneel. Alsof je daarmee je kans op goedkeuring en liefde misloopt. Als kind heb je dit misschien ervaren, maar als je ouder wordt kun je daar opnieuw naar kijken. En dan ontdek je dat deze gevoelens juist een

poort zijn naar een intensere beleving van leven en liefde. Dat kwetsbaarheid je naar je diepste angsten brengt, maar ook je diepste verlangens helder kan maken. Het is noodzakelijk om alles wat er in je leeft open te aanschouwen, wil je kunnen stoppen met het gevecht. Het gevecht vóór de prettige gevoelens en tegen de ongemakkelijke. We kunnen de polariteit van dit leven niet ontlopen, we kunnen er alleen mee leren omgaan. En dat betekent ten eerste de schaamte en angst voor onze kwetsbaarheid te durven doorzien. En van daaruit te luisteren voorbij de gekende patronen van het denken. Naar spontane gevoelens vanuit je lichaam, je wezen, je intuïtie.

De richtlijnen die je toekomen vanuit het gevoel, werken niet in tijd en planning. Alleen in dit moment kan je ze voelen. Het geeft je elk moment van je leven een signaal hoe te gaan of wat te doen. Velen die na hun overgang of dood hun familie en vrienden komen bezoeken, doen dit voornamelijk om deze boodschap door te geven. Durft te voelen, écht te voelen! Want pas van daaruit kan je echt het leven beleven. Wees niet bang en probeer niet alles te plannen, het leven loopt toch anders. Handel niet uit het idee dat de situaties die je kwetsbaar doen voelen niet goed zijn voor je. Want dan ga je vanuit manipulatie en stress leven. En ben je misschien bang met de mensen om je heen te delen wat je werkelijk voelt. Of durf je niet te doen wat er zo graag geleefd wil worden. Want het is juist die open houding naar je kwetsbaarheid die leidt naar begrip en eerlijkheid. En ook al doet je omgeving dit niet, deze houding zal jou meer in waarheid doen leven in plaats van in een krampachtige façade. Het is niet altijd makkelijk en vraagt veel moed, maar mij heeft deze houding zoveel gegeven. Met vertrouwen in het totale pakket en in vrede met kwetsbare gevoelens, kan ik intenser genieten en in diepere ontspanning beide kanten van deze uitzonderlijke menselijke ervaring beleven.