

Geaccepteerd worden door de groep Onbewuste keuzes

Wie je bent wordt bepaald door je aanleg, je persoonlijke geschiedenis, maar ook door de keuzes die je, bewust en onbewust, hebt gemaakt. De keuze voor je partner, en je vrienden. Werk en studie. Wel of geen kinderen. Het wel of niet aangaan van uitdagingen.

En de subtielere, vaak onbewuste keuzes, die meer aanpassend zijn of defensief. “Als ik zo ben moeten ze me niet.” Het opgeven van een deel van jezelf om er bij te mogen horen.

In eerdere hoofdstukken heb ik het gehad over de diepste behoefte van een kind: om geliefd te zijn. En hoe je als kind de delen van je persoonlijkheid die niet door je omgeving ontmoet kunnen worden diep in jezelf begraaft.

Waar we nu naar gaan kijken is een proces dat later plaatsvindt: de aanpassing aan de groep, en wat je daar voor opgeeft.

Want zoals je als kind de liefde van je ouders nodig hebt, zo heb je als schoolkind en puber ook de acceptatie van de groep nodig, of tenminste van een deel van de groep. Kinderen brengen een groot deel van hun tijd op school door, in een klas. Of het in die klas overwegend leuk is of verschrikkelijk hangt natuurlijk af van de leerkrachten, je interesse in leren, je prestaties, en het klimaat op school. Maar ook in belangrijke mate van de vraag of je er bij mag horen. Word je geaccepteerd? Heb je vrienden of vriendinnen? Of word je buitengesloten of gepest?

Groepen hebben de nare neiging mensen buiten te sluiten of tot zondebok te maken. Als je zo'n zondebok bent voelen andere groepsleden zich vrij om hun agressie op jou af te reageren, en je het leven zuur te maken. En zuur is het, je leven als pispaal of als buitenstaander.

Niet zo gek dus dat je probeert je aan te passen om geaccepteerd te worden. Welk deel van jezelf heb jij opgegeven om er bij te horen? Misschien heb je het oordeel van de groep overgenomen, en beschouw je het deel van jezelf dat je opgeeft als waardeloos. Maar dat is een illusie. De waarheid is dat je een deel van jezelf niet kan missen. En de eigenschappen die niet geaccepteerd worden door de groep zijn vaak juist de dingen die jou uniek maken.

In de volgende oefening ga je kijken naar jezelf als puber. Je gaat contact maken met het deel van jezelf dat je hebt buitengesloten, en je er opnieuw mee verbinden.

Meditatie

Het deel dat niet mee mocht doen

Begin met op te schrijven welk deel van jou niet mocht meedoen toen je een puber was. Bij mij was het mijn gevoeligheid. Wat was het bij jou? Noteer het. Het volgende deel is een meditatie.

Ga naar een diepe ontspanning. Neem hier rustig de tijd voor.

Laat een beeld opkomen van het schoolplein van je middelbare school. Het is pauze, de leerlingen zijn buiten.

Kijk eens rond. Hoe ziet het er uit?

Wat voor gevoel geeft het je?

Heeft het een bepaalde geur?

Hoor je geluiden?

Loop er even rond. Hoe is het om daar weer te zijn?

Was er iets dat je altijd deed in de pauze? Stel je even voor dat je dat nu, als volwassene, weer doet. Hoe is dat?

Nu krijg je jezelf als puber in het oog. Je staat met een groepje leeftijdgenoten.

Kijk naar jezelf als puber, en naar de anderen. Wat valt je op?

Stel je nu het deel voor dat je hebt buitengesloten. Het staat achteraf van de groep, alleen.

Wat zie je?

Wat roept dat in je op?

Stel je nu voor dat achter al die pubers een deel staat dat ze hebben buitengesloten. Kijk er even naar. Al die pubers die er bij willen horen. En al die verstoten delen.

Kijk weer naar het deel dat jij hebt buitengesloten. Ga er naar toe.

Wat roept dat in je op?

Word nu voor een moment dat buitengesloten deel.

Hoe is het om te zijn zoals jij bent? En om er niet bij te mogen horen? Hoe voelt dat? Wat voor conclusies trek je hier uit, over jezelf en over andere mensen?

Word nu weer je volwassen zelf. Maak contact met je hart. Sta achter de puber en het buitengesloten deel.

Leg je handen op de schouders van de puber, waarbij je het buitengesloten deel tussen jullie in houdt.

Zend vanuit je hart, via je handen het gevoel uit: het is oke. Je mag zijn zoals je bent. Voor mij hoor jij er bij.

Wees je voor een moment bewust van jezelf als volwassene, de puber en het verstoten deel als een geheel. Kun je de kracht van dit geheel voelen?

Stel je dan voor hoe achter al die pubers en hun verstoten deel ook hun volwassen ik komt staan dat ze omvat.

Voel hoe je een deel bent van deze kring van sympathie en acceptatie. Neem de tijd om dit te ervaren.

Sla dit gevoel op in je hart en in je lichaam.

Laat nu een beeld opkomen dat een symbool is van dit gevoel.

Stel je nu voor dat de puber en het verstoten deel heel klein worden, en geef ze een plaatsje in je hart.

Kom dan, heel rustig, terug in het hier en nu.

Maak een schildering waarin je je symbool verwerkt.

Maak aantekeningen over je ervaring.

Hou in de komende tijd je schildering in beeld.

Kijk of er stappen of stapjes opkomen die je kunt nemen om dit deel van je een stevig plekje te geven in jouw leven. Neem in de komende

tijd op plaatsen waar dat veilig voelt je buitengesloten deel bewust mee. Voel wat dat toevoegt. En bescherm dit deel als dat nodig is.

Doe in de volgende week weer eens iets dat je als puber leuk vond, en dat je al lang niet meer gedaan hebt. Doe ook eens iets dat je als puber geweldig had gevonden, maar dat toen niet kon. En kijk met de ogen van de puber van toen naar dingen die je nu hebt of kan.