

"Mijn Oude Jas" (Comfortzones en Overlevingsmechanismen)

Soms, na een significante periode in je leven, merk je dat een bepaald kledingstuk, bijvoorbeeld een jas, je niet meer goed past. Dit 'niet meer passen' kan zich op mentaal, emotioneel, fysiek en/of spiritueel vlak manifesteren. Onderwijl je diep van binnen weet dat hij niet meer past, ben je misschien toch geneigd hem te dragen, wellicht bij speciale gelegenheden. Misschien omdat je er op een of andere manier aan gehecht bent, of dat hij ogenschijnlijk net leuk staat bij de rest van je outfit. In eerste instantie, voelt het misschien goed hem weer te dragen. Maar na een tijdje begint het ongemak van het dragen van een jas die niet meer past je op te breken. Je doet 'm weer uit, maar, in plaats van hem weg te doen, hang je hem terug in je kast, net lang genoeg om te vergeten wat er ook al weer mee was. Zodat, bij een volgende gelegenheid, het hele verhaal zich weer herhaalt. Dit is een proces dat soms jaren kan duren, voordat je eindelijk zover bent om de bewuste keuze te maken om de jas weg te doen.

Persoonlijk heb ik nooit eerder moeite gehad met het weggeven van oude kledingstukken aan kringloopwinkels en dergelijke. Echter, ik had wel een *emotionele* 'oude jas'. Die jas hing jarenlang in mijn emotionele kast, en ik had hem de macht toegekend mij een steeds terugkerend gevoel van ongemak te bezorgen. Mijn *emotionele lichaam* was gedurende de jaren zodanig veranderd en gegroeid, dat het aantrekken van de jas door mij als zeer oncomfortabel ervaren werd.

In eerste instantie wees ik dat gevoel af, door te denken: "Als ik nou eens wat zou afvallen? Misschien, als ik mezelf aanpas, pas ik de jas beter?" Dat probeerde ik, maar, zoals je wellicht wel kunt raden, werd het oncomfortabele gevoel alleen maar versterkt. Ongeacht wat ik probeerde, ik paste die oude jas echt niet meer.

Me langzamerhand realiserend dat het in die mate wegwuiven van mezelf, enkel om maar in die oude jas te passen, de moeite niet waard was, kwam ik, nog steeds onder de invloed van een grote dosis *Ontkenning*, tot het geniale besluit om maar te wachten tot die oude jas zich aan *mij* zou aanpassen. En bij wijze van een *self-fulfilling prophecy*, bleef ik kosmisch gezien steeds hetzelfde soort situaties creëren waarin ik oog in oog kwam te staan met mijn emotionele oude jas.

Deze creaties maakten de weg vrij om steeds weer terug te keren naar een specifieke emotionele gelegenheid, waar een grote variatie aan menselijkheden, en dus ook aan emotionele jassen, aanwezig waren. Het viel te vergelijken met een reusachtige tuin gemaakt van verschillende energieën, invloeden en impulsen. Het was stimulerend, bruisend en... verslavend. Soms ontmoette ik er ook mensen en jassen die ik kende en *her-kende*. Zo ook mijn oude jas. Dat werkte goed, want zo kon ik steeds blijven controleren of mijn oude jas zich al aan mij had aangepast. Een ideale *'set-up'*.

Daar deze tuin zo groot was, was ze ook onderhevig aan grote temperatuurwisselingen. Soms sloeg het weer plotseling om, en werd het onbehaaglijk in de tuin. En *dat* waren juist *de* aangewezen momenten voor mij om mijn oude jas weer aan te trekken. Op sommige ogenblikken waarop zulks geschiedde, was het vrij snel duidelijk dat de jas zich nog steeds niet had aangepast. Maar op andere momenten duurde het even voordat ik dat doorhad. Hoofdzakelijk doordat enkel het *aantrekken* van de oude jas me de kou had doen vergeten. Hierdoor dacht ik onterecht, dat de jas zich misschien toch aan mij had aangepast.

Maar, zoals je misschien zult verwachten, werden de pijn en de teleurstelling elke keer heviger en uitputtender, wanneer wederom duidelijk werd dat mijn oude jas gewoon echt niet meer paste.

Op de een of andere manier slaagde ik erin om mezelf jarenlang gevangen te houden binnen deze 'emotioneel-botanische' contouren. Terwijl ik mijn emotionele oude jas in theoretisch aspect uit mijn emotionele kledingkast probeerde te weren, bleef hij daar maar hangen in het praktische. Mezelf wijsmakend dat het geen kwaad kon om mijn oude jas af en toe weer eens te passen, dat het toch mijn eigen keuze was om dit te doen, bleef ik energetisch verbonden met mijn oude jas, in plaats van mezelf in de gelegenheid te stellen me iets constructiefs te her-inneren betreffende de hypothese.

Resultierend in een constante '*negative reinforcement*' in de sfeer van 'Mijn oude jas heeft geen enkele invloed meer op me', hetgeen me consequent weghield van het bepalen wat mijn oude jas dan *wel* was, was het *Meelevende Universum* in staat mij de kans te geven om steeds maar opnieuw te *bewijzen* dat mijn oude jas inderdaad geen enkele invloed meer op me had.

Levendig herinner ik me de allerlaatste keer dat ik mijn oude jas aantrok.

Het was voor een significante emotionele *verjaardag*. Mijn oude jas was niet uitgenodigd, maar hij presenteerde zich toch, ogenschijnlijk onaangekondigd voorin mijn emotionele kledingkast. En terwijl hij zich in eerste instantie in allerlei bochten leek te wringen om mijn bijna volgroeide emotionele lichaam te kunnen huisvesten, had zich in mijn emotionele bestaan inmiddels een geheel vernieuwd en *geüpdate* modebeeld aangediend, waarvan geen enkel kledingstuk meer paste bij mijn oude jas. Dit maakte dat ik uiteindelijk toch schoorvoetend moest toegeven dat het steeds opnieuw aanpassen van dat oude emotionele vod me volkomen uitputte, mijn bloedcirculatie afkneep, me het vrijelijk ademen onmogelijk maakte en me deed dissociëren van de waarheid, die niet langer kon verhullen wat hier werkelijk gaande was, en, met name, hoe belachelijk ik er eigenlijk uitzag in die oude jas.

Dit was exact wat ik nodig had, voor eens en altijd, om me te kunnen realiseren dat het een andersoortig 'afstand nemen' vereiste, waarin ik noch systematisch delen van mezelf hoefde op te offeren, noch van mijn oude jas verwachtte dat hij dit met delen van zichzelf deed. In plaats daarvan, was het sleutelwoord een nieuw bewustzijn te verkrijgen, omarmd door het idee dat ik dringend eens moest gaan winkelen. Derhalve, offerde ik, zou het geen enkel verschil maken wanneer ik mijn oude jas weer eens zou tegenkomen in mijn emotionele tuin, daar ik in staat zou zijn in te zien dat mijn emotionele oude jas getransformeerd was van *mijn oude jas* in *gewoon een oude jas*.

Tegenwoordig, in nieuwere emotionele tuinen, worden er, wanneer de lucht koeler wordt, nog wel eens oude jassen uitgedeeld om warm te blijven. En soms, bevind ik me nog wel eens oog in oog met *gewoon een oude jas*. Mocht dat gebeuren, dan slaak ik een diepe zucht, verbind me opnieuw met Wie Ik Ben, glimlach tot in het diepst van mijn ziel en loop de warme zon tegemoet, vol trots gehuld in mijn *eigen* jas...