

Ons denken veranderen (Changing our minds)

Tim Jackins, op de internationale conferentie voor Joodse leiders in Bryn Mawr, Pennsylvania, VS Juni 2015

Ik wil samen met jullie terug naar een gevecht waar je niet zo makkelijk in je eentje naar terug gaat. Onze neiging is altijd om het gevecht in ons eentje aan te gaan. Maar dit is geen individuele strijd. Dit gaat over wat er met ons allemaal gebeurd is.

Jullie zitten al lang in HC, sommigen al hééééél lang. (gelach) Jullie hebben counselen begrepen en er goed gebruik van gemaakt. Jullie weten hoeveel verandering jullie teweeg hebben gebracht in je leven. Het ziet er niet naar uit dat we nog velen van jullie kwijt zullen raken. Soms zijn jullie nog flink gerestimuleerd, maar de herstelperiode is korter geworden. (gelach)

Jullie hebben veel veranderd en toch worstelen jullie nog met een aantal oude dingen. Elke keer dat we elkaar zien, zien jullie er beter uit. En toch zien jullie er hetzelfde uit. Die dingen waar jullie aan konden werken komen in beweging. Maar de dingen waar je de vinger nog niet achter kon krijgen of waarbij je niet genoeg hulp en ondersteuning kreeg, komen niet in beweging.

Pijnpatronen zijn verwarrend. Hoe meer vindingrijke ondersteuning we om ons heen hebben, des te sneller herstellen we. Dat is een van de belangrijke redenen waarom we gemeenschappen opbouwen. Het houdt ons intact.

Onze oude gevoelens van ontmoediging maken het moeilijk om te werken aan dingen waar we niet eerder aan gewerkt hebben, om zwaardere pijn aan te pakken.



POINT LOBOS STATE NATURAL RESERVE,
CALIFORNIA, USA • PAM ROBY

Toen we heel jong waren, waren we machtelozer en meer op ons zelf aangewezen en daar zitten sterke gevoelens van hulpeloosheid aan vast. Op dat moment hebben we het opgegeven en gewoon besloten om onze eigen weg te gaan, om door te gaan met leven op de beste manier die we konden bedenken. Het was niet het volwaardige leven dat we voor mogelijk hielden toen we klein waren. Maar het maakte het leven op zijn minst dragelijk.

Ons perspectief is vertekend. Dat is merkbaar wanneer we het hebben over het werken aan moeilijke dingen uit onze vroege jeugd. We verzetten ons er haast tegen. Het voelt alsof we weer een nederlaag zullen lijden, en vervolgens proberen we het niet eens meer. Het is moeilijk om het juiste perspectief te bewaren, daar waar we zo grondig verslagen zijn en niet konden ontladen. Ik vraag

jullie iets te doen wat nooit eerder heeft gewerkt en het voelt als: 'Ik heb dit steeds opnieuw en opnieuw en opnieuw gedaan en het heeft nooit gewerkt. Al die keren kwam ik van een koude kermis thuis, en jij wilt wat? Jij wil dat ik *dat* doe? Jij zegt dat het werkt. Het heeft nog nooit gewerkt.'

Dat is allemaal waar. (gelach). Dat is precies zoals het is. De moeilijke stap, die ik bedoel, kan alleen gezet worden op basis van het feit dat de situatie nu anders is.

Als wij niet tot deze stap kunnen overgaan dan blijft ons perspectief en ons counselen alleen maar gericht op 'hervorming'. Het is niet onze opzet, maar uiteindelijk maken we dan de dingen alleen maar een beetje beter en leefbaarder. We brengen in ons persoonlijk leven en daarbuiten niet de grote veranderingen teweeg, die zo duidelijk noodzakelijk zijn. Ik denk dat het niet aangaan van dit gevecht ons juist tegenhoudt.

We werken niet echt aan de kern van het materiaal. We zorgen dat we de pijn wat beter snappen. We zetten een volgende stap. Maar er zal op een bepaald moment meer van ons geëist worden dan dat. De maatschappij is aan het instorten. (Er waren mensen voor wie dat niet snel genoeg kon gaan. Zij wilden dat het tijdens hun leven nog zou gebeuren. Nu zijn ze bang dat het ook echt zal gebeuren en is de gedachte eraan onverdraaglijk.) We staan voor een grote verandering. Als we goed willen blijven nadenken en functioneren dan zullen we een paar grote gevechten moeten aangaan met ons vroegste materiaal.

vervolgd...

VERTALING

... vervolgd

We zullen moeten besluiten dat, ongeacht wat er in het verleden is gebeurd, ongeacht hoe erg en moeilijk het voor ons was, ongeacht hoe we ons voelen, de toekomst ons nog steeds kan toebehoren.

We moeten leren om het ondraaglijke onder ogen te zien en uitvinden of het werkelijk niet te dragen is. We weten nog niet hoe we dat moeten doen. Iemand moet het voortouw nemen. Counselers hebben een grotere kans om hierin te slagen dan anderen.

Wat een geweldige kans. Ik bedoel echt, wat een geweldige kans. Niemand vóór ons heeft de gelegenheid gehad om de moeilijkheden van haar of zijn leven te boven te komen. Wij hebben de kans om daarin te slagen en het voor alle mensen na ons mogelijk te maken. Het gaat om je denken, het gaat over besluiten, het gaat erom je denken te veranderen. Op een bepaalde manier is dat iets anders dan een besluit nemen.

Het gaat in eerste instantie over de gebeurtenissen uit ons verleden, uit het verleden van onze familie, van onze groep, die we maar niet onder ogen durven zien. Het is moeilijk een begin maken met het veranderen van de wereld als we deze dingen niet onder ogen zien. We hebben flinke vorderingen gemaakt en dat stelt ons in staat om iets heel anders te doen.

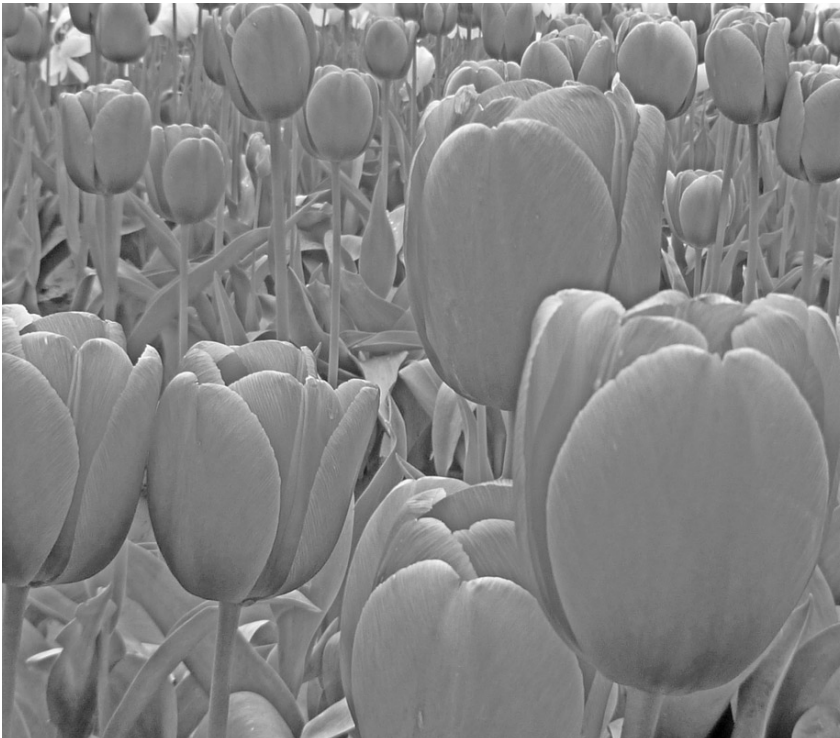
Er is een tak van wiskunde die de catastrofetheorie wordt genoemd. De naam verwijst naar het verschijnsel dat veel dingen geleidelijk veranderen, langzaam doorbuigen en dan plotseling breken. Niet elke verandering is een gelijkmatig verlopend proces. Openbaringen komen voor. Aha! En plotseling verandert je beeld van de wereld. Ik denk dat we het goed gedaan hebben waar het geleidelijke verandering betreft. Daarvan weten we nu hoe dat moet. We hebben terrein gewonnen, meer ruimte gekregen en we zijn verbindingen aangegaan. Maar misschien gaan we

niet eindeloos met hetzelfde door. Misschien komt er een plotselinge breuk. Durven we die mogelijkheid onder ogen te zien? Kun je je denken veranderen? Ondanks wat er met je gebeurd is, ongeacht hoe je verleden eruitzag? Het is tenslotte jouw denken. Er is nog van alles mogelijk.

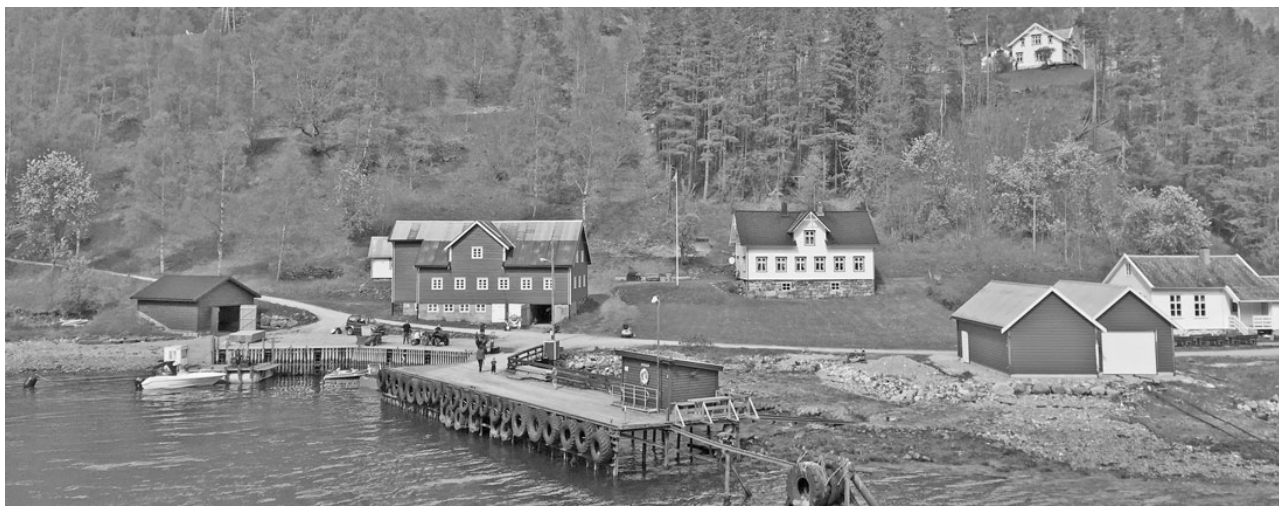
Wat zou je kunnen tegenhouden? Je wilt toch dat niets je tegenhoudt. Als kind dacht je niet dat iets jou zou kunnen tegenhouden, totdat de volwassenen je tegenhielden. (*gelach*) Ik denk dat wij allemaal hopen dat we daartoe in staat zijn, tot een plotselinge breuk met het oude. We hopen dat als de situatie ons maar duidelijk genoeg is, we in beweging zullen komen. De meesten van ons zijn tot alles in staat als ons kind of kleinkind in gevaar is. Het zou ons niets uitmaken of we wel of niet wisten of we zouden slagen.

Het belangrijkste is dat je in beweging komt. Niet of het werkt. Belangrijk is dat jij in beweging komt en niet aarzelt om het te proberen.

Zou het niet mooi zijn als je elke dag iets had om voor op te staan en waar je je volledig in zou kunnen storten? Zonder je druk te maken of je wel of niet zou slagen? Dat alleen het proberen telt en dat je daarna wel ziet wat er gebeurt. Zo moeten we ons volgens mij opstellen ten opzichte van dit oude materiaal, ten opzichte van de keren dat we zo het onderspit delfden dat we zelfs niet meer probeerden om de pijn te ontladen. Het is tijd om om te keren en ernaar terug te gaan. We hebben een nederlaag geleden. Dat is niet erg. We hebben het overleefd. Het is niet erg om met nederlagen te maken te krijgen. Maar wat wel erg is, is als ze ons voor altijd dwars zitten, als ze ons bang maken en ons een afwachtende houding doen aannemen. Als het vermijden van



DIANE SHISK



NOORWEGEN • Alysia Tate

oude gevechten ons in de weg staat om met een helder hoofd nieuwe gevechten aan te gaan.

We moeten een verandering in ons denken teweegbrengen. Ik weet niet hoe ik jullie zover kan krijgen. Maar dat is wel wat ik wil: jullie zover zien te krijgen. Maar meer nog dan dat, wil ik dat jullie het besluit nemen om het te doen en dat jullie het vervolgens ook werkelijk doen. Mijn angst en ongeduld maken dat ik denk dat ik daarvoor moet zorgen. Ik ben bang dat jullie het anders niet doen. Dat is een onderdeel van mijn pijn. Ik ben bang dat jullie anders de kans niet krijgen. Hoeveel mensen hebben de kans nooit gehad? Miljarden! Hoe kan ik ervoor zorgen dat jullie die kans wel krijgen?

Hoe kan ik mijn overtuiging dat het echt mogelijk is, op jullie overbrengen? Ik weet niet of het me zal lukken. Dat maakt me zelfs niet zoveel uit. (*Tim lacht*) Het gaat me erom dat iemand het op zich neemt. Het gaat me erom dat we vooruitgang boeken. Als ik het op me moet nemen, best. Ik ben degene over wie ik het meest controle heb, dus ik werk er hard aan. Maar het

zou nog beter zijn als we met zijn tienduizenden waren. Samen kunnen we snellere en grotere stappen zetten dan wie dan ook in z'n eentje. Als je weet dat je niet de enige bent die het aandurft om het uiterste te proberen, dan kan dat je perspectief behoorlijk veranderen. Dat is alles wat ik jullie kan zeggen. Dat is alles wat ik jullie kan voorspiegelen. Ik daag jullie uit. Laten we kijken waartoe we in staat zijn.

Op dit moment zijn er in de wereld allemaal nieuwe ontwikkelingen aan de gang. De menselijk geest doet steeds meer ontdekkingen. Aan de ene kant is dat geweldig. Aan de andere kant wordt de kans groter dat er steeds meer op basis van pijnpatronen gehandeld wordt. Het is met ons als mens niet slechter gesteld dan drie eeuwen geleden, alleen waren we toen nog niet in staat om de wereld om ons heen te vernietigen. Nu kunnen we dat wel.

Je hebt aan de ene kant deze ontwikkelingen en aan de andere kant onze pogingen om ons door een wolk van pijn heen te vechten. Beide verschijnselen leiden naar een bepaald punt. (*Tim lacht*). Wie komt

er als eerste aan (*gelach*) en wie is slim genoeg en zal welke oplossing vinden? We zullen het zien. Laten we kijken wat er gebeurt.

We zijn hiertoe in staat, de vraag is alleen: hoe snel en hoe consequent gaan we te werk. Mijn ervaring is dat het samen met elkaar het beste werkt. Met één iemand die zo goed mogelijk in kaart brengt wat er aan de hand is en de anderen die het meteen gaan uitproberen. Hoe meer tijd er voorbij gaat, des te kleiner is de kans van slagen. We laten de moed zakken als we van de anderen geïsoleerd raken, als we elkaars strijd niet meer van dichtbij meemaken en wanneer we de stem van de ander die ons uitdaagt een groot risico te nemen, niet meer horen.

De omstandigheden zullen niet altijd even gunstig zijn en in dat geval beperken onze sessies zich tot steeds kleinere dingen. Geef jezelf niet de schuld. Je hebt hulp en ondersteuning nodig om dit voor elkaar te krijgen. Bij dit werk draait het om de juiste omstandigheden. Dus, maak groepjes van vier mensen en probeer het uit!

*Vertaling: Guus de Vries
Redactie: Marijke Wilmans*