

Zeven hulpbronnen van vertrouwen

Door: Carlos Estarippa



Geïnspireerd door het boek van Bertie Hendriks 'Dagboek van de Ziel. De zeven levensfasen' (Hendriks, 2013) wil ik in onderstaand artikel beschrijven hoe in ieder van de zeven levensfasen vertrouwen kan dienen als bron van hulp. Iedere levensfase kent zijn eigen spanningsgebieden met de keuze, om vanuit angst of vanuit vertrouwen hiermee om te gaan. Wat zijn de verschillende levensfasen en spanningsgebieden en hoe kan vertrouwen je hierbij helpen.

Dit artikel is een ode aan het prachtige boek van Bertie Hendriks en ik hoop dat het inspireert om tot die bron van vertrouwen te komen die wij volgens mij allemaal in ons dragen. Bronnen van vertrouwen met een eigen kleur, afhankelijk van hetgeen jij aan het ontwikkelen bent.

Vertrouwen

Vertrouwen is een manier van omgaan met onzekerheden, met risico's. In de dagelijkse praktijk zijn we geneigd onzekerheden uit de weg te gaan of we proberen deze onder controle te krijgen. Soms kan dat een juiste keuze zijn, maar veel thema's die gaan over de ontwikkeling van de mens is het de kunst om onzekerheden te leren omarmen in plaats van uit te sluiten. Daar is moed voor nodig en moed kun je vergroten door je aandacht te richten op vertrouwen, vertrouwen als inspiratiebron voor hulp.

De zeven hulpbronnen van vertrouwen:

1. Vertrouwen als basis (geboorte)
2. Vertrouwen als krachtbron (kind)
3. Vertrouwen als bron om grenzen te verleggen (jongere)
4. Vertrouwen als bron voor verbinding (volwassene)
5. Vertrouwen als bron voor acceptatie (oudere)
6. Vertrouwen als bron voor overgave (dood)
7. Vertrouwen als bron voor spiritualiteit (lege ruimte)

1. Vertrouwen als basis

Vertrouwen is een aangeboren menselijk vermogen. De behoefte aan en het vermogen tot vertrouwen is universeel, we worden geboren met het vermogen te vertrouwen. Dit besef kunnen

we door allerlei omstandigheden in ons bestaan kwijt raken. In je bestaan doe je vanaf het allereerste begin ervaringen op die je verhouding met vertrouwen beïnvloeden. Iedereen kent ervaringen van geschonken vertrouwen en van geschaad vertrouwen, het leven bestaat uit allerlei dualiteiten. Het leven is mooi en lelijk, licht en donker, fijn en niet fijn. De kunst is om niet te kiezen voor een van de twee kanten of te proberen een kant onder controle te krijgen, maar om erop te vertrouwen dat je beide kanten kunt dragen. Daarbij kun je altijd weer een beroep doen op je basisvermogen tot vertrouwen. Ervaringen kunnen deze bron versterken of onder druk zetten, maar nooit elimineren en dat is de belangrijkste eerste inspiratiebron. Je hebt het vermogen tot vertrouwen je leven lang bij je, als een geboorterecht. Op ieder willekeurig moment kun je hier weer naar terugrijpen.

2. Vertrouwen als krachtbron

Als kind hebben wij een onbevangen aanwezigheid in de wereld. De wereld moeten we voor een groot deel nog leren kennen. Deze onbevangen nieuwsgierigheid zetten we in om al het nieuwe te ontdekken en onszelf en de wereld om ons heen te verbazen over wat we nu weer geleerd hebben. Deze krachtbron werkt bijna als blind vertrouwen. We zijn nog blind voor teleurstelling of onvermogen, of iets lukt of niet, is slechts een kwestie van tijd. Het is een optimale bron voor leren en ontwikkelen. Het maakt nieuwsgierig, weerbarstig en geeft ons het vermogen om door te zetten totdat het lukt of we zo moe en voldaan zijn dat we (tijdelijk) rusten. En natuurlijk doen we in deze kindertijd ervaringen op dat het niet lukt. We ervaren ook teleurstelling en onvermogen. Hier is het de kunst te accepteren dat je je de ene dag een winnaar voelt en de volgende dag een verliezer, dat je beiden bent in plaats van een van de twee. Geen blind vertrouwen of blind wantrouwen in eigen kunnen, maar jezelf steeds weer verder leren kennen. Vertrouwen is hier een krachtbron die je aanspoort om te blijven leren en ontwikkelen.

3. Vertrouwen als bron om grenzen te verleggen

Naarmate we onszelf beter leren kennen, we richting volwassenheid gaan en ons zelfbewustzijn toeneemt kunnen we de kracht van vertrouwen bewuster inzetten. Het avontuur van het op eigen benen gaan staan en zelf verantwoordelijkheid nemen, betekent dat je je eigen grenzen leert kennen. Tot waar reikt jouw verantwoordelijkheid en waar begint die van de wereld om je heen. Wanneer pas jij je aan en wanneer past de wereld zich aan jou aan. Het is een spannend avontuur en zoals bij ieder avontuur heeft angst een belangrijke plek hierin. Neem je wel of niet de sprong in het diepe, ga je erop uit of houd je jezelf in. Het avontuur daagt je in ieder geval uit om de beelden van jezelf steeds weer ter discussie te stellen, om steeds weer opnieuw je grenzen op te zoeken. Hier is vertrouwen specifiek en context gebonden. In sommige situaties durf je het wel aan, in andere situaties (nog) niet. Je leert je grenzen steeds beter kennen. Vertrouwen is de bron om het avontuur aan te gaan en je niet gevangen te laten nemen door ervaringen waarin angst het van je won. Zoals ieder avontuur vraagt het moed en groeit je zelfvertrouwen als je dingen doet die voor jou een overwinning zijn. Dit is de grensverleggende kracht van vertrouwen, door je grenzen te verleggen neemt je vertrouwen toe en door toegenomen vertrouwen durf je verder grenzen te verleggen.

4. Vertrouwen als bron voor verbinding

Het avontuur heeft je opgeleverd dat je je eigen grenzen beter hebt leren kennen en dat je deze ervaringen meeneemt in het verder vormgeven van jouw plek in deze wereld. Het is de uitdaging dat je je plek in de wereld verder in gaat nemen in verbondenheid met de mensen om je heen. De aandacht voor je eigen grenzen en vermogens maakt plaats voor aandacht voor het vormgeven van je eigen plek in verbinding met anderen. In lijn met de ontwikkeling van de volwassene neem je verder je plek in in je werk, in het stichten van een gezin en waarin de rol binnen je eigen gezin verandert van verzorgd worden naar verzorger. Van volgend naar meer initiërend; dat is de volwassen rol die je hebt te vervullen. Dit vraagt van je dat je zelf je bestaan vorm geeft. Het is de kunst dat je een koning wordt met een eigen land en eigen liefde (Hendriks, 2013). Dat is de belangrijkste opdracht in deze fase; je eigen plek innemen en actief in liefde jouw relaties vormgeven. Hierbij helpt de verbindende kracht van vertrouwen. Je bent in verbinding met je eigen innerlijke ankers en bouwt dit vertrouwen verder uit naar anderen om je heen. Niet vanuit controle om grip te krijgen op die relaties, maar vanuit liefde om je te verbinden met anderen. In verbinding met jezelf, verbonden met anderen en in verbondenheid met de wereld om je heen.

5. Vertrouwen als bron voor acceptatie

Je hebt je eigen koninkrijk opgebouwd en nu wordt het tijd dit weer los te laten. Jouw koninkrijk heeft zich ontwikkeld tot een eigen volwassen zelfbestuur en jouw opdracht is om langzaam maar zeker los te laten wat je hebt opgebouwd. In lijn met de levensfase van de oudere, bouw je af op je werk, worden je kinderen volwassen en laat ook je eigen lichaam langzaam de touwtjes vieren. Je hebt op weg hier naar toe veel levenswijsheid opgebouwd en hebt veel geïnvesteerd om te komen waar je nu bent. Het is dan ook niet vanzelfsprekend eenvoudig om dit allemaal weer los te laten. En dat is precies de opdracht in deze levensfase. Fysiek merk je dat je niet meer die kracht hebt die je eerder had, je ziet dat anderen meer snelheid en kracht hebben. Je rol verandert en je zult opnieuw betekenis moeten gaan vinden in deze nieuwe fase. Van een werkend bestaan naar een bestaan met minder/geen werk, van een huis vol kinderen naar een huis van uitgevlogen volwassenen. Van een leven met de langste tijd voor je naar een leven met de langste tijd achter je. De valkuil is dat je te lang vast blijft houden aan wat je had en kon, waardoor je jezelf en anderen in de weg gaat zitten in plaats van kunt dienen. De angst is dat je geen rol van betekenis meer hebt. Deze fase vraagt van je om te accepteren dat je rol verandert en dat je los laat wat je dierbaar is. Het kan helpen door te vertrouwen dat accepteren en loslaten geen verlies is maar verandering. Dit vraagt een actieve houding en inzet van je, loslaten gaat niet vanzelf. Je zult meer op anderen moeten gaan vertrouwen, erop vertrouwen dat er een nieuwe betekenis voor je zal zijn in jouw nieuwe levensinvulling en accepteren dat dit een onomkeerbaar proces is wat je niet moet blokkeren.

6. Vertrouwen als bron voor overgave

In lijn met het archetype van de dood is de ultieme vorm van accepteren en loslaten het loslaten van het leven zelf. De dood die onlosmakelijk bij het leven hoort is geen eenvoudige opgave om je mee te verhouden. Net als bij geboorte neemt iedereen op zijn eigen wijze ook weer afscheid van deze

wereld. Hoe zal dat zijn en wat dan? Dit zijn grote vragen die vanzelfsprekend zich niet zonder angst en respect laten behandelen. Als er één angst is in ons leven die we graag uit de weg gaan, is het de angst voor de dood. Wat voor goeds kan het brengen om hier bewust mee om te gaan, welke houvast heb je als je alles los moet laten?

De bron van vertrouwen die hierbij van betekenis kan zijn is overgave. Overgave kun je op twee verschillende manieren bezien. Allereerst is het een levenskunst om in je bestaan toe te werken naar een einde waarbij je zover mogelijk vrede hebt gesloten met het feit dat je sterfelijk bent. Je hebt die overgave beoefend door het mysterie van het leven als grotere kracht te erkennen dan je eigen kracht. Jezelf overgeven aan dit mysterie helpt om goed afscheid te kunnen nemen en niet te verkrampen door de angst voor de dood.

De andere betekenis van overgave is dat je de dood benut als aansporing tot leven. Verhalen van mensen die een levensbedreigende ervaring hebben meegemaakt en daardoor juist veel meer ten volle in het leven zijn gaan staan. Vol overgave het leven leven in het licht van de dood. Ook deze betekenis kan het besef van eindigheid hebben. Vol overgave genieten van het mooie in je leven en je overgeven aan de moeilijke kanten van het leven omdat ze er onlosmakelijk bij horen.



7. Vertrouwen als bron voor spiritualiteit

De zevende en laatste bron van vertrouwen is vertrouwen als bron voor spiritualiteit. Na de overgave aan -de eindigheid van- het leven, dient de vraag zich aan hoe je dit plaatst in het grotere geheel. Welke betekenis geef jij het leven? Los van de keuze van ons geloof, zijn we allemaal spirituele, religieuze wezens. Wat is jouw geloof? We zijn soms beter in staat om te verwoorden waar we niet in geloven, dan dat we helder weten waar we wel in geloven en hoe zich dat vertaalt in je bestaan hier en nu. Deze dimensie van vertrouwen gaat over waar jij je vertrouwen in legt als betekenisvol groter geheel. Misschien is dit ook wel de ultieme onzekerheid van het leven; wat gebeurt er daarna? Wat zegt jouw innerlijke stem hierover en hoe zorg je ervoor dat je deze dimensie ook aandacht geeft in je dagelijkse bestaan. Het gaat dan niet om het vinden van het uiteindelijke (zekere) antwoord, maar om het blijvend aandacht geven aan jouw eigen verhouding tot deze vraag. Deze bron van vertrouwen loopt via meditatie en stilte. Geen angst voor de lege ruimte maar vanuit vertrouwen deze lege ruimte opzoeken om je eigen richting hierin te bepalen.

De verschillende thema's kom je niet alleen tegen afhankelijk van je leeftijd, je kunt ze op verschillende momenten in verschillende vormen zien. Na bijvoorbeeld een scheiding word je aangesproken op je vermogen te accepteren en los te laten en bij een nieuwe relatie ervaar je mogelijk weer hoe spannend het is om jezelf hierin te leren kennen. Bij een nieuwe baan kun je weer

even volop in de leerstand komen en ben jij een onbevangen aanwezigheid in die nieuwe organisatie, wiens kracht gezien wordt en waarvan de grenzen nog niet bekend zijn. Dagelijkse situaties dagen je uit om eigen antwoorden te vinden en leren je om te gaan met verschillende angsten en onzekerheden die deze levensthema's met zich meebrengen.

Vertrouwen is een bron waarop we in alle fasen van ons leven een beroep kunnen doen. Vertrouwen in onszelf, in anderen, in het leven en in het grotere geheel.

Boek:

✚ Hendriks, B. (2013). **Dagboek van de Ziel**. *De zeven levensfasen*. Zutphen: ITIP, Drukkerij Tesink.

Carlos Estarippa is Organisatie Psycholoog en werkt actief aan versterken van vertrouwen in mensen.

Meer info: www.estarippaconsultancy.nl

Email: carlos@estarippaconsultancy.nl

