

JANINE SCHIMMELPENNINCK

Er is niets mis met jou!

Na een open hartoperatie zijn mensen niet meer dezelfde als voor die tijd. Hartchirurg Ehsan Natour wees er elders in dit magazine al op, dat we dan ons nieuwe ik moeten omhelzen. Antropoloog Janine Schimmelpenninck ziet dat veel mensen terugdeinzen om zich dit nieuwe ik eigen te maken. “Ze zijn bang voor wat ze in zichzelf tegenkomen”, zei ze. “Ik zou het liefst tegen deze mensen zeggen: er is niets mis met jou!”

Janine Schimmelpenninck is grondlegger van Natural Skills psychologie. Ze stond vorig jaar opeens in het middelpunt van de belangstelling toen haar boek “Natural Skills” werd uitgeroepen tot psychologieboek nummer één van 2022. Ze beschrijft daarin hoe we kunnen streven naar meer geluk, verbondenheid en vrijheid. Dat lukt niet door vast te blijven houden aan oude gedragspatronen, die ons ongelukkig en onvrij maken. En zeker wanneer we een zware operatie achter de rug hebben, moeten we snel op weg naar wat Ehsan Natour het nieuwe ik noemt.

Pas op de plaats

“Belangrijk is dat we beginnen met gewoon te voelen, ons lijf te voelen”, legt Janine uit. “Dat betekent dat we pas op de plaats moeten maken, moeten stoppen met lopen, als het ware. Je de vraag stellen: begeef ik me wel in de goeie richting? Je hebt dan het vertrouwen en de moed nodig om die vraag te beantwoorden en vervolgens wel de goeie richting op te gaan.”

“Veel mensen deinzen ervoor terug om naar binnen te kijken, ze willen niet met zichzelf geconfronteerd worden. Ze zijn bang wat ze dan tegenkomen. Maar er is niets mis met jou! Er is iets mis met de manier waarop je de dingen aanvielt, met

je methoden en technieken van omgaan met het leven. Jij bént die methoden en technieken niet. Die kun je veranderen. De vraag is dan: hoe dóe je dingen. Door die vraag te beantwoorden kun je leren dingen anders te doen, zodat ze beter uitpakken.”

Vertrouwen

“Weet dat je echt kunt vertrouwen op je innerlijke natuur. Maar zolang je jezelf niet kent, mis je dat vertrouwen. Je innerlijke natuur kan je de weg wijzen, maar daarvoor moet je er wel eerst naar op zoek gaan. Met je innerlijk is niks mis, er is iets mis met hoe je jezelf behandelt.”

Mensen gaan hun angst uit de weg, in plaats van die te voelen. En daarmee te ervaren, dat er meer is dan die angst. In plaats daarvan roken ze, hebben ze slechte

“Begeef ik me wel in de goeie richting?”



TEKST HENRI HAENEN



▲ JANINE SCHIMMELPENNINCK

eet- en leefgewoonten of drinken ze alcohol. Om zichzelf te verdoven, ze lopen weg van hun pijn, maar daarvan word je niet gelukkig. Integendeel, weet Janine. “Accepteer dat je bang bent. Als je dat kunt, neem je een glimp waar van een innerlijk gevoel van vrede. Dat zit er altijd al, maar heb je niet opgemerkt.”

Trauma

“Zeker als je een zware operatie hebt gehad, heeft je lijf een trauma doorstaan. Je lichaam is geschonden. Daarmee heb je je te verhouden. Leer voelen wat je voelt, sta in contact met je lijf. Als je rookt of alcohol drinkt, schakel je dat contact uit. Als je je lijf leert voelen, leer je ook je geest ervaren, want die twee zijn met elkaar verbonden.”

Vragen

“Veel van ons doen en laten is geconditioneerd. We handelen volgens een oude, ingesleten programmering. Het ergste is dat we dat niet eens in de gaten hebben. Dat maakt

je feitelijk blind. Het begin van verbetering is de twijfel: wat doe ik eigenlijk, en klopt het wel wat ik denk en doe? Dan ga je vragen stellen: wat kan anders, hoe kan ik me gelukkig, vrij en verbonden voelen? Door in jezelf te voelen en ervaren, krijg je antwoorden. Maar daarvoor is moed nodig, en vertrouwen.”

Mensen zien vaak alleen maar problemen. Het is beter die te vervangen door vragen, schrijft Janine in haar boek. Duw het probleem niet weg, maar verander het in een vraag, schrijft ze. De oplossingen komen dan uit een zeer onverwachte hoek. Uit je innerlijke natuur, waarvan je eerder wellicht het bestaan niet eens kende.

Antwoord

“De Oostenrijkse psychiater Victor Frank zat jarenlang in een concen-

tratiekamp. Hij overleefde de gruwelen. Aan de hand van zijn ervaringen schreef hij: ons antwoord op wat er gebeurt bepaalt de kwaliteit van ons leven. De vraag wordt dan: ‘hoe kan ik me anders verhouden met wat er gebeurt? En dat op een manier die mezelf en anderen niet schaadt. En mezelf geluk, vrijheid en verbondenheid brengt.’ Het is daarbij belangrijk niet langer naar anderen te wijzen, of op anderen te letten, maar alleen naar je eigen innerlijk te kijken. Want al wat we waarnemen en meemaken, komt daaruit voort.”

“Accepteer dat je bang bent”

Vriendelijkheid

“Begin ermee zoveel mogelijk goede dingen te doen. Wees vriendelijk, warm, toon compassie, luister naar anderen, dat soort dingen. Dan ervaar je van binnen ook vriendelijkheid en compassie. Los van of anderen je die vriendelijkheid of compassie terug geven. Wees niet afhankelijk van die ander. Focus je op hoe jij je opstelt jegens de buitenwereld. Dat geeft een goed gevoel van verbondenheid, vrede, geluk en vrijheid.”

“Sommige mensen kunnen deze reis naar zichzelf makkelijk zelf maken, maar anderen die zich daarmee geen raad weten zou ik adviseren: zoek hulp bij een coach of psycholoog.” ■