

Gelezen: Moeiteloos jeZelf zijn

Ellen Kleingeld

Bij de inspiratiebronnen in de juni-uitgave van Haptonomisch Contact stond het boek 'De emotie encyclopedie' van Vera Hellaman. Naast 'De emotie encyclopedie' had ik ook haar andere boek in mijn bezit gekregen met als titel 'Moeiteloos jeZelf zijn'. Dit ben ik ook gaan lezen. Het boek raakte me enorm door het eenvoudige en heldere taalgebruik dat meteen naar de basis terugwijst.

In de titel van het boek zit niet voor niets het woord 'moeiteloos'. Ik ben erg dankbaar voor dit woord want in het oerwoud van therapieën lijkt het soms zo te zijn dat - als we iets willen bereiken - we vooral hard aan het werk moeten. We moeten iets dóen om resultaat te krijgen.

'Zolang mensen nog bezig zijn met zoeken naar meer, naar beter, naar anders, hebben ze het kennelijk nog niet gevonden. Ze hebben hun innerlijke vrede nog niet gevonden', zo schrijft Vera in haar inleiding.

Misschien ken je deze cliënten wel: ze hebben alle vormen van therapie gevolgd, kennen alle zelfhulpboeken en zijn aan het shoppen in workshopland. Nog steeds hebben ze niet gevonden waar ze naar op zoek zijn en nu zitten ze bij jou in de haptotherapie-praktijk. Wanneer je de verwachtingen gaat onderzoeken, merk je dat ze nog steeds hopen dat jij dit keer echt degene bent die ze geluk gaat geven, ze fijne gevoelens laat voelen, verlossing geeft en precies de juiste oefeningetjes laat doen. Ze hebben soms vele boeken gelezen en in hun hoofd hebben ze de oplossing bedacht. Ze hebben het plan in gedachten al helemaal uitgewerkt.

Hoe komt het dan dat al deze boeken, cursussen, consulten en therapieën toch niet hebben gebracht waar ze onbewust naar zoeken? Vera zegt in haar boek: 'Dat komt omdat we over het hoofd zien dat juist in dit zoeken de kiem ligt van ons ongeluk'.

Zo zegt ze ook: 'De mens staat voor een (r)evolutionaire overgang naar een volgende bewustzijnslaag. We ontwaken uit de droom waarin we gevangen zaten, komen vrij uit illusies die we najoegen en raken afgestemd op en in lijn met de diepere lagen van onsZelf.'

Het boek is geschreven voor hen die aan het eind zijn gekomen van hun zoektocht en voor hen die hebben ontdekt dat niets van wat ze in de buitenwereld vonden werkelijk bevrediging gaf. Dit boek is ondersteunend voor alle cliënten die in deze overgangsfase zitten.

In dit gedachtegoed herken ik op veel vlakken de visie van de haptotherapie, ook al is dit weer een zelfhulpboek en ook al is haptotherapie weer een therapie. Waarom dan wel dit boek en waarom dan wel haptotherapie?

Dit boek bespreekt dat zoeken naar geluk niet gevonden kan worden als we door de ogen van de menselijke geest blijven kijken. We blijven maar zoeken naar geluk binnen dit verhaal. 'Dat is niet voor niets', stelt Vera, 'het is de wereld



die ons voortstuwt. Maar echt blijvend geluk vind je niet in die buitenwereld, echt blijvend geluk vind je door te kijken vanuit geluk. Dus vanuit jeZelf'. Het boek biedt de mogelijkheid om vanuit zelfonderzoek ons te richten op wie of wat we werkelijk zijn en wat ons belemmert om te zijn 'wie we werkelijk zijn'. In mijn beleving een perfecte aanvulling op de haptotherapie.

Als het voor mensen maar bij mooie woorden blijft, biedt het voelen, het leren om te voelen wie je werkelijk bent en niet wie je denkt te zijn, precies de sleutel om bij jeZelf uit te komen.



“ Maar echt blijvend geluk vind je niet in die buitenwereld, echt blijvend geluk vind je door te kijken vanuit geluk. Dus vanuit jeZelf. ”