

# Over tegenstellingen en ritme in het leven

## *Golfbewegingen*

Veel processen in het leven zien er uit als een soort golfbeweging. Dit zie je in letterlijke zin bij de zee; door wind of andere beroeringen van het wateroppervlak ontstaan golven, ritmische schommelingen van de waterpiegel. Die zee is altijd op zoek naar een evenwicht; in temperatuur, samenstelling etc. Door dit samenspel tussen de uitdagingen van buitenaf en de hang naar evenwicht is er een constant proces gaande, beweging.



Deze golfbeweging zie je ook terugkomen in ons gevoelsleven; onze natuur streeft naar balans, maar steeds zijn er weer de uitdagingen van het leven die vragen om een antwoord. Sterker nog: die uitdagingen brengen vaak het beste in ons boven. Het is dan belangrijk om niet te vechten tegen het effect hiervan op je gevoelsleven.

Die gevoelens helpen ons juist om ons zo goed mogelijk te redden in de nieuwe situatie. Overwin je surf-vrees, laat je meenemen op de golven van je steeds veranderende emoties. Neem ze bewust waar, accepteer ze en gebruik hun kracht om in een betere positie te komen. Hierdoor zullen ze in kracht afnemen en zul je een beter evenwicht bereiken.



De natuurlijke golfbewegingen van je leven kunnen stagneren als je in vaste patronen bent komen te zitten die werkten in het verleden maar nu niets meer opleveren. Je merkt dan dat bepaalde triggers steeds dezelfde negatieve reacties bij jou teweeg brengen. Weet dan, dat het tijd is om te veranderen. Het is dan van belang om - bijvoorbeeld samen met je psycholoog- de betekenis van die negatieve signalen te begrijpen. Als je deze snapt, kun je deze emoties gebruiken om je door de

verandering heen te tillen en je de weg te wijzen. Zo doorbreek je het vastgeroeste patroon en kun je weer meegaan in de natuurlijke golfbeweging, die leven heet.

## Contrasten

Het leven is een constant proces van leren omgaan met contrasten: gehoorzamen↔zelf bepalen, honger↔verzadiging, nadenken↔je gevoel volgen, etc. Dit vraagt een bepaalde mate van aanpassingsvermogen en flexibiliteit en ook het kunnen verdragen van ongemak en onzekerheid.

### *Alleen↔samen*

Als klein kind ben je altijd in de nabijheid van anderen, omdat je deze nodig hebt voor je overleving. Als je ouder wordt, ga je leren om ook eens alleen te zijn. Dit heeft zijn tijd nodig om oké te voelen, omdat je er nog niet gewend aan bent. We zijn sociale wezens, dus het is goed voor ons om op zijn tijd met anderen te zijn, maar het is ook belangrijk om alleen te kunnen zijn als dit nodig is.

### *Inspanning↔ontspanning*

Belangrijk contrast in het leven is ook die tussen actie en rust. Allebei is nodig in het leven, maar wanneer is het tijd voor het één en wanneer voor het ander? Actie zorgt ervoor dat er dingen gedaan worden, voor elkaar komen. Rust zorgt ervoor dat je je weer kan opladen, bij jezelf komt en je op kan maken voor de volgende periode van actie. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.



### *Moodswings*

Contrasten zie je ook in je gevoelsleven. Soms voel je je opgewekt, een tijdje later juist weer erg leeg.

Dit contrast zorgt ook voor beweging in je leven: je bent steeds op zoek naar een balans en hierdoor zul je een onderscheid leren maken tussen situaties waar je blij van wordt en waar je gespannen van wordt.

Dit kan op den duur richting geven aan je handelen, voor zover mogelijk. En als je er zelf geen invloed op hebt, zul je moeten leren omgaan met een bepaalde mate van ongenoegen en ongemak in je leven. Wie dit kan, kan ook juist meer genieten van die mooie momenten in het leven. Zonder bang te zijn voor de tijd dat het voorbij is.