



Transformatie

VAN OFFER NAAR VERZOENING

Het leven geeft veel moois, maar soms ook een hoop gedoe. En soms wil je dat niet meer. Maar uit belastende situaties of belemmerende patronen stappen is niet altijd eenvoudig. Je hebt niet overal invloed op, je mist nog overzicht. Je kunt de gevolgen van je beslissingen niet overzien. Wat als het aan je vast lijkt te kleven? Wat blijft er over als het gedoe weg is? Dit transformatiemodel helpt je te begrijpen welke stappen je doorloopt.

Offer

De keuze om uit gedoe te stappen vraagt offers. De keuze voor iets wel is ook de keuze voor iets niet. Je gaat dingen anders doen, loslaten, je geeft vertrouwdheid op, gehechtheid aan de voordelen van je patroon, financiële zekerheid, relaties, noem maar op. Het offer kan van alles zijn.

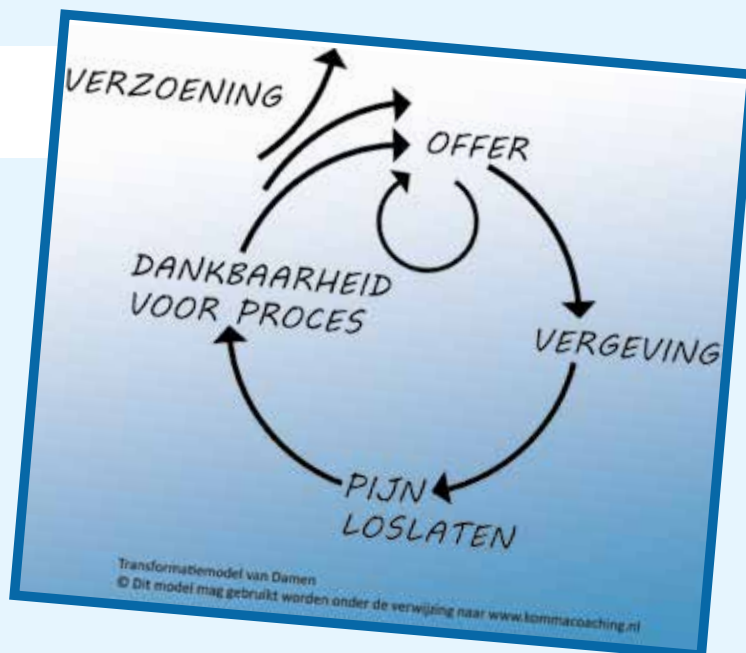
Het kleine rondje is als je erin blijft zitten. Dan breng je ook offers, maar transformeer je niet. Je offert dan nieuwe mogelijkheden, verlangens, potentie etc. Maar je komt niet tot vergeving. Je blijft steeds hetzelfde rondje lopen. Vaak doe je dat onbewust.

Vergeving

Vergeving is een essentiële stap. Vergeving betekent niet dat je goedkeuring geeft. Je maakt je ermee vrij van de situatie en geeft jezelf permissie om los te laten. Je komt voorbij je boosheid, oordelen en verwijten. Dat doe je voor jezelf, niet voor de ander. Vergeving is een proces in jezelf, je hebt de ander er niet bij nodig. Al kan het helpen als je je vergeving ook met de ander kunt delen. Dat maakt je vrij. Niet zelden hebben we ook onszelf te vergeven.

Pijn loslaten

Het kan zijn dat je in de vergeving ook je pijn loslaat. Dat gaat vaak samen met rouw. Soms lukt dit niet direct en is er iets extra's voor nodig. De vraag is dan wat de functie van die pijn is. Om een of andere reden houdt je eraan vast of houdt het jou vast. Zolang je de pijn niet loslaat, kom je niet in de fase van dankbaarheid voor het proces.



Dankbaarheid

Dankbaarheid voor het proces betekent niet dat je blij bent met wat er gebeurd is, of dat je het nog een keer wilt meemaken. Maar je bent wel boven de ervaring uitgestegen en hebt iets geïntegreerd in jezelf. Hier beschik je over inzichten, mogelijkheden of kwaliteiten die je eerder niet had. Zo heeft het proces bijgedragen aan wie je bent en daar kun je dankbaarheid voor ervaren. Dat maakt het transformatieproces compleet en vanaf hier kun je verder. Dankbaarheid is enorm voedend.

Het vervolg omvat verschillende mogelijkheden. Het kan zijn dat je een nieuw rondje ingaat van offer, vergeving, pijn loslaten en dankbaarheid. Een proces kan een groter geheel zijn waarvan je iedere keer een stukje oplost. Het kan ook zijn dat je een tandje dieper of verder gaat. Er ontstaat dan een spiraalvorm. Of het thema heeft rust gevonden en is klaar.

Verzoening

De kers op de taart in dit proces is verzoening. Die is optioneel, de transformatie zelf is compleet en je kunt ook door met je leven zonder. Soms is er niet eens behoefte aan. Verzoening is mogelijk als de ander óók de transformatieronde heeft afgelegd. Dan is het een verrijking. Of je komt opnieuw tot elkaar, in nieuwe verhoudingen. Of je neemt afscheid zonder open eindjes. Maar je kunt je ook verzoenen met jezelf – en dat is een belangrijk fundament.

Monique begeleidt mensen naar hun innerlijk kompas. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk en trauma. Veiligheid in begeleidingsrelaties heeft haar bijzondere aandacht. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek 'Het onzichtbare zien' waarvan inmiddels de tweede, uitgebreide druk verschenen is.