Een Verlies Overwinnen



Wat weerhoudt mij daarvan?

Adriaan de Rijk

Niet-aansprakelijkheidsverklaring

Dit e-boek is niet bedoeld om het advies of de behandeling van een psycholoog, psychiater of hulpverlenende instantie te vervangen. De informatie in dit e-boek kan misschien wel van nut zijn voor mensen die bij een hulpverleningsinstantie werkzaam zijn.

De auteur van dit e-boek kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen die te wijten zouden kunnen zijn aan de toepassing van de informatie in dit e-boek. Je bent zelf volledig verantwoordelijk voor wat je met de informatie en adviezen in dit boek doet.

Auteursrecht

Geen enkel deel van dit boek mag worden gekopieerd, gepubliceerd of openbaar worden gemaakt.
Het distribueren of commercialiseren van dit boek is bij wet verboden, tenzij hiervoor schriftelijk toestemming is verleend.
Voor vragen hieromtrent kun je via e-mail contact opnemen met de auteur via het e-mailadres: infovitalinfo@gmail.com

© Kopierecht 2025; Adriaan de Rijk

Mijn verzoek aan de lezer van dit boek

Als je vindt dat je door dit boek te lezen bent geholpen, dan zou ik je willen vragen om het aan te bevelen aan mensen van wie je denkt dat die er ook mee gebaat zouden kunnen zijn. Je kunt ze naar mijn website verwijzen. Ook bied ik op deze site nog andere e-boeken aan die een raakvlak hebben met dit onderwerp.

https://gedachtenkronkels.siterubix.com

Inhoud

Voorwoord		pagina 0
Hoofdstuk 1	Hulpeloos en hopeloos verloren	pagina 1
Hoofdstuk 2	Het herkennen van hulpeloosheid	pagina 7
Hoofdstuk 3	In hulpeloosheid veranderen van gedachten	pagina 11
Hoofdstuk 4	Hoe je denkwereld allesbepalend is	pagina 16
Hoofdstuk 5	De schaal van gefixeerde realiteit	pagina 20
Hoofdstuk 6	Samenvatting	pagina 30

Voorwoord

De begrippen “verlies” en “winst” worden door heel wat mensen geassocieerd met alles wat ze ervaren. Dit is onder andere zo omdat we denken in tijdsperioden en daarover, net zoals in boekhouding, de balans opmaken.

Een tijdsperiode heeft een beginpunt en een eindpunt. We vertrekken vanuit een bepaalde omstandigheid en eindigen in een veranderde omstandigheid. Als we het eindpunt naderen dan denken we in termen van dreigend verlies of aankomende winst. Als we het eindpunt hebben bereikt, dan zien we het als een verlies of een winst die realiteit is geworden. Wat we dan hebben gewonnen of verloren, is dat wat na die periode overblijft of is verdwenen. We vergelijken de beginbalans als het ware met de eindbalans.

We kunnen dan zeggen dat die periode achter ons ligt en dat een nieuwe tijdsperiode aanbreekt. Het spel begint opnieuw. Gaan we verliezen of gaan we winnen? Gaan we een goeie tijd hebben of een slechte tijd? Gaan we ons gelukkig of ongelukkig voelen? Dat zijn de vragen die openliggen als een nieuwe tijdsperiode is aangebroken.

Elk verlies of elke winst is in wezen een verlies of winst in ervaring. Bij een verlies heeft men iets ervaren wat er niet meer is of niet voldoende meer is. Dit kunnen uiteraard ook levende wezens zijn.

Zagen we de ervaring als positief, dan zien we het verlies ervan, zoals bijvoorbeeld een vakantie die voorbij is, soms als negatief. Zagen we de ervaring als negatief, zoals tegen je zin naar school gaan, dan zien we vaak het verlies ervan (niet naar school moeten gaan omdat het vakantie is) als positief.

Het kan echter ook zo zijn dat we het verlies van een positieve ervaring als positief zien en andersom het verlies van een negatieve ervaring als negatief. Denk in het eerste geval aan een vakantie die nog altijd prettige herinneringen oproept. Als een negatieve periode tot een einde komt en we ervaren dit als een verlies, dan gaat het bij de meeste mensen om een verlies van aandacht.

Je was bijvoorbeeld ziek (negatief) maar je kreeg veel aandacht en werd liefdevol verzorgd (positief) en nu je niet ziek meer bent (positief) valt die liefdevolle verzorging weg (negatief).

We kunnen dan iets dat negatief is (ziek zijn) en dan positief wordt (beter zijn) toch als negatief inschatten, omdat de liefdevolle verzorging wegvalt. Ook al lijkt dit op het eerste gezicht wat vreemd, het gebeurt vaker dan je denkt dat mensen het op die manier ervaren.

In een tenniswedstrijd is jouw winst voor de ander een verlies. Dit is natuurlijk zo in elke vorm van competitie. We zijn constant aan het winnen of aan het verliezen. We winnen of verliezen in alle aspecten van ons leven.

Wij, mensen, zijn complexe wezens die voortdurend de balans willen opmaken. Het is ons denken dat zulke complexe vormen kan aannemen. De manier waarop wij met winst of verlies omgaan wordt bepaald door ons denken. Het is hoe wij erover denken dat bepaalt hoe we ernaar kijken en hoe wij er ons over voelen. Je kunt in je denk- en gevoelswereld zowel vast blijven zitten in winst als in verlies. Je bent er dan alsmaar mee bezig en je kunt het bijna niet loslaten. Je kunt dit alleen maar doorbreken door hierover van gedachte te veranderen.

Het belangrijkste vermogen van de mens is het kunnen veranderen van gedachte.

Dit is dan ook de reden dat we als mens zo snel kunnen evolueren. We kunnen dingen op een andere manier bekijken en zo, sneller tot nieuwe inzichten komen. Als dit vermogen te veel geblokkeerd is geraakt, dan kan er geen evolutie of bewustzijnsverruiming meer plaatsvinden.

Het gehele universum is een en al verandering. Er gebeurt niets anders dan creatie, verval, voortbestaan en vernietiging. Creatie en voortbestaan zien we meestal als winst. Verval en vernietiging zien we dan vaak als verlies.

Als we oud worden, ervaren we verlies van schoonheid en lichaamsfunctie. Als we jong zijn, ervaren we gewin aan schoonheid en gewin aan lichaamsfunctie. Op het moment dat het groeiproces is voltooid (creatie), begint de aftakeling (verval). Onze gedachten hierover bepalen hoe wij ons daarbij voelen. Voortbestaan is gewoon een tussenfase waar er al wel sprake is van verval maar dit nog niet zichtbaar is of nog niet wordt ervaren.

Onze gedachten kunnen echter ook “bevriezen”. Hiermee bedoel ik dat je ze niet meer wilt veranderen. Als je gedachten over winnen of verliezen bevriezen, dan kan het zomaar gebeuren dat je gevoelens ten aanzien van winnen of verliezen ook een permanent karakter krijgen.

Baal je omdat je hebt verloren en heb je die negatieve gedachte bevroren, dan blijf je balen elke keer als je verliest. Wil je toch proberen om anders over je verlies te denken, dan kunnen je gedachten weer wat meer flexibel worden.

Meestal staan we daar echter niet bij stil. We merken niet op dat we ons krampachtig aan bepaalde gedachten vasthouden en niet meer bereid zijn om het op een andere manier te bekijken. Hierdoor stagneert alles en blijven wij vaak veel te lang in een verlies of in een winst vastzitten.

Als je gedachten slechte emoties genereren, realiseer je dan dat je van gedachten kunt veranderen. Je kunt er altijd op een andere manier naar kijken waardoor je er anders over gaat denken. Dit is niet altijd zo gemakkelijk als het lijkt, maar toch is het de enige manier om je bevroren gedachten op te heffen. Hoe je dit het beste kan doen daar gaat dit boekje over.

Hoofdstuk 1

Hulpeloos en hopeloos verloren

Als slachtoffer van een verlies heb je vaak een gevoel van hulpeloosheid, omdat je jezelf niet opgewassen voelt tegen de ontstane situatie. Je hebt het gevoel dat er niets aan te doen is.

Verlies of dreigend verlies is de belangrijkste oorzaak van het gevoel van hulpeloosheid. Er is niets wat een grotere negatieve invloed op je leven kan hebben dan een verlies of de dreiging tot verlies.

Als we het over een slachtoffer hebben, dan spreken we altijd over een verlies en een dader. Zonder dader is er geen verlies en dus ook geen slachtoffer.

De veroorzaker van het verlies hoeft natuurlijk niet altijd een mens of dier te zijn. Bepaalde omstandigheden, zoals natuurrampen, kunnen ook veroorzakers zijn. In dit geval kunnen we de natuurramp als dader zien. Als we het zo beredeneren, dan is er altijd een dader.

Je kunt ook zelf de dader zijn. Als je een zelfmoordpoging onderneemt, dan ben je zowel dader als slachtoffer. Als je jezelf uithongert, verwond of kleineert ben je ook zowel dader als slachtoffer. Er zijn talloze voorbeelden hiervan te bedenken.

Tenzij men zichzelf als dader ziet, zal men de oorzaak van de ontstane situatie buiten zichzelf plaatsen. Ook al ben je zelf zowel de dader als het slachtoffer, het blijft in veel gevallen toch moeilijk om dit bij jezelf te erkennen. De meeste slachtoffers zullen toch geneigd zijn om een dader aan te wijzen buiten henzelf door de schuld te geven aan iemand anders of een of andere omstandigheid.

Omdat je meestal als slachtoffer niet zelf de oorzaak bent of jezelf niet als de oorzaak van jouw omstandigheid wilt zien, moet je wel het effect ervan zijn. Dit maakt het vaak moeilijk om over de ontstane situatie een oorzakelijk standpunt in te nemen.

Slachtoffer zijn, gaat altijd gepaard met een gevoel van verlies. Het verliezen van iets of iemand geeft vaak een gevoel van hulpeloosheid of hopeloosheid.

Als je iets naars is overkomen, dan ben je natuurlijk niet altijd hulpeloos. Het gevoel van hulpeloosheid begint pas als je jezelf niet meer in staat voelt om beslissingen te nemen ten aanzien van wat je is overkomen. Het is een toestand van overgave.

Door druk van buitenaf of door het opspelen van onrechtvaardigheid gevoelens kun je in verzet komen tegen de ontstane situatie, wat zich meestal in boosheid uit. Het gevoel van hulpeloosheid verandert dan in boosheid. De emotie van verdriet wordt gegenereerd door het gevoel van hulpeloosheid en doet je berusten in je lot. De emotie van boosheid doet je belanden in een toestand van vruchteloos verzet.

Zodra je beslist om iets aan de ontstane situatie te doen, neemt het gevoel van hulpeloosheid af. Het kan zelfs in zijn geheel verdwijnen, maar dit is veelal niet blijvend.

Je kunt wel beslissen om iets aan je situatie te doen, maar dan moet die beslissing ook nog ergens toe leiden. Als je een beslissing neemt over je toestand en die beslissing helpt je niet verder, dan zul je weer geneigd zijn om te denken dat je situatie hopeloos is. Hierdoor zal je nog meer de neiging hebben geen beslissingen te nemen of bepaalde beslissingen, waarvan je vermoedt dat je ze zou moeten nemen, uit te stellen tot later.

Het gevolg hiervan kan zijn dat je nog dieper wegzakt in je gevoel van hulpeloosheid. Als dit gebeurt, dan treden er automatische oplossingen in werking. Je zult sterker geneigd zijn om je te laten leiden door vaste patronen.

Dit zijn in eerste instantie gedachtepatronen. Deze vaste gedachtepatronen, ook wel gefixeerde ideeën genoemd, kunnen je helpen om wat meer stabiliteit in je leven te brengen. Ook de vaste actiepatronen die door gefixeerd gedachtegoed worden afgedwongen, kunnen je daarbij helpen. Al deze gefixeerde patronen bevinden zich in je onderbewustzijn. Dit is het gedeelte van je verstand waarover je geen controle hebt. Het kan alleen in actie komen door een prikkel van buiten jezelf zoals het slachtoffer zijn van een verlies of de dreiging dat je iets of iemand gaat verliezen.

Je zult dan ook sterk geneigd zijn om niet af te wijken van de routinematigheden die je leven op dat moment beheersen. Dit gebeurt allemaal op een onbewust niveau. Het zijn eigenlijk gewoon automatismen die in werking treden en waar je zelf niet veel meer over te zeggen hebt.

Dit is aan de ene kant een voordeel, omdat het je wat meer stabiel houdt. Aan de andere kant is het een nadeel, omdat het je vaster doet komen te zitten in hulpeloosheid.

Een ander probleem dat om de hoek komt kijken als je in een staat van hulpeloosheid verkeert, is dat je omgeving je soms kan dwingen om van je vaste patronen af te zien. Dit gebeurt, omdat anderen vaak beter in staat zijn om te zien wat er bij jou verkeerd gaat. Het is nu eenmaal zo dat we bij anderen veel gemakkelijker zien wat er fout gaat dan bij onszelf.

Maar, je wilt in de gevoelstoestand van hulpeloosheid geen verandering toelaten. Elke verandering zie je als een gevaar, omdat het je stabiliteit kan verminderen. Anderen zullen je willen overhalen om iets te beslissen en dat wil je veel liever niet.

Je kunt in deze staat twee kanten op. De goede kant is dat je ondanks je gevoel van instabiliteit, toch kiest om beslissingen te nemen. Je zult je daar echter niet prettig bij voelen. Het gevoel bekruipt je dat je de gevolgen van zo'n beslissing niet kunt overzien en dat is ook zo. De slechte kant is dan natuurlijk dat je kiest om niets in je situatie te veranderen.

In een staat van hulpeloosheid, ben je niet bij machte om de gevolgen van je beslissingen te overzien. Dit komt doordat de emoties van boosheid, wanhoop of verdriet je vermogen tot redeneren en waarnemen te veel belemmeren. Mensen die zich hulpeloos voelen, kunnen om deze reden, dan ook moeilijk hulp aanvaarden. Hulp aanvaarden, betekent beslissen om hulp te aanvaarden.

Als je in een staat van hulpeloosheid te veel onder druk wordt gezet, dan kan het gebeuren dat je nog dieper wegzakt in deze gevoelstoestand. Wat er dan gebeurt, is dat de vaste, automatische patronen die je nog enigszins stabiel konden houden, beginnen te wankelen. Je neiging om eraan vast te houden, zal veranderen in een neiging om ze los te laten. Je zou kunnen denken dat dit een pluspunt is maar ik kan je verzekeren dat dit niet het geval is

Dieper kun je niet zakken in de toestand van hulpeloosheid. Als je voordien nog de neiging had om je aan belangrijke routines te houden, zul je nu geneigd zijn alles op zijn beloop te laten. Dit kan dan uiteindelijk verder ontaarden in irrationeel gedrag. Ik zie de staat van hulpeloosheid als een niveau van bewustzijn. Als je in een staat van hulpeloosheid bent, dan zie je de dingen totaal anders dan wanneer je in een bewustzijnstoestand van bekwaamheid bent.

Iemand die de situaties waarin hij terechtkomt snel doorheeft en er de juiste conclusies uit weet te trekken en het dan ook doodnormaal vindt om naar zijn conclusies te handelen, bevindt zich in een bewustzijnstoestand van

bekwaamheid. Je kunt je misschien enigszins voorstellen dat deze persoon niet gemakkelijk aansluiting zal vinden bij iemand die in een staat van hulpeloosheid verkeert. Er is een wereld van verschil tussen het bewustzijnsniveau van bekwaamheid en het niveau van hulpeloosheid.

Mijn ontdekkingen over de verschillende niveaus van bewustzijn kunnen voor hulpverleners van nut zijn. Dit omdat ik een bewustzijnsschaal[1] heb ontdekt waarmee je kunt vaststellen of iemand in bewustzijn zakt of stijgt.

Als een hulpverlener bekend is met deze niveaus, kan hij/zij beter inschatten of er vooruitgang wordt geboekt. Deze bewustzijnsschaal wordt uitgebreid behandeld in dit e-book .[2]

Om dit verder duidelijk te maken, zal ik hieronder de bewustzijnsschaal van hulpeloosheid laten zien die ik meen ontdekt te hebben en welke bewustzijnsschalen zich erboven en eronder bevinden.
Zie hier voor een volledig beeld van deze schaal

Bewustzijnsschaal van Hulpeloosheid

- Je niet in staat voelen om beslissingen te nemen.
- Je vasthouden aan bestaande actiepatronen.
- Vaste actiepatronen loslaten

Het bewustzijnsniveau hieronder is krankzinnigheid. Deze schaal is misschien niet compleet, maar geeft toch een aardig beeld van wat er op dit bewustzijnsniveau gaande is. Het wordt ook duidelijk dat het hier van kwaad tot erger kan gaan.

Bewustzijnsschaal van Krankzinnigheid

- Obsessie
- Falen in je obsessie
- Waanideeën

Het is niet gemakkelijk om op dit niveau in te grijpen. Het kan soms ook voor slachtoffers van belang zijn om te weten welke bewustzijnsniveaus zich

[1] In diezelfde lijst van gratis e-boeken vind je het e-boek “Awareness the Road to Knowing” waarin de bewustzijns schaal volledig wordt uitgelegd. Dit e-boek is wel in het Engels geschreven

[2]

boven de schaal van hulpeloosheid bevinden. Tenslotte is het daar waarnaar moet worden toegewerkt.

Het kan dan voor beide partijen van belang zijn om te weten waar ”Het onvermogen om beslissingen te nemen” in over gaat wanneer de persoon zich iets meer bewust wordt.

Hier nog eens de bewustzijnsschaal van hulpeloosheid en een gedeelte van de bewustzijnsschaal erboven en de bewustzijnsschaal eronder:

Bewustzijnsschaal van Gefixeerde Realiteit
- Onbegrip
* Verwarring
- Het willekeurig accepteren van informatie

Bewustzijnsschaal van Hulpeloosheid
* Niet kunnen beslissen
- Je vasthouden aan bestaande actiepatronen
* Vaste actiepatronen loslaten

Bewustzijnsschaal van Krankzinnigheid
- Obsessie
* Falen in je obsessie
- Waanideeën

Bewustzijnsniveaus kunnen zowel een stabiel als een onstabiel karakter hebben. Telkens als je een niveau hoger komt of lager zakt, verandert het bewustzijnsniveau van stabiel naar onstabiel of andersom. Ik heb deze fluctuatie van stabiel naar onstabiel aangegeven met een minteken en een sterretje. Een sterretje (*) betekent onstabiel en een minteken (-) betekent stabiel. De Expanded Awareness Scale bestaat uit hoofdniveaus en sub niveaus. Het is een vrij complexe schaal die veel uitleg vereist om er een vollediger begrip over te kunnen krijgen.

Als je het niveau van hulpeloosheid ontstijgt door, willekeurige informatie te accepteren, dan geeft je dat wat meer houvast. Het geeft je wat meer zekerheid ook al is dit misschien maar een schijnzekerheid.

Hoe logisch een bepaald advies ook mag lijken voor degene die iemand in een staat van hulpeloosheid advies geeft, de persoon in kwestie zal zich er vaak behoorlijk onzeker over voelen.

Om aan die onzekerheid te ontsnappen kun je zowel omhoog als omlaag in bewustzijn. Als je omlaag wil dan negeer je het advies door vast te houden aan basis routines zoals handelingen die je vertrouwd voorkomen of terugkerende gedachten die je meer stabiliteit geven. Ga je omhoog in

bewustzijn dan zal je bereid zijn om willekeurig wat voor informatie dan ook te accepteren als het je maar wat meer stabiliteit kan bezorgen.

Je zult misschien nu ook begrijpen waarom het advies wat je krijgt als je in een staat van hulpeloosheid bent of het advies wat je geeft als hulpverlener aan zo iemand, van groot belang is. Het is nogal een vertrouwenskwestie voor iemand in een staat van hulpeloosheid om hulp te aanvaarden. Dit omdat je hulp of advies op zo'n niveau van bewustzijn niet of nauwelijks kan beredeneren.

Je maakt als het ware een sprong in het duister. Dit wordt echt zo ervaren. Ook al vind jij als hulpverlener je advies of suggestie nog zo logisch en voor de hand liggend, dit is voor iemand in een staat van hulpeloosheid zeker niet het geval. Als je dit als hulpverlener weet, dan kun je daar rekening mee houden.

Het middelste niveau van hulpeloosheid, dat volledig op automatisch staat, kan iedere poging tot verandering totaal blokkeren. De vraag blijft dan ook of de persoon bereid is om advies te aanvaarden en te volgen. Het is toch echt een beetje een stap in het duister voor iemand in een dergelijke staat van zijn.

Ik bedoel er overigens niets denigrerends mee als ik schrijf over gevoelens van hulpeloosheid, hopeloosheid of slachtoffer zijn. Iedereen kan zich wel eens op een bepaald aspect van zijn leven hulpeloos voelen en het even niet meer zien zitten. Verlies of dreigend verlies kan je zowel mentaal als fysiek slopen.

Hoofdstuk 2

Het herkennen van hulpeloosheid

Hoe herken ik bij mezelf of het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid speelt in mijn leven en hoe herken ik het bij anderen? Dat is waar we het in dit hoofdstuk over gaan hebben.

We voelen ons allemaal wel eens hulpeloos. Meestal duurt dit niet lang. We richten onze aandacht op iets anders en gaan weer aan de slag. We slaan ons er wel doorheen. Soms lukt dat gewoon niet meer. Te veel tegenslag kan ertoe leiden dat je aandacht erop vast komt te zitten. Je blijft er maar aan denken, je kunt er soms zelfs niet goed meer van slapen.

Een trauma is niets anders dan een verlies waar je gedachten in vast zijn komen te zitten. Hulpeloosheid kan dan ook traumatische vormen aannemen. Als dit zo is dan begint het hulpeloos gevoel niet alleen je denken, maar ook je gedrag te beïnvloeden. Je gaat anders naar het leven kijken. Je ervaart alles met een zekere mate van somberheid en je kan niets als positief ervaren.

Een verlies dat het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid bij je kan oproepen, veroorzaakt ook meestal de emotie van verdriet. Je ziet dit goed bij kinderen. Je pakt hun speelgoed af en ze beginnen te huilen. De emotie van verdriet is blijkbaar bedoeld om aan het gevoel van hulpeloosheid uitdrukking te geven.

Een verlies dat heeft geleid tot hulpeloosheid doet zich voor in 5 verschillende fasen:

Hier de 5 fasen en hoe deze corresponderen met de schaal van hulpeloosheid:

1. **Ontkenning**
2. **Boosheid**
3. **Verdriet**
4. **Twijfel**
5. **Wanhoop**

Het ontkennen **(1)** dat het is gebeurd en het boos zijn **(2)** over wat er is gebeurd, zijn allebei kenmerken die behoren bij het hoogste bewustzijnsniveau in de schaal van hulpeloosheid.

Hier nogmaals de schaal van hulpeloosheid:

*** Niet kunnen beslissen**
\- Je vasthouden aan bestaande actiepatronen
* **Vaste actiepatronen loslaten**

Niet kunnen beslissen *

Je bent in het stadium van ontkenning en boosheid niet echt in staat om iets te beslissen. Zowel ontkenning als boosheid zijn uitingen van protest. Je kunt het verlies niet accepteren en dat maakt je besluiteloos. Je zult misschien wel iets beslissen maar dit zijn eigenlijk meer impulsieve reacties die bijna nooit iets oplossen, integendeel, je kan de situatie daarmee zelfs verergeren.

Als het verlies dieper op je begint in te werken, ontstaat de emotie verdriet **(3)**. Deze emotie correspondeert met het middelste meer stabiele niveau van hulpeloosheid. Vanwege het meer stabiele karakter van dit bewustzijnsniveau blijven we hier het langst in hangen.

Je vasthouden aan bestaande actiepatronen -

Men spreekt over verlies verwerken. Je moet het een plaats kunnen geven. Je gaat door een periode van rouw.

Als de rouwperiode te lang blijft duren en je niet helemaal lijkt te herstellen kan het je leven te veel gaan domineren.

Nu zijn er vele gradaties in het gevoel van hulpeloosheid. Het is een bewustzijnsniveau dat, net zoals andere niveaus van bewustzijn, in alle aspecten van het leven kan opspelen en een meer of minder grote impact op je kan hebben. Het kan in een lichte vorm voorkomen, maar het kan ook als loodzwaar worden ervaren.

Zak je nog dieper weg in verdriet, dan kom je op het laagste punt op de schaal van hulpeloosheid. Je gevoel van hulpeloosheid zet zich dan om in twijfel **(4).** Je gaat steeds meer over alles twijfelen. Niets heeft nog zin. Je komt tot

niets meer en ziet nergens nog het nut van in. De twijfel maakt je wanhopig. Twijfel **(4)** en wanhoop **(5)** corresponderen met het laagste niveau op de schaal van hulpeloosheid. Op dit niveau vind je ook de meer ernstige gevallen zoals mensen met borderline, depressie, burn-out en andere soortgelijke condities.

Vaste actiepatronen loslaten *

Verdriet wordt vaak weggedrukt. Je wilt je verdriet meestal niet tonen, omdat dit door jezelf of anderen als zwak of kinderachtig wordt gezien. Het onderdrukken van verdriet maakt je toestand er niet beter op. Het uiten van verdriet kan wel opluchten maar dit is meestal van korte duur. Je kunt een verlies alleen overwinnen door het te ontstijgen.

Je moet terug omhoog op de schaal van bewustzijn. Je moet tot andere inzichten komen door er op een andere manier naar te kijken. Je moet er anders over gaan denken.

Weet je nog wat het belangrijkste vermogen van de mens is? In het voorwoord heb ik daarover geschreven.

Het belangrijkste vermogen van de mens is het kunnen veranderen van gedachten.

Dit is de sleutel tot het verhogen van je bewustzijn. Een therapie kan alleen maar succesvol zijn als deze leidt tot betere inzichten.

Het niet in staat zijn om beslissingen te nemen, is niet alleen van toepassing op het hoogste niveau van de schaal van hulpeloosheid. Naarmate je bewustzijn verder verlaagt, wordt het onvermogen om beslissingen te nemen alleen maar zwaarder. In het midden van deze schaal wordt het nemen van beslissingen nog veel moeilijker. Op het laagste niveau van de schaal is het zo goed als onmogelijk om nog tot een beslissing te komen.

Word je gedwongen tot een beslissing, dan is dit een volkomen mechanische actie. Het is degene die je tot een beslissing dwingt die de beslissing neemt en jij gaat zogezegd akkoord zonder dat je achter de beslissing kunt staan.

Soms dwing je jezelf tot het nemen van een beslissing, omdat je vindt dat je iets moet doen en dat het zo niet verder kan. Maar je kunt er niet echt achter staan als het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid actief is. Je blijft gewoon twijfelen ook al heb je misschien wel een goede beslissing genomen

Zoals je zult begrijpen, zitten we op dit bewustzijnsniveau in een vicieuze cirkel. Aan de ene kant is er de oplossing die van je vraagt om van gedachten te veranderen, maar aan de andere kant is dit nu juist dat wat zo goed als onmogelijk lijkt in deze toestand.

De aard van hulpeloosheid is niets beslissen, niets veranderen en uiteindelijk alles op zijn beloop laten. Je kunt dus geen wel overwogen stappen zetten om op een hoger plan te gaan functioneren. Veranderen van gedachten is dan vaak geen optie ook al is dat het enige waarmee je hulpeloosheid kan ontstijgen.

Er is nog een aspect aan hulpeloosheid wat aandacht verdient, omdat dit op de achtergrond kan spelen en ervoor kan zorgen dat je nog vaster ingemetseld komt te zitten in dit niveau. Dit heeft te maken met het feit dat een verlies dat tot hulpeloosheid heeft geleid, je aandacht en sympathie heeft opgeleverd. Als je dan probeert om het niveau van hulpeloosheid te ontstijgen, begint het verlies van aandacht op te spelen. Als dit gaande is en je beseft het ook dan zal dit al minder vat op je hebben.

Hoofdstuk 3

In hulpeloosheid veranderen van gedachten

Als veranderen van gedachten de oplossing is, hoe doen we dat dan en waar moeten we onze gedachten dan op richten? Dat is de vraag die in dit hoofdstuk uitgebreid aan bod zal komen.

Je verandert van gedachten door dit te willen. Dit gebeurt meestal doordat je de toestand waarin je jezelf bevindt, niet meer kunt aanvaarden. Je wilt geen hulpeloos slachtoffer meer zijn van je verlies. Je wilt er niet meer aan denken, omdat de gevoelens die het verlies teweegbrengt, je leven verzuurt. Je gaat dan proberen om je aandacht op iets anders te richten.

Doordat je vanuit hulpeloosheid, niet goed in staat bent om waar te nemen en te evalueren, is de neiging groot om je aandacht op iets willekeurigs te richten. Het maakt dan niet uit wat dat is als het je maar niet herinnert aan je verlies.

Zodra je dit doet en het lukt je om je aandacht weg te houden van je verlies, ben je even niet meer hulpeloos. Je bent even gestegen van het hoogste niveau van hulpeloosheid op de bewustzijnsladder naar een niveau erboven waarbij je zomaar aanneemt dat iets waar of werkbaar is.

Het maakt voor iemand die zich hulpeloos voelt en ervan los wil komen, niet veel uit waar hij zijn zinnen op zet zolang het maar niet op het verlies is waaronder hij lijdt.

Het willekeurig accepteren van informatie. -

Zoals je ziet, is dit een stabiel bewustzijnsniveau en zo voelt het ook aan.

Je bent tot een beslissing gekomen waardoor je jezelf uit hulpeloosheid hebt losgemaakt. De beslissing gaat soms niet verder dan dat je niet meer aan je verlies wilt denken.

Je wilt verder met je leven en daarom accepteer je gewoon iets wat misschien toevallig op je pad komt en je klampt je daaraan vast. Dit geeft je een gevoel van stabiliteit.

Dit is dan ook de oorzaak dat mensen in sekten belanden of zich bekeren tot een geloof. Ze grijpen zich vast aan iets. Het maakt voor de persoon eigenlijk niet veel uit wat het is, als het maar een gevoel van stabiliteit geeft.

Hiermee wil ik maar zeggen dat gezond advies voor iemand die in een staat van hulpeloosheid is, van heel groot belang kan zijn. De weg uit hulpeloosheid kan je leven nog veel verder doen ontsporen als je zo maar informatie voor waar aanneemt. En die neiging is groot, dat kan ik je verzekeren. Ik ben een ervaringsdeskundige op dit gebied. Ik heb ondervonden wat het is om je hulpeloos te voelen en hoe je, in een poging om er los van te komen, in de val kunt lopen. En ik ben hierin echt niet de enige. Iedereen zal dit in zijn leven wel een keer tegenkomen.

Verslaving is veelal een poging om je, hoe tijdelijk ook, los te maken van een verlies en al de gevoelens die daarmee gepaard gaan.

Hulpeloos, voelen we ons allemaal wel eens. Het is pas als dit gevoel je leven gaat domineren dat je waakzaam moet worden en er iets aan zult moeten doen. Je kunt dit gevoel niet ontstijgen door je te verdoven of je aandacht op iets anders te richten of je in iets nieuws te storten.

Je kunt op vakantie gaan en alles vergeten, maar wanneer je terugkomt, verval je gemakkelijk weer in dezelfde patronen die je hulpeloosheid voordien in stand hielden. Deze lapmiddelen zullen je uiteindelijk altijd weer terug naar hulpeloosheid voeren.

We moeten proberen om elke vorm van hulpeloosheid uit ons leven te bannen en er is maar één manier om dit te doen en dat is door anders te gaan denken.

Alles begint met een gedachte. Gedachten hebben, in de stoffelijke wereld waarin wij leven, nauwelijks enige betekenis tenzij we erin gaan geloven. Pas als we erin gaan geloven, gaat ons geloof in die gedachte of gedachten ons denken bepalen.

Elke gedachte heeft een emotionele lading. Hoe licht of zwaar die lading ook is, er is altijd een emotie verbonden aan gedachten. De emotie kan zich echter enorm versterken op het moment dat we erin gaan geloven. Dit is ook hoe wij onze gedachten kunnen fixeren. Wij fixeren onze gedachten met behulp van geloof en emotie.

Gedachtefixatie vormt uiteindelijk patronen in het onderbewustzijn waardoor automatisch denken en automatisch handelen kunnen ontstaan.

Het zijn automatisch denken en automatisch handelen welke op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid zo'n doorslaggevende rol spelen. Dit is dan ook het probleem dat moet worden opgelost wanneer je vastzit in een verlies dat je hulpeloos maakt. Je moet loskomen van automatismen, zodat je weer terug grip op je leven kunt krijgen.

We moeten het begrip verlies in deze context zo breed mogelijk zien. Alles, maar dan ook alles, wat enigszins met verlies of dreigend verlies te maken heeft, hoe subtiel het ook lijkt te zijn, kan je op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid doen belanden. Het hoeft niet eens je eigen verlies te zijn.

Het kan het verlies van een voetbalwedstrijd van je favoriete voetbalclub zijn of het verlies van stemmen bij een politieke partij die je aanhangt. Als je ontevreden bent over hoe je leven tot nu toe is verlopen kan ook dat als een verlies worden ervaren.

Het is pas als verliezen je leven te veel gaan domineren dat je hulp nodig hebt en hulp zou moeten aanvaarden.

Kenmerken van hulpeloosheid zijn onder anderen: niet meer goed kunnen slapen, gezondheidsklachten, voortdurend aan je verlies denken, niets willen ondernemen, alles op zijn beloop laten of alles negatief beoordelen.

En voor hulp op dit gebied kan dit e-boek wat ondersteuning bieden. Je bent, nadat je dit boek gelezen hebt, gewapend met kennis die je kunt aanwenden om tot beslissingen te komen.

Je weet nu dat als je hulpeloosheid ontstijgt, je een beslissing hebt genomen die niet altijd even betrouwbaar hoeft te zijn. Tenslotte was het voor jou toch maar een wat impulsieve beslissing om van je verlies af te geraken. Het eerste wat je dan ook moet doen, is je beslissing in vraag stellen. Dit brengt je misschien in verwarring, omdat je nu juist wat stabiliteit had verworven door iets als waaraan te nemen zonder dat daar een duidelijke reden voor was.

Zie hier nog eens het onderste gedeelte van de Fixed Reality schaal van bewustzijn boven het niveau van hulpeloosheid:

- **Onbegrip**
* **Verwarring**
- **Het willekeurig accepteren van informatie**

Je gaat dus door het niveau van verwarring heen totdat je beseft dat je eigenlijk niet voldoende begrip hebt verworven over de nieuwe weg die je bent ingeslagen.

Dit geeft je weer meer stabiliteit. Je beseft nu dat je niet voldoende kennis van zaken hebt en dat je daar iets aan moet doen. Van daaruit is het een kwestie van zoveel mogelijk kennis te vergaren, zodat je een rationele beslissing kunt nemen over wat je verder met je leven wilt aanvangen. Deskundige hulp kan op dit punt van groot belang zijn.

Nu komt het allerbelangrijkste. Je zou kunnen denken dat, als je een, naar jouw idee, rationele beslissing hebt genomen over hoe je verder moet, alles automatisch wel zal oplossen. Ik moet je teleurstellen. Dit is zeker niet het geval. Voor je het weet, beland je terug in hulpeloosheid.

Waarom is dit zo? Dit heeft te maken met je denkwereld die moet aansluiten op wat je doet.

Voorbeeld: Na het verlies van je geliefde, heb je besloten om je weer open te stellen voor een nieuwe relatie. Je denkt erover na en je stelt je voor hoe je leven weer meer inhoud zou krijgen, mocht je iemand ontmoeten met wie je opnieuw je leven zou kunnen delen.

Als je het hierbij laat, zul je snel ontdekken dat hulpeloosheid terug zijn intrede doet. Je kunt de beslissing om je open te stellen voor een nieuwe relatie niet handhaven als je niets onderneemt om dit te verwezenlijken. Je moet je nu eenmaal gaan gedragen naar wat je denkt. Je gedachten moeten leiden tot die acties die jij nodig acht om te komen tot dat wat je ermee beoogt.

Dit lijkt overduidelijk, maar wordt vaak niet begrepen door mensen die vanuit hulpeloosheid naar boven klimmen. In hulpeloosheid heb je sterk het gevoel dat het je allemaal overkomt en dat je er niets aan kunt doen. Als je die gedachtegang meeneemt naar een hoger niveau van bewustzijn, dan zul je in een kringetje blijven rondlopen en zo vanzelf terug in hulpeloosheid belanden.

Kortom, je moet niet alleen op een andere manier gaan denken, je moet ook handelen naar wat je denkt. Je kunt dit alleen opbrengen wanneer hulpeloosheid je leven niet meer te veel domineert. Zolang je gedomineerd wordt door het gevoel van hulpeloosheid, zul je niet in staat zijn tot handelen overeenkomstig je gedachten. Dat wat je zou willen bereiken, is dan ook niet bereikbaar. En dat alleen, omdat je er niet naar kunt handelen.

Dit is een moeilijk probleem. Het is weer de bekende vicieuze cirkel. Je wilt je leven wel een betere wending geven, maar je kunt het niet opbrengen om ernaar te handelen. Om uit deze toestand te geraken, moet de val waarin je zit nog beter worden begrepen en moet een doorbraak door jezelf worden geforceerd. Je kunt dit alleen zelf doen. Anderen kunnen je helpen en aanmoedigen, maar uiteindelijk moet je zelf stappen zetten.

De val is namelijk de hulpeloosheid waarin je terug blijft vallen als je niet handelt naar de nieuwe gedachten die je hebt gevormd.

Hulpeloosheid staat gelijk aan niets willen ondernemen. Je moet daarom snel handelen naar wat je wilt bereiken, want zodra je het ook maar even uitstelt, zul je terug omlaag worden gezogen in hulpeloosheid en zul je jezelf niet meer in staat voelen om te doen wat je wilde gaan doen.

Onderschat deze valstrik niet. Het is ook niet genoeg om een paar keer iets te doen, zodat je voor jezelf hebt bewezen dat je het kunt. Dit is een eerste stap, maar als je niet volhardt in de stappen die moeten leiden tot wat je voor ogen hebt, zul je weer terugzakken in hulpeloosheid.

Je moet dus niet alleen aan jezelf bewijzen dat je in lijn met je gedachten kunt handelen, maar ook dat je net zo lang kan doorgaan totdat je hebt bereikt wat je wilde bereiken.

Hier komt ook het belang van hulp weer op de proppen. Begeleiding kan noodzakelijk zijn wanneer mensen hun hulpeloosheid willen ontstijgen. Begeleiding dient ervoor om na te gaan of de hulpeloze persoon geen te hoge of te lage eisen stelt. Iemand die vastzit in hulpeloosheid, kan dit zelf niet goed bepalen.

Hulpeloosheid die je leven domineert, is een serieuze kwestie waar niet lichtzinnig mee om moet worden gesprongen. Goede begeleiding kan van levensbelang zijn. Vergeet niet dat dominerende hulpeloosheid kan leiden tot krankzinnigheid.

Je kunt het ontstijgen van hulpeloosheid verder ondersteunen met je denkwereld. Hoe je dit kunt doen, zal ik je in het volgende hoofdstuk uitleggen.

Hoofdstuk 4

Hoe je denkwereld alles bepalend is

Het denken produceert gedachten. Het denken neemt vorm aan in gedachten. Eerst is het een gedachtevorm en als we die voldoende kunnen vasthouden en we doen ook het nodige, dan kan het zich in de werkelijkheid gaan manifesteren.

Het gevoel van hulpeloosheid ontstaat en wordt in stand gehouden door de manier waarop je denkt. Iemand die zich hulpeloos voelt, denkt in onoplosbare problemen en ziet in iedere aangeboden oplossing een nieuw probleem. Dit is een begrijpelijke reactie. In hulpeloosheid kun je niet beslissen en oplossingen vragen om een beslissing.

Om hulpeloosheid te ontstijgen, moet je besluiten om oplossingen te aanvaarden. Om er niet terug in te zakken moet je de oplossingen uitvoeren of uitgevoerd krijgen. Je moet dus zelf iets ondernemen.

Omdat hulpeloosheid ontstaat door verlies, lijkt het me logisch dat je probeert om het verlies te compenseren. Je oplossing zou dan een compensatie moeten zijn voor je verlies.

In een toestand van hulpeloosheid kun je geen verlies compenseren. Je zult denken dat het verlies door niets kan worden gecompenseerd. Zo denk je nu eenmaal wanneer je in die toestand verkeert. Je moet je eruit losbreken om te kunnen inzien dat je elk verlies, op wat voor manier dan ook, kunt compenseren.

Hier een voorbeeld: Jan wordt werkeloos. Hij voelt zich hulpeloos en denkt dat hij nooit meer aan een baan zal geraken. Hij solliciteert bijna dagelijks en doet zijn uiterste best om een nieuwe baan te vinden. Het lukt niet. Na een maand dagelijks solliciteren, is hij radeloos. Het kan hem allemaal niet meer schelen en hij ziet in dat het hopeloos is.

We zullen dit voorbeeld eens analyseren.

Herinner je je nog de vijf fasen waar je doorheen kunt gaan wanneer je op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid functioneert? We zullen ze even betrekken op dit voorbeeld.

Hier zijn ze:

1. **Ontkenning**
2. **Boosheid**
3. **Verdriet**
4. **Twijfel**
5. **Wanhoop**

Jan kon niet geloven dat zijn baas hem de deur heeft gewezen. Hij was boos geworden op zijn baas, maar dat had niets geholpen. Hij kon gewoon niet blijven, omdat er niet genoeg werk was om hem te kunnen aanhouden. Hij kon wel janken, maar dat deed hij niet. Een man mag tenslotte niet huilen; dat is toch gewoon zo, nietwaar?

Ook al onderdrukte hij zijn verdriet, het verlies voelde hij maar al te sterk. Hij deed zijn werk zo graag en had het altijd enorm naar zijn zin gehad. Hij had fijne collega's die hem allemaal een warm hart toedroegen. Nu kon hij dat werk nooit meer uitoefenen en moest hij afscheid nemen van al die mensen met wie hij zo lang had gewerkt.

Jan ging wel solliciteren voor een andere baan, maar hij wilde eigenlijk geen andere baan. Hij wilde zijn oude baan gewoon terug hebben. Hij kon zijn ex-collega's eigenlijk ook niet missen.

Zijn sollicitatiepogingen verliepen moeilijk en leidden nergens toe. Hij bleef maar verder solliciteren, maar veranderde niets aan zijn houding.
Het was een mechanische activiteit geworden waar hij zich aan vast probeerde te houden.

Maar Jan begon steeds meer te twijfelen over zijn pogingen om een nieuwe baan te vinden en was uiteindelijk de wanhoop nabij.

Jan zat nu op het laagste niveau van hulpeloosheid. Hij begon het solliciteren als zinloos te zien en deed steeds minder zijn best. Hij solliciteerde nu nog maar één keer in de maand en stopte uiteindelijk ook daar mee.

Zie je hoe je denken bepalend is voor wat er in je leven gebeurt?

Na het verlies van zijn baan dacht Jan al gauw dat hij niet zonder die baan zou kunnen en dat hij zo'n goede baan nooit meer terug zou krijgen.

Je kunt op het niveau van hulpeloosheid niets oplossen.

Jan kon niet besluiten om ergens anders misschien wel een nog betere baan te vinden. Telkens als hij maar dacht aan een andere baan, voelde hij weer datzelfde verlies. Toch is het nemen van een beslissing de enige uitweg die er is.

Op het moment dat Jan besluit om iets aan zijn situatie te doen en het dan ook echt doet, maar niet als een mechanische actie omdat hij denkt dat het moet, zal zijn kans om te slagen toenemen.

Mechanisch denken of handelen, omdat je geen beslissing wilt nemen, is gewoon een indicatie van hulpeloosheid.

Het leven gaat nu eenmaal niet altijd zoals je zou willen.

Je kunt na een zwaar verlies ervoor kiezen om de rest van je leven op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid te functioneren, met het gevaar dat je verder zakt in het bewustzijnsniveau van krankzinnigheid, of je kunt besluiten om iets te ondernemen waarmee je het leven weer een nieuwe wending geeft.

Ook al lijkt het soms onmogelijk om voor het laatste te kiezen, het blijft toch een keuze die je vroeg of laat zult moeten maken als je niet wilt blijven hangen in eindeloos twijfelen, eindeloos verdriet, eindeloze boosheid of eindeloze wanhoop.

Belangrijke vragen die je jezelf kunt stellen nadat je een zwaar verlies hebt geleden zijn: ”Wat ga ik nu doen met mijn leven?” of “Hoe moet ik nu verder?”

Als je het echt niet weet, vraag het aan mensen die je vertrouwt. Vraag wat zij zouden doen als ze in jouw plaats waren. Heel wat mensen zijn bereid om je met raad en daad bij te staan. Maak daar dankbaar gebruik van. Je hebt dit nodig.

Door een besluit te nemen, verandert je denkwereld. Je gaat anders naar het leven kijken. Levert je besluit niets op, verander het dan. Vind een betere oplossing. Vraag hulp. Vraag deskundige hulp als je denkt dat dit nodig is. Volg elke beslissing die je neemt, op. Werk eraan. Doe er alles voor. Blijf alert om te zien of je met het juiste bezig bent. Is het logisch wat je doet? Leidt het tot dat wat je zou willen? Is wat je wilt, haalbaar?

De sterkste ondersteuning die je aan jezelf kunt geven als je door een zwaar verlies in hulpeloosheid bent terechtgekomen, is door dankbaar te zijn.

Een zwaar verlies kan gevoelens van onrechtvaardigheid bij je oproepen, wat dan weer emoties, zoals haat of boosheid bij je teweeg kan brengen. Dankbaarheid is daartegen een sterk wapen.

Je zult misschien denken: ‘Hoe kan ik nu dankbaar zijn nadat me dit is overkomen’? Je hoeft niet dankbaar te zijn voor wat je is overkomen, maar je kunt wel dankbaar zijn voor heel wat andere dingen die gebeurden na dit verlies.

Wees misschien dankbaar voor alle hulp die je krijgt wanneer je die krijgt. Je kunt dankbaar zijn voor het feit dat je nog leeft. Je kunt dankbaar zijn voor alles wat je ontvangt. Je kunt dankbaar zijn voor de goede tijden die zich misschien vóór het verlies voordeden.

Dankbaarheid uiten, is een vorm van liefde schenken. Door dit te doen, zul je veel beter in staat zijn om je gevoel van hulpeloosheid te ontstijgen.

Dankbaarheid is liefde. Het uiten van dankbaarheid heeft een positieve invloed op je denkwereld. Blijf je toch nog te veel in de negatieve emoties hangen, dan probeer je voor nog meer dingen dankbaarheid op te brengen en dit te uiten. Het zal je in het begin misschien niet goed afgaan. Maar blijf het proberen. Je zult versteld staan van het effect wanneer het je lukt om dit te doen.

Je medemensen reageren hier goed op. Je krijgt een uitwisseling van het krachtigste medicijn dat er bestaat en dat is de uitwisseling van liefde.

Iets anders wat je kunt doen om een zwaar verlies te ontstijgen, is iets voor anderen doen. Als je dit doet, doe het dan uit liefde voor de ander of anderen en zonder voorwaarden. Dit zal je aandacht van je verlies afleiden en het gevoel van liefde terug in je wakker maken.

Liefde heelt alle wonden!

Hoofdstuk 5

De schaal van gefixeerde realiteit

Ik moet hier een nogal teleurstellende mededeling doen. Het is namelijk zo dat geen enkele remedie die moet dienen om je verlies te boven te komen, op je zal werken zolang je op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid functioneert, maar misschien had je dit al begrepen.

Men kan je in die staat niet helpen. Je bent tenslotte hulpeloos en zolang je denkt dat je hulpeloos bent, ben je ook echt hulpeloos.

Wat je dan ook onderneemt, het mislukt allemaal. De reden is dat je er niet achter kunt staan. Anderen kunnen wel proberen om je een beetje op te beuren waardoor je jezelf wat beter voelt, maar zodra die bereidwillige persoon zijn hielen heeft gelicht, zak je weer terug naar het oude niveau.

Vluchten in drugs of alcohol geeft hetzelfde resultaat. Je ervaart een tijdelijke verlichting, maar je hebt daarmee geen verhoging van bewustzijn tot stand gebracht ten aanzien van je verlies of dreigend verlies.

De oplossing is eenvoudig, maar niet gemakkelijk. Het vereist een beslissing om dit bewustzijnsniveau te ontstijgen en dat wil je niet.

Ik weet het, ik val in herhaling, maar het is nodig. Ik wil tot je doordringen.

Een beslissing nemen, is ook maar de eerste stap. Het is echter wel de stap die je, ook al is het maar voor even, uit hulpeloosheid zal verheffen. Om hulpeloosheid voor langere tijd te ontstijgen, is er actie nodig. Je moet gaan handelen naar wat je hebt besloten. Ook dit is niet voldoende. De handelingen moeten ook nog de gewenste resultaten opleveren.

Dit lijkt allemaal heel evident, maar dat is het niet voor iemand in hulpeloosheid. Doordat je misschien al een langere tijd op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid hebt gefunctioneerd, zul je de neiging hebben om verkeerde beslissingen te nemen. Je wilt je ergens aan vastgrijpen en dat is misschien wel een oplossing die nergens toe leidt. Bovendien wanneer je actie onderneemt op

een oplossing die niet goed is doordacht, zal dit onherroepelijk leiden tot frustratie ofwel hulpeloosheid.

Je wilt dan je beslissing zo snel mogelijk fixeren. Je bent bang dat je anders misschien een andere meer oncomfortabele beslissing zou moeten nemen. Je beslissing wordt dan een gefixeerd idee dat je wilt verdedigen tegen andere misschien wel betere ideeën.

Ik heb dit het bewustzijnsniveau van gefixeerde realiteit genoemd. Dit is overigens niet noodzakelijk een negatief bewustzijnsniveau. Het is meer een neutraal bewustzijnsniveau, hoewel dit misschien ook niet helemaal juist is. Ik heb het als neutraal ingeschat, omdat het zowel positief als negatief kan uitpakken. Later in dit hoofdstuk geef ik hierover meer uitleg.

We hebben allemaal wel omstandigheden in ons leven die we als waardevol zien en waar we onze zekerheid mee in stand kunnen houden. We willen ons daaraan vasthouden. We willen daarin geen verandering.

Als je levenspartner er plotseling met een ander vandoor gaat, kan dit je nogal onzeker maken. Je dacht dat je een toekomst had met die persoon en ineens valt dit zomaar weg. Je kunt dan zakken van het bewustzijnsniveau van gefixeerde realiteit naar het niveau van hulpeloosheid. Bijna alle intieme relaties bevinden zich op het niveau van gefixeerde realiteit. Daardoor leidt verlies op dit gebied ook bijna altijd tot een zekere mate van hulpeloosheid.

Hieronder de schaal van gefixeerde realiteit. De nul voor gefixeerde realiteit, betekent dus neutraal.

Bij elk bewustzijnsniveau kun je zien of het gaat om een stabiel of een onstabiel niveau. Dit is aangegeven met het minteken (-) en het sterretje (*).

0	**Gefixeerde Realiteit**	**- Gelijk willen hebben**	**-**
		Identiteit	*****
		Buitenzintuiglijk waarnemen	**-**
		Intuïtie	*****
		Doelen	**-**
		Bekwaamheid	*****
		Geloven	**-**
		Ideeën	*****
		Begrijpen	**-**
		Uitwisseling	*****
		Niet begrijpen	**-**
		Verwarring	*****
		Willekeurig accepteren van info	**-**

Een klein gedeelte van deze schaal heb je al gezien, namelijk de drie laagste niveaus. Onder deze schaal zit dus de schaal van hulpeloosheid.

Hulpeloosheid *

*** Niet kunnen beslissen.**
\- Je vasthouden aan bestaande actiepatronen.
*** Vaste actiepatronen loslaten.**

Dit e-boek gaat niet over gefixeerde realiteit. Toch kan het van nut zijn om enig begrip te hebben over deze schaal, aangezien je met die niveaus te maken krijgt als je hulpeloosheid ontstijgt. Dus hier een woordje uitleg. Allereerst wil ik je laten weten dat de bewustzijnsschalen die ik je in dit e-boek heb laten zien, deel zijn van een zeer uitgebreide bewustzijnsschaal van meer dan 100 verschillende niveaus.

Ik heb hierover een boek geschreven genaamd: "Awareness, the Road to Knowing."[3] Van dit boek is geen Nederlandse versie voorhanden dus niet geschikt voor mensen die geen Engels kunnen lezen.

Bewustzijn kan nogal fluctueren in ons leven. We kunnen, bijvoorbeeld, in een intieme relatie functioneren op het niveau van gefixeerde realiteit en op ons werk op het niveau van bekwaamheid. We gaan naar een voetbalwedstrijd kijken waar onze favoriete club verliest en we zakken in hulpeloosheid. Dit laatste is natuurlijk maar van zeer tijdelijke aard.

Waarom is de schaal van gefixeerde realiteit nu zo belangrijk voor mensen die op het niveau van hulpeloosheid zitten? De meeste mensen realiseren zich niet dat hulpeloosheid overgaat in gefixeerde realiteit. Ik wil hiermee niet beweren dat je niet in één keer kan doorstoten naar hogere bewustzijnsniveaus boven gefixeerde realiteit, maar dit is in de meeste gevallen niet zo.

Het zou wel zo zijn, mocht je bereid zijn om je door een persoonlijke coach te laten begeleiden die ervoor zorgt dat je jezelf niet vastbijt in onwerkelijke of destructieve doelen. Zoals je inmiddels echter zult beseffen laat iemand zich op het niveau van hulpeloosheid niet gemakkelijk sturen. Het accepteren van hulp vergt een beslissing die iemand in hulpeloosheid nu eenmaal niet zo snel wil nemen.

---

[3] Ga naar de website gedachtenkronkels.siterubix.com en klik op de link gratis e-boeken in het menu bovenaan de homepage. Daar vind je het e-boek "Awareness the Road to Knowing" wat je gratis kan downloaden.

Maar goed, waar kom je in terecht mocht je toch in staat zijn een beslissing te nemen. Daar gaat het hier over. De laagste drie niveaus zijn al eerder aan bot gekomen en uitvoerig uiteengezet.

Boven “niet begrijpen” komen we terecht in “uitwisseling” en van daaruit stijgen we naar “begrijpen”. Als we door uitwisseling begrip hebben verworven, kunnen nieuwe ideeën zich vormen of kunnen bestaande ideeën worden begrepen.

Met uitwisseling bedoel ik communicatie (het uitwisselen van gedachten). Dit kan zich verder uitbreiden tot het uitwisselen van objecten of actie of, om het in zakelijke termen te verwoorden, in producten of dienstverlening. Door uitwisseling kan begrip ontstaan.

Wanneer je in de “ideeën” gaat “geloven” kun je “bekwaamheid” gaan verwerven. Pas als je bekwaamheid hebt verworven, kan het idee een “doel” worden. Van daaruit kun je verder groeien naar “intuïtie”. Intuïtie is een zwakkere vorm van “buitenzintuiglijke waarneming”. Bij intuïtie ben je niet zeker van je waarneming en zul je nog geneigd zijn om er niet naar te handelen. Dit is bij buitenzintuiglijke waarneming niet het geval, omdat je dan aanvoelt dat je het bij het juiste eind hebt en je kan daar ook met enige mate van zekerheid naar handelen.

Door dit alles word je jezelf nogal bewust van je “Identiteit”. Je ego is nu zo sterk dat je wel wat kan hebben. Je zult dus, dankzij je verworven identiteit, in staat zijn om anderen in het ongelijk te stellen.

En zo beland je op het hoogste niveau van “Gefixeerde realiteit”. Je wilt “Gelijk Hebben”. Je wilt niets van wat je hebt bereikt, prijsgeven en dat is nu precies waar het schoentje wringt.

Stel nu dat je jezelf hebt bekwaamd in het maken van clusterbommen en je hebt hiervan je beroep gemaakt. Wat doe je voor de kost? Ik werk in een wapenfabriek. Wat produceren jullie daar? We maken clusterbommen. Oh? En, heb je het naar je zin? Ja hoor, ik heb fijne collega’s en het is een prettige werksfeer. Ik hou het daar wel uit tot mijn pensioen. En weet je wat er gebeurt als die clusterbommen door het leger worden ingezet? Jawel, maar dat is niet mijn verantwoordelijkheid. Daarvoor moet je bij de politiek zijn. Je denkt toch niet dat ik mijn baan op het spel ga zetten, omdat politici de verkeerde beslissingen nemen.

En zo kan een gefixeerde realiteit destructief worden zonder dat iemand die op dat niveau zit, dat echt wil inzien.

Voor hetzelfde geld kan het een heel positieve, gefixeerde realiteit zijn waar iemand zich aan vastklampt. Als je hulpeloos bent en je beseft waar je in terecht kunt komen wanneer je de hulpeloosheid vaarwel wilt zeggen, dan weet je nu dat het aanvaarden van eerlijke en oprechte hulp die leidt tot zinvolle doelen, van groot belang is. Als je kritisch bent ten opzichte van hulp die je wordt aangeboden en niet zomaar hulp of advies accepteert, dan zul je al snel bemerken dat je boven gefixeerde realiteit kunt uitstijgen.

Dit is de schaal van gefixeerde realiteit in een notendopje. Er is veel meer wat je hierover aan de weet kunt komen, maar dat is voor de doelstellingen van dit e-boek niet van belang. Er is dus geen remedie voor hulpeloosheid. Je moet zelf tot inzicht komen en beslissen. Het beste wat je in een staat van hulpeloosheid kunt doen, is beslissen dat je niet langer hulpeloos wilt zijn. Het wordt dan wat gemakkelijker om te beslissen dat je hulp wilt aanvaarden.

De beste houding die je in hulpeloosheid kunt aannemen, is een houding van dankbaarheid. Dit zal je niet boven het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid brengen. Dat kan alleen door een beslissing. Dankbaarheid is een deugd die het je wel gemakkelijker kan maken om tot het nemen van beslissingen te komen.

Je zou kunnen denken dat vergiffenis schenken kan helpen bij het ontstijgen van hulpeloosheid. Dit is echter niet het geval. In veel zelfhulpboeken vertelt men je dat als je de dader niet kan vergeven je boosheid, haat en verdriet zal blijven genereren wanneer je opnieuw met hem of haar geconfronteerd wordt. Zelfs als je je eigen verlies hebt teweeggebracht moet je jezelf vergiffenis schenken, wordt beweerd. Dit soort advies werkt niet en zal je niet verder brengen. In hulpeloosheid ben je niet in staat om je dader te vergeven en ook niet als je zelf je verlies teweeggebracht hebt. Op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid ben je niet in staat om je zelf noch een ander te vergeven. Vergeving speelt dus geen enkele rol in het ontstijgen van hulpeloosheid.

Vergeving is een woord dat, naar mijn inzicht, verkeerd wordt begrepen. Er zijn zoveel verliezen die onvergefelijk zijn. Je veroorzaakt een auto-ongeluk en de persoon die je aanrijdt overlijdt later in een ziekenhuis. Je wordt op straat door iemand in elkaar geslagen en beland in een rolstoel voor de rest van je leven.

Hoe kun je jezelf vergeven als je iemand om het leven hebt gebracht? Hoe kun je iemand vergeven die jou voor de rest van je leven invalide maakt? Dat is toch niet logisch, of wel?

Vergeving maakt geen deel uit van mijn bewustzijnsschaal. Het past er gewoon niet in en daar is een rede voor die ik zal proberen uit te leggen.

Als je als slachtoffer je dader vergiffenis schenkt ontneem je de verantwoordelijkheid voor wat hij of zij je heeft aangedaan. Je laat weten dat er voor zijn daden geen consequenties zijn. Vind je dat vanzelfsprekend, ik niet!!!

De persoon zou zelfs kunnen gaan denken dat het je eigen schuld is. Er is voor hem of haar geen reden tot verandering van gedrag. In feite heb je de dader de kans ontnomen om de schade te herstellen of het op een of andere manier goed te maken.

Ik wil hier niet beweren dat een dader altijd zal proberen om misbruik te maken van jou “goedheid” maar je geeft hem wel die kans.

Het zou veel beter zijn als we in plaats van vergevingsgezindheid zouden streven naar een beter begrip van wat er is gebeurd. Alleen dan kunnen we hulpeloosheid ontstijgen en negatieve emoties achter ons laten. Vergeet het woord vergiffenis. Als je kijkt naar de etymologie van dit woord vind je betekenissen zoals weggeven of kwijtschelden. Ik zou willen voorstellen om dit woord niet meer te gebruiken. Het schept alleen maar verwarring. Waarom zou je iemand de verantwoordelijkheid voor zijn daden ontnemen? Vergiffenis schenken is dan ook zeker geen vereiste om je hulpeloosheid te ontstijgen.

Ook al slijt een verlies weg met de jaren, telkens als je eraan wordt herinnerd, kan het opnieuw opspelen.

Je kunt jezelf toch geen vergiffenis schenken als je iemand hebt doodgereden in het verkeer. Ook kun je die smeerlappen die je op straat hebben afgetuigd waardoor je nu voor de rest van je leven in een rolstoel door het leven moet, toch geen vergiffenis schenken. Dat is toch je reinste waanzin

Uiteindelijk moet je proberen begrip op te brengen voor wat je is overkomen. Je kunt dit alleen doen als je ver boven het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid bent uitgestegen. In een staat van hulpeloosheid is begrip opbrengen voor je omstandigheid niet haalbaar.

Er is een veel te groot verschil tussen het bewustzijnsniveau “hulpeloosheid” en het bewustzijnsniveau “Begrijpen”. Kijk maar op de Expanded Awareness Scale en zie hoeveel niveaus ertussen zitten.

Men kan soms ook door zware druk van buitenaf of door een schokkende gebeurtenis het verlies te boven komen. Maar dit kan je evengoed nog dieper in hulpeloosheid brengen. Als dit je boven hulpeloosheid doet uitstijgen, dan is het nog altijd omdat jij dat zelf hebt besloten.

Hoe je het ook wendt of keert, alleen jijzelf kunt, door het nemen van beslissingen, je hulpeloosheid ontstijgen. Niemand kan dit voor je doen.

Er zijn daarom in dit e-boek geen praktijkoefeningen om je te leren je verlies te overwinnen.

Beslissen kun je niet leren je kunt het alleen maar doen.

Toch hoop ik dat ik je meer begrip heb bijgebracht over dit onderwerp en dat je daardoor de moed kunt vinden om je leven een nieuwe wending te geven.

Zoals al eerder vermeld is een beslissing nemen slechts het begin. Wil je hulpeloosheid uit je leven bannen, dan komt daar wat meer bij kijken. Je kunt hulpeloosheid misschien niet volledig uit je leven bannen. Je zult in je leven altijd wel omstandigheden tegenkomen die je het gevoel van hulpeloosheid geven. Waar het hier echter om gaat, is dat hulpeloosheid je leven niet meer domineert.

Hieronder vind je een methode waarmee je voor jezelf enigszins kunt bepalen of hulpeloosheid je leven domineert.

Test met deze stappen de graad van hulpeloosheid in je leven

Stap 1.

Stel vast over welk aspect van je leven je een gevoel van hulpeloosheid ervaart.

Bekijk de volgende aspecten van je leven:

1. **Je intieme relatie**
2. **Je gezin**
3. **Je familie**
4. **Je vrienden**
5. **Je kennissenkring**
6. **Je werk**
7. **Je leven in zijn geheel**

Geef elk van deze zeven levensaspecten een cijfer tussen 0 en 10 waarbij je met het cijfer 10 aangeeft dat je in dat aspect de zwaarste en/of de meeste verliezen hebt geleden. Denk bij het geven van je cijfer aan de kracht die het gevoel van hulpeloosheid op dit moment nog op je uitoefent. Dit moet in de keuze van je cijfer het meest bepalend zijn. Dus, niet zo zeer de ernst van het verlies of hoe recent het zich heeft voorgedaan of hoe lang het geleden is.

Met het cijfer 10 geef je dan de gevoelens van hulpeloosheid aan die het meest op je drukken en met het cijfer 1 de verliezen die het minst op je drukken. Het cijfer 0 geef je als je geen nadelige invloed van verliezen gewaarwordt.

Als je op de eerste 3 levensaspecten negatief scoort dan is de kans groot dat hulpeloosheid je leven domineert. Negatief scoren betekent dat je beneden de 5 scoort. Als je op alle 6 aspecten negatief scoort dan moet je score op 7 uiteraard ook negatief zijn.

Stap 2

Met deze stap stel je vast waar elk van de 7 levensaspecten zich op de schaal van hulpeloosheid bevindt.

Bekijk de hulpeloosheidschaal hieronder nog eens.

A Niet kunnen beslissen.*

B Je vasthouden aan bestaande actiepatronen.-

C Vaste actiepatronen loslaten.*

Er zijn dus maar drie mogelijkheden. Als het veel voorkomt dat je geen beslissing wilt nemen of als je beslissingen als maar uitstelt op een bepaald levensaspect, dan weet je dat dit gedrag correspondeert met het hoogste niveau op de schaal van hulpeloosheid.

Nu moet je verder kijken. Merk op of je vastzit in actiepatronen of gedragspatronen ten aanzien van het levensaspect dat je onderzoekt. Dit zijn dingen die je doet zonder dat je ze bewust wilt doen. Het overkomt je als het ware. Het zijn gedragingen/acties die telkens terugkomen, een soort van routines die je wat meer stabiliteit en zekerheid geven en waar je angstvallig aan vasthoudt.

Omdat dit niveau bepaald wordt door automatismen is het soms wat lastig om het bij jezelf vast te stellen. Kijk dus goed naar wat je doet en wees eerlijk met jezelf. Ga jezelf niet mooier voordoen dan je bent. Anders krijg je geen goed inzicht in je levensomstandigheid.

Als je bemerk dat je vastzit in automatismen dan bevind je je op het middelste niveau van hulpeloosheid. Je kunt automatismen op het bewustzijnsniveau van hulpeloosheid herkennen door na te gaan of ze je gevoel van zekerheid versterken.

Nu ga je kijken of je nog lager zit. Dit herken je bij jezelf als je bemerkt dat je geneigd bent om de activiteiten of routines die je eerder als steun dienden nu laat slabakken. Als je een houding opmerkt van ‘het kan me allemaal niet meer schelen’ en je daar ook naar handelt, dan weet je dat je op het laagste niveau van hulpeloosheid zit. Dit laagste niveau herken je aan je gevoel van instabiliteit dat de plaats heeft ingenomen van het gevoel van stabiliteit op het midden van de schaal.

Schrijf achter elk levensaspect wat het niveau is op de schaal van hulpeloosheid. Je kunt dit markeren met A, B of C. A staat dan voor het hoogste niveau B voor het middelste en C voor het laagste.

Als het cijfer niet overeenkomt met de letter, bekijk het dan eens opnieuw. Als je bij de eerste stap achter het eerste levensaspect een 1 hebt geplaatst en je hebt er dan bij de tweede stap een B of een C achter gezet, dan is er iets wat niet klopt. Bekijk het dan nog eens goed en kom tot een betere conclusie.

Stap 2 dient als extra controle om te zien of je goed zit met het cijfer dat je aan een bepaald levensaspect hebt gegeven.

Tel de cijfers bij elkaar op. We gaan ervan uit dat als je score hoger is dan 35, je leven te veel gedomineerd wordt door hulpeloosheid.

Als het overduidelijk is wat er met je aan de hand is, hoef je dit allemaal niet te doen. Je doet deze test alleen om te weten te komen of hulpeloosheid je leven domineert.

Stap 3

Het is vrij aannemelijk dat de verschillende levensaspecten elkaar beïnvloeden. Het kan daarom zo zijn dat hulpeloosheid op één aspect van je leven ook hulpeloosheid teweegbrengt op één of meer andere aspecten van je leven. Het zal, hoe dan ook, bewustzijnsverlaging tot stand brengen in één of meerdere levensaspecten.

In deze stap gaan we vaststellen welk levensaspect andere aspecten negatief beïnvloedt. Met andere woorden, welk levensaspect domineert je leven het meest.

Om dit te ontdekken, hoeven we ons alleen maar af te vragen waar we in onze denkwereld het meest mee bezig zijn. Waar besteden we in ons denken de meeste tijd aan. Een andere manier om dit te ontdekken, is bij jezelf na te gaan waarover je het gemakkelijkst uit je evenwicht kan worden gebracht. Nog een

laatste manier is om op te merken over welk onderwerp je emoties of gevoelens het meest verslechteren.

Als je hebt ingezien welk verlies je leven aan het ruïneren is, kan dit een extra stimulans zijn voor je om er iets aan te doen.

Let wel, je kan ook door winst worden gedomineerd. Als je het gevoel hebt dat je geleefd wordt in een succesvolle carrière en daardoor niet meer jezelf kan zijn dan kan ook dit je leven volledig ten gronde richten.

Stap 4

In deze stap gaan we kijken naar wat voor impact verlies, gevonden in stap 3, heeft op je leven.

Heel belangrijk in deze stap is dat je dit zonder vooroordelen bekijkt en zonder dingen goed te praten of de schuld bij een ander te leggen, ook al zijn anderen schuldig aan jouw situatie. Je wilt een zo reëel mogelijk beeld schetsen van hoe je er in je leven op dit moment voor staat. Daarom mag je het niet inkleuren met je eigen ideeën erover

Kijk naar de feiten. Het kan helpen om het op te schrijven. Je kan er, als het ware, een verslag van maken. Bewaar dit verslag dan voor later. Mocht het zo zijn dat je iets onderneemt om je levensomstandigheid te verbeteren en je vindt op een later tijdstip dat je daarin lijkt te slagen, dan heb je iets waarmee je de nieuwe situatie kunt vergelijken.

Je kunt, door het doen van deze test, een beter inzicht verwerven over hoe je leven er voorstaat waardoor het misschien weer iets gemakkelijker wordt om beslissingen te nemen.

In het volgende hoofdstuk vind je een samenvatting waarin wordt weergegeven hoe je het nemen van een beslissing zelf nog verder kunt ondersteunen. Ook deze ondersteunende activiteiten kunnen alleen door jou worden verricht. Niemand kan je daarbij helpen. Het is van groot belang om dit te beseffen. Ik kan hierop niet genoeg de nadruk leggen. Alleen jij kunt jezelf verheffen boven hulpeloosheid. Je denkt waarschijnlijk dat je dit niet kunt. De waarheid is echter dat je dit wel kunt.

Hoofdstuk 6

Samenvatting

Ik besef wel degelijk dat ik veel in herhaling treedt. Dit is echter noodzakelijk omdat emoties je vermogen om informatie in je op te nemen serieus kunnen belemmeren.

Hier een aantal belangrijke punten die ik uit deze cursus heb gelicht en die ik in dit hoofdstuk nog eens onder je aandacht wil brengen:

- Zowel verlies als winst kunnen je leven volledig domineren.
- Het kunnen veranderen van gedachten is het belangrijkste vermogen dat een mens heeft.
- Wij bevriezen onze gedachten door erin te gaan geloven.
- Verlies of dreigend verlies is de belangrijkste oorzaak van het gevoel van hulpeloosheid.
- Als je jezelf een verlies hebt aangedaan, zul je geneigd zijn om toch een dader aan te wijzen buiten jezelf door de schuld te geven aan een persoon of omstandigheid.
- Je kunt geen beslissingen nemen als je jezelf hulpeloos voelt.
- Je kunt hulp of advies op het niveau van hulpeloosheid niet of niet goed beredeneren.
- Je kunt in een staat van hulpeloosheid geen begrip opbrengen voor een dader. Ook niet als je zelf de dader bent.
- Elk verlies kent 5 verschillende fasen waar je doorheen kan gaan.

  Ontkenning
  Boosheid

Verdriet
Twijfel
Wanhoop

- Verlies dat tot hulpeloosheid heeft geleid, kan je aandacht en sympathie hebben opgeleverd. Je kunt dan geneigd zijn om aan je verlies vast te houden uit angst om die aandacht of sympathie te verliezen.

- Hulpeloosheid domineert je leven als je er niet meer van kunt slapen, als het je gezondheid beïnvloedt, als het voortdurend door je hoofd blijft spoken, als je gedrag verslechtert, als je alles negatief beoordeelt, als het je allemaal niet meer kan schelen, als je denkt dat je niet kunt veranderen en daardoor alles zinloos lijkt.

- Je gedachten moeten leiden tot die acties die je nodig acht om te komen tot dat wat je ermee beoogt.

- Iemand die zich hulpeloos voelt, denkt in onoplosbare problemen en ziet in iedere aangeboden oplossing een nieuw probleem.

- Omdat hulpeloosheid ontstaat door verlies, kan het van belang zijn dat je probeert het verlies te compenseren. Je kunt dit alleen zelf doen. Anderen die je verlies compenseren, zoals met een schadevergoeding, kunnen je gevoel van hulpeloosheid niet opheffen. Ze kunnen je soms wel ondersteunen of je meer mogelijkheden bieden om je verlies zelf te compenseren.

- Je kunt op het niveau van hulpeloosheid niets oplossen. Pas nadat je een beslissingen hebt genomen, ben je het niveau van hulpeloosheid ontstegen en kun je werken aan oplossingen.

- Belangrijke vragen die je jezelf kunt stellen nadat je een zwaar verlies hebt geleden zijn: ”Wat ga ik nu doen met mijn leven?”, “Hoe moet ik nu verder gaan”?

- De sterkste ondersteuning die je jezelf kunt bieden wanneer je door een zwaar verlies in hulpeloosheid bent terechtgekomen, is door dankbaar te zijn.

- Dankbaarheid uiten is een vorm van liefde schenken. Door dit te doen, zul je veel beter in staat zijn om je gevoel van hulpeloosheid te ontstijgen.

- Om hulpeloosheid voor langere tijd te ontstijgen, is er actie nodig. Je moet gaan handelen naar wat je hebt besloten. Maar ook dit is niet voldoende. De handelingen moeten ook nog de gewenste resultaten opleveren.

- Bewustzijn kan nogal fluctueren in ons leven. We kunnen, bijvoorbeeld, in een intieme relatie functioneren op het niveau van gefixeerde realiteit en op ons werk op het niveau van bekwaamheid.

- Het beste wat je kunt doen in een staat van hulpeloosheid, is beslissen dat je niet langer hulpeloos wilt zijn. Het wordt dan wat gemakkelijker om te beslissen hulp te aanvaarden.

- De beste houding die je kunt aannemen in hulpeloosheid, is een houding van dankbaarheid.

- Begrip opbrengen voor je situatie is niet mogelijk zolang je in een staat van hulpeloosheid bent. Probeer dat dan ook niet te doen.

- Wat je ook kunt doen om een zwaar verlies te ontstijgen, is iets voor anderen doen. Als je dit doet, doe het dan uit liefde voor de ander of anderen en zonder voorwaarden. Dit zal je aandacht afleiden van je verlies en het gevoel van liefde terug in je wakker maken.

Lees deze punten meerdere malen door wanneer je gevoel van hulpeloosheid niet wil wijken. Van al deze punten zijn er feitelijk maar twee elementair. Wees dankbaar en hulpvaardig ook al kost je dat nog zoveel moeite. Je zult zien dat dankbaarheid en hulpvaardigheid je voldoende kracht geven om tot een beslissing te komen over de toestand van hulpeloosheid waarin je jezelf bevindt.

Het kan veel mensen heel moeilijk vallen om begrip op te brengen voor de dader die je in moeilijkheden bracht. Het kan gebeuren dat een dader op het moment dat je dit leest, nog altijd actief bezig is om je te onderdrukken waardoor je denkt dat het voor jou een onmogelijke zaak is om je hulpeloosheid te ontstijgen. Je lijdt dan op het huidige moment onder een verlies en de dreiging nog meer te verliezen.

Het kan ook zijn dat je op dit moment bezig bent jezelf een verlies te bezorgen. In feite is de toestand van hulpeloosheid, hoe dan ook, verliesgevend, maar dat wordt niet altijd zo gezien.

Als je jezelf iets aandoet, dan is dit meestal het gevolg van iets dat jou is aangedaan door een ander.

De waarheid kan soms keihard zijn. In het geval van hulpeloosheid is dat zeker van toepassing. Ook winst kan je hulpeloos maken. Alles waar je voor komt te staan, kan je in hulpeloosheid doen belanden.

Hier een paar voorbeelden van winst:

Te veel geld, te veel bezit, te veel macht, te veel eer, te veel aandacht enz... Al deze uitwassen brengen je uit balans. Ze komen meestal voor op de bewustzijnsniveaus van gefixeerde realiteit, maar kunnen leiden tot hulpeloosheid en uiteindelijk krankzinnigheid.

Als je door dit e-boek te bestuderen tot het inzicht bent gekomen dat verlies of dreigend verlies je leven ruïneert, dan heb je hopelijk nu wat meer begrip over waar je in vast zit en wat je eraan zou kunnen doen mocht je dit echt willen. Je wil om eruit te komen moet er zijn, maar zal ook groeien naarmate je stappen onderneemt die ergens toe leiden. En als dit niet zo is, zul je andere stappen moeten ondernemen en net zo lang moeten doorgaan totdat je eruit kunt blijven.

Ik wens je daarbij veel moed en kracht. Als het je lukt, dan wacht je een nieuw leven waar alles weer mogelijk is.

*****