Beste (voorbeeld van De Rode Spiegel),

Dank je wel voor het vertrouwen en voor wat je over jezelf hebt gedeeld.

Jouw Rode Spiegel

In jou ligt een open, nieuwsgierige en speelse beweging. Je verkent graag wat zich aandient en geeft nieuwe mogelijkheden een creatieve vorm. Humor en lichtheid horen daarbij. Ze openen een frisse blik en laten zien wat er mogelijk wordt.

Je hebt het vermogen om opnieuw te kijken naar wat zich heeft gevormd. Daarbij wordt zichtbaar waar nog aandacht nodig is, wat bijstelling vraagt en wat passend blijft. Verwondering heeft hierin een belangrijke plaats. Zij houdt de beweging naar het nieuwe levend en voedt je levensenergie. Langdurige ernst en de druk om foutloos te presteren kunnen die levendigheid naar de achtergrond duwen.

Er ligt houvast in helder krijgen wat werkelijk betekenis voor je heeft, ook wanneer de hele weg nog niet zichtbaar is. Groei is al gaande voordat zij volledig te zien of te voelen is. Daarnaast ligt er een warme kracht in vertrouwen, verbinding en aanwezigheid, waardoor anderen zich gezien kunnen voelen. De bodem van deze spiegel ligt voor mij in opnieuw kijken, verwonderd blijven en helder onderscheiden wat werkelijk betekenis heeft. Zo blijft er ruimte voor het nieuwe, met behoud van wat voor jou waardevol is.

Wanneer het grapje binnenblijft

In contact met anderen is er lichtheid en humor. Tegelijk kan er een moment komen waarop je eerst afweegt of je een grapje, gedachte of opmerking deelt. Zodra het persoonlijker wordt, krijgt die vrije beweging minder ruimte.

Juist die lichtheid laat iets zien van wat zichtbaar wil zijn. Het gaat om meer dan gezelligheid. In die vrije beweging ligt de ruimte om aanwezig te blijven wanneer er voor jou iets op het spel staat.

Niet kleiner om dichtbij te blijven

Je verlangen raakt sterk aan verbinding. Je wilt gezien en gehoord worden. Wanneer je kritiek, oordeel of afstand verwacht, kun je je aanpassen en je eigen punten naar achteren schuiven. In contact met anderen krijgt wat de ander nodig heeft of verwacht daardoor geregeld meer ruimte.

Je behoefte aan verbinding is werkelijk. Je eigen grenzen, behoeften en richting uitspreken kunnen tegelijk raken aan de dreiging dat het contact onder druk komt te staan. Daarmee komt een wezenlijke

vraag dichtbij: kunnen verbonden blijven en aanwezig blijven naast elkaar bestaan? Gezien en gehoord worden raakt aan dezelfde verbinding die je zo belangrijk vindt.

Tussen richting en controle

Je creativiteit kan minder ruimte krijgen wanneer je veel overdenkt en jezelf kleiner maakt. De blik van anderen gaat dan zwaarder wegen en ook je eigen rol kan kleiner worden dan die voor jou is. Focus brengt richting wanneer je onderscheid maakt tussen wat werkelijk betekenis heeft en wat minder belangrijk is. Zodra eerst zekerheid nodig lijkt voordat je zichtbaar wordt, verschuift die richting naar controle en krijgt je vrije beweging minder ruimte. Dat raakt aan je verlangen om jezelf te zijn. Aan vrijer aanwezig blijven wanneer de uitkomst nog openligt en je niet weet hoe een ander zal kijken.

Wat nog niet af hoeft te zijn

Je wilt graag snel voelen dat je volledig jezelf bent en merkt je ongeduld met dat proces. Tegelijk is er al beweging. Je laat meer van jezelf toe, deelt meer van je binnenwereld en neemt verantwoordelijkheid voor wat je doet en hoe je handelt. Er staat spanning op groei die nog vorm krijgt. De druk dat ontwikkeling snel zichtbaar en foutloos moet zijn, botst met een beweging die nog niet volledig te zien of te voelen is. Ernst en perfectionistische druk leggen daar extra gewicht op. In wat je inmiddels van jezelf toelaat en laat zien, is die ontwikkeling al zichtbaar.

Het lichtpunt dat er al is

Er is behoefte aan snel resultaat en tegelijk het besef dat er al stappen worden gezet. Liefde voor jezelf, accepteren wie je bent en meer van je binnenwereld laten zien geven daarin houvast. Wat betekenis heeft, tekent zich geleidelijk af. De hele weg hoeft nog niet zichtbaar te zijn om te herkennen wat er al staat. Ook de bevestiging waarop je wacht hoeft niet volledig te zijn voordat zichtbaar wordt welke beweging al gaande is. Er is beweging, ook wanneer je verlangt naar meer snelheid en volledigheid.

Waar ruimte en verbinding elkaar ontmoeten

Alles bij elkaar komen levendigheid en zorgvuldigheid, verbinding en aanwezigheid, groei en nog niet weten dicht bij elkaar. Je beweging krijgt diepte wanneer je herkent wat al van jou is en onzekerheid, oordeel of onvolledigheid je aanwezigheid minder klein maken.

Jezelf volledig toelaten en verbonden blijven horen bij elkaar. Daar krijgt je eigen aanwezigheid ruimte. Die aanwezigheid hoeft niet eerst bewezen te worden.

Wat kun je hiermee?

Let op de momenten waarop een grapje, gedachte of opmerking binnenblijft. Wat gebeurt er vlak voordat je besluit hem niet uit te spreken? Daar wordt zichtbaar hoeveel ruimte de mogelijke reactie van een ander krijgt.

Kijk in een contact waarin je gemakkelijk ruimte geeft aan de ander naar wat er met je eigen punten gebeurt. Blijven ze staan of schuiven ze naar achteren?

Wanneer je merkt dat je lang blijft zoeken naar zekerheid voordat je zichtbaar wordt, kijk dan welk deel werkelijk richting geeft en waar controle het overneemt.

Neem je eigen ontwikkeling zoals die nu zichtbaar is serieus. Welke stappen zet je al, terwijl je nog wacht op het gevoel dat het volledig of af is?

Wil je na het lezen verder praten over wat je in deze spiegel bij jezelf herkent en hoe nu verder? Je bent hartelijk welkom voor een gesprek met mij in De Rode Camper.

Hartegroet,

Ad