

## **We zijn allemaal borderline patiënten**

### **Welkom ± 1 minuut**

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Mag jij van jezelf zijn zoals je bent? Heb jij compassie voor jezelf? Kun jij jezelf helemaal omarmen met alles erop en eraan? We leven in een wereld vol oordelen. Wij beoordelen de wereld en andere mensen. En andere mensen beoordelen ons. En wij beoordelen ons zelf. Het leven lijkt soms wel een populariteitswedstrijd. Iedereen probeert zichzelf zo geweldig en fantastisch te presenteren als mogelijk is. Dat is alleen maar toegenomen met de komst van sociale media. Maar altijd zijn er anderen die weer mooier, slimmer en beter schijnen te zijn dan wij. Zijn er ook mensen die tevreden zijn met wie ze zijn? Ook zijn er steeds meer mensen die het gevoel hebben dat ze de boot missen. Dat ze niet goed genoeg zijn voor deze fantastische wereld. En waar sta jij in dit alles?

### **Verbinden ± 2 minuten**

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit. En neem dan een tijdje bewust je ademhaling waar zonder je ermee te bemoeien.

Breng dan nu je aandacht naar je buik. Je kunt als je wilt je handen even op je buik leggen. Hier zitten veel belangrijke organen die onmisbaar zijn voor jouw voortbestaan. Je eten wordt hier verteerd. Je lichaam gereinigd van gifstoffen. Je buik is een centrum van levenskracht. Je voelt het meteen aan je buik als je spanningen hebt. Hier voel je vlinders in je buik. Of een onderbuikgevoel. Ook stress en spanning hebben hier vaak direct gevolgen.

Hoe is het met jouw buik? Hoe voelt je buik vandaag? Komt er bij jou adem naar je buik toe? Neem een moment om bewust contact te maken met je buik. Dat kan met woorden of door te voelen of met beelden. Ontdek zelf maar welke vorm van contact jij nu kan of wil maken met je buik.

Misschien wil je je buik nog bedanken voor alle ondersteuning die je krijgt van je buik om je lichaam gezond te houden.

Richt nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het vandaag met je? Neem tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

### **Inspiratie ± 1 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag laten we ons inspireren door de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. In een interview over zijn boek: 'De Borderline society' zegt hij het volgende:

“De hele samenleving lijdt eigenlijk aan de kenmerken van de persoonlijkheidsstoornis die wij Borderline noemen in de psychiatrie. Dat zijn: Verlatingsangst, emotioneel en rationeel labiel zijn, agressief zijn, impulsief zijn, op zoek gaan naar nieuwe kicks en een chronisch gevoel van leegte. Kijkend naar de gewone mensen, die schijnbaar normaal zijn, zag ik dat er niet zoveel verschil was

met de patiënten die ik in mijn praktijk zag. Achter het masker van succes zijn we allemaal dreigend eenzaam, ons relationele leven is erg instabiel, we hebben het moeilijk met de zingeving van ons bestaan, zeker als het mis gaat. Zolang het programma goede kijkcijfers heeft voelen we ons fantastisch, niet goed, maar fantastisch. Maar het klikt vlug om. En de patiënten die ik dan zie zijn niet heel anders dan de rest van ons.”

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit.

Onze bedoeling is niet om jou vandaag te diagnosticeren met Borderline. Maar onderzoeken of deze kenmerken wellicht herkenbaar zijn, kan ons bewust maken van het feit dat wij in ons menszijn meer op elkaar lijken dan we elkaar willen laten geloven. Ken jij verlatingsangst in jouw leven? Ben jij wel eens bang dat anderen jou in de steek gaan laten en dat je dan alleen over blijft? Dat jij buitengesloten wordt uit de gevoelens en gedachten van de mensen om je heen? Dat het contact verbroken wordt? En af en toe gebeurt het ook en wordt je in de steek gelaten. Dat overkomt ons allemaal.

Herken jij dat je weleens of misschien zelfs wel vaak emotioneel en rationeel label bent? Dat je eigenlijk niet precies weet waar je staat en je je heen en weer geslingerd voelt. Dan voel je het een en dan weer iets anders. Dan weet je iets zeker maar dan ga je toch weer twijfelen. Herken je dat?

Ben je wel eens agressief? Dat hoeft niet te betekenen dat je iedereen in elkaar wil slaan of uit loopt te schelden. Maar hoe boos wordt jij soms van binnen? Ben je dan onaardig naar anderen of naar jezelf? Misschien zelfs tot op het punt dat je jezelf of anderen iets aan wil doen. Ook dat is agressie. Hoewel het dan een ingehouden vorm aan neemt. Ben je wel eens impulsief? Op wat voor manieren zie je dat terug in je leven? In eten misschien of in koopgedrag of in wat je er uit flapt in gesprekken.

Op zoek gaan naar nieuwe kicks? Herken je de onrust in jezelf dat je niet stil kunt blijven. Dat je steeds maar nieuwe voeding zoekt om de onrust niet te hoeven ervaren.

Dirk zegt: Achter het masker van succes zijn we allemaal dreigend eenzaam. Herken je dat? De wereld vraagt constant presteren van ons. We moeten goed zijn en liever nog fantastisch op alle fronten. Dreigt bij jou daarachter eenzaamheid?

Dirk zegt: Ons relationele leven is erg instabiel. Hoe stabiel zijn jouw relaties? Neem even de tijd om er een paar innerlijk te bekijken? Hoe stabiel zijn die relaties?

En Dirk zegt tenslotte: We hebben het moeilijk met de zingeving van ons bestaan. Waarom ben jij hier? Wat is de zin van jouw leven?

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Diep in en lang langzaam uit. Als je mij vraagt wat de zin is van het leven dan zeg ik dat je hier bent om te leren en te genieten en beide begint met jezelf leren kennen. En daarom oefenen we samen elke dag opnieuw met bij ons zelf zijn.

## **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Dus laten we nu het contact weer maken met ons diepste Zelf. We besluiten even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en dan zijn we open en stil.

Je aandacht is helemaal hier.

Blijf open en stil

Blij met je aandacht hier.

Laat alles wat je waarneemt voorbijstromen zonder dat jij er aan blijft plakken

Neem waar wat hier is nu

Gedachten komen en gaan. Jij neemt dat waar.

Dank je voor het oefenen met focussen op je Zelf

De maatschappij lijdt aan de kenmerken van Borderline. Wij kunnen de maatschappij helen als we vanuit ons diepste zelf de wereld en dus ook onszelf omarmen.

## **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'How can people be so heartless?' uit de musical Hair. Dit lied is uitnodiging tot compassie. Hoe kunnen we onze naasten bijstaan met zorg en aandacht?

How can people be so heartless?

How can people be so cruel?

Easy to be hard

Easy to be cold

How can people have no feelings?

How can they ignore their friends?

Easy to be proud

Easy to say no

Especially people

Care about strangers

Who care about evil

And social injustice

Do you only

Care about the bleeding crowd?

How about a needing friend?

I need a friend

How can people be so heartless?

You know I'm hung up on you

Easy to give in

Easy to help out

Especially people

Who care about strangers

Who say they care about

Social injustice

Do you only

Care about the bleeding crowd?

How about a needing friend?

I need a friend

How can people have no feelings?

How can they ignore their friends?

Easy to be hard

Easy to cold

Easy to be proud

Easy to say no

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Het is waar dat er in de wereld wreedheid is en harteloosheid. En er zijn ook veel wereldverbeteraars die hun eigen dierbaren verwaarlozen. Hoe is het met jou? Ben jij een goede vriend? Hoe zorg jij voor de mensen om je heen? Is er iemand die je de laatste tijd wellicht een beetje vergeten bent? Misschien kun je nu iets bedenken hoe jij deze persoon weer eens kunt laten weten dat je deze persoon waardeert? Hoe zou je dat aan kunnen pakken?

### **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? Je kunt even de tijd nemen om jezelf lekker uit te rekken.

Misschien kun je vandaag proberen om bewust sensitief te zijn naar de mensen die je tegenkomt. Wat hebben ze nodig? Hoe kun jij hen ondersteunen? Hoe kun jij hun dag een stukje verrijken? Succes daarmee

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe met veel mooie contactmomenten.