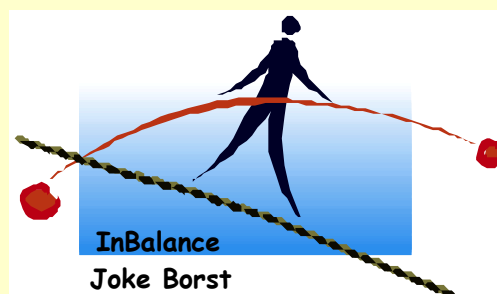


Joke Borst
Supervisor/coach/counsellor
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Herfstthemabrief 2011

Tegenstellingen

Waarom hebben we ze nodig?

In dit nummer:

- Waarom hebben wij ze nodig?
- Ons leven met tegenstellingen
- Waarom denken wij in tegenstellingen?
- Relatief
- Balans
- Boven de tegenstellingen uitstijgen
- Het water en het zout
- De schommel
- Het kan anders

Denk niet wit, denk niet zwart, denk in de kleur van je hart.



Wij zoeken altijd naar iets bekends, terwijl juist het onbekende ons boeit.

Het onderwerp tegenstellingen houdt mij regelmatig bezig. Ik herken bij mezelf en anderen het gebruik van tegenstellingen. Waarom gebruiken we ze? Een goed onderwerp om een themabrief over te maken en me er in te verdiepen.

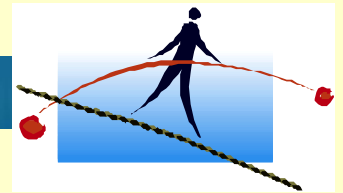
Een tegenstelling bestaat uit twee dingen die het tegenovergestelde zijn van elkaar. Tegenstellingen uit ons dagelijks leven zijn bijvoorbeeld: één en meer, eindig en oneindig, echt en onecht, vrij zijn en iets nodig hebben, verstand en gevoel, hart en hoofd, natuur en cultuur, tijd en eeuwigheid, ik en de ander, lichaam en geest, actief en passief, objectief en subjectief, oorzaak en gevolg, streng en liefdevol, werk en privé, manlijkheid en vrouwelijkheid, ga zo maar door.

Het zijn allemaal ogenschijnlijke tegenstellingen. Wij ervaren de woorden als tegenpolen en daarom als onverenigbaar. Maar is dat ook zo?

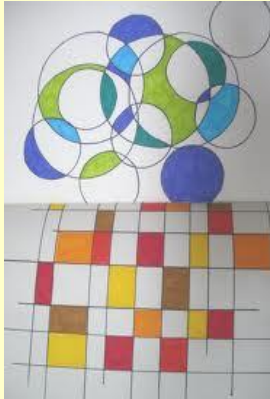
Tegenstellingen.

Geen mooi zonder lelijk...
Geen dag zonder nacht...
Geen laag zonder hoog...
Geen man zonder vrouw...
Geen lach zonder traan...
Geen geluk zonder ongeluk...
Geen perfect zonder imperfect...
Geen zwart zonder wit...
Geen licht zonder donker...
Geen goed zonder slecht...
Geen vertrouwen zonder argwaan...





Tamme vogels zingen over
vrijheid, wilde vogels
vliegen.



Mooi of lelijk
Goed of slecht
Intelligent of geesteloos
Nobel of laf
Onbezonnen of verstandig
Jong of oud
Waar legt men de grens?
Wat is het verschil?
Wie bepaalt de grenzen
Ik, jij of wij allemaal



Smal denken
creëert smalle paden.
Open denken
creëert open wegen.

Ons leven met tegenstellingen

Ons hele leven bestaat uit tegenstellingen. Grote filosofen hebben lang nagedacht over het leven en allerlei tegenstellingen. Zij besloten dat ons leven niet zonder die tegenstellingen kan. Meer nog! Wij kunnen zelfs niet nadenken zonder in tegenstellingen te denken.

Ook al probeer je als je nadenkt het ene deel te vergeten, toch kom je er steeds weer bij terecht als je aan het andere denkt. Eigenlijk kun je het ene pas begrijpen als je het andere kent. Als je nadenkt over jezelf, over je eigen 'ik', dan besef je dat jouw persoon niet de 'andere' persoon is.

Dus 'ik' is tegenovergesteld aan de 'ander' en je kunt niet aan 'ik' denken zonder aan de 'ander' te denken.

Denk eens aan een vis die uit zijn bokaal springt. De vis wil vrij zijn, weg uit zijn gevangenschap in de bokaal. Maar als hij vrij wil zijn, zal hij waarschijnlijk sterven. Want buiten de bokaal, op het droge, kan hij niet leven zonder water. De vis wil dus vrij zijn, maar hij heeft zijn niet-vrijheid in de bokaal met water toch nodig om te kunnen overleven. De deeltjes 'vrijheid' en 'noodzaak/iets nodig hebben' van de tegenstelling kunnen eigenlijk niet gescheiden worden.

Waarom denken wij in tegenstellingen?

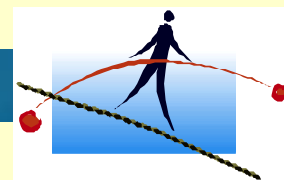
Midden vorige eeuw ontwikkelde Claude Lévi-Strauss, de beroemde antropoloog, zijn theorie van het structuralisme. Die theorie stelt dat mensen in hun omgaan met en verbeelden van het leven, inclusief de interactie met zichzelf en anderen, niet kunnen zonder een vereenvoudigde voorstelling van zaken, waarin immer een tegenstelling ligt besloten. Het zwart-wit denken. Wanneer het er voor ons ècht op aankomt, het lastig is, niet lukt, zetten we de verschillen duidelijker clichématig neer en benadrukken we het zwart-witte. 'We zetten het in hokjes', bijvoorbeeld omdat we er te weinig van weten of verstand van hebben en we de neiging hebben het ontbrekende of dat wat we lastig vinden om te duiden, in te vullen zoals ons goeddunkt.

Het geeft ons houvast, grip, structuur.

Het past bij onze ervaring, onze manier van denken. De een denkt eerder van uit het rationele (mannelijke), de ander sneller vanuit het emotionele (vrouwelijke).

Relatief

De wereld van tegenstellingen is een relatieve waarheid. Vandaar dat er zoveel interpretaties en gevoelsverschillen zijn. Waarheid, liefde, etc. zijn in onze relatieve wereld van tegenstellingen subjectieve waarden. Maar je hebt die tegenstellingen nodig om beweging te hebben. Wanneer je blijft hangen in tegenstellingen, zwart-wit denken, vernauwt je de eigen mogelijkheden, maak je de beweegruimte kleiner. Je creëert een kunstmatige grens.



Balans

Zolang de tegenstellingen in balans zijn is er geen vuiltje aan de lucht. Maar ook hierin schuilt een tegenstelling, want tegenover balans staat niet-balans. Door de tegenstelling ontstaat spanning en die spanning zorgt ervoor dat we ons levend voelen. Dus tegenstelling leidt tot spanning en spanning leidt tot mens-zijn. In die spanning komen we tot soms grootse daden, worden we geïnspireerd, komen we in beweging. De Griekse denker Pythagoras stelde in zijn logisch denken de volgende tien tweeslachtigheden (dualiteiten) voorop:

- De grens en het onbegrensde
- Het evene en het onevene
- Het ene en het vele
- Het rechtse en het linkse
- Het mannelijke en het vrouwelijke
- Het rustende en het bewogene
- Het rechte en het kromme
- Het licht en de duisternis
- Het goede en het kwade
- Het vierkant en de rechthoek

Liefde wordt gekenmerkt door vrijheid. Ware eenheid ontstaat uit een gezonde spanning van tegenstellingen



In kalmte rust kracht

Boven tegenstellingen uitstijgen

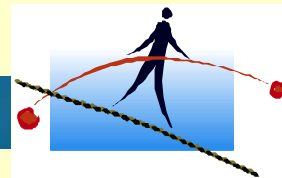
We kunnen als het ware boven een tegenstelling uitstijgen. Want in tijden van harmonie kan strijd wel de tegenstelling zijn, maar ook een verkeerde keuze. Tegenover de rust kan het rusteloze staan, maar is dat de weg? Tegenover wij staan zij, maar waar brengt ons dat dichterbij elkaar? Tegenover mijn ideeën staan jouw ideeën. Kan ik in die polarisatie het gemeenschappelijke blijven ontdekken? Scherpe tegenstellingen leiden tot onverdraagzaamheid en ook tot een zeer beperkte blik op onze mogelijkheden. Is er een uitweg uit deze impasse?



Het water en het zout

'Leg dit zout in het water en kom morgen bij me terug'. Hij deed zoals hem gezegd was. Toen zei zijn vader: breng me het zout dat je gisteravond in het water hebt gelegd. Hij voelde er naar maar kon het niet vinden. Zijn vader sprak: 'Je kunt het niet vinden omdat het volledig in het water is opgelost. Indien je het wilt waarnemen, proef er dan van. Hoe smaakt het? Zout. Precies. Dat zout is overal in het water. Zo is het Zijn overal. Je kunt het niet waarnemen, maar het is er.'

Deze tekst komt uit het Hindoeïsme. In deze tekst zijn het zout en het water elkaars tegenstelling. Totdat het zout oplost in het water en verdwenen lijkt. Maar is het zout ook verdwenen? Zout en water zijn opgegaan in iets nieuws. Je kunt het weliswaar niet zien, maar wel proeven. Het waterige zout of het zoute water is een nieuwe substantie geworden. De tegenstelling is hier niet opgeheven maar tot iets anders geworden. Het oude is overgegaan in iets nieuws zonder dat de oude bestanddelen weg zijn; het zout kan weer uit het water worden gewonnen.



Breng aanvaarding in je niet-aanvaarden.

Breng overgave in je niet-overgave.

En let op wat er dan gebeurt.

De schommel

Het denken in en het voelen van tegenstellingen is als een schommel. Des te groter de zwaai, des te erger de afstand, de spanning, de onrust. Na een heftige ervaring levert de tegenstelling tussen verstand (weten en willen) en gevoel (beleven en voelen) vaak een spanningsveld op.

Pas wanneer mensen de tijd nemen om met jezelf of een ander echt in gesprek te gaan of om zich goed in zaken te verdiepen, ontstaat ruimte voor enige nuance. De schommel komt tot rust, in deze rust kan men beter openstaan voor de werkelijkheid, de mogelijkheden, aangezien de hinderpalen van tegenstellingen niet meer afleiden.

Maar dat kan zo maar weer weg zijn als er, bijvoorbeeld, weer druk op de ketel komt. Mensen denken, oordelen en handelen bij voorkeur stereotiep, met een zwaai naar een van de twee uitersten, zwart-wit. Met zichzelf als uitgangspunt, een ander uitgangspunt is lastig, voelt vaak onveilig. Ook verschuilen we ons er graag achter, het is nu eenmaal zo, zeggen we dan.

Je mensbeeld, je ideaalbeeld voor jezelf kan ook een tegenstelling zijn die *op oneindig staat*, bijvoorbeeld perfectionisme. Dit is risicovol én tegelijk deprimerend: het is onhaalbaar. Je schommel komt nooit tot rust, steeds wordt zijn grens verlegd. Een reëlere visie is noodzakelijk.

Het kan anders

Het kan anders als we maar willen kijken, herzien en toelaten. *Wanneer je iets herziet - een gedachte, een situatie, een bedrijf, een product - creëer je een hele nieuwe orde.* Dan kunnen we door anders te kijken het nieuwe ervaren.

Omarm het leven met al haar tegenstellingen. Het belangrijkste element is ongetwijfeld dat de twee polen van een tegenstelling een evenwaardige positie krijgen, hoe moeilijk dit in de praktijk ook is. Lukt dat nog niet meteen, dan is het al heel wat als met beide kanten van de tegenstelling op een volwaardige wijze rekening wordt gehouden zodat een vollediger en rijker beeld ontstaat. Het kan je leven verlichten en spanning weghalen.



Welke tegenstellingen spelen in je leven, zijn ze InBalans?

Zijn ze er aan toe om herzien te worden?

Zwart - wit, waarom geen grijs?
 Mooi - lelijk, waarom niet gewoon?
 Goed - slecht, waarom niet 'n beetje van beide?
 Vrolijk - chagrijnig, waarom niet gewoon goed gemutst?
 Tegenstellingen, er is ook een tussenweg!
 Waarom de beste zijn, de mooiste, het gezelligste mens,
 Wees jezelf dat is goed genoeg!



Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke Borst