

Wat ik niet ken, kan ik niet herkennen.

Je hoeft niet in angst te leven.

Auteur;

Putuh Agheng

Attie Dotinga

colofon

Wat ik niet ken kan ik niet herkennen.

Je hoeft niet in angst te leven.

Copyright © 2024

Auteur: Attie Dotinga

Uitgeverij Falinn

Omslag; Attie Dotinga.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopie, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoud

Het is geen sprookje	7
Spiegelen	12
Angst	17
Terug naar het verhaal	22
De Adelaar geeft nooit op	27
PTSS	32
Bijstand of stressstand?	37
Kiezen uit angst	44
Jouw overtuiging is de mijne?	47
Wat is volwassen zijn eigenlijk?	48
Relaties	51
Jouw wereld, mijn wereld	54
Grenzen Stellen	58
De Gurubesar	63
Waarom ik Een Vishnuïst ben	69
Kijken met jouw binnenwereld	78
De Spiegel van Onze Ervaringen	80
Hulp aan de Ander, voor Jezelf	86
Spiegel van Ervaringen en Verandering	88
De Cirkel van Pesten: Van Gepeste naar Pester	90
Oorzaken van dit Fenomeen	90
Oplossingen en Aanpak	91
Pesten in Specifieke Beroepsgroepen	92
Aanvullende Oplossingen en Aanpak	93
De Neiging tot Sadisme	95

Oorlog en Macht	97
Veiligheid en Geluk	99
Het vinden van Geluk	100
Hokjes	102
Leiderschap en Ontwikkeling	104
Onvoorwaardelijk Geven en Zelfliefde.....	107
Relaties en Eigenwaarde	109
Zelfontdekking en Innerlijke Kracht.....	113
Kennis en Gezondheid	116
De Rol van de Gurubesar en Het Vishnuh-Genootschap.....	117
Het Pad naar Zelfontdekking en Het Omgaan met Trauma.....	120
Trauma en Herstel.....	121
Herkennen en Aanpakken	123
Hulpverlening.....	129
Angstcultuur.....	130
De Evolutionaire Basis van Angst	130
Historische Manipulatie door Angst	131
De Moderne Angstcultuur.....	132
De Weg Vooruit	133
De Impact van Reclame en Media	136
Sociale Media als Nieuwe Arena van Manipulatie.....	137
De Sociale Druk van Vroeger en Nu	138
Het Gevolg van Deze Manipulatie.....	139
De Energie van Angst en Liefde	141
Angst: Verlamrend en Koud	141
Liefde: Licht en Beweging.....	142
De Dynamiek Tussen Angst en Liefde	143

De Weg naar Zelfliefde en Groei	143
De Schijn van Vrijheid en de Realiteit van Onderdrukking	145
1. Historische Achtergrond en Verandering van Vormen van Onderdrukking:	146
2. De Vervorming van Slavernij naar Moderne Vormen van Onderdrukking:	146
3. De Mechanismen van Manipulatie en Misbruik:	147
5. De Rol van Zelfreflectie en Persoonlijke Groei:	148
De Paradox van Zelfopgelegde Beperkingen.....	155
Psychologische Mechanismen	156
Gevolgen van Vasthouden aan Slechte Gewoontes	157
Het Pad naar Verandering	158
Nawoord.....	160

Het is geen sprookje.

In 1979 arriveerde een twintigjarige jongeman in Nederland. Na een lange en angstige vlucht, waarin hij zijn zorgen en angsten probeerde te onderdrukken, voelde hij een enorme opluchting toen hij eindelijk voet op Nederlandse bodem zette.

Ondanks zijn resolute besluit om nooit meer een vliegtuig te betreden, wist hij dat de toekomst hem misschien in een andere richting zou sturen.

Omringd door onbekenden die hem af en toe nieuwsgierig aankeken of hem juist volledig negeerden, nam hij een diepe ademteug. Alles om hem heen was anders: de sfeer, de geur, het licht en de luchtvochtigheid waren totaal vreemd in vergelijking met zijn thuisland. Nederland zou nu zijn nieuwe thuis worden, en hij stond op het punt zich aan te passen aan deze nieuwe en onbekende omgeving.

Met elke stap op de onbekende grond begon hij zich te realiseren dat deze verandering niet alleen een fysieke verhuizing was, maar ook een emotionele en culturele reis. Terwijl hij de eerste indrukken van zijn nieuwe omgeving opnam, wist hij dat hij zich moest openstellen voor deze nieuwe ervaring, ondanks de uitdagingen en onzekerheden die voor hem lagen.

Deze reis zou hem niet alleen naar een nieuw land brengen, maar ook naar een nieuwe versie van zichzelf.

Met in zijn tas de kostbare geschiedenisboeken van het Vishnuh-Genootschap, geschreven op lontarbladeren, en de dringende taak om de naam Pencak-Silat te beschermen tegen misbruik, waren zijn doelen helder en doordringend.

Zijn leermeester, professor Gerrit van Praag, had hem uitvoerig verteld over Nederland, maar de werkelijkheid overtrof zijn verwachtingen in intensiteit. De kou en kilte waren veel sterker dan hij zich had kunnen voorstellen en maakten de overgang des te confronterender.

Vol hoop en vastberadenheid arriveerde de jonge Gurubesar in Nederland, klaar om zijn belangrijke taak te vervullen. Hij verwachtte niet alleen steun van zijn familie en nieuwe leden, maar geloofde ook dat hun hulp essentieel zou zijn om zijn missie te volbrengen. Hij dacht dat zijn rol als Gurubesar van het Vishnuh-Genootschap hem in staat zou stellen om de misbruikers van de naam Pencak-Silat tot de orde te roepen en de heilige boeken van zijn voorouders te vertalen voor een breder publiek.

Daarnaast had hij de hoop dat de Nederlandse overheid open zou staan voor subsidies en andere vormen van steun om het genootschap uit te breiden.

Hij was ervan overtuigd dat het brengen van de boodschap van vrede, geluk en medemenselijkheid, die inherent was aan het Vishnuh-Genootschap, een waardevolle aanvulling zou zijn voor Nederland. Hij droomde ervan om de diepgewortelde principes van zijn cultuur en geloof te integreren in de Nederlandse samenleving, en zag dit als een kans om een brug te slaan tussen zijn verleden en zijn nieuwe toekomst.

De werkelijkheid bleek echter veel ingewikkelder dan hij had verwacht. De jonge Gurubesar kwam terecht in een wereld doordrenkt van misbruik, leugens en egoïsme. Mensen die beweerden hem te willen helpen, maakten misbruik van zijn vertrouwen op manieren die hij zich niet had kunnen voorstellen. Waar hij in zijn geboorteland blindelings op anderen kon vertrouwen, werd dit vertrouwen in Nederland keer op keer beschaamd.

Deze ervaring bleek een keiharde les: als je iets niet kent, kun je het ook niet herkennen.

Het was vergelijkbaar met het leren van een nieuw concept; als iemand alleen heeft geleerd dat een bepaald voorwerp een tafel is, zal hij andere voorwerp in de ruimte niet herkennen totdat iemand hem vertelt dat het een stoel is.

Zo gebeurde het ook met de jonge Gurubesar.

Ondanks dat hij op de hoogte was van regels en wetten, was hij onbekend met de specifieke procedures en omgangsvormen in Nederland. Als iemand hem al iets uitlegde, gebeurde dit vaak vanuit een andere context van iemand voor wie zaken logisch waren of met een verborgen agenda die zijn situatie alleen maar bemoeilijkte.

In deze nieuwe en onbekende omgeving leerde hij dat wat hij als vanzelfsprekend beschouwde, niet altijd hetzelfde werd begrepen door anderen.

De subtiele nuances en implicaties van de Nederlandse cultuur en het juridische systeem waren voor hem vaak ondoorzichtig, en de vaak tegenstrijdige informatie die hij ontving droeg bij aan zijn verwarring.

Het was een tijd van intense zelfreflectie en aanpassing, waarbij hij leerde dat zelfs de meest fundamentele concepten en verwachtingen niet universeel zijn, maar juist sterk kunnen variëren afhankelijk van de context en cultuur.

Het was moeilijk voor mensen om te begrijpen dat de jonge Gurubesar de Nederlandse regels en gewoontes niet herkende, omdat hij simpelweg onbekend was met deze nieuwe context.

In het Vishnuh-Genootschap, waar vertrouwen en bescherming de norm waren, had hij altijd een vanzelfsprekend gevoel van veiligheid en wederzijds respect ervaren.

Dit stond in schril contrast met de wereld waarin hij nu terecht was gekomen, waar hij vaak geconfronteerd werd met wantrouwen en onbegrip.

Veiligheid en vertrouwen zijn universele menselijke behoeften, die fundamenteel zijn voor ons welzijn, ongeacht onze diversiteit.

Iedereen heeft behoefte aan basiszorg en ondersteuning, en deze behoeften overstijgen verschillen in kleur, ras, gender, afkomst en overtuiging.

Toch wordt de mensheid vaak opgedeeld in hokjes op basis van dergelijke kenmerken, wat vaak voortkomt uit angst voor het onbekende.

Deze angst voor het onbekende leidt vaak tot verdeeldheid en misverstanden, waardoor de verbinding tussen mensen wordt bemoeilijkt.

De jonge Gurubesar ervoer deze kloof op pijnlijke wijze, toen zijn poging om te navigeren door een nieuwe cultuur werd bemoeilijkt door vooroordelen en beperkte begrip van zijn situatie.

Ondanks zijn verlangen om de boodschap van vrede en samenwerking te verspreiden, vond hij het moeilijk om door de barrières van culturele verschillen en wantrouwen heen te breken.

Het besef dat veiligheid en vertrouwen niet vanzelfsprekend zijn in alle omstandigheden, en dat

culturele en sociale verschillen diepe impact kunnen hebben op de manier waarop mensen elkaar begrijpen en behandelen, werd een belangrijke les voor hem. Dit inzicht vormde een cruciaal onderdeel van zijn reis en droeg bij aan zijn groei en aanpassing in een wereld die zowel uitdagend als rijk aan nieuwe mogelijkheden bleek te zijn.

Spiegelen.

De mens is van nature een sociaal wezen dat zichzelf spiegelt aan anderen om te leren en zich te ontwikkelen. Van jongs af aan imiteert een kind zijn omgeving om vaardigheden te verwerven en zich voor te bereiden op volwassenheid.

Deze imitaties zijn essentieel voor groei, maar het is belangrijk te erkennen dat veel van deze vaardigheden **aangeleerd** zijn en niet altijd **authentiek**.

Hoewel bepaalde vaardigheden, zoals lopen en praten, universeel zijn en door iedereen op een vergelijkbare manier worden verworven, is de manier waarop iemand zich uitdrukt en beweegt vaak een reflectie van zijn persoonlijke identiteit.

Deze expressie en beweging worden gevormd door culturele normen, persoonlijke ervaringen en individuele voorkeuren.

Het besef dat veel van onze vaardigheden en gedragingen niet van nature authentiek zijn, maar voortkomen uit sociale en culturele invloeden, helpt ons begrijpen dat persoonlijke authenticiteit een proces van zelfontdekking en zelfexpressie is.

Het is de taak van ieder individu om door de aangeleerde gewoonten heen te breken en te ontdekken hoe zij hun eigen unieke identiteit kunnen uitdrukken, zowel in hun persoonlijke als sociale leven.

Deze zoektocht naar authenticiteit gaat verder dan het volgen van culturele normen en sociale verwachtingen. Het vraagt om een diepere reflectie over wie we werkelijk zijn en hoe we onszelf op een eerlijke en oprechte manier kunnen presenteren. Het is deze balans tussen aangeleerde vaardigheden en persoonlijke identiteit die ons in staat stelt om een authentiek en bevredigend leven te leiden.

De jonge Gurubesar leerde op harde wijze dat vertrouwen en veiligheid niet vanzelfsprekend zijn in elke samenleving.

Zijn reis door Nederland bleek een avontuur vol grote uitdagingen, maar ook rijke levenslessen. Wat begon als een hoopvolle zoektocht naar een nieuw thuis, veranderde al snel in een proces van diepgaand leren en zelfontdekking.

In een wereld die vaak anders bleek te zijn dan hij had gehoopt of verwacht, vond hij zichzelf op zoek naar hulp, begrip en erkenning.

De contrasten tussen zijn eerdere ervaringen en de realiteit van zijn nieuwe omgeving waren schrijnend en maakten zijn reis zowel uitdagend als leerzaam. De confrontatie met het gebrek aan vanzelfsprekend vertrouwen en de noodzaak om zichzelf voortdurend aan te passen, leerde hem dat echte veiligheid en erkenning niet zomaar gegeven worden, maar vaak moeten worden verdiend en opgebouwd.

Ondanks de moeilijkheden ontdekte hij ook waardevolle inzichten over menselijke interacties, culturele verschillen en de essentie van authenticiteit en doorzettingsvermogen.

Zijn ervaringen in Nederland vormden een cruciaal deel van zijn persoonlijke ontwikkeling en versterkten zijn begrip van de complexiteit van menselijke relaties en cultuur.

Deze reis leerde hem dat, hoewel de wereld niet altijd voldoet aan onze verwachtingen, de uitdagingen en lessen die we tegenkomen ons kunnen helpen groeien en ons voorbereiden op een diepere, authentiekere manier van leven.

Neem mezelf als voorbeeld.

Al het aangeleerde gedrag werd gevormd rond de kern van wie ik al was.

Door mijn potentieel te ontwikkelen, kwam ik steeds dichterbij de ontdekking van mijn ware zelf en ontdekte ik welk gedrag, welke normen en waarden werkelijk bij mij passen.

Dit proces verliep niet van de ene op de andere dag; het was een langdurig en voortdurend traject dat constante aandacht en onderhoud vereiste.

Wat ik over mezelf heb ontdekt, is niet statisch of onveranderlijk. Stagnatie in mijn ontwikkeling zou immers betekenen dat ik mezelf beperk en in een hokje plaats. Het leven is dynamisch, en mijn persoonlijke groei en ontwikkeling zijn dat ook.

Deze voortdurende evolutie stelt me in staat om mij aan te passen aan nieuwe inzichten, ervaringen en omstandigheden. Het leren kennen van mezelf en het bijstellen van mijn gedrag en waarden in lijn met mijn groei, houdt mijn leven rijk en vol betekenis.

Het is een continu proces van zelfreflectie en aanpassing, waarbij ik voortdurend werk aan het versterken van mijn authenticiteit en aanpassingsvermogen aan een wereld die voortdurend verandert.

Binnen het Genootschap, waar leden elkaar ondersteunen en aanmoedigen, zal ik ongetwijfeld de

nodige steun en aanmoediging vinden bij mijn keuzes, zelfs als niet iedereen het ermee eens hoeft te zijn.

De Gurubesar staat altijd klaar om de leden te helpen een helder beeld te krijgen van hun pad, zelfs wanneer dat pad door mist onzichtbaar lijkt.

Deze gemeenschap biedt een baken van hulp en begrip in een wereld die soms verwarrend en uitdagend kan zijn.

In de moderne wereld, vol asfalt en beton, is steun van medemensen echter niet vanzelfsprekend.

Mensen om me heen lijken vaak net zo star en onveranderlijk als het grijze cement dat ons omringt.

Regels en wetten hebben hokjes gecreëerd waarin iedereen wordt ingedeeld, zogenaamd om veiligheid en orde te bieden. Maar in werkelijkheid dienen deze labels om te bepalen hoe je in hun wereld past en wat je nut is voor hen.

Labelen gaat nooit om jou als individu; het draait altijd om hoe jij in hun vooropgestelde systeem past.

Deze schijnveiligheid biedt weinig ruimte voor de nuances van het individuele bestaan.

Zelfs binnen dezelfde hokjes bestaan talloze variaties en unieke persoonlijke ervaringen.

Wat als veiligheid wordt gepresenteerd door het labelen, blijkt vaak een beperkte en oppervlakkige benadering van de werkelijkheid te zijn.

Het echte leven, met al zijn complexiteit en diversiteit, kan nooit volledig worden gevangen in de strikte categorieën die ons worden opgelegd.

Angst

De angst die voortkomt uit een gebrek aan zelfvertrouwen zoekt vaak naar houvast om een gevoel van controle te behouden.

Echter, controle over het leven in het algemeen is een illusie.

Controle betekent beheersen en iets in bedwang houden, maar dit geldt niet voor mensen en omstandigheden; je kunt alleen controle hebben over jezelf.

Dit vereist een diepgaande introspectie en een verbinding met je innerlijke zelf, hoe abstract dat misschien ook lijkt.

Je moet begrijpen wie je werkelijk bent om jezelf te kunnen herkennen in verschillende omstandigheden, in anderen en in de wereld.

Alleen door deze zelfkennis kun je werkelijk groeien en je ontwikkelen.