



Dit luidop benoemen doorbreekt de loyauteit die je ooit opbouwde om te kunnen leven. Je voelt in deze fase vaak letterlijk waar de blokkades in je lichaam zitten bij de expressie van het patroon. In plaats van je primitieve brein, schakel je nu je frontale cortex in door te kiezen. Belangrijk is héél eerlijk met jezelf om te gaan in je antwoord op de vraag of je dit wil veranderen. Immers, ook als je neen zegt, ga je in je eigen autonomie staan en kies je al voor jezelf. Je kiest dan om in het overlevingssysteem te functioneren. En... vermits we leven in een informatietijdperk, is onwetendheid ook een keuze!

C: CREËER

Door in elke, maar dan ook elke, situatie bewustzijn te nemen over jouw oefening en te kiezen hoe je ze realiseert, creëer je jouw specifieke pad. Je neemt nu de laatste vlucht naar verantwoordelijkheid. Je zet je in leiderschap over jezelf zodat je in zelfregulering komt. Je neemt verantwoordelijkheid op elk vlak over je zelfmanifestatie.

Jezelf creëren betekent zelfmanifestatie: emotieregulatie, controle loslaten, fouten maken en ervan leren, weten waar je voor staat, grenzen stellen en implementeren, warme humor, kritiek aanhoren, door je angst durven gaan, goed voor jezelf zorgen, jezelf waarderen, zelfvertrouwen, reflecteren op jezelf en anderen, kortom: een eindeloze lijst van attitudes en gedragingen die samen te vatten is in levensvreugde! Je hormonen toveren nu de meest banale plek in je omgeving om tot een paradijsje (honeymoon-effect). Je zit in het hier en nu. Jezelf creëren betekent ook open, verbindende communicatie, met onderstaande kenmerken.



OPEN VERBINDENDE COMMUNICATIE

- Schrap definitief de woordjes 'GIJ' of 'JIJ' en vervang door 'IK'-boodschappen.
- Kijk telkens wiens behoefte of probleem het is bij een conflict.
- Je bent nooit verantwoordelijk voor de behoefte van de ander, altijd voor die van jezelf.
- Je bent 100 % verantwoordelijk voor je eigen communicatie, verbaal en non-verbaal. Schrap elke positie van de dramadriehoek in een gesprek. Vluchten, vechten, bevriezen, projecteren, ... zijn manieren om geen verantwoordelijkheid te moeten nemen.
- Over gevoelens wordt nooit gediscussieerd. Een gevoel is een gevoel en dus altijd juist. Voelt de ander dit als afwijzing, dan is dat zijn/haar probleem en dus zijn/haar verantwoordelijkheid.
- Het is je eigen verantwoordelijkheid om bij een sensatie na te gaan of het nu om een emotie gaat (uit je verleden) of om een gevoel van het hier en nu. Emoties heb je leren te voelen, dragen en zo te lossen.
- Vind je je eigen aandeel niet, zoek dan wat je de ander het liefst wil verwijten en vervang dan 'GIJ' door 'IK'. Zo kan je werken aan je eigen aandeel.
Bijvoorbeeld: 'GIJ hoort me niet' wordt 'IK hoor je niet'. Dit kan je oplossen. Een ander kan je nooit veranderen.
- Wat je verwacht van de ander: doe dat zelf. Richt enkel je aandacht op je eigen inspanning.
- Vragen die je je dus meermaals per dag kan stellen:
 - "Wat doe ik vandaag om mijn hart te openen?"
 - "Wat doe ik vandaag om te tonen dat mijn hart open is?" (Het is niet de verantwoordelijkheid van de ander om dat te voelen of te raden).
- Warme humor geeft jezelf zoveel levensvreugde.



We beschreven nu theoretisch de essentie van de drakenvlucht: accepteren, bewust kiezen, creëren.

De drie samen leiden, in een dialectische golfbeweging, tot diepe zelfrealisatie, tot wezenlijke verantwoordelijkheid. Er is slechts één 'maar', een levensgrote maar: dit proces vraagt oefenen en blijven oefenen. Diepe volharding dus. Bij elke oefening, of ze nu lukt of mislukt, wordt je wilskracht gegronder, steviger.

Dit proces betekent niet dat we allemaal in therapie moeten. Maar als we meer vrijheid en vrede willen, is er wel meer afstand nodig van het overlevingspatroon dat we telkens weer herhalen, zonder inzicht in de dynamiek van die herhaling.

We hebben dus een coherent model, een coherente taal nodig om te komen tot een hartsverbinding, zowel met onze innerlijke wereld als met de buitenwereld. Enkel zo komen we tot affectieve psychoalfabetisering (Jaap Wijkstra).

Dat dit een proces is dat op veel weerstand botst, hoeft geen betoog. We maken verder in dit script duidelijk hoe we, voor het hebben van bewustzijn en verantwoordelijkheid, door duizenden jaren van existentiële angst horen te gaan: eeuwen waarin we afhankelijk waren van externe macht – koningen, keizers en goden – eeuwen waarin dit patroon diep in onszelf gegrift werd.