

# **VAN VERMIJDING NAAR BEVRIJDING**

Drie coachingswegen naar *zijn*

Cees van Elst  
Hartini van Rijssel  
Paul Smit



Copyright © 2022 Cees van Elst, Hartini van Rijssel en Paul Smit  
© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam, 2022  
Redactie: Frieda Pruim  
Correctie: Marte Meijs  
Omslagontwerp Joyce Zethof  
Vormgeving binnenwerk Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 93 1  
NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke  
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

# Inhoud

Voorwoord **7**

Inleiding **9**

1. Coaching, *Cees van Elst* **13**
2. De auteurs **20**
3. Het brein, *Paul Smit* **24**
4. Sleutelcoaching, *Paul Smit* **33**
5. Non-dualiteit, *Paul Smit* **42**
6. Acceptance and commitment therapy (ACT), *Hartini van Rijssel* **83**
7. Mindfulness, *Cees van Elst* **104**
8. Heartfulness, *Cees van Elst* **125**
9. Trauma, *Cees van Elst* **146**

Nawoord **183**

Bronnen **185**



# Voorwoord

Mijn kast is gevuld met boeken over coaching. Dit boek is daarop een welkome aanvulling. Erg blij ben ik dat de schrijvers zelf de titel toepassen: ze vermijden niets door naar de directe en indirecte weg te wijzen. Beide wegen leiden uiteindelijk naar het hetzelfde doel. Bovendien zijn ze openhartig over hun eigen ervaringen. Ze leggen uit dat vermijden niet iets is wat vermeden moet worden, maar een hulpbron is om tot het doel te komen.

De samenwerking van de drie schrijvers heeft tot een praktisch en inzichtelijk werk geleid voor coaches en anderen die mensen begeleiden én voor hun cliënten. Uitdrukkelijk wijzen de auteurs erop dat de vraag van de coachee altijd het uitgangspunt is. Vanuit dat beginpunt, waar de coachee zit, reiken zij beproefde methoden aan om tot bevrijding te komen, zoals ACT, heart- en mindfulness. Ze besteden ook aandacht aan trauma en lichaam en de werking van het brein, met behulp van neurowetenschappelijke inzichten.

In dit boek komen de directe en indirecte weg aan bod. De indirecte weg kun je vergelijken met de vele wegen die naar Rome leiden, waarbij de schrijvers de beste routes aangeven. Bij de directe weg loop je in Rome rond op zoek naar Rome, tot je beseft dat je al in Rome bent.

De directe en indirecte bevrijdingsweg worden mooi beschreven in het eerste vers van de *Atmananda Upanishad* van Shri Atmananda, een van de grote advaita-vedantaleraren van de vorige eeuw: 'Wanneer golven (mensen) zich realiseren dat de zee de gezamenlijke grond is van hun bestaan, houdt alle strijd op (vermijden en verzet worden opgegeven). Wel dient nog gewerkt te worden om het gevoel van afgescheidenheid kwijt te raken. Wanneer in beide water wordt herkend, verdwijnen zowel golf als zee. Wat twee scheen, wordt nu ervaren als een. Water kan onmiddellijk vanuit de golf gevonden worden door het volgen van de directe bevrijdingsweg. Wanneer de weg via de zee (de indirecte weg) wordt genomen, is veel meer tijd nodig.'

Dit boek zal veel mensen inspireren om zelf tot inzichten te komen en als hulpbron dienen om anderen adequater te coachen.

*Hans Tibben, coach*



# Inleiding

Iedereen loopt in zijn leven wel wat deuken op. Het kan hierbij gaan om jeugdtrauma's, pijn die je met je meedraagt vanwege een echtscheiding, faillissement of een kras op je nieuwe Audi A5. Onbewust willen we van die pijn af, wat vaak resulteert in allerlei copingmechanismen. We verdoven ons dan door alcohol, het bingen van Netflix-series, scrollen door tijdlijnen op social media of door het zoeken naar aandacht en bevestiging. We zijn kortom bezig met vermijden. Maar er kan een punt komen waarop de lijdensdruk dermate groot wordt, dat je je daarvan wilt bevrijden.

Er zijn twee manieren om een uitweg te vinden uit je psychische of emotionele problemen. Bij de indirecte bevrijdingsweg focus je je op je pijn of probleem; je zoomt er duidelijk op in, gaat op onderzoek uit en bent bezig het probleem op te lossen. Dit kun je omschrijven als *mindknowing*. Bij de directe bevrijdingsweg kijk je nog een stap verder. Want waar komt al die mentale en emotionele spam vandaan? Wat is de kern van de zaak? Je zoomt helemaal uit, doet zelfonderzoek en vindt waarschijnlijk helemaal geen probleem meer. Dit is *mindblowing*. Als je dat eenmaal doorziet, ontstaat vanzelf innerlijke rust en hoef je niet langer bezig te zijn met het sleutelen aan symptomen of verwerken van ervaringen.

Er is dus een verschil tussen zelfontwikkeling (indirecte weg) en zelfrealisatie (directe weg). Bij de directe weg ligt de nadruk op het uitzoomen. Uitzoomen betekent dat het inzicht ontstaat dat er helemaal geen 'ik' is. De identificatie met je gedachten, gevoelens, keuzes en problemen kan daardoor minder worden. Daar waar je voorheen een probleem bloedserieus nam, doorzie je nu sneller het illusoire karakter ervan, waardoor het niet blijft kleven. Je ziet dat alles in essentie bewustzijn is waarin alles verschijnt en verdwijnt.

Voor veel coaches en therapeuten is deze visie, gebaseerd op non-dualiteit, hindoeïsme, de Tibetaans-boeddhistische leer dzogchen en taoïsme, compleet nieuw, verrassend en ook confronterend. Ze kan daarnaast ook verwarrend zijn of weerstand oproepen: de 'ik' waar je aan gehecht bent, geeft het niet zomaar op natuurlijk.

Dit boek gaat over beide wegen, zowel de directe als indirecte weg tot bevrijding, en hoe je daar als coach, therapeut, coachee of cliënt mee om kunt leren gaan. Mogelijk verandert het je perspectief op jezelf en/of je rol en invloed als coach of therapeut.

We starten met ons idee over coaching en vervolgens maak je nader kennis met ons en vertellen we iets over de weg die we zelf hebben afgelegd. Dan beschrijven we een aantal basisprincipes van het menselijke brein: hoe werkt dat eigenlijk? Het is de basis om de rest van het boek beter te kunnen plaatsen. Vervolgens gaan we in op de neiging van ons mensen om te willen 'sleutelen' aan onszelf en anderen, omdat we nu eenmaal problemen willen fiksen. Ook hier komt het brein weer even voorbij om een aantal veelvoorkomende aannames te ontzenuwen.

Dan gaat Paul in op non-dualiteit, verlichting, neo-advaita en het doorzien van de ik-illusie, waarbij ook veel voorbeelden voorbijkomen uit de praktijk. Wanneer is onze 'ik' geheel en uitgespeeld?

Daarna komen de indirecte wegen naar bevrijding voorbij: Hartini gaat enthousiast in op acceptance and commitment therapy (ACT). ACT is een recent ontwikkelde vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij de ik-illusie ook kan worden doorzien en relatief eenvoudig kan worden geconcretiseerd.

Cees gaat vervolgens in op de mindfulness en heartfulness als indirecte wegen naar bevrijding. Bij mindfulness kun je gedachten en emoties minder serieus nemen, bijvoorbeeld door in te leren zien: ik ben niet mijn gedachten en emoties, ze ontstaan gewoon. Bij heartfulness wordt juist ingezoomd op de pijn, die daardoor veelal verdwijnt.

Deze drie wegen (ACT, mindfulness en heartfulness) vertegenwoordigen zoals gezegd de meer indirecte weg tot bevrijding en hebben gemeenschappelijk dat ze meer dan non-dualiteit inzoomen op de 'ik' en de kwestie waar je mee zit. Tegelijkertijd leren deze methoden om meer afstand te nemen tot het probleem en je er niet door te laten gijzelen. Het is er nu eenmaal. Dat doe je door dat wat er in je speelt te observeren en met relativerende humor, (zelf)compassie of provocatie te benaderen. De methoden leren dat je je er niet, of in elk geval minder, mee hoeft te identificeren. Zonder dat het weg moet. Er wordt geen strijd aangegaan met het leven zoals de 'ik' dit ervaart, maar er wordt geleerd alles rustig te doorzien, met veel praktische waarnemingsoefeningen en onderliggende theorie.

En dan hebben we het nog niet gehad over ons lijf waarin alles, geheel verzorgd, helemaal vanzelf functioneert. Inclusief alle zowel prettige als onprettige ervaringen. Daar is geen 'ik' voor nodig. Als toetje gaat Cees in op het lichaam dat niet liegt en komt trauma aan bod.



Dit boek is in eerste instantie bedoeld voor mensen die werken met mensen, zoals coaches, supervisors, (psycho)therapeuten, psychologen en andere begeleiders, die non-dualiteit interessant en relevant vinden voor hun beroepspraktijk. Maar het is ook de moeite waard voor niet-helpers die nieuwsgierig zijn naar non-dualiteit, via de directe of indirecte weg, en een uitweg willen vinden uit psychische of emotionele problemen.

We wensen je veel leesplezier!

*Cees van Elst*  
*Hartini van Rijssel*  
*Paul Smit*



# 1.

## **Coaching**

CEES VAN ELST

Je kunt een coach of therapeut bezoeken omdat je minder wilt lijden of van je stress of burn-out af wilt. Of je wilt ervaringen uit het verleden verwerken, niet meer rouwen en geen pijn meer voelen. Het gaat dan over gedane zaken waar je vanaf wilt. Of je wilt ergens naartoe, naar iets dat blijkbaar in de toekomst ligt verscholen: gelukkiger zijn, vrijer zijn of meer rust ervaren. Of een andere loopbaan. Of een andere partner. Of een andere leidinggevende. Hoe voorstelbaar deze wensen ook zijn, je kunt ze zien als een vorm van 'lijden' of verzet tegen dat wat er is. Dat verzet popt steeds op in je 'systeem' (lichaam) als een soort van 'mentale spam'. Het zijn hardnekkige en zeurende gedachten, gevoelens en ervaringen die je liever niet wilt hebben.

*Een gedachte is subjectief.*

*Een verzameling gedachten wordt een mening.*

*Een verzameling meningen wordt een overtuiging.*

*Een verzameling overtuigingen wordt een geloof.*

*Een geloof is dus een verzameling subjectieve gedachten  
en niet de waarheid.*

*Denk ik...*

Paul Smit

Vervolgens ga je dan zoeken naar oorzaken, verborgen op je levenslijn. Denk aan gebeurtenissen in het gezin van herkomst, de opvoeding, de dominante vader, de verslaafde moeder of het pestverleden. Maar al te