



Doen alsof?



Helpt het je in je persoonlijke ontwikkeling als je doet alsof je iets voelt, terwijl je niet zeker weet of het wel echt zo is? Als je doet alsof je iets kunt wat je (nog) niet beheerst? Of als je een ander probeert te imiteren? Ja en nee. Het kan je zeker verder helpen. Maar laat het niet een nieuw masker of imago worden, een maniertje om delen van jezelf te ontkennen en om je naar de buitenwereld beter voor te doen dan je je voelt. Dan gaat het ten koste van je authenticiteit. Mensen voelen die onechtheid en vroeg of laat val je door de mand.

Leren voelen

En toch raad ik het mensen vaak aan: 'doe alsof!' Met name geldt dit in de intuïtieve ontwikkeling. Je wilt gevoeliger worden voor je intuïtieve signalen maar je weet nog niet zo goed hoe je die moet waarnemen. Je voelt wel vaak een tinteling in je handen of een brok in

je keel, maar je weet niet zeker of dat door je intuïtieve oefening komt of door iets anders. In de wetenschap kun je groeien door zeer kritisch te zijn en niets voor waar aan te nemen als je het niet hebt kunnen bewijzen. Maar je intuïtieve ontwikkeling wordt juist gestimuleerd door te doen alsof. Door kleine subtiele verschillen in wat je voelt te duiden als waar en belangrijk. Langzaam maar zeker zullen de signalen dan steeds helderder worden. Als je wilt leren hoe je een bepaald chakra open moet zetten of wat meer af kunt schermen, of hoe je energie van anderen uit jouw systeem moet krijgen, doe dan dus gewoon alsof het gebeurt, zonder dat je nu zo precies weet wat je aan het doen bent. Er komt vanzelf een moment dat je het gaat herkennen. En 'doen alsof' is dan zomaar veranderd in een nieuwe kwaliteit.

Kruip in de huid van de ander

Ook in de ontwikkeling van je persoonlijkheid gaat dit principe op. Oefen met een rol die je nog niet kent, door te doen alsof. Je kunt hiertoe eens in de huid kruipen van iemand die je bijvoorbeeld respecteert om zijn of haar compassie, moed, helderheid of leiderschap. Hoe beter je die rol leert spelen, hoe meer van die eigenschap in jou zelf wordt aangesproken. En zoals met alles geldt ook hier: oefening baart kunst. Het grote verschil met de categorie 'maskers en imago's' is dat je in een oefensituatie meestal nog wel de bescheidenheid hebt om te weten dat de andere kant, het oude gedrag, ook nog deel uitmaakt van jou. Je bent iets nieuws aan het leren, zonder het oude kwijt te zijn. Zodra er echter een zekere arrogantie ontstaat of zodra je de andere kant van de medaille probeert te ontkennen, dan heb je wellicht een probleem. Misschien merk je het aan de reacties van de buitenwereld. Of misschien voel je het zelf wel dat hoe je je presenteert niet congruent is, dat je gevoel niet in overeenstemming is met je gedrag.

Aan de gang!

Wat zou jij graag willen leren? Waarvoor wil jij je meer gaan openen? Wie respecteer je zodanig dat je elementen uit zijn of haar gedrag in jezelf zou willen ontwikkelen? Ga maar eens experimenteren met doen alsof, en laat je verrassen.