

Oefening: ontmoet de controleur

Ruimte maken door te onderzoeken wie er eigenlijk controle probeert te houden

Waarom deze oefening?

We zijn vaak zo gewend om gevoelens, gedachten en impulsen te controleren, dat we nooit onderzoeken *wie* die controle eigenlijk wil. Door even stil te staan bij de “controleur” ontstaat er ruimte, mildheid en afstand, precies waar verandering begint.

Stap 1: Stop één minuut en merk op

Ga zitten of staan zoals je nu bent. Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Observeer simpelweg:

- Wat voel ik in mijn lijf?
- Welke gedachten zijn er?
- Welke emotie beweegt op de achtergrond?

Niets hoeft anders. Je merkt alleen op.

Stap 2: Breng een situatie in gedachten

Kies een moment van vandaag of gisteren waarop je iets probeerde te beheersen:

- je angst,
- je boosheid,
- je piekergedachten,
- je drang om perfect te zijn,
- je spanning in contact met iemand.

Haal dit moment rustig terug.

Stap 3: De centrale vraag

“Wie probeert dit te controleren?”

Laat deze vraag langzaam door je heen gaan, zonder meteen te antwoorden.

Stel jezelf de vraag:

1. Wie probeert dit gevoel of deze gedachte tegen te houden?
2. Hoe weet ik dat?
3. Verschijnt de controleur als:
 - een stem?

- een beeld?
- een oordeel?
- een herinnering?
- een verwachting van anderen?

4. Is deze controleur:

- soepel?
- streng?
- angstig?
- beschermend?
- kritisch?

Neem tijd. Kijk met nieuwsgierigheid, niet met oordeel.

Stap 4: Zie wat de controleur eigenlijk is

Onderzoek met mildheid:

- Is de controleur een *persoon* in mij?
- Of is het een *gedachte*, een *gewoonte*, een *stem* uit vroeger?
- Komt het voort uit wat ik geleerd heb over “hoe ik zou moeten zijn”?

Laat het antwoord verschijnen zonder te forceren.

Stap 5: Wat blijft er over zonder de controleur?

Stel jezelf nu de volgende vraag: *Wat gebeurt er wanneer ik het gevoel gewoon voel, zonder iemand die het wil veranderen?*

Merk op:

- verzachting,
- meer ruimte,
- meer helderheid,
- of misschien helemaal niets (dat is óók oké).

Je hoeft niets te sturen. Je kijkt alleen.

Stap 6 – Afronding

Adem rustig in...

En laat bij de uitademing de hele ervaring even zakken. Fluister eventueel in jezelf:

“Ik hoef niet te controleren om aanwezig te zijn.”

Of:

“Ik kan voelen zonder strijd.”

Reflectievragen

1. Wat ontdekte ik over mijn “controleur”?
2. Is de controleur een deel dat ik misschien jarenlang automatisch heb geloofd?
3. Wat gebeurt er als ik mijn ervaring *direct* ontmoet, zonder dat tussenpersoon?
4. Welke keuze zou ik kunnen maken vanuit meer ruimte?