



Fleur Smelt

In de coaching en begeleiding die zij biedt speelt inspiratie, zowel binnen het werk als in het dagelijks leven, een belangrijke rol. Het is de leidraad voor het realiseren van een vervullend en creatief bestaan.

DE KRACHT VAN INSPIRATIE

Een serie interviews met mensen die hun inspiratie volgen en vormgeven in de wereld.

Een tijd geleden woonde ik een lezing bij met de titel: voorbij de angst naar een wereld waar alles en iedereen wint. De lezing werd gehouden door Lisinka Ulatowska, psychotherapeut, lobbyist bij de VN en schrijfster van o.a. de romans 'Samenzwering, Samen spel' en 'Fearless', haar meest recente boek, dat als ondertitel heeft: 'Gewone mensen doen buitengewone dingen in een wereld die in de greep is van angst'.

Een intrigerende tekst.

Kunnen wij in ons huidige bestaan en in de manier waarop wij ons dagelijks leven leiden een bijdrage leveren aan het oplossen van de enorme problemen die

de aarde en de mensheid bedreigen?

'Jazeker!', zegt Lisinka. Zij is er van overtuigd dat ieder mens, ongeacht opleiding, achtergrond, status of functie een noodzakelijke schakel is in het functioneren van onze wereld. Iedereen kan bijdragen aan het geheel en heeft er een plek in. We hebben allemaal, op ieder moment en in elke situatie, de keuze tussen bekrachtiging of vernietiging. En we kunnen die keus op elk moment bijstellen. Kiezen we voor de angst of volgen we ons hart?

door Fleur Smelt

Lisinka Ulatowska, het prototype van een wereldburger

Kiezen we voor angst of volgen we ons hart?

"Maar hoe kun je stoppen met angstig te zijn als je bang bent?", vroeg Jan, met wijdopen ogen.

"Je deed het toen je de Gouden Haven Schooltuin in het leven riep – weet je nog?", antwoordde Pim. "Je liet je leiden door je hart en deed wat jou en de anderen het meest gelukkig maakte. Het hart is een krachtige gids voor ons. Als we ons hart volgen, willen we goed doen, voor onszelf en voor anderen. En dat geeft ons innerlijke kracht en zorgt ervoor dat andere mensen graag met ons willen samenwerken. Wij hebben, evenals alles wat bestaat, een continue, intuïtieve verbinding met het Veld. De keuze is aan ons. We kunnen onszelf toestaan om slachtoffer te zijn van de angst die in het Veld zit en het probleem groter maken, of we kunnen onze bijdrage leveren zodat zowel wijzelf als alle anderen integreren in een gemeenschap waarin ieder mens op zijn eigen unieke wijze kan gedijen." (Uit: *Fearless*, pag. 86, vertaald vanuit het Engels. Het boek is nog niet in het Nederlands verschenen).

In haar werk gebruikt Lisinka het door haar ontwikkelde *All-Win principe*. In *Fearless* beschrijft ze hoe mensen zoals Jan met behulp van dit principe in staat zijn te kiezen voor de liefde en hun angst te transformeren. Het All-Win principe gaat ervan uit dat in het universum van nature een beweging naar eenheid bestaat waar alles en iedereen baat bij heeft en dus 'wint'. Dit principe regeert alles: het ecosysteem, het molecuul, het atoom en de mensheid. Een systeem kan alleen duurzaam zijn als alles en iedereen de juiste plek heeft ingenomen en er baat bij heeft, vandaar dat een systeem ook in principe de neiging heeft om naar All-Win relaties te streven.

Wij mensen zijn echter de uitzondering op de regel: wij zijn in staat om niet te luisteren naar de natuur, onze

intuïtie en ons hart. Wij hebben dit luisteren verleerd door de overheersing van ons verstand. Het luisteren naar ons hart en het gaan van onze eigen weg is volgens Lisinka de manier om te komen tot een All-Win maatschappij waarin alles en iedereen tot zijn recht komt en zijn bijdrage levert aan het geheel. Het maakt niet uit of we thuis zitten, aan het werk zijn, of dat we ons met politieke of maatschappelijke kwesties bezighouden: op elk niveau gelden dezelfde keuzes en dezelfde universele wetten. En het zijn deze keuzes en het begrip van deze wetten die onze toekomst en de toekomst van de wereld bepalen.

Lisinka is ervan overtuigd dat het met name de angst is die de destructieve en chaotische wereld in stand houdt

Op een herfstige woensdagmiddag stap ik de woonkamer van Lisinka binnen om dit interview af te nemen. Ik ben benieuwd wie deze vrouw is die zich op zoveel fronten heeft ontwikkeld en actief is. En hoe is zij tot haar inzichten gekomen? Lisinka blijkt een stralende vrouw te zijn met een grote bos krullen. Ik voel me onmiddellijk op mijn gemak en ik blijf uren met haar praten.

Al snel blijkt dat opvoeding en achtergrond van Lisinka een rijke voedingsbodem zijn geweest voor haar latere werk. Zij is het prototype van een wereldburger. Ze is geboren in Nederland en heeft een Engelse vader en een Nederlandse moeder. Tijdens de Tweede Wereldoorlog woonde ze in Engeland. Na de oorlog vertrok de

familie naar Duitsland, waar haar vader als taak had om de dialoog en de samenwerking tussen het Duitse en het Engelse volk te herstellen en te stimuleren. Vaak was Lisinka stilletjes aanwezig bij de discussies die haar vader bij thuis organiseerde. Op jonge leeftijd leerde ze Duitsers daardoor als absolute gelijken te zien. Veel deelnemers aan deze discussies zijn later betrokken geraakt bij de wederopbouw van Duitsland en werden actief in de politiek. Maar ook blijkt dat zij zelf in haar

leven een lange en zware weg is gegaan. En dat ze haar diepste angsten en donkerste hoeken heeft onderzocht. Om, zoals zij zelf zegt, tenslotte een heel en geheeld mens te worden. Lisinka is ervan overtuigd dat het met name de angst is die de destructieve en chaotische wereld in stand houdt en die ons wijsmaakt dat het onmogelijk is om een wereld op te bouwen waarin alles en iedereen tot zijn recht kan komen. Maar ook dat het juist de confrontatie met onze eigen angsten en weerstanden is die

een opening biedt naar innerlijke kracht en bevrijding. Het onder ogen zien van onze angsten is dus de sleutel naar onze bevrijding en naar bevrijding en heling van onze wereld.

Lisinka: 'Ik durfde me vroeger niet te laten zien zoals ik werkelijk was. Ik was altijd bang om door de mand te vallen, en ik was steeds krampachtig bezig om de buitenwereld een beeld van mijzelf toe te tonen. Mijn relaties waren



altijd buitengewoon stormachtig. Zodra iemand mij werkelijk dreigde te leren kennen, nam ik afstand. Ook zorgde dit ervoor dat ik altijd de beste wilde zijn in de dingen die ik zelf belangrijk vond. Dat ging erg ver. Voordat ik ging sporten at ik bijvoorbeeld een hele bak met suiker en zwarte koffie om energie te krijgen. Vanaf mijn achtste jaar werd ik geplaagd door zware hoofdpijnen. Ik leefde altijd in angst dat ik niet opgewassen zou zijn tegen de uitdagingen die ik mijzelf stelde en dat ik een migraine-aanval zou krijgen. Mijn onderbewustzijn zorgde er gelukkig wel voor dat ik die aanvallen meestal in het weekend kreeg, op momenten dat ik niet veel hoefde te presteren.

Ik worstelde met gevoelens van eenzaamheid en ik zocht naar manieren om mij te verbinden. Ik voelde me anders dan iedereen en probeerde aansluiting te vinden door mij aantrekkelijk en uitdagend aan te kleden, mij goed te profileren. Want naar mijn idee waardeerden en accepteerden 'de anderen' mij alleen om mijn uiterlijk en niet om hoe en wie ik werkelijk was. Dit veroorzaakte een enorme spanning tussen innerlijk en uiterlijk. En een sterk gevoel van afgescheidenheid: de mensen om mij heen zagen mij heel anders dan hoe ik mij werkelijk voelde. Ik heb er keihard aan moeten werken om alles wat ik van binnen voelde naar boven te krijgen en te integreren en om een werkelijke relatie met anderen te kunnen aangaan.

Dit maakt me nieuwsgierig. Hoe heeft Lisinka haar eigen angsten overwonnen?

'Mijn eerste echtgenoot is overleden toen ik 23 jaar was. Ik wilde een eind aan mijn leven maken. Ik had alles al tot in de details gepland. Dat gaf mij een enorm gevoel van opluchting, waardoor ik opeens verdacht vrolijk en vriendelijk was.

Krishnamurti zei: 'Kijk nu eens naar binnen en ga oog in oog staan met wie je werkelijk bent'

Daardoor kregen mijn ouders al snel in de gaten waar ik mee bezig was. Zij zeiden te begrijpen dat ik zelfmoord wilde plegen. Ze vroegen me of ik hen in elk geval één ding wilde beloven, namelijk dat ik het *niet* in de komende zes maanden zou doen. Dat heb ik beloofd. Mijn moeder was agnost, mijn vader atheïst, maar toch zagen zij dat iets in mij de realiteit in moest treden.

Zij namen mij mee naar Krishnamurti. De kern, althans mijn interpretatie van de kern van zijn boodschap, was voor mij volkomen nieuw: We kijken altijd naar buiten, want we denken dat we daar ons geluk kunnen vinden. Maar Krishnamurti zei: Kijk nu eens naar binnen en ga oog in oog staan met wie je werkelijk bent.

Dit bood mij een nieuwe manier om in het leven te blijven staan, een nieuwe manier van kijken. Ik was uitgekoken op de buitenwereld. Ik had naar mijn idee alles al gehad en meegemaakt: een grote liefde, geld en avontuur. En ik had gemerkt dat niets daarvan blijvend was of mij werkelijke voldoening gaf. Vanaf dat moment werd ik volkomen in beslag genomen door de vraag: Wie ben ik echt en hoe maak ik mijn eigen geluk of ongeluk? Ik probeerde wanhopig om het te begrijpen. Ik had geen idee hoe, want naar binnen kijken was volstrekt nieuw voor mij. Maar ik wilde het absoluut weten. Deze drang om antwoorden te vinden hielp mij om

mijn verlegenheid te overwinnen. Opeens durfde ik temidden van duizenden mensen elke vraag te stellen die in mij opkwam. Een volstrekt nieuwe ervaring voor mij. Sindsdien besepte ik dat dit is waar het om gaat: Het volgen van je hart, en van het heel diepe weten in jezelf. Dat is mijn houding in het leven geworden. Als ik mijn hart niet volgde, werd ik ziek, kreeg ik zo'n buikpijn dat ik dubbelklapte en mij niet meer kon bewegen. Ik ben mijn angsten dus te boven gekomen door mijn hart en mijn intuïtie te volgen. Door op zoek te gaan naar de innerlijke dynamiek die je leven voortdrijft en door daarop te durven bouwen en daar je creativiteit uit te putten.'

Een prachtig antwoord, maar het roept bij mij allerlei vragen op. Want hoe doe je dat: je hart volgen, hoe leer je weer te luisteren naar je intuïtie?

Lisinka: 'Het lukte mij pas na vele jaren. Een van de manieren om dit te leren is door in therapie te gaan. Zoals ik het zie is het doel van therapie het creëren van het vermogen om volledig jezelf te zijn. Om je angsten onder ogen te zien en in contact te komen met je werkelijke verlangens. Belangrijk is dat de energetische stroom vanuit het onderbewuste vrijkomt. Door energetische interactie met de cliënt beginnen dingen uit het onderbewuste vrij te komen. In eerste instantie heb je de therapeut nodig om samen uit deze duisternis te klimmen en in het licht te gaan staan. Dat kan de eerste keer een erg traumatische ervaring zijn. Maar na een paar keer begin je het proces te zien en gaat alles stromen. En dan kun je meer contact krijgen met je intuïtie, je ingevingen, je gevoel. De angstlaag is dunner geworden; de dingen waar je bang voor bent, zijn naar boven gekomen. Hoe meer je ziet dat dit kan zonder dat je dood gaat of veroordeeld wordt of wat dan ook, hoe gemakkelijker het wordt om de dingen onder ogen te zien. Een andere manier is om aansluiting te zoeken bij een organisatie waar je met warmte en begrip echt volkomen geaccepteerd wordt zoals je bent. Waar je je veilig kunt voelen en je diepere en onbewuste lagen naar boven kunnen komen, zodat je innerlijk weten gaat functioneren. Ik heb van beide manieren gebruik gemaakt. En ik ben daardoor op een punt gekomen dat ik een vrij, stromend mens ben geworden. Ik sta altijd in verbinding met die stroom. Dit betekent niet dat er geen onrust of onduidelijkheden in mijn leven meer bestaan, maar dat ik er niet meer geblokkeerd door raak. Ik kijk ernaar, geef het de ruimte en ik weet dat al die dingen dan vanzelf oplossen. In die zin is er niets meer dat tussen mij en de stroom, tussen mij en het geluk, instaat.'

Tijdens de lezing die ik bijwoonde zei Lisinka dat spiritualiteit de manier is waarop het universum werkt. Een intrigerende stelling. Wat bedoelt ze ermee?

'In mijn beleving zijn de natuurwetten en de spirituele wetten in wezen hetzelfde. Zowel de wetenschap als de spirituele stromingen zijn bezig met de vraag: hoe zitten de dingen nu werkelijk in elkaar, wat zijn de principes die ten grondslag liggen aan de werking van het universum en de mens?' Vandaar ook haar interesse voor de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen, zoals de chaostheorie, de theorieën over het morfogenetische veld en de 'Evolutionaire Wals'. In haar boek *Fearless* heeft Lisinka deze inzichten verwerkt.

'Dus chaos is een natuurlijke fase tijdens een evolutionaire sprong?', vroeg Ian.

'Ja. Let wel, de evolutionaire sprong hoeft niet onmiddellijk te lukken,



Lisinka Ulatowska: 'Als wij nu de juiste keuze maken en werken met het All-Win principe, kunnen wij het als mensheid gaan redden.'

Herinner je je hoe patronen uit elkaar blijven vallen en weer ontstaan totdat alle delen zich in een all-win patroon bevinden?' Maar chaos blijft proberen om een nieuwe all-win constellatie te bereiken'', antwoordde Pim.

'Dus chaos is niet negatief en werkt met ons samen!' riep Hugh uit. Uit: *Fearless*, pag. 86, vertaald uit het Engels)

Lisinka: 'We zitten nu in een tijd van chaos en frequentieverandering. Dit is op allerlei manieren en op alle niveaus zichtbaar. In ons persoonlijk leven, in de politiek, in het bedrijfsleven; overall heerst chaos en onzekerheid. Deze chaos is volgens de chaostheorie een noodzakelijke en onvermijdelijke fase voor onze evolutie. Ieder onderdeel is nu bezig om zijn plaats te vinden in het nieuwe patroon dat verschijnt: een patroon dat stabiel is en waarin ieder deel volledig tot zijn recht komt.

Dit patroon heeft, evenals in de natuurkunde, de neiging om stabiel te blijven totdat de energie of de frequentie door nieuwe invloeden weer verandert.

Als wij nu de juiste keuze maken en werken met het All-Win principe, kunnen wij het als mensheid gaan redden. Wij krijgen steeds meer inzicht krijgen in de werking van de natuur, we worden ons steeds meer bewust van het feit dat wij tot nieuwe vormen moeten komen waarin alles en iedereen tot zijn recht komt, we gaan steeds beter naar ons hart en onze intuïtie luisteren.'

Geloof Lisinka werkelijk in een wereld waar ieder mens tot zijn recht komt en rust en stabiliteit heerst?

'Ik werk weinig met geloof, maar ik denk wel dat het mogelijk is een wereld te creëren zonder oorlogen, geweld, racisme etc. Als een mens op een bepaald niveau van ontwikkeling komt, volwassen wordt, dan is hij in staat om, indien nodig, andermans behoeften voor te laten gaan. Dan ontstaat het bewustzijn dat je eigen belangen samenvallen met die van andere mensen. En dan kunnen er waarden ontstaan die niet meer gebonden zijn aan cultuur, leeftijd en dergelijke, een soort oerwaarden. Je ziet nu steeds grotere netwerken van mensen ontstaan die als een soort eenheid kunnen functioneren, die zich deel voelen van een groter geheel. Door de werking van het morfogenetische veld zal dit ook gaan resoneren bij mensen die nog in een andere, ook zeer belangrijke

fase verkeren: Wat wil ik, en hoe krijg ik dat voor elkaar? In deze fase zit ook het verlangen naar het andere, naar de eenheid. Uiteindelijk kan de kritische massa bereikt worden en kan transformatie plaatsvinden.'

Wat is de rode draad in haar werk?

Lisinka: 'Ik zie mijzelf als instrument, met als belangrijkste werking: 'het verbinden'. Hoe verbinden wij ons met de inzichten over de werking van het universum of met de natuurkundige wetten, hoe verbinden wij ons met elkaar of met onze hogere roeping? Mijn interesse gaat uit naar die verbinding en naar de vraag wat van minuut tot minuut de juiste verbinding, *the right connection*, is.'

Wat wil of denkt ze te bereiken met haar werk, met het tot stand brengen van deze juiste verbinding?

'Ik wil graag komen tot een wereld waarin iedereen en alles tot zijn recht kan komen, als een symfonie, een samenspel. Het klinkt groots, maar dat is het niet per se. Het gaat vaak juist om kleine stappen die wij als mensen kunnen nemen.'

Dit is het proces dat zij beschrijft in *Fearless*. Tijdens het lezen kreeg ik de indruk dat het boek eerder is geschreven als middel tot een doel, dan als doel op zich. Klopt dat?

'Ja. Ik heb gekozen voor de romanvorm, omdat je je dan meer kunt inleven in de personen en de problematiek. En omdat je de innerlijke dynamiek kunt beschrijven die in een bepaald soort gedrag uitmondt. Zoals het gedrag dat tot volkerenmoord leidt, een actueel thema in onze wereld, zoals we onder meer in Darfur zien. En het gedrag dat wij als reactie daarop vertonen: Creëren we meer haat, of zijn we in staat om te vergeven? Het antwoord hierop is van wezenlijk belang voor onze gezamenlijke toekomst.

'Het gaat vaak juist om kleine stappen die wij als mensen kunnen nemen'

Fearless is in eerste instantie geschreven als een spannend boek, maar het is ook een boek dat mensen in deze tijd van chaos, onrust, veranderingen en globalisering kan helpen. Het maakt ons bewust van

de fase waar wij nu in zitten. Van de chaos die het leven van ons allen infiltreert. En van het feit dat dit een noodzakelijke fase in de evolutie is. Lisinka: 'Ik wil graag dat mensen weten dat er grote universele krachten spelen, voortkomend uit het collectieve veld, die hun eigen leven beïnvloeden. En dat we ontdekken hoe we deze krachten kunnen gebruiken en hoe we al deze stress en chaos zinvol kunnen omzetten. Mijn boek reikt principes aan die je kunt gebruiken voor deze omzetting.'

In *Fearless* wordt een volgende fase in onze ontwikkeling beschreven, namelijk de fase waarin *de mensheid* bezig is zich te individualiseren.

De piramide van Maslow beschrijft als hoogste punt de individualisering van de mens. Mijn boek beschrijft de volgende piramide, het is bestemd voor mensen die willen werken met evolutionaire krachten en het gaat over de wetmatigheden waarmee we kunnen werken, wat de taken zijn die ons mensen te wachten staan en hoe wij onze innerlijke kracht kunnen vinden om dit werk te verrichten. Met het boek wil ik laten zien dat het er niet om gaat wie je bent, wat je doet, of wat je opleiding is. Iedereen heeft iets in zich wat belangrijk is, iedereen is een stukje van de puzzel. En iedereen kan bijdragen tot het geheel en heeft een plek in het geheel. Het doet er werkelijk toe dat je er bent, dat je bestaat op deze aarde. Maar daarvoor moet je wél je eigen weg gaan en je hart volgen.'

Eind vorig jaar was Lisinka Ulatowska in de VS om lezingen te geven over het boek, haar werk voor het World Citizenship, het All-Win netwerk en haar nieuwste project: de invoering van een basisinkomen. Inmiddels is ze terug in Nederland en zet zij haar werk vanuit haar thuisbasis in Bussum voort.

Het boek van Lisinka kan bij iedere grote Nederlandse boekwinkel besteld worden of rechtstreeks via: info@allwinnetword.org of via info@worldcitizensaction.com.

Journalisten kunnen een gratis kopie voor een boekbespreking of interview bestellen bij: Ross Thomson, Authorhouse, rthomson@authorhouse.co.uk.

De schrijfster van dit artikel is bereikbaar via e-mail: f.smelt@planet.nl.