



De ontdekking van mijn intrapersoonlijke ruimte vanuit mijn Marokkaanse achtergrond

Samira Ahale

Samira Ahale beschrijft in haar persoonlijke verslag het conflict dat zij heeft ervaren als Marokkaanse die in West Europa opgroeit. Ze beschrijft een proces dat door meer mensen ervaren kan worden als zij vanuit een wij-cultuur in een ik-cultuur opgroeien. Zij laat zien hoe zij vanuit haar verworven innerlijke ruimte met nieuwe eigen grenzen de rijkdom van beide culturen weet te erkennen en te waarderen.

Veel veiligheid en stabiliteit heb ik als kind niet meekregen. Ik moest waakzaam zijn, want ieder ogenblik kon er iets gebeuren. Het heeft alles te maken met mijn vader, die een bepalende rol speelde in mijn leven.

In ons huis had ik een zolderkamer. Hier voelde ik me veilig, dat was mijn eigen plek. Wanneer mijn vader boos op me was, omdat ik iets deed of naliet, dan deed hij de deur van mijn zolderkamer op slot en werd ik gedwongen om in de gemeenschappelijk ruimte te blijven. De deur van mijn kamer ging dan niet eerder open dan wanneer ik genoeg boete had gedaan. Boete doen was mijn moeder helpen en gehoorzaam zijn. Boete doen was erkennen dat ik zondig was. Deze straf maakte me verdrietig. Ik ging geloven dat ik slecht was en ik dacht dat ik een beter mens moest worden. Ik ging er hard voor werken door braaf te zijn.

Ik vond een goede overlevingsstrategie en dagdroomde er een ander leven bij. Ik droomde dan dat ik een Belgisch meisje en enig kind was. Mijn moeder was lief voor me. Voor een vader was geen plaats in mijn droom. Ik had daar geen beeld bij. Ik droomde dat mijn vriendje me met zijn scooter kwam ophalen. Dat ik mijn moeder, die boven aan de trap stond, een snelle kus gaf en dan vrolijk mijn vriendje tegemoet holde. In mijn dromen zag ik een eigen plek. Ergens wist ik dat ik recht had op een eigen plek. En ik wist dat deze plek bestond, want die zag ik terwijl ik dagdroomde.

Ik voelde me niet veilig, want mijn fysieke ruimte kon zomaar van me worden afgepakt. Ik kon zomaar beperkt worden in mijn vrijheid. En de grenzen die ik had, werden zomaar overschreden. Achteraf begrijp ik dat mijn ouders ook geen grenzen hadden. Ik was geen uitzondering. Het lag niet aan mij. Het was gewoon heel normaal om er voor de ander te zijn, ook al ging dit ten koste van jezelf. In de Marokkaanse cultuur gaat het om de gemeenschap, vooral in de generatie van mijn ouders en grootouders. Het algemeen belang staat voorop. Je moet altijd klaarstaan voor de ander. Visite kan onverwachts komen en zolang blijven als ze willen. Collectieve overtuigingen zoals; voor jezelf kiezen is egoïstisch; je moet klaar staan voor de ander, je moet rekening houden met de groep. Loskomen uit de groep en uit de culturele normen is vragen om problemen. Die heb ik aan de lijve ondervonden. De laatste jaren zie ik meer en meer Marokkanen die los willen komen uit deze 'wij-cultuur'. Zij vinden het net zo vanzelfsprekend als ik om op tijd te komen, om afspraken te maken en je er aan te houden, om nee te zeggen als het niet uitkomt. Toch blijft het lastig, want ja zeggen en gastvrij zijn en klaar staan voor de ander is ons met de papelel ingegoten. Daar raak je niet zo



gemakkelijk van los. Dat geeft innerlijke conflicten en onbegrip van anderen. Het maakt boos en verdrietig. Toch koos ik om trouw te zijn aan wat belangrijk en goed voor mij was.

Voor mezelf kiezen betekende dat ik de groep moest verlaten, niet langer braaf zou zijn. Ik wilde mij losmaken van de hele Marokkaanse cultuur. Ik wilde voorkomen dat ik in een Marokkaanse schoonfamilie terecht zou komen en besloot daarom om niet met een Marokkaanse man te trouwen. Het liefst wilde ik mijn koffers pakken en gewoon vertrekken, maar dan zou ik schande brengen over mijn familie. Dat wilde ik mijn ouders niet aandoen. Weglopen, zo werd gezegd, werd niet vergeven. Weglopen zou betekenen dat ik mijn ouders nooit meer zou terugzien. Dat wilde ik niet. Dus ik koos voor een tussenweg en trouwde met een Nederlandse moslim. Een autochtoon met Groningse roots die in Rotterdam woonde en vertrok uit Antwerpen.

Ik had niet geleerd om eigen grenzen te stellen, mijn eigen ruimte in te nemen en om te gaan met grensoverschrijdend gedrag. Pas veel later heb ik dat begrepen toen ik met het werk van Nick Blaser in aanraking kwam en de tuinmetafoor leerde kennen als metafoor voor mijn intra persoonlijke ruimte.

Tijdens de opleiding tot Boundary Based Awareness Coach & Counselor (BBACC) nam ik een belangrijk besluit. In die tijd was ik al lange tijd verwickeld in een vechtscheiding en hoewel we officieel al gescheiden waren, zaten de vader van mijn kinderen en ik in een mediation traject met twee maatschappelijk werkers. De vader van mijn kinderen, bleef naar het verleden grijpen en het kostte mij steeds meer energie om onze communicatie open te houden. Dankzij het inzicht van de tuinmetafoor besloot ik dit traject te stoppen. Ik had inmiddels al grote stappen gezet en voor mijn eigen welzijn gekozen.

Ik doorzag dat ik onbewust de vader van mijn kinderen nog steeds toegang gaf tot mijn intra persoonlijke ruimte. Toegang tot 'mijn tuin'.

Tijdens de volgende sessie met mijn ex-man en de twee maatschappelijk werkers werd me dit zo helder en duidelijk dat ik opstond en de kamer ben uitgelopen. Ik wilde niet meer met de vader van mijn kinderen praten. En ik besloot toen ook hem nooit meer in mijn innerlijke ruimte toe te laten. Toen ik me afvroeg wat maakte dat ik zo lang doorgegaan was, we waren al vijf jaar daarvoor gescheiden, realiseerde ik me dat ik me schuldig voelde. Ik bleef met hem praten omdat ik me schuldig voelde. In mijn innerlijke ruimte lagen overtuigingen die ik meegenomen had uit mijn jeugd en uit mijn Marokkaanse cultuur. Overtuigingen over hoe een getrouwde vrouw zich hoort te gedragen. Maar ook collectieve overtuigingen zoals: 'echt scheidende ouders moeten hun eigen belangen opzij zetten in het belang van het kind.' Die overtuigingen heb ik onderzocht en besloot dat ze niet van mij waren. Ik heb ze vriendelijk teruggegeven aan degene van wie ze waren. Dat is een moment geweest waardoor ik meer en meer rust kreeg in mijn leven. Ik nam afstand en besloot een heleboel dingen die mij onvrede bezorgden, los te laten.

Ik vind het zo bijzonder om te zien dat cirkels van patronen en overtuigingen doorbroken kunnen worden.

In de BBACC basisopleiding heb ik het stuk met mijn vader een plek kunnen geven in een 3-Dimensionale Grens Visualisatie (3-DGV). In een 3-DGV verbeeld je met kaplahoutjes je innerlijke ruimte. Hierdoor ontstaat een binnen en een buitenruimte en een grens die jouw persoonlijke ruimte afbakt. Het werken bracht mij veel nieuwe inzichten en handvatten. Toen ik in de sessie mijn ruimte had gemaakt en ik contact maakte met mijn vader ontdekte ik dat mijn vader niet wist waar zijn eigen ruimte was. Ik zag in de verte een hoopje kaplahoutjes liggen. Ik vertelde hem dat hij, net als ik, ook zo'n mooie ruimte had die hij kon begrenzen. Ik vertelde hem, dat ik mijn eigen ruimte had en dat de sleutel van die ruimte in mijn bezit was. Door zo te werken verdween de grootste spanning



tussen mij en mijn vader. In de periode na de sessie vond ik het niet meer lastig om mijn ouders te bezoeken in Antwerpen. Ik ben na 25 jaar weer naar Marokko geweest om bij mijn ouders te zijn. Om te ontdekken dat ik nu in staat ben om bij mezelf te zijn en ook mee kan bewegen in het ritme van leven van mijn ouders. Dat was ontzettend waardevol voor mij.

Als ik nu terugkijk dat zie ik hoe vreselijk ik het vond om geen toegang te hebben tot mijn eigen ruimte. Lang wilde ik niets te maken hebben met mijn Marokkaanse achtergrond en met de Marokkaanse cultuur. Voor mij was het toen het één of het ander. Ik koos voor het westerse leven, ik ging om met niet-Marokkanen en wilde één worden met het westerse leven.

Na verloop van tijd voelde ik dat het niet klopte. Ik miste iets. Dat voelde als een bepaalde oppervlakkigheid. Als een afstand die moeilijk te beschrijven is. Ik miste bepaalde waarden die ik had meegekregen zoals overgave aan het leven en dankbaarheid voor wat er is. Ik was moe van het jachten en jagen en moeten in onze prestatiegerichte cultuur. Omdat ik mijn intra persoonlijke ruimte had vormgegeven en goed had afgebakend, durfde ik het aan om oude banden aan te halen. Ik besepte dat wegblijven van waar ik vandaan kwam, mij niet gelukkig maakte. Ik ontdekte dat ik vanuit mijn cultuur ook vele mooie dingen heb meegekregen. Ik ben gastvrij en kan nu ook nee zeggen wanneer het niet past. Ik kan mezelf overgeven aan het leven. Ik weet niet wat het leven voor mij in petto heeft, maar het in contact zijn met mijn innerlijke wereld en kracht geeft me ruimte om te dealen met wat er op mijn pad komt. Geeft me ruimte om me over te geven aan het leven en te vertrouwen. Ook dit heb ik van mijn ouders mogen leren. Zij hebben een totale overgave aan Allah en hun vertrouwen is groot. Ik heb geleerd dankbaar te zijn voor wat er is, ook wanneer het leven mij uitdaagt.

Een mooie herinnering van vroeger is dat mijn vader bij de fruitveiling dozen met fruit kocht, ook het duurdere fruit, zoals perziken, nectarines en pruimen. Thuis telde hij hoeveel stuks er waren van elk soort fruit en dit deelde hij door het aantal kinderen. Hij vertelde dan: 'Ieder heeft 8 pruimen, 9 perziken en 10 nectarines. Eet alleen wat jou toebehoort.' Het resulteerde in leuke ruil-acties want wie meer van pruimen hield, kon zijn nectarines of perziken ruilen. En wie wat overhield, gaf het weg aan de ander. Want weggooien was zonde.

Ik moet enigszins toegeven dat het voor mij nog steeds lastig is om me volledig vrij te voelen bij mijn familie. Mijn familie is nog niet gewend aan het feit dat ik mijn eigen ruimte heb en begrenst, ik eigen keuze maak en er voor sta. Dat begrijp ik en ik ben nu in staat om het niet meer persoonlijk te maken. Ik verbind me met hen die dat willen en resoneer mee in de beweging van het contact en in de ontmoeting. Zo vroeg mijn moeder mij of ik nog steeds in hetzelfde huis woonde waar ze mij na mijn scheiding bezocht. Ik antwoordde heel eerlijk van niet. Vlak voordat ik aan mijn reis naar mijn ouders begon was ik gaan samenwonen met mijn nieuwe partner, met wie ik al 8 jaar een latrelatie had en die ze niet kenden. Ik zei: 'Weet je nog dat je onlangs zei dat je sommige dingen maar beter niet kunt weten, omdat je er toch maar van wakker ligt?' Toen lachte ze. En ik vervolgde; 'Dit is zo'n moment'. We lachten beiden. En toch...wanneer ik mijn ouders bezoek, parkeer ik de auto een straat verderop om mijn hoofdhoek op te kunnen doen. Ik pas me aan omdat dit een manier is om verbinding te maken met de wereld van mijn ouders, een andere wereld dan die van mij. En ik vind het goed. Ik heb er vrede mee.

Een cultuur wordt bepaald door mensen, gevormd door de gezamenlijk gedragen waarden en de normen. We willen, waar we ook vandaan komen, het allerbeste voor onszelf en voor onze dierbaren. We kunnen zoveel meer genieten van onze 'rijkdommen' wanneer we een eigen intra persoonlijke ruimte hebben, toegang hebben tot onze eigen tuin. Van waaruit we bewust kunnen kiezen wat we willen delen en wat niet. Door de reis die ik heb gemaakt ervaar ik dat ik in beide werelden kan zijn en me kan bewegen, met eerbied voor de ander zonder mijzelf te kort te doen. Ik heb mijn 'eigen ruimte' in mijn 'eigen tuin' waar ik trots op ben. Waarin ik graag ben. In het midden



staat een grote vijgenboom, een herinnering aan een bezoek aan mijn opa in Marokko. In de boom hing vroeger een schommel gemaakt van dikke touwen. Het zitvlak bestond uit een ruwe deken. Daar zat ik graag op en keek uit over de heuvels. Wanneer ik mijzelf terugtrek in mijn ruimte, dan voel ik me thuis. Thuis in mijzelf.

Samenvatting

In een wij-cultuur is de familiestructuur belangrijker dan de eigen persoonlijke ruimte. Het is niet gebruikelijk om een eigen individuele grens te hebben, laat staan deze te leven. Dagdromen kan dan een goede overlevingsstrategie zijn. Het scheidt een ervaringswereld om de eigen individualiteit te beleven en te bouwen aan een eigen identiteit. Door een eigen innerlijke ruimte te maken en door grenzen te leren kennen en deze te leven ontstaat liefde voor jezelf en eerbied en respect voor de ander.

Literatuur

- Ahale S. (2018), De spirituele allochtoon, eindelijk vrij, geïnspireerd door een cursus in wonderen, Booklight, Makkum
- Ahale S. (2019), De spirituele allochtoon & het kusjeshuis, Uitgeverij Palmslag, Groningen.



Samira Ahale, Boss-coaching for Leaders – Schrijver – Spreker

Spirit And Moves
www.spiritandmoves.nl
info@spiritandmoves.nl
06-31788893