

## Maatschappelijk onrecht en individueel geluk

**“We raken niet verstoord door wat er om ons heen gebeurt maar door onze gedachten er over.”**

**Epictetus**

Sla *De logica van een crisis* van Sylvia I. Saakes open en ontdek hoe zij je aanspoort om nieuwe verbindingen te leggen. Gevormd door haar streven armoede, onrecht en wanhoop te verlichten, werkte Saakes jarenlang in Midden-Amerika, tussen zwaar getraumatiseerde mensen. Telkens weer vroeg zij zich af hoe het toch kon dat zij de armoede en het onrecht niet aan kon zien. Terwijl er velen zijn die eraan voorbij leven. Tot ze op een dag ontdekt dat de waarom-vraag, de analyse vanuit het verleden, misschien minder relevant is dan hij altijd lijkt. De rationaliteit achter gebeurtenissen waar wij mensen ons zo graag aan vasthouden, legt het af tegen het ervaren en doorleven van de gevoelens die het verleden of een bepaalde situatie bij ons oproepen. Door deze zonder oordeel te aanschouwen verdwijnt het goed en fout en ontwikkelt zich een bewustzijn.

In *de logica van een crisis* beschrijft Saakes de door haar ontwikkelde methode n/u. Deze is speciaal ontworpen om het transformatie proces van crisis naar verlichting in te zetten.

In de reguliere aanpak van een persoonlijke crisis overheersen momenteel de waarom-vragen. Ieder mens heeft tal van emoties en heeft tegelijkertijd mechanismen ontwikkeld om

die emoties weg te drukken of te negeren. In plaats daarvan gaan we verklaren. Op zoek naar de bron buiten onszelf. Maar de bron zit in onszelf. De nuchtere Saakes ziet een persoonlijke crisis als niks meer dan het tijdelijk krachtsverlies van je persoonlijkheid. Er is geen stoornis. Je ‘zakt’ alleen door je persoonlijkheid heen. Die strategie, de schijnveiligheid waaruit je persoonlijkheid is opgebouwd, werkt niet meer. Dat is alles.

Hiermee bagatelliseert Saakes de persoonlijke crisis niet, maar zij ziet gewoon geen aanleiding de crisis te duiden in talrijke diagnoses. Het erkennen en bewust zijn van de emoties, het denken, patronen waar je tijdens de crisis mee leeft dienen als vertrekpunt voor een proces van heling. Dat helingsproces kan zonder ingewikkelde diagnoses. De n/u methode van Saakes bestaat uit een stappenplan waarmee je je richt op aanschouwen, ervaren, afstemmen en opnieuw vertrekken.

Omdat ieder mens onderdeel is van de samenleving stelt Saakes dat het transformatieproces van een crisissituatie naar een situatie van verlichting als een wezenlijke bijdrage aan de oplossingen van spanningen in de samenleving. Door geen schuldige buiten jezelf te zoeken maar je gevoel en de emoties rond die situatie gewoon te erkennen start een proces van de-escalatie.

*De logica van een crisis* is een vlot geschreven maar zeker geen eenvoudig boek. Het nodigt uit om in woelige tijden rust, begrip en liefde te brengen.

Voor geïnteresseerden geeft uitgeverij Hes & De Graaf 5 exemplaren van *De logica van een crisis* weg. Stuur voor 1 juni 2011 een email naar [redactie@onkruid.nl](mailto:redactie@onkruid.nl) en je hoort of jij een van de gelukkigen bent.

