

C O L U M N

ROBERT BRIDGEMAN





Robert Bridgeman is auteur, transformatiecoach, documentairemaker en medeoprichter van spiritueel opleidingscentrum Bridgeman Academy. www.robertbridgeman.com

VAST IN HET SYSTEEM

Het einde van het jaar is weer in zicht. 2024 was me het jaartje wel. Zowel in de wereld, als persoonlijk vonden er behoorlijke gebeurtenissen plaats. Ik vermoed dat dit voor jou ook zo geldt. Het fijne aan de decembermaand zijn de feestdagen. Dagen van licht in het hart van de duisternis. Een tijd van introspectie, ontspanning en geliefden om je heen. Toch zijn er genoeg mensen die met grote tegenzin naar de feestdagen toelevan. Het aantal mensen met een depressie in Nederland neemt toe. Vier op de tien Nederlanders heeft last van angst- of depressiegevoelens volgens het Trimbos-instituut.

‘IK GUN HET ELKE JONGERE IN 2025: DAT HIJ OF ZIJ THUISKOMT IN ZICHZELF’

Opvallend is dat vrouwen en meisjes meer angsten en depressies lijken te ervaren dan mannen en jongens. Vooral jongeren lijden. Onder de twaalf- tot achttienjarigen kampen 27% van de jongens en 46% procent van de meisjes met depressie en angst. Deze cijfers geven een beeld van de mentaal/emotionele staat van onze jongeren. Het is dan ook niet makkelijk om jongere te zijn in deze tijd.

Onlangs sprak ik een jongeman van tweeëntwintig. Deze student psychologie nam deel aan een transformatieretraite die ik faciliteerde in Frankrijk met een kleine dertig deelnemers. Geweldig vond hij het. De energetische aanpak van trauma, de karmaheling en de intense ademsessies waren koren op zijn molen. Zijn ogen twinkelden ervan. In een gesprek dat ik met hem had, vertelde hij me over zijn worsteling met de docenten van zijn opleiding. Hij probeerde steeds weer de discussie aan te gaan over onderwerpen die hem aan het hart gaan. Over zijn visie op de coronapandemie bijvoorbeeld. Of waarom hij zich niet had laten vaccineren. Over zijn visie op trauma, op plantmedicijnen en spiritualiteit. Steeds weer werd hij afgeserveerd om zijn meningen. Eerder had hij een poging gedaan biologie te studeren, maar toen hij in een van de eerste lessen wormen moest versnijden was hij meteen al ge-

stopt. Zijn liefde voor dieren was te groot voor deze - in zijn ogen - gruwelijkheden. Deze jongen is totaal vastgelopen in het systeem. Met een forse studieschuld zit hij klem in een opleiding waarmee hij zich totaal niet kan verenigen. Tranen stroomden uit zijn ogen. De twinkelingen in zijn ogen hadden plaatsgemaakt voor angst en machteloosheid. En hij is niet de enige.

Maar wat moet hij doen? Het ontbreekt hem aan de financiën om met zelfontwikkeling aan de slag te gaan. Geld voor goede begeleiding heeft hij niet, zijn moeder had hem deze retraite cadeau gedaan. Een probleem dat vele van zijn leeftijdsgenoten met hem delen. Nieuwe-tijdskinderen, zoals deze jongen, passen niet meer in het systeem. Ze lopen vast in een oude kijk op de maatschappij en het leven waar geen ruimte is voor hun visies en ideeën.

Depressie en angstgevoelens duiden op een afscheiding van het zielspad. Gevoelens en emoties zijn tenslotte de taal van de ziel. Hoe verder iemand van zijn of haar zielsmissie verwijderd raakt, des te meer negatieve gevoelens diegene ervaart. Maar alleen de weg terugvinden, is niet altijd makkelijk. Zeker niet als je nog zo jong bent. Kunnen we een manier vinden om met elkaar meer voor deze jongeren te doen? Ik hoop van harte dat

er in het nieuwe jaar meer initiatieven zullen ontstaan voor bewuste jongeren. Dat er mensen opstaan die zich ontfemen over hen. Dat spiritualiteit, bewustwording en zelfontwikkeling beschikbaar worden gemaakt voor jonge mensen.

Mijn eigen oudste zoon Ché van twaalf is een voorbeeld van iemand die opstaat voor jongeren. Hij publiceerde eind november zijn eerste boek. Een spannend spiritueel boek voor jongvolwassenen: *Het geheim van de Magische staf*. We schreven het samen om jongeren houvast te geven. In dit Harry Potter-achtige verhaal leren de lezers over zelfontwikkeling. Over karma, lichtwerk en traumaheling. Over demonen en engelen en de balans tussen licht en donker. Het zou toch geweldig zijn als er meer van dit soort initiatieven opkomen? Dat we jongeren kunnen voorzien van steeds meer boeken, cursussen en communities die ze een gevoel van thuis komen geven. Initiatieven die ze helpen hun plek in deze wereld te vinden.

Want dát gun ik elke jongere in 2025; dat ze thuis mogen komen in zichzelf.