

Theorie

In onze maatschappij zijn we bang voor veranderingen, zijn we bang om stil te blijven staan, bang voor succes en bang om te mislukken. We zijn bang om te sterven en paradoxaal genoeg ook bang om te leven.

Als wij ons op nieuw terrein wagen of de wereld op een nieuwe manier tegemoet treden, voelen we angst. Dit gevoel geeft aan dat we iets nog niet volledig beheersen. Dat we nieuwe ervaringen op gaan doen. Ons brein geeft aan dat deze situatie ons energie gaat kosten. Dat heeft te maken met je body budget. (Het brein dat zich bezig houdt met het voorspellen van energie behoeften.) Meer is het niet. Het heeft dus ook geen zin om te wachten tot de angst overgaat. Nieuwe situaties worden niet bekender als je ermee wacht. Je kunt beter het heft in eigen hand nemen, rustig doorgaan, nieuwe dingen leren en de waarheid over angst ontdekken...

Hete is namelijk zo dat angst voor nieuwe dingen altijd blijft bestaan. Zolang jij je blijft ontwikkelen, ontplooiën, zolang je nieuwe dingen blijft doen en in een (never ending?) leerproces zit, gaat dit gepaard met gevoelens van onrust. Iedereen dit zich op nieuw terrein begeeft vindt dit eng. En omgekeerd is het ook zo dat als iedereen angst voelt bij aanvang van iets nieuws in zijn/haar leven, en zoveel mensen ondanks die angst 'doen wat ze moeten doen', er maar 1 conclusie mogelijk is; angst is het probleem niet.

Maar wat dan wel? Als we verder kijken naar angst, dan zien dat hoe angstiger en hulpelozer we ons voelen, des te intenser we bezig zijn met de 'wat als' gedachten. Uiteindelijk is het hoofd bieden aan deze angst minder griezelig dan dag in dag uit met een gevoel van hulpeloosheid rondlopen.

Angst is gekoppeld aan de keuze of je je machteloos en hulpeloos wil voelen of midden in het leven wil staan. Daarmee is angst een uitnodiging geworden. Een uitnodiging om voorbij je verhalen te kunnen gaan. Want iets (nieuws) aangaan, doen we het liefst morgen. (Iets nieuws aangaan kan ook het laten zien van ander gedrag zijn; uit de rol die je je hebt toebedeeld en die anderen van je verwachten)



Vandaag ben ik moe of heb ik geen tijd, of welke andere redenen je brein dan ook maar verzint om 'het nu nog even niet te doen.'

Wat er gebeurt is dat je niet opmerkt dat dát een verhaal is en niet lang genoeg stil bent om wijsheid te laten vertellen wat je mag gaan doen.

“
*Als je in je verhaal leeft...
Kan waarheid er niet meer bij...*
”

Maar als je stil wordt, even nieuwsgierig wordt naar jezelf, voorbij je verhalen luistert, val je terug in innerlijke wijsheid. Dan hoor je wat er mag gebeuren. Dan weet je wat je mag gaan doen. De keuzes die dan opkomen zijn veilig en behapbaar. Je doet dan niets 'zodat het maar voorbij is', of 'zodat je iemand kan bewijzen dat je sterk/knap/goed genoeg bent', zelfs niet als je zelf die iemand bent.

Wijsheid begrijpt op fundamenteel niveau dat je door kleine stapjes te zetten je fysieke zelfvertrouwen boost en de mogelijkheid geeft om ook in de toekomst meer te vertrouwen op je eigen ideeën, mogelijkheden en vaardigheden.

Daar waar je ego het grote plaatje wil weten of een eindbestemming nodig heeft, wijst innerlijke wijsheid je richting kleine stapjes en zul je merken dat je lekker onderweg bent, zelfs al weet je niet waarheen.

Dan is het wel zaak dat je *wil* luisteren hiernaar. Dat je *durft* te luisteren naar iets anders dan je eigen gemaakte verhalen.

Als jij jezelf vertelt dat je iemand bent die; zorgt, dient, snel stress ervaart, snel overprikkelt raakt, niet houdt van uitdagingen, nieuwe dingen eng vindt, geen nee kan verkopen....



Dan is er geen ruimte voor die innerlijke wijsheid om jou iets anders te vertellen. En zul je blijven hangen in bovengenoemde 'rollen' die jij jezelf hebt toebedeeld.

Stel jezelf eens de vraag of jij jezelf ziet als kerstornament, een sinaasappel of een stuiterbal. (Boek 'Bounce' van Keith McFarland)

Iemand die zichzelf ziet als *kerstornament* houdt ervan om mooi, helder en glanzend te zijn. Je wilt dat mensen blij zijn je te zien. Maar de schittering zit wel aan de buitenkant...

Je vraagt je wellicht af of mensen je echt wel interessant vinden en mogelijk maak je je zorgen wat er zou gebeuren wanneer ze je saai of minder aantrekkelijk vinden. (Of wanneer de kerst over is. 😊)

En je gelooft diep van binnen kwetsbaar te zijn en je moet zorgen dat er niks met je gebeurt en vooral ook geen gevaarlijke dingen doen, omdat je erg kwetsbaar bent en vatbaar voor breuk.

Bijvoorbeeld door in een baan of relatie te blijven hangen terwijl die niet goed voor je is. Of geen eigen onderneming starten. Of geen nieuwe dingen te proberen. Of niet voor jezelf kiezen. Of veel te doen om emoties te beheersen en stress te voorkomen en daardoor niet goed voor je lichaam te zorgen.

Er zijn ook mensen die zichzelf zien als *sinaasappel*. Een sinaasappel overleeft een enkele butts, maar zal bij harde klappen toch zachte plekken krijgen, openbarsten en vergaan en heeft een dikke huid nodig ter bescherming en houdt alles van binnen fris. Weg van pesten, onaardig gedrag van anderen, om nooit meer te huilen of je open te stellen.

Maar blijf jij in de fruitschaal liggen tot je uitdroogt en verrimpelt?

Mensen die zichzelf als *stuiterbal* zien, weten dat wat er ook gebeurt, ze altijd weer terugveren naar welzijn en heelheid. Ze kunnen vertrouwen op hun eigen aangeboren veerkracht. Terug stuiteren is wat er gebeurt. Ze breken niet, ze butsen niet. Ze schimmelen of vergaan niet. Ze zijn heel en compleet. 100% van de tijd. En dus kunnen ze verdragen wat er gebeurt. Zelfs als de bal oud wordt, blijft het hetzelfde. Het rubber kan schilferen, de kleur kan vervagen, maar de bal stuitert nog steeds.



Minder parmantig, maar de veerkracht blijft aanwezig.

We hebben allemaal hetzelfde veerkrachtige vermogen, maar hoe je je voelt hangt af van de manier waarop je naar jezelf en de wereld kijkt.

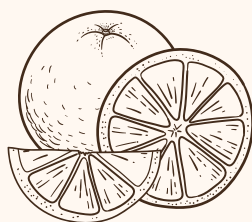
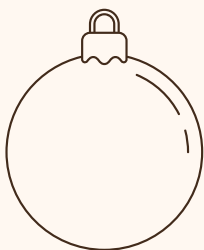
Het bijzondere is dat we als mens een stuiterbal kunnen zijn die denkt dat ie een kerstornament is. Of een stuiterbal die denkt een sinaasappel te zijn. We leven in onze subjectieve ervaring dus onze gevoelens brengen alles wat we geloven tot leven.

Maar ook al geloof je en voel je dat je een sinaasappel of een kerstornament bent... je bent ontworpen om te stuiteren. Je kunt veerkracht niet verliezen of opmaken. Jouw veerkracht heeft geen houdbaarheidsdatum. Veerkracht hoef je dan ook niet op te bouwen. Maar het is wel fijn om te realiseren dat het er gewoon altijd is en erop te leren vertrouwen.

Wie dat kan zal merken dat to-do lijstjes nog altijd to-do lijstjes zijn. Wat er opstaat moet gebeuren. Maar het vullen van de wasmachine gaat niet meer voelen alsof je voor het hele dorp de was moet verzamelen. Een tochtje naar de supermarkt niet meer alsof je de Mount Everest moet beklimmen.

Een keer iets niet weten of niet kunnen is niet langer een nationale afgang, waar iedereen nog dagen over zal praten. En als je je planten vergeten bent water te geven, dan voelt dat niet langer alsof je jezelf de klimaatcrisis moet verwijten.

Wat het ook is dat je gaat doen, het voelt gewoon minder desastreus, langdurig en vreselijk. Je hoeft je niet te vermannen, want je weet 'ik kom hier (met gemak) doorheen.' Je eigen gedachten en gevoelens maken het niet langer extra zwaar. En dus stuiter je met gemak door het leven heen. Ook op lastige dagen of momenten.



We leven in een kwetsbare wereld en we leren daar niet constructief mee om te gaan. Wat veel mensen doen is hun kwetsbaarheid verdoven. Je kunt alleen niet je emoties selectief verdoven. Je kunt niet zeggen; hier zijn de nare dingen. Hier is kwetsbaarheid, hier is hartzeer, hier is schaamte, hier is angst, hier is teleurstelling, dat wil ik allemaal niet voelen. Je kunt niet selectief onderdrukken... Want als je dat allemaal verdooft, dan verdoof je ook vreugde, je verdooft dankbaarheid, je verdooft trots en geluk.

Dan voel je je ellendig en zoek je naar een doel en een betekenis. Je vraagt je af wie je eigenlijk bent en of er iemand op je zit te wachten...

Om jezelf te tonen, écht te tonen, te tonen in kwetsbaarheid, om lief te hebben met ons hele hart, zelfs al is er geen enkele garantie... Dát is een grote kunst.

Daarvoor heb je het nodig om niet langer te verdoven, niet weg te lopen, geen gevoelens te onderdrukken of te ontkennen.

Niet langer te verschuilen achter de verhaaltjes die je jezelf vertelt. Achter de rol die je hebt aangenomen. Achter de overtuigingen die jij voor waarheid aanziet.

Niet meer:

'Dat klopt niet in mijn hoofd'

'Zo ben ik nu eenmaal'

'Ik hou me liever sterk voor de buitenwereld'

'Ik weet niet hoe ik mijn masker moet laten zakken'

Niet meer verschuilen achter;

'Ik ben nu eenmaal gevoeliger dan de meeste mensen'

'De wereld (familie/gezin/werk) verwacht dit nu eenmaal van mij'

'Ik ben gewoon snel overprikkeld'

En ja, dit bovenstaande kan allemaal zo zijn, kan allemaal zo voelen en mag zeker herkend en benoemt worden. Als je het maar niet gaat gebruiken om je achter te verschuilen en vervolgens geen beweging meer te hoeven maken.



Dus ook al voelt het k*t of kl*te, loop er niet voor weg. Verdrijf het niet met excuses. Ga niks verzinnen om het niet meer te hoeven voelen. En ga vooral **niet** de situaties uit de weg waarvan je weet dat ze deze rotgevoelens oproepen.

Maar ga het aan, in kleine stapjes, op je eigen tempo.

Kijk het beest in de bek en duw hem dan voorzichtig dicht en geef er een kusje op.

Omarm je beren (ze zijn zo lekker zacht) en loop met ze mee op die weg.

Vermijdt geen kuilen in de weg, maar klim voorzichtig naar beneden en langs de andere kant weer omhoog.

Spring in het diepe, maar neem een zwemvest en duikbril mee als het nodig is...

We mogen kwetsbaarheid omarmen!

Het leven geeft je elke dag een nieuwe kans om het volledig te omarmen. Om het op te vreten en er mooie dingen mee te doen.

Spelen en improviseren is een mooie manier om dit te doen op een onschuldige manier. Het biedt de mogelijkheid om je gevoelens rechtstreeks in de ogen te kijken. Je kunt de wereld aan wanneer je niet langer iets tegenhoudt. Dus omarm het leven, zoek het zelfs op! Je geeft jezelf er een gemakkelijker leven mee.

Want onthoudt; Een mens lijdt dikwijls het meest, door het lijden dat hij vreest!



'Wanneer was jij op je allersterkst?'
vroeg de jongen
'Toen ik mijn zwakte durfde te laten
zien.'

DE JONGEN, DE MOL, DE VOS EN HET PAARD



breathe

she sat at the back
and they said she was shy
she led from the front
and they hated her pride

they asked her advice
and then questioned her guidance
they branded her loud
then were shocked by her silence

when she shared no ambition
they said it was sad
so she told them her dreams
and they said she was mad

they told her they'd listen
then covered their ears
and gave her a hug
whilst they laughed at her fears

and she listened to all of it
thinking she should
be the girl they told her to be
best as she could

but one day she asked
what was best for herself
instead of trying
to please everyone else

so she walked to the forest
and stood with the trees
she heard the wind whisper
and dance with the leaves

and she spoke to the willow
the elm and the pine
and she told them what
she'd been told time after time

she told them she never
felt nearly enough
she was either too little
or far, far too much

too loud or too quiet
too fierce or too weak
too wise or too foolish
too bold or too meek

then she found a small clearing
surrounded by firs
and she stopped and she heard
what the trees said to her

and she sat there for hours
not wanting to leave
for the forest said nothing...
it just let her breathe

a poetry by Becky Hemsley

