

Omgaan met coronavirus, Blog 4, 31 maart 2020

Lieve familie,

In mijn vorige blog had ik het over de witte en de zwarte wolf; hoe je die van elkaar kunt onderscheiden en hoe je de juiste kunt kiezen. En dat je, als je merkt de angstige zwarte wolf aan de lijn te hebt, je de verbinding kunt verbreken en voor het alternatief gaan.

Maar soms merk je dat de zwarte wolf je flink in zijn greep heeft en je overweldigt. B.v. als je weer cijfers ziet van de meest recente aantallen IC-opnamen en doden met bijbehorende schokkende beelden. Dat kan angstgedachten bij je oproepen over dat je zelf uiteindelijk ziek wordt en dood gaat of dat het je geliefde, je ouders, je kinderen of vrienden gaat treffen. Maar het kan ook zijn dat je daar niet zo bang voor bent, maar je wel zorgen maakt over het verlies van je baan of het opdrogen van opdrachten waardoor je onvoldoende geld hebt voor je levensonderhoud en het betalen van de huur of de hypotheek. En zo blijkt het coronavirus in wezen een angstvirus te zijn dat vele gezichten kent. Maar welke angst er ook bij je opkomt deze gaat altijd over de toekomst, over wat er in de toekomst mis kan gaan, en het gaat nooit over het heden. En wellicht heb je ook al eens gemerkt dat als je volledig in het nu bent je geen problemen ervaart.

In de mindfulness-trainingen die ik vroeger gaf werd het volgende hulpmiddel gebruikt om helemaal in het nu te zijn. *Richt je aandacht op je ademhaling en volg deze een poosje (inademing>>>uitademing.>>> inademing enz.). Na een poosje richt je je aandacht op je lichaamsgevoel en ga je naar dat deel van je lichaam dat zich het meest aandient (b.v. prikkling in je handen, kriebels op je hoofd, spiertrekking in je been o.i.d.) en nadat je het hebt opgemerkt laat je het weer los en kijk je naar wat er zich daarna aandient enz..* Zo kun je omgaan met b.v. angst als die je overweldigt. Dat kan zijn als je 's nachts plotseling wakker wordt met een angstgedachte of als je door problemen niet kunt inslapen. Maar daarnaast kunt je deze maanden van thuisquarantaine ook gebruiken om iets wezenlijks over jezelf te leren. Iets waar je in je drukke bestaan mogelijk nog geen tijd voor hebt genomen. Wat mij betreft is dat de meest zinvolle tijdbesteding op dit moment.

En die gaat over het op een positieve manier omgaan met angst. Angst als leerschool. Want achter je diepste angsten zit je grootste bevrijding. Je kunt die toepassen op momenten dat de angst niet te hevig maar hanteerbaar is. Op het moment dat er een angst opkomt vraag je je dan af wat hij je wil zeggen, waar gaat hij over, waar ben je eigenlijk bang voor? Geef die angst de ruimte en benader hem met een liefdevolle, nieuwsgierige houding. Het kan zijn dat je eens een collega beledigd hebt en je scenario's langs ziet komen waarin hij wraak wil nemen of het is een situatie waarin je voor schut stond; het kan van alles zijn. Ik noem het maar even 'unfinished business', iets waar je nog wat mee moet. Het kan zijn dat je nog iets met iemand moet uitpraten, of dat je hem iets moet vergeven om weer vrij te kunnen zijn. En doe dat dan ook. Deze time-out periode, die nog wel even lijkt voort te duren, is er een uitgelezen gelegenheid voor. Nog nooit eerder in je leven heb je zoveel tijd gehad om innerlijke blokkades op te sporen en op te lossen. Die laat je toch niet onbenut voorbij gaan!

'k Zal een voorbeeld geven uit mijn eigen leven. Tijdens een avondbijeenkomst die ik moest leiden nam mijn opdrachtgever die erbij zat de regie van me over. De angst die toen bij me opkwam was dat het voor iedereen duidelijk was dat hij me niet capabel vond en dat ik ook voor de deelnemers in m'n hemd stond. Het lukte me die nacht niet om in slaap te komen, de verontwaardiging bleef maar door borrelen. Toch koos ik er niet voor om de situatie die ik net ervaren had weg te duwen en ook niet om hem te beschuldigen en mijn eigen gelijk te bevestigen. In plaats daarvan stelde ik me een aantal malen dezelfde vraag: 'wat moet ik van deze gebeurtenis leren?'. Het duurde wel even voor het me geleidelijk aan duidelijk werd dat het te maken had met 'de regie willen hebben' en me onzeker voelen als blijkt dat ik die niet heb. En ook dat het niet met die persoon/opdrachtgever te maken had

maar met mijn eigen onzekerheid. En toen ik dat durfde in te zien was de angel eruit en kon ik hem gewoon weer ontmoeten zonder gevoel van rancune. Was dat moeilijk?: ja en nee. Het ontdekken van m'n probleem was niet zo moeilijk, want als je jezelf op een open manier een eerlijke vraag stelt komt er altijd een waardevol antwoord. Nee het moeilijkste was in te zien dat het niet zijn schuld was maar mijn probleem, en ook om het vervolgens los te laten. Want het is best een stap om te erkennen dat we de problemen die we ervaren zelf in onze eigen denkkeest creëren. Maar het goede nieuws daarvan is dat je dan ook geen slachtoffer bent maar ze ook zelf weer op kunt lossen: door herkennen, erkennen en loslaten. Nogmaals, we hebben nu alle tijd om dieper te gaan en er zijn voldoende 'problemen' om flink wat innerlijke obstakels op te ruimen. Ik wens jullie daar veel moed en sterkte bij.

Lieve groet,

Ad