2. De persoonlijke crisis

Een crisis gebruiken voor spirituele groei, om jezelf te leren kennen, is makkelijker gezegd dan gedaan. Dit is vaak niet het eerste waar we tijdens een crisis aan denken.

Onze eerste reactie is vrij primair en één of meer van de vier basis emoties - de vier b's: bang, boos, bedroefd en, in mindere mate, blij - zullen opkomen.

Daarna komen mogelijke secundaire emoties op, welke voortkomen uit de reactie op wat we voelen en ervaren. Denk aan schaamte, schuldgevoel, teleurstelling, anticiperende angst etc.

Vervolgens kunnen we in een soort overlevingsmodus (vechten, vluchten of bevriezen) komen, wat de belangrijkste functie van emoties - het mogelijk maken van een relatie met onszelf en anderen - in de weg gaat staat.

In een crisis worden we gedwongen te stoppen omdat de oude manieren niet meer werken. Dit kan ruimte maken voor een andere, nieuwe, aanpak. In onze kindertijd ontwikkelen we overlevingsmechanismen om door moeilijke periodes te komen.

Deze copingmechanismen nemen we, vaak onbewust, mee ons volwassen leven in, ook als ze niet meer nodig zijn.

Een crisis maakt oude patronen en mechanismes zichtbaar. We zien hoe we niet functioneel gedrag er mee in stand hielden. Dat we er situaties mee probeerden op te lossen, weg te stoppen, er mee in gevecht te gaan, onszelf af te leiden of een combinatie hiervan.

Op een gegeven moment kunnen we gaan inzien dat we een keuze hebben en niet meer op mechanismen uit onze kindertijd hoeven terug te vallen.

We kunnen eruit stappen en er mee stoppen.

De eerste stap is het (h)erkennen dat de copingmechanismen er zijn en dat ze invloed op je hebben. Wees eerlijk naar jezelf. Durf toe te geven waar je nu staat.

Hierdoor verliest het niet-functionele gedrag al een deel van zijn grip op jou. Er ontstaat meer ruimte om bewust te kiezen wat nodig in. Je gaat beter voelen wat er van je gevraagd wordt, in de plaats van wat je vanuit de automatische piloot gewend bent te doen.

De ene keer kies je ervoor het los te laten, de andere keer om het te doorvoelen en een ander moment om juist een oplossing te zoeken.

Een persoonlijke crisis kan veel aanleidingen hebben. Een relatiecrisis, een maatschappelijke crisis, maar ook het wegvallen van een naaste, problemen in de familiesfeer of psychologische problemen.

De laatste jaren zie je de problemen rondom burn-out, (lichamelijke) stress, angstklachten, depressies en het vastlopen in perfectionisme en onze innerlijke criticus toenemen. Dit boek gaat vooral in op het benutten en omgaan met een crisis en gaat minder over de aanleiding en de inhoud van een crisis.

Dit wil niet zeggen dat dit laatste niet belangrijk is. Het kan heel waardevol zijn. Er zijn prachtige en effectieve therapieën die je hierin kunnen helpen.

Alleen zijn we er vaak zo op gericht om het probleem (de crisis) weg te willen hebben, het te willen oplossen en het anders te krijgen, dat de omgang met (en het er mee zijn) te weinig aandacht krijgt.

Een crisis legt prachtig bloot dat we de wereld niet kunnen managen, dat we niet alles kunnen oplossen of kunnen snappen en duiden.

Pas dan merken we hoeveel energie het ons kost wanneer we het wel blijven proberen. We ontdekken dat, om uit een crisis te komen, het stoppen met zoeken en het accepteren en loslaten cruciaal zijn.

We hebben dus vaak andere kwaliteiten en vaardigheden nodig.

Op een dieper niveau is zelfs dat niet nodig. Je kunt rusten in de stilte, rust en heelheid die we in essentie al zijn. Daarover meer in hoofdstuk vijf van dit boek.

De persoonlijke crisis is zo mooi omdat het je letterlijk in de ultieme meditatiestand kan brengen. De stand van 'niet-weten'. De crisis brengt je uit balans en je daarmee grappig genoeg juist dichter bij je natuurlijke en bewuste zelf, ook al voelt dat soms helemaal niet zo.

Ik probeer overigens niet te veel en te vaak grote woorden te gebruiken, zoals geluk, ultieme vreugde en bliss. Ik heb geleerd hier voorzichtig mee te zijn, om het streven en het proberen via discipline en inspanning ergens te komen niet te veel te voeden.

En om het denkende zelf (je ego) niet te snel weer een nieuw ultiem doel te geven.

Het gebeurt toch wel, maar misschien net wat minder. Ik gebruik daarom eerder woorden als tevredenheid, rust en ontspannen in jezelf.

Crisissen als wake-up call

Crisissen zie ik steeds meer als een wake-up call, als een kans om te stoppen met doen, beter maken en mijn gedachten te bevechten en het denken te zien voor wat het is: voorbijgaande wolken.

Ik probeer de inhoud minder belangrijk te vinden en daarmee steeds meer in dit moment te leven, in de pure ervaring van dit moment.

Denken leeft per definitie in het verleden of toekomst. Of zoals de Chinese filosoof Lao Tzu het in de zesde eeuw voor Christus zei: "Als je depressief bent, leef je in het verleden. Als je angstig bent, leef je in de toekomst. Als je vredig bent, leef je in het heden."

Dit vraagt echter moed. Het denken (ego) zegt al snel: "Dat kan toch niet goed gaan?! Je moet dit wel veranderen, anders blijven de niet goede dingen zoals ze zijn."

Ik moet dan denken aan de befaamde psycholoog Carl Rogers die zei: "De merkwaardige paradox is dat ik pas kan veranderen wanneer ik mezelf helemaal accepteer zoals ik ben".

Pas wanneer we onszelf echt accepteren zoals we zijn ontstaat er ruimte voor verandering. En niet andersom.

We kunnen leren de flow van het leven te vertrouwen en te gaan zien dat onze invloed veel kleiner is dan we altijd dachten. Ga maar na in je eigen ervaring.

Zijn er momenten dat je de situatie even kon laten gebeuren en het probleem zich vanzelf oploste? Soms zet het leven aan tot actie, dat is prima, maar soms is dat gewoon niet nodig.

Zie dat een onbenoembare angst het soms overneemt en ons laat vervallen in oude controle mechanismen. Ons ego zet ons aan tot controle en het vaak over-managen van ons leven.

Ik heb dit bij dingen die ik als 'niet goed' gelabeld heb: op social media zitten, te veel eten of lang series kijken. Het grappige is dat wanneer ik die dingen zonder controle en discipline laat gebeuren, ik er niet (langer) in verstrikt zit.

Sterker nog: het verliest zijn aantrekkingskracht en grip op mij. Ik kan er dan eerder bewust mee stoppen. Het resultaat is verrassend positief.

We zijn alleen vaak zo geconditioneerd en de controlemechanismes zitten zo diep, dat alleen een goede crisis ons (weer) laat inzien dat we meer kunnen meebewegen met het leven.

Als je in een persoonlijke crisis zit en het lukt even om uit de heftigheid ervan te stappen, gebruik die crisis dan. Zie welke oude patronen je in de weg zitten en volg je hart, volg liefde (in plaats van angst) om je volgende keuze te maken.

Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar ga het aan. Doe dat op jouw manier, op jouw tempo, op jouw moment. Zodat je jezelf beter kunt leren kennen.

Neem jezelf niet te serieus

Het is belangrijk jezelf niet te serieus te nemen. Glimlach naar jezelf als je je weer in rare bochten wringt om iets kwetsbaars van jezelf te maskeren.

Ik ben vrijgezel en het is bizar en grappig tegelijk wat voor gedachten er soms op komen als er een vrouw langs loopt. Een zijdelingse blik kan genoeg zijn voor mijn ego om te denken: "Kansen! Dit zou je grote geluk kunnen zijn!"

Als het een beetje mee zit, zeker als het een mooie vrouw is, struikel ik over mijn voeten. Ik val nog net niet, maar het was niet de move waar mijn ego op had gehoopt.

Gelukkig heb ik steeds sneller door dat deze gedachten niets over mij zeggen. Het zijn geconditioneerde gedachten die volledig automatisch opkomen. Ik kan er steeds vaker om gniffelen.

De film Inside Out van Pixar laat prachtig zien hoe alle stemmen in ons hoofd werken.

Als je dat meer ziet, kun je ze met een glimlach toelaten. Neem ze gewoon niet te persoonlijk en weet dat wie je in essentie bent (je gewaarzijn) niet geraakt kan worden.

In praktische termen; je bent je gedachten en je gevoelens niet. Je hebt ze en ervaart ze en ze gaan door jou heen. Je bent niet dat kritische ego stemmetje, maar het gewaarzijn dat zich bewust (gewaar) is van dit stemmetje.

(H)erkennen van je Ikken

We dragen vele tegenstellingen in ons mee en dit kan menig persoonlijke crisis versterken en soms zelfs veroorzaken.

Zelf heb ik twee extreme kanten met betrekking tot angst. Enerzijds ben ik voor weinig bang. Ik ben alleen naar Oost-Afrika vertrokken en heb daar drie jaar lang gewerkt in conflictgebieden zoals Zuid-Sudan.

Ik geniet van parachutespringen, achtbanen (als ze tenminste niet tegelijkertijd achteruit én over de kop gaan) en durf risico's te nemen als ondernemer.

Anderzijds ben ik iemand die sociaal angstig kan zijn, uit angst voor afwijzing kan gaan pleasen, controle wil houden en zichzelf kan vergeten.

Ik kon dit lange tijd niet rijmen, maar steeds meer zie ik in dat ze naast elkaar kunnen bestaan.

In coaching gebruik ik graag de Voice dialogue techniek[1], om de verschillende kanten een stem te geven.

Maar belangrijker is om al die kanten (al die stemmen in jou) volledig toe te laten en te zien dat jij de gedachten, gevoelens en concepten over jezelf niet bent. Ze komen op en als je ze met rust laat gaan ze vanzelf weer weg.

Een crisis wijst ons elke keer weer op onze pijnpunten en hetgeen we ons tegen verzetten. Het systeem is prachtig simpel.

Bij elke nieuwe crisis krijgen we weer een hernieuwde kans om dichter bij onszelf te komen en de ontspannenheid en lichtheid daarin te proeven.

Pema Chodrön schrijft hier mooi over in haar boek When things fall apart (2005). Vanuit het Engels vertaald:

"Niks zal weggaan totdat het ons heeft geleerd wat we moeten leren. Niks valt ons echt aan, behalve onze eigen verwarring. Misschien is er geen solide obstakel behalve onze behoefte om onszelf te beschermen tegen aanraking.

Misschien is de enige vijand dat we de manier waarop de realiteit nu is niet leuk vinden en daarom wensen dat het zo snel mogelijk weg gaat. Als we honderd mijl per uur rennen naar de andere kant van het continent om weg te komen van een obstakel, zal precies hetzelfde probleem op ons staan wachten wanneer we daar aankomen.

Het zal gewoonweg terugkomen met nieuwe namen, vormen, manifestaties, totdat we leren wat het ons te leren heeft over waar we onszelf scheiden van de werkelijkheid, hoe we onszelf terugtrekken en ons niet openen, onszelf afsluiten en niet toestaan om hetgeen we ontmoeten volledig te ervaren, zonder twijfel of ons terug te trekken in onszelf."

De onzichtbare helpende hand

Voor mij was de scheiding van mijn ouders (en de nasleep ervan) een wake-up call. Ik leefde voor de scheiding een beetje in de schaduw. Een prima leven, maar ik durfde mezelf niet echt te laten zien.

Ik was 18, wist weinig van mezelf, en dat er wezens rondliepen die ze vrouwen noemden was me nog nauwelijks bekend.

Tijdens en na de scheiding ging ik mezelf vragen stellen, geen spirituele of filosofische, maar wel wat vind-ik-nou-eigenlijk- van-dingen-vragen. Ik ging kranten lezen, standpunten innemen, discussies aan. Ik ging bij mezelf na hoe ik in de wereld stond en werd me bewuster van wat ik wel en niet wilde.

Jaren na de scheiding vroegen mensen weleens hoe die periode was. Het was zeker pijnlijk, maar ik kan oprecht zeggen dat er voor mij meer plussen dan minnen waren.

Ik zie het (achteraf) zo dat het leven me een duwtje gaf om de wereld - en ook het bestaan van vrouwen - te ontdekken. Als een onzichtbare helpende hand.

Kijk eens terug op je eigen leven. Misschien is er ooit iets dermate heftigs gebeurt dat je (nog) niet ervaart dat die crisis eigenlijk een onzichtbare helpende hand was.

Je zou een levenslijn kunnen maken, een oefening die mijn cliënten vaak doen. Wat was de impact van jouw sleutelmomenten? Wat heb je ervan geleerd of kun je er nu nog van leren?

In het moment, of vlak erna, zie je het niet altijd. Maar als je er op terug kijkt, kun je vaak zien dat het iets in gang zette.

Misschien was, of is er nog geen ruimte voor. Ga dan niet te hard op zoek naar de boodschap of wat het je zou brengen.

En toch, vergeet niet te kijken en er bij stil staan, als het moment zich aandient. Het is er toch al. Alleen jij kunt aanvoelen wanneer dat is.

Misschien op het moment dat de overlevingsmodus minder nodig is en het stof wat is neergestreken. Je wat meer veiligheid en vertrouwen in jezelf gaat ervaren.

Als je het aangaat dan ontkom je er, mijn inziens, niet aan om naar binnen te gaan. Durf vragen te stellen. Durf voorbij het denken te kijken. Durf in het niet-weten te zijn.

Ik moet denken aan een dappere client voor wie het jaren kostte om haar eetstoornis te ‘overwinnen’. Ze wist dat het haar nooit helemaal los zal laten.

Maar ik zag (en zij zelf ook) hoeveel ze in dit proces geleerd had. Het was een harde leerschool, dat zeker, maar ze leerde om zichzelf te mogen zijn, voor zichzelf op te komen, beter voor zichzelf te zorgen en gevoelens te uiten en te delen.

Ik heb zelden iemand ontmoet die op zo’n jonge leeftijd, begin 20, al zo wijs en tevreden was. Ze keek zelfs met dankbaarheid terug op de moeilijke periode van haar eetstoornis.

Stop met weglopen van je angst

“We moeten leren dat angst niet altijd gevaar betekent.” Deze zin raakte me toen ik hem las in Adyashanti’s nieuwste boek Niets is belangrijker (2019).

Hij vervolgt: “Als mens zijn we geconditioneerd om te denken dat wat we weten ons veiligheid zal bieden, en dat wat we niet weten een mogelijke bedreiging vormt, en dat maakt ons bang. Het is goed om nog eens naar die overtuiging te kijken. We berokkenen onszelf en anderen meer schade met de dingen die we wel denken te weten - met onze zekerheden - dan we ooit doen met onze onzekerheden of het onbekende zouden doen.”

Omdat we weglopen voor onze angst en angstvallig zoeken naar zekerheden, wordt die angst alleen maar groter. Pas als we stil blijven staan, de angst leren kennen en ons verzet ertegen staken, wordt de angst niet meer gevoed.

Wanneer we ons bewuster worden van alles in ons leven, des te meer zullen we merken hoeveel er eigenlijk onbekend is. We merken hoeveel we eigenlijk niet weten en hoeveel onzekerheden er in ons dagelijks leven zitten.

Als we goed kijken is het onbekende heel normaal. Vanaf onze geboorte weten we niet wat er het volgende moment gebeurt en dat is nog steeds zo.

Controle doet mij persoonlijk steeds onnatuurlijker aan, als iets wat onbereikbaar en vermoeiend is. Maak het 'niet-weten' je fundament. Als we dat als uitgangspunt nemen lost onze krampachtigheid in het leven op.

Keuzes maken vanuit je intuïtie

Ga ook langzamerhand zien dat *dit moment (het nu)* je precies brengt wat je nodig hebt. Dit kan dus ook (emotionele) pijn zijn.

Voor mij werkte het goed om hier eerst in kleinere crisissen mee te experimenteren en daarna langzaam uit te bereiden. Zo leer je stap voor stap met alle ups en downs die het leven ons brengt mee te bewegen.

Ik leerde ook mijn intuïtie van dit moment te vertrouwen. Om vanuit mijn onderbuik keuzes te maken, en niet alleen vanuit analyse, plannen en denken. Als ik het even niet weet wacht ik even en vertrouw dat het antwoord wel komt.

Dus als je het niet weet, parkeer het even en slaap er een nachtje over. En kijk er later weer met een frisse blik naar.

Voel je welke danspas het leven met je wil maken? Of blijft het onduidelijk? Dan wacht je nog wat langer. Je kunt even nagaan of een bepaald gevoel je in de weg zit. Is dat zo?

Dan geef dat gevoel de ruimte. Het is echt bevrijdend wanneer je jezelf gunt het even niet te hoeven weten.

Diep inzicht

Ik zal nooit vergeten dat ik een paar jaar geleden - ik was al een aantal jaar op het spirituele pad - uit pure wanhoop op de grond ging liggen.

Ik was op dat moment zo klaar met mijn gepieker, angstreacties, controlerende drang, neiging tot vermijden en mezelf kleiner maken en dan weer groter voordoen. Ik was uitgeput, moe en op.

Ik wilde weg uit de pijn, maar ik zag geen enkele oplossing. Ik probeerde van alles: zocht op Youtube naar antwoorden van leraren, maakte wandelingen in het bos, mediteerde, deelde met naasten, maar niets hielp.

Ik weet nog goed dat ik hard op zei 'Ik weet het niet meer. Wat niet? Niets meer.' Spontaan kwam toen de vraag op 'Is er iets wat ik met 100% zekerheid kan weten?' Het was even stil en toen voelde ik het: ja, er is wel iets! Dat ik nu leef, nu aanwezig ben, dat ik nu hier ben. In stilte, zonder en met het denken.

Ik zie dit niet als een enorme doorbraak, maar wel als een diep moment van inzicht. Het was zo'n rauw, eerlijk en oprecht moment dat ik het nooit ben vergeten.

Vanuit die korte crisis en vanuit mijn wanhoop zag en voelde ik een basis. Een stilte, een bewustzijn, die er altijd is en waarin ik, jij en wij allemaal in kunnen rusten. Waar we op kunnen vertrouwen. Een essentie die langzamerhand steeds zichtbaarder en voelbaarder werd.

Die essentie was er natuurlijk altijd al, dat maakt het *een essentie*. Maar ik begon het te voelen als een echt onderdeel van mijn leven.

Een crisis is vaak erg heftig, omdat oude overtuigingen, patronen en mechanismes even niet meer werken. We voelen de grond onder ons vandaan glijden.

We komen in een soort niemandsland terecht, een gebied waarin we het even niet meer weten. Spiritueel gezien is dit echter een enorme kans, een kans om veel dichter bij onszelf te leren komen.

Ik heb in mijn leven, ook al deel ik in dit boek vooral mijn crisissen, veel mooie momenten gekend. Ook in de moeilijkere jaren. Alleen leren we daar relatief weinig van.

We blijven veelal waar we zijn, want waarom veranderen als het lekker gaat. Toch? Zie dus dat crisissen onmisbaar zijn om voor groei, verandering en verdieping.

Een crisis maakt nederig

“Zijn ongeluk overstelpte hem met geluk. Want toen, en niet eerder, voelde hij zichzelf en leerde hij de zegen kennen van klein te zijn."

William Shakespeare

Een belangrijke neveneffect van een persoonlijke crisis is dat het bescheiden kan maken.

Ik ben van nature vrij vergeetachtig en gemakzuchtig. Ik lijk daarin op mijn vader. Dit geldt ook voor dingen die ik leuk en belangrijk vind.

Je wilt niet weten hoeveel truien, e-books, brillen en andere spullen ik ben vergeten. Of hoe vaak ik afspraken of emails niet goed geïnterpreteerd heb.

Ik weet nog goed dat ik als kind dacht een toets klaar te hebben en me afvroeg waarom iedereen er zo lang over deed. Pas na het inleveren kwam ik erachter dat ik de achterkant van het toetsblaadje niet had gezien.

Als zoiets gebeurde voelde ik me vaak schuldig en stom, vaak gevolgd door een gevoel van niet goed genoeg zijn. Als dit gevoel getriggert wordt dan kost het vaak tijd om weer terug bij mezelf te komen.

Ik zie dit soort momenten als hulp van het leven om me met beide voeten op de grond te houden. Moeilijke momenten horen bij het leven.

Niemand ontkomt daaraan en dat verbindt ons en maakt ons mens. Het maakt nederig op een mooie manier. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

Het is zo belangrijk om met een compassievolle blik naar je moeilijke situatie (crisis) te kijken en de gedeelde menselijkheid ervan in te zien.

Er komt ruimte om te zien dat je een vergissing hebt gemaakt. Dat ik bijvoorbeeld niet express mijn afspraken vergat, mijn tentamen half had ingevuld of mijn trui in de trein liet liggen.

Door een combinatie van factoren (waaronder mijn eigen biologie en aangeleerde gedrag) liep het zo. Het is zo helend om vrede met het nú te sluiten.

De identiteitscrisis

Je hebt vast wel eens gehoord van een mid-life crisis en tegenwoordig zien we ook steeds vaker de quarterlife crisis of het dertigersdilemma.

Nienke Wijnants schrijft over het dertigersdilemma in haar boek 'Twintigerstwijfel en dertigersdillema's'. De identiteitscrisis komt steeds eerder. We zijn letterlijk zoekende naar wie we nou eigenlijk zijn.

Er hoeft niet eens een duidelijke aanleiding te zijn. Ongemak en onrust nemen vaak toe, de controle van voorheen glipt tussen je vingers door. Het kan voelen alsof het leven je rechtstreeks wil laten nadenken over belangrijke vragen.

Vragen als: Waar sta ik voor? Waar wil ik naar toe? Wat is het doel van het leven? Passen de overtuigingen en waarden die ik in mijn jeugd heb meegekregen nog wel bij me? Wie ben ik eigenlijk?

Het is een bijna noodzakelijke stap in onze ontwikkeling. Een her-ijking van onszelf.

Vroeger ging men naar de kerk voor antwoorden. Maar nu de rol van de kerk sterk is afgenomen, gaan we zelf op onderzoek uit. Spiritueel gezien biedt deze lastige en zoekende periode een opening om veel nieuws en moois over jezelf te leren kennen. Ook al is de weg ernaartoe lang niet altijd makkelijk.

Je gaat zelf ontdekken waar jij denkt dat jouw fundament ligt. Je gaat op zoek naar een soort nulpunt en zult de bagage van je ouders, je cultuur en andere aspecten meer loslaten.

Weersta de verleiding om te snel nieuwe concepten en ideeën aan te nemen. Gun jezelf de tijd, want in het niet-weten te mogen zijn is super lastig. Experimenteer met je directe ervaring en zie wat deze directe informatie jou over jezelf kan vertellen. Laat dit onderzoek voorbij het denken en voorbij concepten, overtuigingen en interpretaties gaan.

In hoofdstuk vijf van dit boek zet ik uiteen hoe bekende meditatieleraren hierover spreken, hoe dit onderzoek voor mij is gegaan en gaan we in op andere bronnen van inspiratie. Wie weet voedt dit je eigen zoektocht.

Trauma's

Trauma's, hebben enorm veel impact op ons leven en we ervaren ze vaak als negatief. Logisch ook gezien de heftigheid ervan. Alleen in oosterse tradities zoals het Boeddhisme en Taoïsme, is het juist één van de vier ingangen naar verlichting.

Trauma's geven je de kans om jezelf op een veel dieper niveau te leren kennen. Maar zoals inmiddels wel duidelijk is geworden: no gain without pain.

Ik ben geen expert op traumagebied, ik laat me leiden door mensen als neurobioloog Peter Levine (hij schreef De tijger ontwaakt (2007)) en psychiater Bessel van der Kolk (hij schreef het boek traumasporen (2016)).

Wat mij echt is bijgebleven, is de dissociatie en ontlichaming die trauma teweeg kan brengen. Het betekent letterlijk dat je afstand van het voelen neemt, van je heelheid, en dat je je afsluit voor de wijsheid en levendigheid van je lichaam.

Op 'on being' vind je hierover een mooi interview van Kristin Tipett met Bessel van der Kolk maar ook over hoe sterk we het contact met ons lichaam verloren zijn in het westen en hoe dit weer terug te krijgen.

Ik heb zelf geen trauma's in het grote zin des woord meegemaakt, maar ik herken het dissociëren, het maskeren van de pijn en vooral de ontlichaming.

Ik schrok toen ik over ontlichaming las. Het was zo herkenbaar.

Ook ik had nauwelijks contact of een gevoel bij mijn lijf. Achteraf gezien was dit een strategie om gevoelens - gevoelens slaan zich op in ons lijf - op afstand te houden.

Nu ik tegen mijn veertigste levensjaar loop, begin ik de verbinding met mijn lijf weer te ervaren. En wat een verschil! Die verbinding bracht, en brengt, emoties naar boven die ik verwerkt dacht te hebben, maar dat bleek vooral cognitief (mentaal) te zijn.

Nadat ik sommige gebeurtenissen ook op emotioneel niveau had verwerkt, lieten oude patronen zich makkelijker los.

Dat maakte me relaxter en meer mezelf, mijn natuurlijke staat van zijn via mijn lijf voelbaarder. Het fysieke contact met mijn hart lijkt hierdoor ook in een stroomversnelling gebracht.

Het wetende lichaam

Peter Levine maakt een belangrijk onderscheid tussen het lichaam als materie en het lichaam als wetend, levendig, wijs en aanwezig.

Als we meer contact maken met het wetende lichaam, dan komen we in contact met gevoelens die verscholen lagen. Soms liggen die verscholen onder fysieke, lichamelijke klachten.

Lees erover, luister naar podcasts of bespreek het met een naaste. Zoek hulp als je denkt dat een crisis een traumatisch effect op je heeft, heeft gehad of kan gaan hebben.

Maar blijf niet, letterlijk, doorgaan in een vermoeiende overlevingsstand. Gun jezelf de volheid en ontspanning die het leven ook kan zijn.

Midden in een lichamelijke crisis

Zelden lees ik boeken of hoor ik mensen spreken als ze nog in een crisis of een pijnlijke situatie (vast) zitten. Ook in dit boek deel ik vooral crisissen die al geweest zijn. Waardoor ik er met meer afstand over kan schrijven.

Wat goed is, maar dan loert er wel het gevaar van finalisme. Het is een term die ik leerde tijdens mijn studie geschiedenis, wat zoveel betekent als een situatie die we beoordelen op basis van kennis achteraf.

Waardoor we gebeurtenissen (onbewust) soms mooier maken, dan als we er midden in zitten. Ik ben me hiervan bewust en ik probeer mijn voorbeelden zo eerlijk mogelijk te delen.

Maar misschien helpt het als ik een crisis deel waar ik nog midden in zit.

Ik had al langer last van restless legs, een zwakke knie en lichte oorsuis, maar ik kon er een normaal en sportief leven mee lijden.

In alle gevallen was ik overigens uitbehandeld, oorzaken (behalve de knie) onbekend en geen oplossingen voorhanden maar wel manieren om er goed mee om te gaan.

Al voor de COVID-19 crisis kreeg ik langzaam aan meer last van mijn restless legs. Alleen sinds de strikte lockdown eind 2020 en begin 2021, door de COVID-19 crisis, vielen de kwartjes de verkeerde kant op.

Mijn lichaam slibde dicht. Ik kon niet meer sporten zoals ik gewend was, weinig goede alternatieven waren voorhanden en door sommige alternatieven activiteiten kreeg ik juist blessures.

Waardoor ik minder ging bewegen, wat slecht is voor mijn restless legs syndroom (RLS). Dat zorgde er weer voor ik al weken te weinig sliep. Restless legs heeft vaak een chronisch karakter. Ook mijn lichte oorsuis werd wat erger.

Hierdoor voelt het soms alsof mijn lichaam me in de steek laat. Ik heb geen idee of dit mijn toekomstige voorland is maar zowel de restless legs en als de oorsuis worden vaak eerder erger dan beter. Wat angst en verzet oproept.

Maar zoals vaak bij een crisis, zet het ook iets in beweging.

Hieronder beschrijf ik wat het bij mij in beweging zet en hoe ik hier het beste mee om probeer te gaan. Het is geen advies hoe jij het zou moeten doen, zie het als het delen van mijn ervaring.

Maak er een eigen mix van en kijk goed wat voor jou werkt:

- Het helpt mij om **boos te mogen zijn**. Het soms even letterlijk uit te schreeuwen (in een kussen of tegen de zee), je kan ook tegen een boksbal aanslaan of iets in die geest.

Maar eruit met die emotie. Ook huilen, verdriet tonen is een andere goede manier om het er uit te laten en de emoties die het bij je oproept toe te laten.

- Dat effent voor mij de weg voor het **nemen van meer rust**. Ik doe het wat rustiger aan op mijn werk, wat als zelfstandige relatief makkelijk kan. Ik check mijn emails en zie mijn cliënten, maar verder laat ik het.

Ik doe dan echt even waar ik behoefte aan heb. Ik mediteer wat vaker, ga een lekker stuk fietsen (naar buiten, altijd goed!), een relaxt boek lezen of even naar een mooi uitzicht staren.

In deze fase zit al meer zelfzorg en acceptatie, ook om wat minder leuk, energiek en aanwezig te mogen zijn. Hierdoor komt er een onderscheid tussen pijn en lijden. De fysieke pijn blijft, maar het psychologische lijden laat meer los.

- **Niet zo eigenwijs zijn.** Mijn verzet op te geven en gewoon de dingen te doen die ik nu even moet doen. In mijn geval is dat extra yoga oefeningen in de avonden, niet te lang zitten, eerder naar bed etc.

Ze lijken soms klein maar als je in verzet bent dan vind je (ik althans) dat dit niet zou moeten en dan doe ik ze half of niet of naar een aantal dagen stop ik er mee.

Geef je verzet op en doe de dingen die je moet doen en wees niet te trots of te bang om hulp te vragen.

Maar praat er ook weer niet te veel over, daardoor voed je het probleem, de klacht meer dan misschien nodig is. En blijf je je stiekem (onbewust) verzetten tegen hoe het is.

- De stappen hiervoor helpen me om weer **in contact te komen met mezelf**. Mezelf te zien als stilte en ruimte, gewaarzijn, die plek waar alles volledig mag zijn: de frustratie, de moeheid, de angst, het verzet en parallel daaraan soms ook ontspanning, plezier en rust.

Dit is niet iets wat ik doe. Het is meer het herkennen van de stilte, de ruimte gevende kwaliteiten van mijn essentie (gewaarzijn) en daar rusten.

Mijn aandacht verschuift dan daarheen. Dan voel ik me misschien nog steeds niet top maar dat hoeft dan ook niet meer.

- De les die ik uit deze crisis haal is enerzijds om mijn lichaam meer te integreren in mijn bewustzijn. Het onderdeel te maken van mijn ervaring, meer **balans tussen hoofd en lichaam**.

Maar vooral ook het voelen en weten dat ik het lichaam niet ben! Dat hoe slecht mijn fysieke toestand ook is, dat het niks zegt over mijn bewuste, aanwezige, ruimtelijke, stille, lege en tevreden 'ik', die er altijd is. Wat er ook speelt.

Nu ik het zo schrijf, zie ik dat het stappen zijn die elkaar ondersteunen en niet altijd in deze volgorde hoeven maar voor mij wel zo gaan.

- Als ik weer in touch ben met mezelf dan opent dat **de poort naar het niet-weten**. Waarin ik loslaat wat het volgende uur, de volgende dag, week, maand, jaar en jaren mij brengt.

Mijn systeem verzet zich, zo ook nu in deze crisis, hier tegen en gaat dat misschien nog wel vaker doen. Maar dit is waar het leven zich echt afspeelt.

In het frisse, eerlijke, mooie en levendige nú. Echt leven in het nu, betekent leven in niet-weten. Het leven je laten bewegen. Crisis brengt je hierin naar overgave, bij mij zeker.

- Het laatste wat er kan gebeuren is dat je **meer in touch komt met het (fysieke) lijden van anderen**. Het wordt voelbaarder en je gaat met meer begrip, ruimte, compassie en liefde naar het lijden van de ander kijken.

Oefening - de bergmeditatie

De bergmeditatie is een van de krachtigste meditaties die je kunt doen tijdens een crisis.

Juist in een crisis waar alles om je heen weg lijkt te glippen en er zo veel veranderd.

Juist dan kan deze meditatie je helpen stabiliteit, vertrouwen en kracht in jezelf te vinden en je op een dieper niveau laten verbinden met wie je in essentie bent.

De aarde behoort ons niet toe, wij behoren tot de aarde.

Chief Seattle

De dood als middel om bewuster en voller te leven

Als de dood niet direct ons leven inkomt, dan blijven we er liever ver weg van. In onze maatschappij wordt het veelal vermeden.

Ik zie steeds meer in hoe belangrijk het is om wel in contact te staan met de dood, om onze sterfelijkheid voelbaar te maken. Het is één van de grootste motivatiebronnen om echt te gaan leven.

Wanneer we in contact staan met de dood gaan we zien hoe snel het over kan zijn. Hoe fragiel we eigenlijk zijn.

In veel tradities, en zeker ook het Tibetaanse boeddhisme, wordt veel aandacht aan de dood besteedt. Het Tibetaanse boek van leven en sterven (2014) vertelt hier prachtig over.

Zelf werd ik geïnspireerd door het boek Bewust leven, bewust sterven (1989) van Stephen Levine.

We leren meer van het leven genieten wanneer we onze sterfelijkheid meer erkennen. Onze sterfelijkheid toont de vergankelijkheid van het leven en dat kan dankbaarheid voor, en bewustwording van hetgeen er nu in ons leven is creëren.

De dood laat ook zien dat we er nauwelijks controle over hebben. Natuurlijk: niet roken, goed eten en bewegen zijn helpend, maar verder is het 'aan de goden'.

Wekt het je nieuwsgierigheid? Pak er eens een boek bij, kijk op YouTube en zie de wijsheid van de vele tradities die de dood bewust onderdeel maken van hun leven (hun beoefening).

Oefening - de ander kan vannacht overlijden

Herinner jezelf er een paar keer per dag aan dat de persoon waar je mee bent vannacht kan overlijden. "Dit is misschien de laatste keer dat ik hem of haar spreek."

Kijk of er iets verandert in je gedrag, hoe je luistert of spreekt. Merk je dat je jezelf iets meer laat zien?

Dat het meer vanuit je hart komt? Voorbij de angst en schaamte en je iets kwetsbaarder op stelt? Kijk gewoon wat er gebeurt, zonder verwachtingen.

Misschien lijkt deze oefening in het begin wat zwaar, maar het bewust worden van onze eigen sterfelijkheid en dat van die ander, opent ons hart. Zeker wanneer we beseffen dat dit het laatste moment met die persoon kan zijn.

Soms is het confronterend, maar loop daar niet te snel van weg. Forceer het ook niet, houd het luchtig en doe het als je er motivatie voor hebt. Maar probeer het zeker, het kan veel teweeg brengen.

Ik heb geleerd dat elke sterveling de dood zal ervaren. Maar slechts enkelen zullen het leven proeven.

Rumi

Ik ben dierbaren verloren aan kanker. De vriend van mijn moeder, een oom en een tante. Maar nog nooit heb ik iemand zo dichtbij als een partner, ouders, zus of neefjes verloren.

Ik weet niet hoe dat zou zijn. De bijna dood van mijn moeder (ook kanker) en het overlijden van eerder genoemden hebben me wel aan het denken gezet. Hierdoor durf ik nu naar de dood te kijken en het geeft mij, gek genoeg, een soort rust.

Het maakt het belang van alles wat ik nu doe en heb groter, en geeft meer acceptatie van het leven zoals het is.

Ik heb geen idee hoe ik reageer wanneer ik de dood zelf in de ogen kijk, maar zo voelt het nu.

Spiritueel gezien gaat alleen het lichaam dood en wordt de energie van de persoon weer onderdeel van het geheel. Ik laat het aan de bekende leraren om dit goed uit te leggen. Kijk bijvoorbeeld naar dit Youtube fimpje: Eckhart Tolle talks about What Happens When We Die of lees dit prachtige verhaal van zen monnik Thich Nhat Hanh.

“Ik vroeg het blad of het bang was, omdat het herfst was en de andere bladeren aan het vallen waren. Het blad zei me, “Nee, gedurende de hele lente en zomer was ik erg levend. Ik heb hard gewerkt om de boom te voeden, en veel van mij zit in de boom.

Zeg alsjeblieft niet dat ik alleen deze vorm ben, want de vorm van het blad is maar een klein deel van mij. Ik ben de hele boom. Ik weet dat ik al in de boom zit, en wanneer ik terug ga naar de bodem, zal ik de boom blijven voeden. Daarom maak ik me geen zorgen. Wanneer ik deze tak verlaat en naar de grond dwarrel zal ik zwaaien naar de boom en haar zeggen, “Ik zal je snel weer zien.”

Je moet niet spreken over leven in het blad, je moet alleen spreken over leven in het blad en leven in de boom. Mijn leven is alleen Leven, en je kunt het in mij en in de boom zien. Die dag waaide het en, na een tijdje, zag ik de boom de tak verlaten en naar de bodem dwarrelen, vreugdevol dansen, omdat het zichzelf al in de boom zag terwijl het naar beneden dwarrelde. Het was zo vrolijk. Ik boog mijn hoofd en ik wist dat we veel te leren hebben van het blad...”

[1] Uit het boek ‘ik (k)en mijn ikken’ van Karin Brugman en uit verschillende workshops leerde ik met Voice dialoge te werken. Het is een actieve methode waarin je de verschillende kanten van jezelf leert kennen en gaat voelen welke kant je meer wilt voeden.