

Kort geleden kreeg ik een tegeltje waar ik mijn eigen wijsheid op mocht zetten. Dit is wat ik er op zette.



Niet helemaal 'eigen', deze wijsheid, want hij is van *Loesje*. Maar hieronder lees je, hoe ik mijzelf deze wijsheid langzamerhand steeds meer eigen maak.

Toen ik, jaren geleden, voor het eerste deze spreuk las, interpreteerde ik hem als: 'Als je voluit wilt leven, moet je je door je verlangens laten leiden, in plaats van door je angsten.'

Maar nu ik opnieuw naar de tekst kijk, lijkt het alsof er iets nieuws bij is gekomen, een nieuwe lading. Het gaat mij nu niet meer alleen om enthousiast najagen wat me leuk lijkt, maar ook om het lef om 'er bij te blijven' als ik geconfronteerd wordt met iets wat niet zo leuk is, in plaats van mijn neiging te volgen om weg te duiken.

In mijn geval betekent dat: moed mobiliseren om 'aanwezig te blijven' als pijn en verdriet zich aandienen. Vooral als 'nieuwe' pijn of verdriet bij mij, meestal onbewust, associaties aangaat met 'oude' pijn of verdriet waarmee ik, ergens eerder in mijn leven werd geconfronteerd. (Immers, is niet ieder van ons ergens eerder in het leven, ieder op zijn of haar manier, geraakt door pijn of verdriet?) Mijn natuurlijke reactie is wegspringen als het onaangenaam wordt, als de grond onder mijn voeten te heet wordt - kortom, als ik dreig geraakt te worden door pijn of verdriet. Logisch, hoor ik je denken.

Ja, het lijkt logisch. Maar is dat eigenlijk wel zo logisch?

Het zou logisch zijn als emoties iets tastbaars waren, dat door eveneens tastbare zaken 'geraakt' zou kunnen worden. Maar emoties zijn niet tastbaar, ze houden zich dan ook niet aan de wetten van de klassieke mechanica of ballistiek of zelfs maar aan de wetten van de kwantummechanica.

Emoties hebben hun eigen wetmatigheden. Ze zijn als de wind: ze ontstaan bij hoge druk of juist bij lage druk en ze komen en ze gaan – en: ze zijn niet te vangen!

Laten we dan ook de gedachte loslaten dat we emoties kunnen vangen en ons in plaats daarvan sterken met de gedachte dat we emoties kunnen benutten. Ja, we kunnen emoties benutten... als drijfkrachten om onze doelen te bereiken - zoals een zeiler zijn zeilen zet naar de wind, om daar te komen waar hij graag wil.

Daarom bied ik in mijn kruin ruimte aan de wind, terwijl ik mij met mijn wortels stevig grondvest. Zo wil ik mij 'het leven als een proces van meervoudig lef' nog meer eigen maken.

Want... Is het jou ook wel eens opgevallen dat het juist de taaiflexibele, goedgegronde bomen zijn die met het meeste gemak de zwaarste stormen doorstaan, zonder te scheuren of te breken? Zij laten de wind door hun kruinen blazen en bewegen mee, terwijl ze contact houden met de grond onder hun voeten – omdat dit de basis is waaraan ze steun en voeding ontlennen.

Anders dan bomen, kunnen wij kiezen waar we en met wie we willen aarden. En daarmee is ons leven een stuk dynamischer en tegelijkertijd ook een stuk complexer. Want onze keuzemogelijkheden geven ons de vrijheid, en daarmee ook de verantwoordelijkheid, voor hoe we ons tot anderen en onszelf verhouden (hmmm, leuk onderwerp om een volgende keer eens verder uit te diepen). Hier en nu gaat het mij in het bijzonder over hoe we ons verhouden tot een ander, als die pijn of verdriet heeft. En hoe we ons verhouden tot onszelf als wij pijn of verdriet hebben.

Hoe reageer jij, bij dit soort lastige emoties? Wil je ze vermijden\* of bestrijden\*\*, of mogen ze er zijn en beweeg je mee?

\*Je bent aan het *vermijden* als je bagatelliseert, ontkent, ontwijkt, verdooft of overstemt.

\*\*En je bent aan het *bestrijden* als je adviseert (= oplossingen aandraagt) of repareert (= de verantwoordelijkheid op je neemt voor de oplossing van een probleem).

Als het gaat om oplosbare problemen is adviseren of repareren natuurlijk de meest handige en meest effectieve strategie. Een groot deel van onze beroepsbevolking ontleent zelfs hun inkomen aan het adviseren bij, of repareren van, problemen van anderen.

Maar wat als het probleem zich niet laat oplossen, of als een oplossing slechts leidt tot een nieuw probleem, of als het oplossing zoeken zelf juist het probleem in stand houdt? Durf jij het aan dan aanwezig te zijn, 'er bij te blijven', zonder te vermijden en te bestrijden?

Als je vanuit je overlevingsmodus blijft handelen, zal je willen blijven wegduiken. Maar als je voluit wilt leven, ga dan voor het meervoud van lef!