

De draken in je hoofd.

In mijn vorig blog schreef ik over een paard in mijn lijf. Oude herinneringen, opgeslagen in mijn celgeheugen die aan de oppervlakte komen. Toen drie weken geleden de Covid-19-crisis uitbrak, bleek er nog veel meer in mijn lijf opgeslagen te zitten.

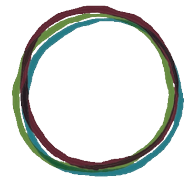
Terwijl in mijn hoofd alles redelijk op orde leek en ik vertrouwen had in de periode die we met z'n allen ingingen, sprak mijn lijf een andere taal. In eerste instantie nog via voorzichtige signalen in de vorm van oude spanning die zich opnieuw manifesteerde in mijn lijf. Naarmate de dagen voorbij gingen steeds prominenter, verkramping in mijn lage onderrug en mijn bloeddruk die omhoog ging.

“Dat hebben we toch gehad?” dacht ik eerst nog heel naïef. Mijn lijf dacht daar anders over...

Het lijf reageert razendsnel op allerlei externe en interne prikkels. Emotionele onrust vertaalt zich in verkramping van de spieren in de rug, nek en en schouderpartij. Bekende en wellicht herkenbare stresscontainers! Ernaar toe ademen geeft verlichting.

Het is wetenschappelijk onderzocht dat een emotionele reactie er is nog vóórdát je ergens over nagedacht hebt. Dat gebeurt in fracties van een seconde. Die reactie hoeft dus niet altijd overeen te komen met een (later) gerationaliseerd antwoord of gedachte. Het gaat buiten je bewuste wil om. Een deel van mij werd dus getriggerd door oude angst, onzekerheid, schuldgevoel of noem een willekeurige emotie. Het maakt ook niet uit op dat moment want het is er.

Een oud patroon dat ineens de kop opsteekt. Een draak. Soms met meerdere koppen.



Onze wereld is in no time een stuk kleiner geworden en de meest dagelijkse dingen zijn opeens niet meer zo vanzelfsprekend.

Met de rest van het gezin zitten die verdomde patronen 's avonds op de bank. Ze appelleren aan allerlei, wellicht heel oude, gevoelens en behoeften van erkenning, waardering, schuldgevoel, controle.

Sommige vergeten, anderen sluimerend als een programma dat altijd op de achtergrond meedraait.

Wie stelt de grenzen voor de kinderen? Kan strengheid wat meer plaatsmaken voor mildheid?

Waarom moet alles zo snel? In samengestelde gezinnen laait misschien de 'jouw-kind-mijn-kind-discussie' weer op. Waarom ben ik degene die vooral een bijdrage levert aan de huishouding en het thuisonderwijs?

De kids zijn thuis maar niet vrij van school. Zij moeten ook zoeken naar een nieuw ritme. Bij ons is de eerste huis-, tuin- en keukenklussenlijst een heel stuk afgewerkt. Ook die krijgt net als de anti-Coronamaatregelen verlenging. (We zitten nu op het niveau 'reorganiseren van het medicijnkastje', wat best wel ver gezocht is).

Slagen zonder examen te doen is trouwens ook een rare gewaarwording. Datgene waar eerst misschien enorm tegenop werd gekeken, krijgt nu een andere waarde. Of moet ik zeggen waardering. Juist de periode van spanning die bij een examentijd hoort, maakt het bijzonder. Hoe fijn is het als je jaren van zwoegen en studeren uiteindelijk kunt afsluiten met een examen en uiteraard het bijbehorend feest. Dan is er balans.

Gelukkig hebben wij een grote tuin waarin de kids hun energie kwijt kunnen en hun balans kunnen vinden. Met de trampoline, een bal en de bouncer. Naast huiswerk maken, meehelpen in de huishouding, klussen, gamen en spelletjes doen is dat misschien wel de belangrijkste en leukste activiteit van de dag. De trampo valt bijna van ellende uit elkaar maar het is by far de beste investering van de afgelopen jaren.

In het gezin en in onszelf worden (oude) patronen heel zichtbaar. Hoe we met de dingen, met elkaar en met elkaars patronen omgaan. Soms confronterend en frustrerend. Maar het levert ook verrassende gesprekken op.

Het gaat erom wat je ermee doet. Krop je je gevoelens en emoties op? Verzand je in ruzies en meningsverschillen? Of blijf je in gesprek en richt je de aandacht meer naar binnen?

Het is de kunst om in deze tijd heel nauw in contact met je lijf te blijven. En de signalen die dat afgeeft te lezen.

Ons hoofd neemt vaak de overhand. Wie heeft ze niet, van die interne dialogen met zichzelf die gaan over vanalles en nog wat. *Wat als ik ziek word ...?, Breng ik mijn vader of moeder niet in gevaar ...? Durf ik nog wel naar de winkel ...? Raak ik de juiste toon in mijn post op social media ...?*

Wat kan ik bijdragen in deze tijd ...? Doe ik wel genoeg ...? En als ik nou mijn baan verlies, hoe moet dat dan ...? En ga zo maar door.

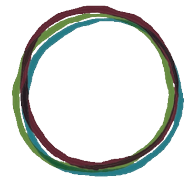
Ook mensen waarvan je het niet verwacht, hebben hier last van. Je bent echt niet de enige! Angsten die ineens heel reëel lijken.

Dat stemmetje in je hoofd dat constant waarschuwt voor gevaar. Op zich een goed werkend mechanisme want zo behoedt de natuur ons voor naderend onheil. Het wordt alleen vervelend als dit soort gedachten en angstscenario's de overhand nemen en je helder denken in de weg zitten. Een manier om dit helder denken te stimuleren is te oefenen met hartcoherentie.

Iedere dag opnieuw, lichaam, geest en emoties in balans brengen.

Daarnaast heeft het een positief effect op je hormoonhuishouding en je immuunsysteem.

De titel van mijn digitale flessenpost SPUNK is veerkracht 2.0. In de vorige SPUNK ging het over veerkracht van mens en natuur. In deze tijd wordt de veerkracht van mens als soort danig op de



proef gesteld.

We worden met z'n allen ontzettend op onszelf en op elkaar teruggeworpen. Tegelijkertijd leert het Corona virus ons eens te meer hoe we allemaal met elkaar zijn verbonden en dat niet alles vanzelfsprekend is. Dat we mogen onthaasten en ons opnieuw focussen op de dingen die er toe doen in het leven.

Zorg goed voor jezelf. Overbrug intern de anderhalve tot twee meter afstand en verbind hart en hoofd met je adem. Geef de 'paarden in je lijf' de ruimte en 'tem de draken in je hoofd', dan kun je ook goed voor een ander blijven zorgen.

Wil je de blog rechtstreeks in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan in voor mijn digitale flessenpost [SPUNK](#).