




bewustwording

tekst: Maan Ballemans | maan-coaching.nl

Heb het lef te leven met onzekerheid

Al enige tijd volgt in de wereld de ene crisis op de andere: energiecrisis, milieucrisis, hypotheekcrisis, kredietcrisis, recessie. Alles waarvan we dachten zeker te zijn, blijkt zo maar te kunnen verdwijnen. Mensen die meenden dat ze hun toekomst financieel veilig hadden gesteld, staan nu met lege handen. We staan voor een onzekere toekomst. Maar is onzekerheid niet altijd aanwezig? Kan het zijn dat, doordat we er niet mee werden geconfronteerd, we het niet hebben opgemerkt. Is onzekerheid niet juist inherent aan het leven zelf? Ik denk dat, wanneer je probeert onzekerheden uit te sluiten en zekerheden te creëren, je leeft vanuit een illusie.



*Vanaf het moment
dat ik onzekerheid
ben gaan omarmen,
zijn er deuren voor
mij opengegaan*

Het wegvallen van zekerheden zien we nu op wereldniveau gebeuren, maar we kennen het ook in ons eigen leven. Dit kunnen we gebruiken om te leren met onzekerheid te leven, om het ons eigen te maken. Het toelaten van onzekerheid zet een verandering op gang. Misschien wel die verandering waar je in wezen al zo lang naar verlangt. Raak vertrouwd met het niet-weten; hiermee zet je de deur open naar een nieuw perspectief, een nieuw leven. Ik nodig je uit je oude vertrouwde drama los te laten en in je eigen kracht te gaan staan. Word vertrouwd met onzekerheid.

Onzekerheid, een existentiële angst

Onzekerheid, de angst voor het niet weten, het onbekende, is een existentiële angst. Ons hele leven proberen we te ontsnappen aan deze angst. We gaan op zoek naar vastigheid in de dingen en mensen om ons heen. Als we deze niet vinden, stopt de zoektocht niet, maar zoeken we nog harder. Wat we doen, is een illusie van veiligheid creëren in de vorm van rollen, vaste patronen, gedachtegangen, structuren, spullen en mensen om ons heen. Hierin wanen we ons veilig. We vragen ons daarbij niet af of deze comfortzone ons wel dient in ons gevoel van geluk en in onze behoefte aan zelfontplooiing.

Ik ken dit van mijzelf. Het in stand houden van mijn gevoel van veiligheid kostte me meer dan het me aan energie en levensvreugde opleverde. Al halverwege de ochtend was ik moe. Ik had zoveel plannen, maar miste de energie en het vertrouwen om ze vorm te geven. Het was de angst voor het onbekende en de behoefte aan veiligheid (van de bekende situatie, ook al was deze niet fijn) die me op slot zette. Geen beweging was nog mogelijk. Vanaf het moment dat ik onzekerheid ben gaan omarmen, zijn er deuren voor mij opengegaan. Ik vond het doodeng, maar de huidige situatie handhaven was voor mij geen optie meer. Het was echt: 'God, zeg de greep.' Dit heeft veel in beweging gezet in mijn leven. Het heeft me meer in overeenstemming gebracht met mijzelf. Ik ervaar nu mijn levensenergie, en voel hiervoor een diepe dankbaarheid.

Angst leidt tot piekeren

Om de angst voor onzekerheid buiten de deur te houden ga je in je gedachten, in je hoofd zitten. Op deze manier probeer je alles op een rij te krijgen, en proberen we wat krom is, recht te breien. Het blijkt dat we door piekeren 80% van onze energie verliezen. Hoe lang je de gewoonte van piekeren volhoudt hangt af van ons energieniveau. Maar voor ieder komt vroeg of laat een moment in zijn leven waarbij die energievoorraad is opgebraakt. Dit kan zich uiten in de vorm van een burn-out, een ziekte of een depressie en komt vaak tevoorschijn bij een scheiding, verlies van een dierbare of verlies van een baan. Op zo'n moment is het niet meer mogelijk je oude systeem te handhaven. De situatie duwt je in een proces dat je de mogelijkheid biedt om verandering in je leven toe te laten, om te vernieuwen, om je te ontwikkelen en het beste uit jezelf te halen. Vaak moeten we bijna verdrinken voordat we bereid zijn om zogenaamde zekerheden los te laten, om te veranderen en onzekerheid toe te laten.

Stefan: "Na een relatie van 9 jaar heeft mijn vriendin aangegeven dat ze niet meer verder met me wil. We hadden net een huis ge-



kocht in de hoop daarmee onze gezamenlijke toekomst te redden. Het tegendeel is waar. Al jaren bevond ik me in een situatie waarin ik niet tevreden was met mijn baan. Mijn vriendin had hier genoeg van. Ik koos altijd voor zekerheid op het gebied van inkomen en relatie. Nu valt alles uit elkaar. Ik voel veel verdriet over het verlies van onze relatie, ik heb hier zo mijn best voor gedaan maar ik zie nu wel dat het niet meer kon. Het huis is verkocht en ik heb mijn baan opgezegd. Ik vind het allemaal doodeng, maar eindelijk doe ik nu wat ik altijd heb gewild. Ik ben gestart met een eigen bedrijf. Ik heb mezelf beloofd voortaan te gaan voor mijn passie. Ik kan nu weer voelen dat het mogelijk is voor mij om gelukkig te zijn."


Marijke: "Ik ben opgevoed met het idee dat ik hard moet werken voor wat ik wil bereiken in mijn leven, pas dan vind ik dat ik het verdiend heb. Dit heeft tot gevolg dat ik nooit stilzit. Mijn gedachten en lichaam gaan non-stop door. Ik kom niet meer tot rust en ik slaap niet meer. Het water staat me aan de lippen. Ik wil ergens van kunnen genieten zonder dat ik het moet verdienen. Ik wil kunnen vertrouwen dat ik goed genoeg ben zonder me telkens te moeten bewijzen. Best wel spannend, maar dat is wel wat ik wil."

Joris: "Van kinds af aan is mijn eerste reactie als iets moeilijk wordt, dat ik me terugtrek. Dan denk ik: "Laat maar, het heeft geen zin, voor mij hoeft het niet." Dit heeft tot gevolg dat ik nooit heb kunnen doen in mijn leven wat ik echt wilde en dit frustriert me enorm. Ik weet dat het voor mij belangrijk is om te blijven staan als het moeilijk voor me wordt. Dit vind ik doodeng en ik vraag me af of ik het wel kan. Één ding weet ik echter zeker: ik ben het zat om te vluchten."

Het vraagt lef om te veranderen

Het lijkt makkelijker om te kiezen voor de weg van de minste weerstand en het vertrouwde patroon te blijven herhalen. Ik stel voor om niet te wachten tot het water je aan de lippen staat. Ieder

moment heb je de mogelijkheid te kiezen om mee te gaan in de verandering die het leven je biedt en oude concepten los te laten. Op het moment waarop je jezelf voor de keuze zet, ben je onzeker over wat de toekomst je zal brengen. Dat is logisch want je bent deze weg nog niet eerder ingeslagen, het is nieuw. Logisch dus dat je het spannend vindt.



**Het is de angst voor
onzekerheid die je vasthoudt
in waar je bent**

Ondanks deze onzekerheid weet je deze twee dingen zeker:

1. Het oude voldoet niet meer, het brengt je niet wat je wilt.
2. Je oude patroon kost je meer dan dat het je oplevert.

Dit wetende, wat heb je dan nog te verliezen? Je hebt je oude patronen in allerlei variaties vaak genoeg herhaald, en ontdekt dat het niet meer voor je werkt. Waarom dan geen nieuwe, nog onbekende weg inslaan? Maak de sprong naar het onbekende en word vrienden met het nu. Gebruik jouw mogelijkheden!

Wat kan je helpen onzekerheid toe te laten?

- Zorg voor een veilige plek, een rustpunt waar je kunt bijtanken. Een partner een vriend, een coach, iemand die je ondersteunt, iemand die je vertrouwt en die begrijpt waar je mee bezig bent.
- Zet niet alles in één keer op z'n kop, maar doe het stap voor stap.
- Probeer vrij te zijn van oordelen, hecht je niet en weer niet af. Met andere woorden: aanvaard onzekerheid als een gegeven op zich.
- Kies er voor om te stoppen met denken en piekeren! Verleg je aandacht naar je lichaam in plaats van je hoofd. Geef negatieve gedachten geen energie en richt je op dat wat voor jou wel werkt. Dit zul je eerst moeten uitnodigen om het daarna te laten groeien.

Zekerheid: 'de waarheid van vandaag is de gevangenis van morgen'

Onzekerheid is niet uit te sluiten in het leven, het is er onlosmakelijk mee verbonden. Ik nodig je uit het lef te hebben om met onzekerheid om te gaan als een vast gegeven in je leven. Door het deze plaats te geven in jezelf, zul je ontdekken dat jij niet die stem bent die je in het verleden toesprak en die je zo vertrouwd was. Deze vertrouwde stem is het geconditioneerde deel dat je steeds weer in jezelf hebt herhaald. Het zijn oude en vastzittende concepten over jezelf en de wereld. Laat ze los. Dit zijn concepten over meer- en minderwaarde, over goed en fout. Het zijn oude gedachtegangen waarin je jezelf vergelijkt met een ander, en dat geeft nooit een goed beeld van jezelf. Dit is niet wat of wie jij bent. Wat ben jij dan wel? Jij bent de stilte, de ruimte waarin alles kan plaatsvinden. In deze stilte zitten al je mogelijkheden.

Ga mee met de beweging die bij je leven hoort

Sta jouw verandering toe. Word er vertrouwd mee. We leven in een wereld waarin niets stilstaat en alles in beweging is. Kijk maar naar de financiële crisis op dit moment. Ga mee in deze beweging. Doordat ik onzekerheid in mijn leven ben gaan zien als een gegeven, is mijn leven in een stroomversnelling gekomen. Het is de angst voor onzekerheid die je vasthoudt in waar je bent. Wees niet bang om fouten te maken. Fouten maken hoort erbij. Als we alles van tevoren wisten zou de evolutie stilstaan. Wanneer je vertrouwd bent met het niet-weten, dan is angst geen drijfveer meer. Die laat je dan los. Je zult merken dat als je vrij bent van negatieve gedachten, antwoorden vanzelf komen. Word vriend van onzekerheid, dán word je de grootste vriend van jezelf. <

Zie 'Van de Bovenste Plank' op blz. 28