

A balanced mindset - beslissen vanuit rust

door: dr. Alex Klein

In de groene haag zit een mus. Op het gras liggen de broodkruimels, die ik er vanochtend heb gestrooid. Vanuit de veilige heg kijkt het vogeltje om zich heen, voordat hij naar het eten vliegt. Echter, als ik opsta, ook als is dat binnen en zit er nog een schuifdeur tussen ons, vliegt het gevederde vriendje snel terug de heg in. Dat is zijn rustplek, zijn veiligheid.

Juist nu gun ik iedereen zo'n groene heg, een plek waar jij je even kunt terugtrekken en je veilig mag voelen. Natuurlijk is dat je huis, maar op een gegeven moment komen de muren echt op je af, zeker als je partner en de kinderen ook alle dagen om je heen zijn. Daarom wil ik graag de term '**a balanced mindset**' introduceren.

De onrust en de onveiligheid in het nieuws komen hard binnen. Veel zekerheden vallen weg. Daarom wil ik je 'beslissen vanuit rust', mijn vrije vertaling van 'a balanced mindset' meegeven als goede raad. Beslis dus niet vanuit angst, vanuit onrust of vanuit onwetendheid, maar vanuit rust. Een weloverwogen beslissing op de vraag wat je nu moet doen en beter even kunt laten. Weet dat je rust vinden een uitdaging van alle tijden is, hooguit nu meer opportuun.

Praktijkvoorbeeld:

Een aantal maanden geleden, nog ruim voor het Corona tijdperk, sprak ik met een man, begin dertig, zakelijk succesvol, in een fijne relatie. Alles leek op orde, maar dat was slechts uiterlijke schijn. Mijn gesprekspartner was chronisch onrustig en opgejaagd. Hierdoor kon hij niet stil zitten en moest hij altijd iets doen. De jongeman sprak onrustig, zat onrustig en keek onrustig om zich heen. Zijn handen bewogen continu en zijn benen stonden nimmer stil.

Door zijn onrust gedurende de dag werd hij oververmoeid, maar kon 's nachts de rust evenwel niet vinden. Zijn continue 'aanstaan' ging ook door tijdens zijn slaap, waardoor een chronisch probleem begon te ontstaan. Zijn werk, zijn relatie, zijn gezondheid ... alles begon te lijden onder zijn onrust. Een neergaande spiraal. Tijdens de interventie hebben we samen de oorzaak van zijn onrust gevonden en vervolgens weggenomen. Hij kreeg na ons gesprek een mantra mee om thuis de rust te blijven vinden.

Vanuit rust kunnen leven betekent dat je in staat bent om jezelf ook 'uit' te zetten. Vanuit rust beslissen betekent dat je overweegt wat goed is voor jezelf, voor je gezin én voor de gemeenschap waarbinnen je leeft. Vanuit die rust een beslissing nemen betekent dat je niet overhaast reageert, dat je geen irrationele stappen onderneemt, maar dat je vanuit jouw 'veilige groene heg' een verstandig besluit neemt.

Die rust zit echter niet in je hoofd, want die zit vol met gedachten.

Die rust zit ook niet in je hart; op dit moment is dat gevuld met emoties en angst.

Dat rustoord zit wél onder in je buik, waar al sinds mensenheugenis onze oerrust zit.

Soorten blokkades

In de praktijk merk ik dat veel mensen dit interne rustoord niet meer weten te vinden. Ik zie veel cliënten met een 'hoofdblokkade' (ze zitten te veel in hun hoofd) of een 'hartblokkade' (allerlei gevoelens zitten in de weg). Ook 'buikblokkades' kom ik wel tegen, waardoor die oerrust alsnog niet bereikt wordt.

Meditatie, mindfulness of yoga kunnen bijdragen aan het bereiken van een meer gebalanceerde mindset. Maar dat het middel vaak tot doel is geworden, blijkt uit het volgende voorbeeld.

Ik mocht onlangs een privésessie bij een yoga leraar volgen. Een professional, die al tien jaar les geeft in een bepaalde soort yoga. We deden wat lichamelijke en ademhalingsoefeningen; zij deed ze voor, ik deed haar na. Tijdens deze sessie zag ik dat zij een energetische blokkade had, waardoor het gezochte resultaat niet werd gevonden. De oefeningen waren goed, werden ook goed uitgevoerd - voor zover ik dat kan beoordelen- maar het resultaat bleef uit. De oefening was van oorsprong een middel, maar werd het doel. Daarom stelde ik voor om mijn methode toe te passen. Ik begeleidde haar bij het vinden van haar oerrust, we zochten haar blokkade op en namen deze gezamenlijk weg. Hierdoor bereikte ze een vorm van ontspanning, zoals ze dat nog niet eerder had meegemaakt.

Waarom dit voorbeeld?

Juist nu, gegeven de mondiale onrust en nationale lock-down, gun ik je veel innerlijke rust.

Er is veel tumult, ongerustheid en angst om je heen, dus de kans bestaat dat je meer dan normaal op zoek bent naar jouw rustpunt. Daar zijn methodes voor, waaronder meditatie en yoga. Maar weet dat de rust in je zit, je hoeft 'm alleen maar op te zoeken. Die balanced mindset, die groene heg om veilig vanuit te opereren, zit 'gewoon' onder in je buik.

Ga daar naar toe - het is altijd aanwezig, altijd open, er is geen wachtrij en geen deurbeleid...

Stay safe, stay healthy!