

Energie

Door Ingrid Groenen

Verschenen in OLIJF; Rubriek Lichaam en Geest
Tijdschrift voor vrouwen met gynaecologische kanker
Jaargang 2002, nummer 2

De wetten van energie zijn simpel en begrijpelijk, zegt Willem de Ridder in zijn Handboek Spiegelologie. Als je ergens energie in steekt, groeit het. Hoe meer koffie ik in mijn kopje schenk, hoe voller het kopje wordt. Een tijdlang probeerde ik verwoed af te vallen. Ik stak er voortdurend energie in dat ik mezelf dik vond en werd steeds dikker. De voorbeelden uit zijn boek spreken me aan. Net zoals Willem de Ridder beschrijft heb ook ik in mijn leven vaak moeite gedaan om door anderen aardig gevonden te worden. Ik bereikte daar meestal het tegenovergestelde mee, ik stak veel energie in het niet aardig genoeg vinden van mezelf. Onbewust concludeerde ik dat ik pas aardig was wanneer anderen dat vonden. Dat was een misverstand, maar wel een van een hardnekkig soort. Volgens Willem de Ridder is het echter wel onze diepste wens om aardig gevonden te worden en om anderen te kunnen vertrouwen. Er is niemand machtiger dan een mens die zich geliefd en gesteund voelt, zegt hij. Maar zo zegt hij ook: mensen kunnen je nooit meer steunen dan je jezelf steunt. Verbeter de wereld, begin bij jezelf.

Aandacht richten.

Ik begin de wetten van energie door te krijgen. Mijn overtollige kilo's zijn eraf gevlogen vanaf het moment dat ik mezelf meer bewust ben gaan voeden. Ook sta ik niet langer 's ochtends bloot voor de spiegel mezelf af te keuren met een vernietigende blik in mijn ogen. Dat helpt mij mezelf aardiger te vinden. Aan onze emoties gaan gedachten vooraf. Onze hersenen staan nooit stil. Alles wat ik in de spiegel zie, zegt De Ridder, is een door mijn hersenen vertaald gevoel. Door er dus laatdunkende gedachten over mijn lichaam op na te houden, ontstonden er bij mij gevoelens van walging over mijn dik zijn. Met die gevoelens wilde ik eigenlijk liever niets te maken hebben. Een tijdlang richtte ik mijn energie ook nog op het wegduwen van dat gevoel, waardoor ik het alleen maar versterkte. Pas toen ik er een gewoonte van probeerde te maken om al mijn gevoelens te accepteren, (zowel de mooie als de minder mooie), ging mijn energie weer stromen en raakte het afvallen in een stroomversnelling. Ik hoefde mijn lichaam maar een vinger te geven en het nam enthousiast de hele hand. Ofschoon ik nooit een cursus positief denken heb gevolgd voel ik aan wat ze daarmee willen zeggen. Wanneer je namelijk 'iets' niet wil, richt je je aandacht wel degelijk op dat 'iets' wat je niet wilt en ben je er toch mee bezig. Alles waar je je aandacht op richt groeit, ook iets dat je niet wilt. Je kunt dus beter je aandacht richten op wat je wel wilt. Bijvoorbeeld een gezond lichaam en een gezonde geest.

Her 'inneren'

Wat heeft deze visie te betekenen voor vrouwen met kanker?

Terugkijkend op mijn eigen ziekteproces heb ik de associatie met een wekker die 's ochtends afloopt. Het proces van ziek zijn heeft voor mij als een alarmbel gefunctioneerd om wakker te worden uit een diepe slaap en om mij op mijn persoonlijke levensgeschiedenis te bezinnen. Met de hulp van verschillende therapeuten ben ik mijn aandacht (en energie) gaan richten op mijn ingeslepen gedachten patronen en attitudes. Ik begon met her-'inneren', een proces van naar binnen gaan en opnieuw contact maken met soms hardnekkige drijfveren zoals angst en gevoelens van wanhoop en onveiligheid. Emoties en energie die ik bijna nooit op een gezonde manier had geuit, soms gewoon was vergeten en die ik jarenlang had opgepot. Het voor me houden van die emoties was in mijn leven een manier geweest om in tijden van crisis overeind te blijven. Deze jarenlang ingehouden emotionele energie moest gewoon een keer worden ontladen, in mijn dagelijkse leven waren er al scheurtjes ontstaan in het emotionele pantser dat ik om me droeg. Dan uitte ik mijn onderdrukte pijn in venijnige opmerkingen naar anderen. Om vervolgens met een hoge dosis perfectionisme de controle en de druk weer op de ketel te zetten. Maar ik heb gemerkt dat ik beter functioneer door mijn energie niet meer te onderdrukken maar de vrije loop te laten. Niet altijd eenvoudig, wel het proberen waard.

Verder lezen:

1999, Willem de Ridder; Handboek Spiegelologie.
ISBN 90 72455 45 2

Energie. Door Ingrid Groenen. Uit: OLIJF, rubriek Lichaam en Geest Tijdschrift voor vrouwen met gynaecologische kanker. Jaargang 2002, nummer 2