

Vastroesten of losweken?

Online: <http://www.zoninjeleven.nl/vastroesten-of-losweken>

Minstens 10 jaar heb ik geen chips aangeraakt. De lucht, het geknisper, de aanblik, ik werd al misselijk bij het idee.

Als kind was ik met mijn ouders en zusjes op vakantie. We reden in een gehuurde Jeep door de bergen. Een behoorlijke uitdaging voor iemand met wagenziekte. Naar boven ging nog wel. Op de top van de berg pauzeerden we met een flesje 7-Up en een zakje naturelchips. Op de terugweg bleek die ene haarspeldbocht er een te veel.

Een paar minuten later zat ik niet meer in, maar stond ik naast de Jeep. De 7-Up en chips dienden zich alweer aan! Het plastic zakje kwam te laat. De berm was een stille getuige van mijn bezoek die dag.

De associatie tussen chips en misselijk worden was gelegd. Een jaar of 10 heb ik dus geen chipje meer aangeraakt. Tot ik op een dag ontdekte dat er alleen in mijn hoofd een relatie bestond tussen chips eten en misselijk worden. Ik was 'genezen' en kon ze weer probleemloos eten.

Afgelopen zomer confronteerde ik mezelf met een andere nare ervaring. Op mijn achttiende deed ik mee aan een middagje duikcursus in Zuid-Frankrijk. Met ongeveer twintig tieners hesen we ons in duikuitrusting. We kregen een paar minuten uitleg en toen mochten we al te water. Om de plek te bereiken waar we de onderwaterwereld zouden gaan bewonderen, moest je onder water zwemmen door een smalle donkere tunnel van een paar meter lang. In mijn herinnering minstens 30 meter, maar ik verdenk mijn brein wel van schromelijk overdrijven.

Feit was dat ik al na een paar meter onder water zwemmen in paniek raakte. De introductie was zo kort, ik had nog geen vertrouwen in het omgaan met de apparatuur. Ik wilde meteen terug en weigerde het nog te proberen. Jarenlang kreeg ik het al benauwd als ik aan duiken dacht.

Deze vakantie heb ik meegedaan aan een introductieles duiken in het zwembad. Het was maar een kwartiertje en dus lang niet genoeg om het echt onder de knie te krijgen. Maar ik denk nu wel anders over duiken. Misschien ga ik ooit nog wel eens een echte cursus doen!

Soms worden angsten minder door het verstrijken van de tijd. Maar ze kunnen ook onverwacht – zelfs jaren later – zomaar weer in alle hevigheid de kop opsteken.

Mensen denken vaak dat het veel moeite kost om angst echt op te lossen. Daarom doen ze er niets aan, accepteren het of leren ermee omgaan. Natuurlijk, als je niet van muizen houdt of bang bent voor spinnen, kun je prima een normaal leven leiden. Aan de andere kant is het wel heerlijk als je wel geleerd hebt om ook met nutteloze angsten (bv voor chips ☺) af te rekenen.

Angst en onzekerheid kunnen je leven ongemerkt behoorlijk beïnvloeden. Ze houden je gevangen of houden je af van wat je wilt. Je ontwijkt bijvoorbeeld situaties om maar niet met je angst geconfronteerd te worden. Maar zo beperk je jezelf en dreig je 'vast te roesten'.

Wat zou je in jouw leven willen veranderen of verbeteren? Anders omgaan met mensen? Meer voor jezelf opkomen? Meer actie in je leven? Goede voornemens uitvoeren en volhouden?

Wat weerhoudt je? Ben je ergens bang voor? Onzeker? Bang voor wat anderen ervan vinden? Of denk je dat zoiets voor jou niet is weggelegd?

Veranderen is heel moeilijk... als je niet weet hoe het moet. Maar als je wél zou weten hoe je het moet aanpakken en ik je bovendien garandeer dat het gemakkelijker is dan je denkt.... Zou je het dan willen proberen? Of zou je je met moeite kunnen losweken van je veilige en vertrouwde leventje en liever blijven dromen over hoe het zou kunnen zijn als ...

Wat heb je te verliezen? Waarom waag je de stap niet? Voor 9 van de 10 (!) mensen die je voorgingen, betekende dit een nieuwe start. Zij leerden in korte tijd hoe ze meer zelfvertrouwen, actie en plezier in hun leven konden brengen. Heb je vragen hoe je het het beste aan kunt pakken, neem dan contact met me op.

*Zonnige groet,
Astrid*

© 2011 Astrid Davidzon