

SOFTIES WEEKLY

Angst is een vreemde raadgever

04 februari 2024

Deze week was voor mij een week van spannende dingen. Een week waarin angst een iets te prominente rol speelde. Daarom wil ik graag even met je praten over angst vandaag. Het belemmert namelijk zoveel moois. Vaak onbewust zelfs. En onnodig. Behalve bij (fictieve) tijgers of beren.

Joseph Campbell schreef zoiets briljant over angst: *“The cave you fear to enter holds the treasure you seek”*. Het is een van mijn lievelingszinnen. Maar ik heb er ook een bloedhekel aan.

Deze zin dwingt namelijk af dat je beweegt. Dat je vooral dát moet proberen waar je naar verlangt maar waar je wakker van ligt omdat het ook eng is.

Ik snap trouwens best dat angst ook een functie heeft hoor. Ze zorgt ervoor dat je veel energie overhoudt voor overleven. Want je “rand-voorwaarden” houdt ze bekend en stabiel. Je eten, je omgeving, wat je doet en met wie je bent. Wie je denkt te zijn ook. Daarmee is er balans, maar weinig beweging.

En soms heb je beweging nodig om je leven (en dat van anderen) te verbeteren.

Met juist die ‘stabiliserende’ werking van angst worstel ik dus al mijn hele leven. Ik laat me erdoor leiden. Doe er domme dingen wel door. Of soms slimme juist niet.

Ik heb lang proberen te begrijpen waar ik precies bang voor was. Maar dat leidde tot weinig. Want die angst bleef. Ze gaat niet weg door haar te snappen. Ze gaat weg door het toch maar te dóen. Door te ervaren dat iets minder eng is dan je dacht.

Wat ik van dat doen leerde, is dat hoe groter mijn wens is om iets nieuws te doen, hoe groter de angst wordt vlak voor ik daadwerkelijk spring. En dat is vaak bescherming van mezelf naar mezelf.

Het goede nieuws: hoe groter de angst, hoe groter ook het gevoel van voldoening als ik toch deed.



Hoopvol “het wordt toch nog winter”-plaatje.

Wat als je toch springt?

Want als ik dan uiteindelijk ervoor koos tóch te springen?

Dan ontstond iets prachtigs. Iets wat we allemaal kennen. Van lang geleden of van gisteren: https://youtu.be/bFIB05LGtMs?si=Za1cep_a7w8fDvCG

Dat woord: BLISS... Dat fluister ik nu soms voordat ik iets engs ga doen. Als een soort wortel voor een ezel. Ja en ik ben dan inderdaad de ezel.

We missen veel moois door angst

02 februari 2024

Ik vertel je dit omdat ik weet dat heel veel moois niet op de wereld komt door angst. Een bedrijf wordt er niet door geboren. Of die appeltaart voor die eenzame buurman wordt er niet door gebakken. Of die liefde er niet door verklaard. En die mening niet gegeven. Waardoor er nooit een echt gesprek ontstaat. Of een oplossing. Of het begin van een einde van een ruzie.

En dat is jammer. Want dat mis je allemaal door angst voor:



De echte weide wereld in....

afwijzing, er niet (meer) bij horen, uitgelachen worden, je kwetsbaar voelen, te kort komen, alleen zijn, of dom, of de mindere, ontmaskerd worden (dat denk je dan hè ;)), Enzovoort.

Ik weet zeker dat je er minstens eentje herkent. En ik weet ook zeker dat die angst ervoor niet klopt.

Voor mij is een van die stappen die grot van Joseph in schrijven over angst. Omdat het mij teveel in haar greep houdt. Onbewust ons allemaal in de greep houdt denk ik. Onszelf, in onze relaties en in onze maatschappelijke rol. Terwijl ik denk dat we op al die lagen verbetering zouden krijgen als we gewoon iets minder bang waren. Of ons er in ieder geval minder door zouden laten leiden.

Wens voor jou;

04 februari 2024

En daarom heb ik deze zondag een supereenvoudige wens voor jou: ga vandaag dat idee delen, naar voren stappen. Het goed maken. Die ja zeggen. Of die nee. Die kus geven, dat compliment ontvangen, die taart bakken, die stap zetten. Of dat stapje. Denk maar aan die ezel en die wortel.

Want doe je dat, dan breng je zoveel zachtheid en moois in de wereld. Zeker naar jezelf. En daarmee begint iedere daad van zachtheid.

Ik ben benieuwd wat je gaat doen. En wat het je oplevert. Maakt niet zoveel uit eigenlijk, zolang je die verrekte grot maar instapt.

Ik zou nu laarzen aandoen en buiten een stuk gaan lopen. Ik ga alvast nadenken over het krantje van volgende week. Dat gaat denk ik een krantje zijn met wat praktische zachte oefeningen. Ook zachtheid moet je soms gewoon even dóen ten slotte.

O ja... Ik had ook nog bedacht dat het leuk is elkaar eens live te zien. Ik denk aan een klein event voor een paar mensen. Met eten, muziek, beetje theorie en oefenen. Zodat ik je de 8 stappen die ik steeds zet naar zachtheid wat beter kan uitleggen. Ik ga er vast nog meer over vertellen.

Maar mocht je al denken: leuk! Laat me maar weten dan.

Zo en dat was voor mij weer een stap dieper die grot in. BLISSS ;)

Hele fijne zondag en tot later...