



Wie ben jij als de storm om je heen raast?  
Lezen is goed voor je karakter · Zuurdesem  
10 ideeën die op je lachspieren werken  
DIY · warmte en geborgenheid  
Mooie jassen mode

# Sestra

*Een warme deken*

Met sfeervolle  
kaarten én  
14 dagen  
dagboek

Tekst: Esther van Lunteren

Beeld: Goodstudiominsk

# WAT ER MET JE GEBEURT ALS DE WERELD VERANDERT



*Ben jij het 'c-woord' al zat? Wij wel. En toch*

*willen wij het erover hebben.*

*De afgelopen maanden zijn tenslotte een*

*live-event van jewelste (geweest). En live-*

*events triggeren nu eenmaal aan alle kanten.*

*Hoe zit dat en wat gebeurt er eigenlijk met*

*je, wanneer er zo veel verandert? Je vindt*

*jouw oorspronkelijkheid terug?*

**Mensen die leven met een ernstige ziekte of met verlies, en mensen die zijn geëmigreerd of in een burn-out terecht zijn gekomen, hebben het al eerder meegemaakt:** een wereld die compleet veranderde. Ze leerden zichzelf kennen op het scherpst van de snede. De (vaak) minder leuke, en de onverwacht leuke kanten. In dit geval overkwam het ons allemaal. Wat gebeurt er eigenlijk met een mens – met jou en met mij – als de wereld om haar heen verandert? Hoe kunnen we leren stilstaan om ernaar te kijken en eerlijke vragen te stellen, in plaats van het te bedekken en ervoor weg te lopen? En wat levert die (soms pijnlijke) investering eigenlijk op? Tijd om je nu even echt te begraven onder die warme deken om een reis van buiten naar binnen te maken, richting je hart.

## VAN BUITEN ...

Als je leven altijd redelijk gladjes is verlopen, was het waarschijnlijk echt wennen. Dat moment – half maart 2020 – waarop alles wat vanzelfsprekend was, dat niet meer kon zijn. 'De wereld veranderde letterlijk', zegt ook Rick Timmermans, hoofdredacteur van [igniswebmagazine.nl](http://igniswebmagazine.nl), een platform voor ignatiaanse spiritualiteit. 'We kwamen wekenlang de straat niet uit. De wereld werd echt klein. Ik vond het zelf een prettige ontdekking dat het goed was om een kortere periode teruggeworpen te worden op een kleine kring waarin weinig afleiding was. Ik ontdekte dat ik veel bezig was met het dichten van gaten in mijn agenda, uit angst voor wat er zou ontstaan als ik niets plande. Vaak gingen we op zaterdag naar opa en oma, daar is altijd iets te doen. Nu zat ik het weekend in de tuin, en dacht ik aan het eind van de dag: wat was het leuk! Er zit heel veel voldoening in klein en simpel

leven. Je staat in de morgen op en gaat 's avonds naar bed, en ondertussen is het hele menselijke pakket voorbijgekomen, zonder dat je de voordeur bent gepasseerd. Je hoeft blijkbaar niet naar Japan te reizen om dingen mee te maken. Bovendien: je neemt altijd jezelf mee. Als het thuis niet wat wordt, wordt het nergens wat. Daar zit de crux.'

Die crux is precies waar Eline Voorberg zich in het dagelijkse leven mee bezighoudt als christelijk integratief therapeut met haar praktijk in Hardinxveld-Giessendam ([meesterwerkcoaching.nl](http://meesterwerkcoaching.nl)). Ze weet dan ook precies wat er in je geest, ziel en lichaam gebeurt als de wereld plotsklaps verandert. 'Dan voelen we ons onveilig, terwijl we van nature juist geboort zijn bij veiligheid. Je gaat dus veiligheid zoeken. Dat doen je hersenen het liefst via de snelste route: ingesleten patronen die je jezelf van jongs af aan aangeleerd hebt, en destijds functioneel waren omdat ze veiligheid en/of waardering opleverden. Hard je best doen bijvoorbeeld, mensen "pleasen", controle houden, afleiding zoeken in activiteiten, bagatelliseren ... Elk mens heeft andere patronen. "Beschermers" noem ik ze liever, want ze zorgen ervoor dat je de angst, de onrust of

**'MIJN NEIGING IS OM  
DOOR TE GAAN ZOALS  
IK ALTIJD DEED, MET  
NOG MEER STRUCTUUR  
DAN NORMAAL, TERWIJL  
MIJN WERK JUIST WAS  
WEGGEVALLEN'**

**'LIFE-EVENTS  
VERGROTEN UIT WAT  
ER AL LANGER ZIT:  
DE ANGST OM NIET  
GOED GENOEG TE ZIJN,  
HET IDEE DAT ALLES  
PERFECT MOET GAAN,  
DE GEDACHTE AAN  
EENZAAMHEID ...'**

het verdriet dat de onveiligheid oproept, niet hoeft te voelen. Patronen van toen herhalen zich vaak nu. Zelf voelde ik me vooral onwennig, de eerste weken van de crisis. Dan is mijn neiging om vooral harder door te gaan, te versnellen, meer lijstjes te maken om via structuur de boel onder controle te houden. Onbewust loop ik mezelf dan voorbij. Ik had juist moeten vertragen, want mijn werk was weggevallen.'

Het probleem met veranderingen is alleen dat juist die beschermers niet altijd meer voldoen. Eline: 'Als jij altijd afleiding zoekt om niet met je gevoelens te hoeven dealen, had je tijdens de coronaperiode echt een probleem. Bagatelliseren lukte ook al zo slecht, met al die dagelijkse updates in de media. Life-events vergroten uit wat er al langer zit: de angst om niet goed genoeg te zijn, het idee dat alles perfect moet gaan, de gedachte aan eenzaamheid of de vraag of de hemel wel voor jou is, en noem maar op waar je als mens mee kunt worstelen.' De manier waarop dit soort angsten en vragen naar boven komen en de heftigheid ervan, verschillen van mens tot mens, weet Rick. 'Als je een ontwikkeld spiritueel leven hebt en regelmatig reflecteert op alles wat

je denkt en voelt, zul je redelijk gemakkelijk door deze crisis zijn gekomen. Weet je daarentegen helemaal niet wat er in je omgaat, maar voel jij je nu de hele dag down, dan wordt het ingewikkelder. We weten vanuit ons werk dat veel mensen worstelen in die laatste categorie. Het bezoek op onze website in de coronatijd verachtvoudigd. Dat zegt genoeg

## **... NAAR BINNEN**

Ook Eline zag angst en onzekerheid bij mensen die haar praktijk bezochten. 'Het begint vaak met lichamelijke uitingen. Buikpijn, schouders op slot, moeheid, een hoge ademhaling. Anderen beginnen vooral over hun paniekgedachten: Hoe houd ik alle ballen in de lucht als de kinderen elke dag thuis zijn? Hoe zorg ik ervoor dat we als man en vrouw de lieve vrede bewaren? Wat als ik mijn baan verlies? Wat zegt het dat ik de kerkdiensten niet mis? Waarom voel ik mij alleen? Hoe kan ik nog zorgen voor ...? Allemaal gedachten die uiteindelijk gaan over gevoelens. Gevoelens die een behoeft vertegenwoordigen. Ze geven aan wat wij nodig hebben. En dat vraagt om kleur bekennen. Ik ben een ander emotioneel wezen dan jij, ik reageer anders op veranderingen, angst en twijfel dan jij. Dat maakt ook dat ik andere behoeften heb dan jij. Dat is spannend, want je kunt het niet afkijken of een aanpakken als je zus, vriendin of buurvrouw. Soms vraagt het zelfs om een onderhandeling in behoeftes, want als jij ruimte nodig hebt in je gezin, zal je partner misschien iets meer aanwezig moeten zijn

'Durf het beest in de bek te kijken', stelt Rick. 'Het alle gevoelens die in je kunnen rondlopen, bij je houdt, wordt het een veelkoppig monster, waar 's avonds als je in bed ligt. Ga liever in gesprek met jezelf en met anderen. In de ignatiusse traditie



# God vinden en bidden met je ervaringen

**Rick Timmermans deelde deze mooie manier  
van bidden met Sestra:**

*God is een God van relaties en Hij is eigenlijk heel de dag met je bezig. Dat merk je meestal niet. Je loopt makkelijk aan hem voorbij. Met dit (dagelijkse) gebed blik je terug op je ervaringen en probeer je de aanwezigheid van God op het spoor te komen in je leven.*

Zoek een rustig plekje waar je even helemaal alleen bent en waar het stil is. Sluit je ogen en vraag jezelf kort hoe je je op dit moment voelt.

## 1. DANK

Herinner je waar je dankbaar voor bent deze dag. Word je bewust van datgene dat leven, vreugde, rust of volheid heeft gebracht. Een klein gebaar van iemand in de trein, de glimlach op de lippen van een kind. Ervaar de dankbaarheid. Biddend danken is erkennen dat je niet zelf aan de oorsprong ligt van je bestaan. Hoe meer je kunt danken, hoe meer je elk ogenblik van de dag kunt beleven als een uitnodiging om dichterbij God te komen.

*Heb je weinig tijd, beperk je gebed dan tot het danken.*

## 2. SORRY

Dit gaat over de dingen die niet goed zijn gegaan deze dag. Waar weigerde je in te gaan op Gods uitnodigingen om meer te leven? Wat liet leegte, droefheid en dorheid achter? Vraag om vergeving. De vrucht van deze vraag om vergeving is berouw, wat betekent dat je ernaar verlangt bij te sturen en het leven verder te omarmen.

## 3. ALSTUBLIEFT

Het danken en vragen om vergeving maken dat je een fijner bewustzijn hebt van leven en dood. Er is nu plaats voor het maken van voornemens. Hiermee ga je nog een stap verder in de erkennende en ontvangende houding en in dankbaarheid. Deze derde etappe is het ogenblik om je groepspunten aan te bieden aan de Heer en ook om steun te vragen, daar waar je nu met grotere duidelijkheid ziet dat je die nodig hebt.

je jezelf via bidden en mediteren continu vragen over je gevoelsleven. Wat zegt het dat jij je voelt zoals jij je voelt? Wat ervaar je in jouw onmacht, in jouw twijfel? Waar is God op die momenten? Eerlijk: het vergt een ontwikkeld gebedsleven om op zo'n manier naar jezelf te kunnen kijken. Iets wat begint met aanvaarden dat je geaccepteerd en geliefd bent door God. Hoe? Zoek de stilte en probeer je voor te stellen dat God naar je kijkt. Vind je dat moeilijk, bedenk dan dat iemand van wie je weet dat hij of zij veel van je houdt, naar je kijkt. Probeer die liefdevolle blik te vangen. Redeneer het niet weg, maar probeer te ontdekken wat het voor je betekent, hoe het voelt.'

Erken de situatie zoals zij is, vult Eline aan. 'Stop met vechten tegen en oordelen óver je gevoelens. Dan ontstaat ruimte om ermee aan de slag te gaan.' Dat is geen gemakkelijke opgave, weet Eline uit ervaring. 'Een paar jaar geleden kwamen mijn man en ik erachter dat we geen kinderen kunnen krijgen. Ook dan verandert je wereld compleet. Een tijdlang kon ik mezelf alleen maar zien als de vrouw die geen kinderen heeft. Ondertussen zag ik overal buggy's en dikke buiken. Ik ging niet meer naar kraamvisites en verjaardagen van kinderen. Tot ik me ging afvragen: wil ik op deze manier in de wereld staan? Ik ben meer dan een vrouw zonder kinderen. Ik ben ook die goede therapeut, een leuke vriendin, de vrouw van Lennard. Het is heel gezond om je een tijdje te begraven in je gevoelens en gedachten. Maar uiteindelijk heeft het consequenties voor je relaties en de manier waarop je verbonden bent met alles om je heen, als je je volledig blijft identificeren met je gevoelens. Gezonde emotieregulatie beweegt heen en weer tussen verlies en herstel, tussen kwetsbaarheid en kracht. Daarom kosten emoties zo veel energie; het is hard werken om ernaar te luisteren en het te geven wat het nodig heeft.'

Rick: 'Als christenen hebben wij de opdracht om Jezus na te volgen. Mens te worden, zoals Hij mens was. En mens worden is leren omgaan met de schaduwkanten van het mens-zijn. Is er verdriet, dan is er verdriet. Verzet je er niet tegen, maar vertrouw en probeer te ontdekken wat God in die situatie van je vraagt.' Eline: 'God wil jou in je pure vorm. Hij kent je karakter en temperament allang. Jij vindt daar misschien wat van, Hij niet. Als je dat ontdekt, vind je jouw oorspronkelijkheid terug. Mijn oorspronkelijkheid is dat ik enthousiast en spontaan met kinderen ben. Dat was ik even verloren, en nog steeds kan ik soms met een groot verlangen naar mijn nichtje of neefje kijken. Enthousiasme en verlangen mogen naast elkaar bestaan. Dat is een hoopgevend proces waarin nieuwe leefruimte vrijkomt.' Rick: 'Je komt weer thuis bij jezelf als je kunt accepteren wie je bent, en het liefst ook nog van die persoon gaat houden. Wanneer je om jezelf kunt lachen omdat de dingen typisch gaan zoals ze gaan, omdat jij nu eenmaal zo bent. Als je dat kunt, heb je de helft al gewonnen.' ♡

## 'MENS WORDEN IS LEREN OMGAAN MET DE SCHADUWKANTEN VAN HET MENS-ZIJN. IS ER VERDRIET, DAN IS ER VERDRIET'



Rick Timmermans (red.), *Leven een kunst - ignitaanse meditaties*. Berne Media, Heerswijk, 2020. 212 blz., € 17,90