

Vertrouwen is leven zonder angst

Wat zijn jouw eerste gedachten bij het lezen van de titel? Wie en waar kun je op vertrouwen? Kun je jezelf wel vertrouwen? Primaire gedachten, overtuigingen en (voor)oordelen komen tevoorschijn. Laten we beginnen bij onszelf. Vertrouwen is leven zonder angst. Hoe kunnen we leven zonder angst? We kennen immers allemaal angsten, al dan niet voelbaar. Angst voor spinnen, muizen of angst voor het geweld van de natuur, storm, onweer, overstroming. Angst voor tastbare zaken maar ook voor dat wat niet tastbaar is. Sociale angst, waarbij we bang zijn voor de reacties en oordelen van anderen. Angst voor pesterijen, bedreigingen. Angst om niet goed genoeg te zijn, niet geaccepteerd te worden maar bovenal de angst niet gezien of gehoord te worden. Angst voor vreemdgaan van en bedrog door je partner. De soms lastige omgang met vrienden en familie of collega's. Bepaalde gedachten die ons leven beheersen, bewust of onbewust. Gedachten die veelal gaan over de ander.

Maar waar sta jij in het verhaal? Kun je jezelf wel vertrouwen? Hoe zeker of onzeker ben je over jezelf? Vertrouw je op je eigen kunnen of vaar je mee op kennis van de ander? Vertel je wel de waarheid of alleen datgene wat de ander wil horen of om de ander te misleiden? Creativiteit in jouw gedachtewereld vertekent misschien de realiteit en is iets waarin jij wilt geloven. We maken allemaal ons eigen verhaal.

Wij zijn allemaal storytellers

We maken een verhaal met de ingrediënten die we voorhanden hebben. Ieder verhaal is uniek. Van gewoon verhaal tot drama met ellende. Echt of niet echt. De realiteit of uit angst gedreven? We zijn gaan geloven in onze eigen waarnemingen maar hoe weten we nu of ze juist zijn? Hoe kunnen we onze eigen waarnemingen meten? Gedachten, al dan niet reëel, gevoelens, angsten, reacties. Zoveel gedachtengoed is al te vinden via Google. Het is niet het een of het ander, maar wat voor jou als waarheid voelt. Richtlijnen, testen en codes sturen ons een bepaalde richting op, maar waarop kunnen we bouwen? Wat als we niet de juiste antwoorden invullen en niet de zelfkennis hebben? Waarop kunnen we vertrouwen? Het systeem, de wetenschap, kennis, onszelf of de ander?

Dan nog de angst voor het onbekende. We maken onze eigen waarheid door veel voor waar in te vullen terwijl het niet te voorspellen is. We verzinnen mogelijkheden en risico's. Denkbeelden, onvoorspelbaarheden en hoe alles toch heel erg fout kan lopen. Niet alleen ziekte, ontslag, bedreiging en ongeval zijn onvoorspelbaar maar ook ons onvermogen in het leven.

Vertrouwen is leven zonder angst. Vertrouwen moet groeien en alertheid hoort daarbij. Leven zonder angst is onmogelijk. Onbewust speelt angst vaker een rol dan we zouden wensen. De angst die gevoed wordt door onze eigen gedachten en gevoelens. Maar ook traumatische gebeurtenissen laten angst in ons lichaam achter. Het vertrouwen is verloren gegaan, maar alleen in datgene wat je negatief ervaren hebt toch? Dat zegt niets over de toekomst en de nieuwe dingen die op je pad komen. Onderzoek je eigen angst (opnieuw) en laat het vertrouwen in jezelf of in die ander groeien. Dat wat je aandacht geeft groeit. We kunnen kiezen voor wel of geen vertrouwen. Sommigen onder ons vertrouwen op God omdat het hen helpt te vertrouwen in het leven. Is het fijner te geloven dat er een voorbestemde weg bestaat? Het leven dat je leeft is jouw leven. Het is aan jou het goede te zien in elke situatie. Maar je kunt ook kiezen voor een leven gedreven vanuit angst en daardoor voor een leven vol beperkingen.

Het leven is een risico

Als je het risico aangaat kies je voor een leven dat je wilt. Bij ontslag kun je je laten leiden door angst maar deze tegenslag kun je ook zien als een kans. Een kans om te veranderen en dat te vinden wat beter bij je past. Geldt hetzelfde niet in feite voor een vriendschap die ten einde loopt? Ruzie in de familie? Een scheiding die je niet voorzien of gewild hebt? Ook hier liggen kansen die je kunt benutten om voor een gelukkiger leven te gaan. Soms doe jij, je partner of misschien zelfs een collega zo je best en toch lukt het simpelweg niet tot elkaar te komen. Forceren en maar blijven trekken aan iets wat gewoon niet zal lukken leidt tot een finaal punt zoals ontslag of scheiding. Ja... en dan begint ons verhaal. De onzekerheid, schuldgevoel, leegte, pijn, boosheid, verdriet leiden tot gedachten die gevoed worden door onzekerheid en angst. Al dan niet bewust start je een zoektocht om te begrijpen wat er gebeurt.

Hoe kunnen we boosheid omzetten in begrip en misschien zelfs in vertrouwen? Wederzijds begrip! Ongeacht de uitslag kunnen twee partijen alleen tot elkaar komen als begrip wordt gevoeld en getoond. Beide partijen mogen hun eigen visie behouden, dus zonder die visie aan de ander op te leggen. We hoeven niet tot elkaar te komen door hetzelfde te denken. De kracht is juist begrip te tonen voor de ander zonder je eigen gedachtengoed te verlaten. Als de ander begrip ontvangt, zal hij zich kunnen openstellen waarna wederzijds begrip gemakkelijker ontstaat.

Boosheid staat dit proces vaak in de weg en maakt alles erger dan het is. We hebben de neiging onze eigen verwachtingen hogerop te stellen en veroordelen de ander die daar niet direct in meegaat. We zijn teleurgesteld en maken er een verhaal van. Waar het om gaat is het verhaal van die ander. We willen allemaal gehoord en gezien worden. Je kan de toekomst zien in termen van kansen, mogelijkheden en oplossingen; of je doet het tegenovergestelde waardoor wantrouwen en angst ervoor zorgen dat je precies krijgt waarvoor je bang bent.

Een oplossing voor een conflict is er in mijn ogen altijd. Een onafhankelijk persoon, die de kracht van wederzijds begrip kent en het weet toe te passen, kan helpen het proces te sturen. Als je dit begrip, dit proces, leert toe te passen zullen conflicten in de toekomst zelfs voorkomen kunnen worden. Belangrijk is een balans te vinden tussen vertrouwen en angst. Je hebt immers niet voor niets beide in je, al wil dat wil niet zeggen dat iedereen het toelaat. En dat is jammer want vertrouwen geeft je kracht en maakt dat je je kunt openstellen naar de ander, of het nu een vriend, partner, familie of collega is. Vertrouwen geeft je kracht om te leven en te werken. Angst weerhoudt je juist. Angst is een slechte raadgever en kan je verkeerde beslissingen laten nemen.

Kijk eens naar je omgeving. Vertrouwen in figuurlijke zin is een omgeving die open en toegankelijk is. Een niet omheinde of zelfs ommuurde tuin maakt de omgeving mooier en natuurlijker. De voorbijganger ziet een toegankelijk huis te midden van een mooie tuin vol bloemen, bomen en planten. Dit aanzicht zou toch je voorkeur hebben? Angst in deze vergelijking is een omgeving omsloten door hekken of muren. Het oogt somber en zet je gevangen in je eigen omgeving. De omgeving zou aangenaam moeten zijn maar roept nu onprettige gevoelens op. De omgeving wordt bepaald door angst en roept hetzelfde op bij de voorbijganger. Hekken en muren geven een vals gevoel van zekerheid. Of we nu een muur om ons huis bouwen of een masker opzetten naar de ander, zekerheid zal het niet geven.

Om vertrouwen te krijgen moet je geloven. Alles kan soms fout gaan in je leven maar in plaats van bij de pakken neer te zitten kun je ook denken Het komt allemaal goed. Als je dat maar vaak genoeg herhaalt komt het geloof vanzelf en zal het vertrouwen groeien. Wil je weten of het waar is, dan wil ik je uitnodigen het zelf eens te proberen. Ik heb er alle vertrouwen in dat u de kracht van wederzijds begrip kunt vinden, of anders iemand die u daarbij kan helpen.

Reacties mag u altijd sturen naar liselottevanderwal03@gmail.com

