



Angst

Auteur: Nicole Weddepohl

Angst brengt je meestal nergens. Die houdt tegen. Die stagneert en is vaak negatief geladen. En ik voel angst voor de ziekte die ik heb. De progressie, de achteruitgang, de constante zoektocht. Waar gaat dit proces naar toe? Waar houdt 't op? Wat kan ik doen om het tegen te gaan? Kan ik überhaupt iets doen of is alle moeite onzin? Staat mijn pad al vast?

Ik weet ook wel dat doemdenken me nergens gaat brengen. Beter is het om positief te blijven en te genieten van de zonneschijn en de leuke dingen die er nog wel zijn. Maar toch blijft angst bij mij vaak om de hoek kijken.

Zo heb ik ook een rare angst om naar de bijeenkomsten van de spierziektevereniging te gaan. Bijeenkomsten met mooie onderwerpen die me interessant lijken. Met lotgenoten die ik zou ontmoeten. Het contact zou me heel veel goed doen. Maar stom genoeg laat ik me door mijn irreële angst tegenhouden. Want ga ik daar niet allemaal spiegels tegenkomen? Kom ik vóór lotgenoten te staan die zoveel slechter al zijn dan ik nu ben? Of ... zal ik mezelf meteen weer die aansteller vinden? Of de toekomst zien ...? Dit kan mij ook allemaal gebeuren. Dus angst weerhoudt mij ervan om naar dit soort bijeenkomsten te komen.

Angst heeft ook een positieve uitwerking. Die beschermt. We rennen erdoor weg, blijven juist heel stil staan of slaan er meteen op los. Vechten, vluchten, bevriezen. Het zit in ons reptielenbrein. Onze eerste reactie is pure angst. Heel snel later komt het limbisch denken - oftewel ons emotionele zoogdierenbrein - om de hoek kijken. Dan kunnen we pas op de plaats maken. Daarna neemt de neocortex het over. Dit is ons cognitieve mensenbrein die ons in staat stelt om de situatie goed te overzien en te overdenken.

Vrij complex allemaal, maar het idee van een drie-enig brein is voor mij nog vrij simpel te snappen. Dus als ik mijn mensbrein aan zou zetten, zou ik goed kunnen beredeneren dat mijn angst totale onzin is. Dat de bijeenkomsten van de vereniging zeer zinvol zijn. Het ontmoeten van lotgenoten zeer helpend is. Dat ik er veel aan zou hebben. Ondanks de spiegels die ik ongetwijfeld zal tegenkomen. Maar is juist in de spiegel kunnen kijken niet wat ons tot mooi mens maakt?

Dus ik zou mijn angst opzij kunnen zetten en mezelf inschrijven voor de volgende bijeenkomst, dan in de auto stappen, gewoonweg gaan.

Ik ben bang dat er nog wat reptielen op mijn pad zullen zijn voor ik de stap echt ga zetten. Maar bij dezen beloof ik... ik kom echt een keer!

Nicole Weddepohl

Meer columns lezen van Nicole? Kijk op www.ciapcolumns.nl.

Via www.ciapcolumns.nl/schilderijen vind je ook meer van haar schilderijen (CIAP: Creative In Art Painting).

