

E-zine Pak je geluk

Nr. 145

8 april 2020

Dit keer 'helaas' weer combinatie van reactie op 'Corona' en het thema wat ermee samenhangt: zorgen, stress, etc.

Thema: Stress, zorgen, Corona deel 2

Corona-technisch zitten 'we' in zware tijden. Ook al zijn er lichtpuntjes. Veel mensen die op wat voor manier dan ook betrokken zijn bij de zorg of dienstbaarheid voor anderen (ruim bezien!) of bij sterfgevallen, maar ook alle mensen die hun vrijheid beperkt zien worden, die op elkaars lip moeten zitten, of die elkaar juist niet mogen zien: het kan zwaar zijn, er worden andere dingen gevraagd. En van veel mensen meer dan ze kunnen opbrengen!

Maar zelfs het idee zo veel mogelijk binnen te moeten blijven en elkaar uit de weg gaan op straat hakt er voor veel mensen behoorlijk in.

Als we er iets minder direct mee te maken hebben en alleen de surrealistische wereld van vandaag bewonen, dan zouden we toch aanzienlijk minder spanning moeten hebben dan de mensen er middenin, zou je denken.

Toch hoor ik regelmatig mensen die stijf staan van de spanning. Niet zo gek, want als ik alle artikelen zou lezen die ik zie langskomen op mijn iPad met in de ene krant een nog sensationeler negatief verhaal dan in de andere – en ik zap af en toe een stukje actualiteiten en zie dat het daar ook vrijwel overwegend over Corona gaat – begrijp ik dat wel. **Als ik 5 minuten naar een programma kijk of luister, merk ik al dat mijn lichaam reageert, dat ik minder ontspannen lijk te worden, dat het iets met me doet.....** Natuurlijk, ik heb geleerd die verandering te voelen, ben me daarvan bewust. De meeste mensen zijn zich daar niet van bewust en zeggen "Ik? Spanning? Hoe kom je erbij? Het doet niets met me".

We moeten eindige teleurstelling accepteren, maar nooit oneindige hoop verliezen

Maarten Luther King, Jr.

Als we kijken naar de ervaringen van de bomaanslag bij de Boston Marathon enkele jaren geleden, begrijpen we die spanning beter: Die marathon werd op televisie uitgezonden. Na onderzoek van alle cijfers bleek dat de mensen die urenlang naar het scherm hadden zitten kijken, weken langer acute stressproblemen hadden dan de mensen die er direct bij betrokken waren geweest. Tot zelfs PTSS aan toe. **De mensen die er bovenop stonden bleken er minder last van te hebben dan de mensen die aan het scherm gekluisterd hadden gezeten.** Dat zou dus deels kunnen verklaren waarom veel mensen nu ook stijf staan van de spanning. **Is er geen scherm, is er wel die 'zelfpraat-radio' in het hoofd die 24/7 doorgaat.**

Op 1 april is het boek van [Mark Divine](#) getiteld "Staring Down the Wolf" uitgekomen. Ik bestudeerde het boek omdat het over veerkracht gaat.

Een mooi verhaal erin is dat van de native Amerikanen over **twee wolven die in ons huizen**. De ene wolf (**de 'angstwolf'**) 'woont' in het hoofd en leeft van angst, verlangt naar drama en catastrofe, en heeft onophoudelijk negatieve zelfpraat.

De andere wolf (**de 'moedige wolf'**) woont in het hart en leeft van liefde en verbinding, die is niet verslaafd aan drama en is juist optimistisch en gefocust op anderen. Er is een continue strijd tussen de twee wolven.

Volgens het verhaal wint de wolf die je het meeste voedsel geeft.

De 'angstwolf' eist je aandacht op, probeert dominant te zijn. Als je de angst steeds voedt, wordt de 'angstwolf' sterker. **In deze tijd geniet de 'angstwolf' van alle berichten in de media en social media, van alle sensatie, alle verhalen over mensen die het moeilijk hebben, over de vader van de vriend van een kennis die op de IC ligt, van de onzekerheid over hoe lang het allemaal zal duren en of je je baan wel behoudt, over de dreiging van het virus wat wel of niet bij je langs komt.....**

En intussen zoekt **de 'moedige wolf'** naar dingen die je sterker maken, die optimisme boosten....., die je vertrouwen geven, die je blij maken.

Even 'medisch': Lichamelijk/chemisch zorgt de 'angstwolf' voor een vrijwel continue activiteit van ons sympathisch zenuwstelsel. Dat is het deel van ons zenuwstelsel waar de fight/flight respons zetelt, actief als we moeten vechten of vluchten. En **dat is wat ons zenuwstelsel denkt dat we moeten doen bij stress, bij spanning, bij narigheid: vechten of vluchten. Het vraagt veel van allerlei organen (en spieren) en zorgt voor vermoeidheid en veroudering, voor afname van de weerstand ook.** Je zou kunnen zeggen dat de metafoor van de 'moedige wolf' het tegenovergestelde doet; dat leidt tot activatie van het parasympatisch zenuwstelsel, wat **zorgt voor rust, herstel, regeneratie, gezondheid.**

Als je het vertaalt naar de huidige situatie, zijn we gemiddeld veel te veel bezig onze 'angstwolf' te voeden, wat ironisch genoeg leidt tot een afname van de weerstand en ons kwetsbaarder maakt voor het virus, voor elk virus. Maar ja, die 'angstwolf' wil dat ook. Die trekt ons naar de TV, naar de social media, naar het laatste nieuws, naar ellende, naar sensationele verhalen. Voor velen bijna alsof er geen eigen wil is.

En toch, **willen we de goede wolf in ons (de 'moedige wolf') en daarmee onze gezondheid en rust laten winnen, zullen we de 'angstwolf' niet moeten voeden.** Zo eenvoudig is het.

Want dat is de strekking van het verhaal. Mark vertelt dat **wat we moeten doen, is de 'angstwolf' negeren** (uithongeren klinkt zo heftig).

Weer vertaald naar het NU, betekent dat dat we de media zoveel mogelijk links moeten laten liggen, niet steeds bezig zijn met de ellende en niet ons vergapen aan al die actualiteitenprogramma's en al die sensationele verhalen. Het niet steeds over corona hebben, ook niet d.m.v. galgenhumor die we elkaar via de social media doorsturen. Natuurlijk barst het van de persoonlijk narigheid bij (meestal) anderen, maar wat helpt het ons om daar emotioneel in mee te gaan? **Het is beter te zoeken naar dingen die mooi zijn, leuk zijn, die ons opbeuren en die ons afleiden van de onwerkelijkheid van het moment.** Het is grappig te horen dat heel veel mensen aan het puzzelen zijn geslagen. Een prima manier om anders bezig te zijn en je zenuwstelsel rust te geven, je gezondheid te beschermen. Heerlijk muziekje op de achtergrond, of gewoon in stilte.....

Ik heb in mijn loopbaan als arts leren omgaan met emotionele en lichamelijke ellende waar ik me tegen moest beschermen. **Mee-lijden met elke heftige patiënt maakt niet dat je het volhoudt in dat vak.** Ik leerde me te verplaatsen in elke persoon die tegenover me in de spreekkamer zat of in het bed voor me lag, maar ik leerde er weer net zo uit te stappen als het niet meer nodig was. Maar eerlijk is eerlijk, ik lag ook wel eens wakker omdat ik met situaties bezig was waar ik machteloos was, waar ik vrijwel niets voor iemand kon doen.

Dat brengt me weer eens bij de benadering van de **Stoïcijnen. Zij hebben als stelling dat er twee soorten situaties zijn. Situaties waar je wat aan kunt veranderen en situaties waar je dat niet kunt.**

Met de eerste soort, de situaties waar je wat aan kunt doen, daar kun je mee bezig zijn, daar kun je energie in steken. Dat is nuttig. Dat geeft je ook kracht en vertrouwen.

Maar met de tweede soort, die waar je niets aan kunt doen, daar moet je niet mee bezig zijn, dat is niet iets voor jou. Die situaties moet je bij wijze van spreken in de kantlijn parkeren, in een andere kamer zetten waar je er niets mee te maken hebt. Je zou ook kunnen zeggen 'accepteren' (wat iets anders is dan 'goedvinden'). En natuurlijk is dat oefenen en oefenen, keer op keer tegen jezelf zeggen 'dat is niet voor mij'.....

Tot die laatste categorie behoort heel veel van wat nu op ons af komt. **De meeste dingen die nu gebeuren liggen buiten onze macht er iets aan te veranderen. Waarom zouden we er dan energie aan geven? Waarom zouden we onze gezondheid verslechteren (want dat doen we indirect) door bezig te zijn met dingen waar we in feite niets mee kunnen? Al die cijfers, al die info..... Wees bewust van waar je mee bezig bent. Kun je er iets mee? Nee? "Dat is niet voor mij".....**

Hoop en angst kunnen niet dezelfde plaats bezetten op hetzelfde moment. Nodig één uit te blijven -
Maya Angelou

Je kunt er ook naar kijken vanuit de trillingsfrequenties waar ik eerder over schreef. **Voor onze gezondheid zijn hoge vibraties goed (geluk, blijheid, dankbaarheid, liefde, vrede, etc.) en lage slecht (angst, onzekerheid, boosheid, verdriet, etc.). Dus zoeken we als het goed is naar die hoge frequenties en vermijden we de lage. Zoek plezier, zoek rust, wees dankbaar, prijs je gelukkig.** Zelf maken wij veel gebruik van de app Soulvana met geleide meditaties die je helpen naar die hogere vibraties en jezelf, je naasten en de wereld via gerichte aandacht te 'helen'. (Er zijn een paar gratis meditaties, maar een abonnement kost nog geen 6 euro per maand – als je dagelijks gebruikt nog geen 20 cent per dag; het is wel allemaal Engels).

Ook kun je ernaar kijken in de vorm van leiderschap of slachtofferschap. Neem de twee situatie van de Stoïcijnen erbij. In de situatie waarin we wat kunnen veranderen tonen we onszelf een leider als we iets veranderen aan die situatie. Maar als we bezig zijn met de tweede situatie, waar we niets kunnen veranderen, zijn we slachtoffer, we maken ons slachtoffer van de omstandigheden door ermee bezig te zijn.

In de huidige situatie kun je je leiderschap bijvoorbeeld laten zien (en dat geeft je ook een veel sterker en beter gevoel dan slachtoffer zijn) door de dingen te doen die je wel kunt doen. Zoals de adviezen van de overheid opvolgen, zoals zorgen voor

voldoende slaap en rust, zoals media zoveel mogelijk mijden, zoals zorgen dat je volwaardige en gezonde voeding tot je neemt en het tegendeel (suikers, roken, verkeerde vetten, alcohol) laat staan. Door anderen te helpen waar dat kan, en weer anderen te mijden als dat nodig is. **Besef dat je die keuzes bewust maakt, als leider over je eigen leven, in plaats van tegen jezelf te zeggen dat je dat moet omdat.....(als slachtoffer).** Het maakt je zoveel sterker.

Je zou zelfs de vraag aan de 'ouderen' of ze wel of niet naar het ziekenhuis willen als ze ziek worden van het virus in die strekking kunnen zien. **Het feit dat je zelf mag (nu dat nog kan) zeggen wat je wilt, maakt dat je die keuze als leider maakt, niet als slachtoffer.** Een bewuste eigen keuze is voor ons eigen gevoel belangrijk.

Ik merk dat ik onder de gegeven omstandigheden rustiger ben dan heel veel mensen; deels zal dat te maken hebben met mijn levenservaringen, deels met mijn beroepservaringen en deels met de vele boeken die ik heb gelezen en die me aan het denken hebben gezet of me vaardigheden hebben gegeven. Ook met de keuzes die ik maak, info die ik kies of mijd.

Toch zijn er ook bij mij dingen die me uit mijn vel laten springen. Eén daarvan is de reacties van de overheidsinstanties (NVWA, Voedingscentrum) en media op het gebruik van vitamine C en D.

Ik ga er niet veel verder op in, maar van beide is onomstotelijk bewezen dat ze van grote waarde zijn tegen infecties en vooral virussen omdat ze het afweersysteem ondersteunen. En hoe schrijnend is het dan dat de Nederlandse overheid – terwijl er geen medicijnen tegen dit virus bestaan en er mensen aan de lopende band sterven op een walgelijke manier – vertelt dat het helemaal geen zin heeft om (extra) vitamine C en/of D te nemen?

En om het nog erger te maken verwijderen zowel Facebook als Youtube alle informatie over vitamine C, ook van deskundigen op dat gebied. Als 'fake news'.

Ik zie/hoor dat, spring uit mijn vel, maar denk even later 'ik kan er niets aan veranderen', en kruip weer terug in mijn vel. Je ziet, ik ben nog niet helemaal een stoïcijn. De ironie wil dat juist Facebook en Youtube twee kanalen zijn die de meeste sensatie en aandacht voor Corona aanleveren en daarmee onze gezondheid indirect schaden.

Maar goed, ik moest het even zeggen/delen. Ik ben er verder niet mee bezig, omdat ik er niets aan kan veranderen. Big Brother heeft (nog) vele malen meer macht dan ik. **Dat kan ik alleen maar accepteren en het zien als een situatie waar ik nu niets mee kan, en dus moet parkeren. Gelukkig kan ik dat meestal (soms even niet).**

En natuurlijk hoop ik dat er een moment komt dat dit soort censurerende instituten omvallen zodat we weer een open samenleving krijgen en informatie weer eerlijk (en natuurlijk soms onjuist, maar dat is de tol van 'open') gedeeld kan worden.

Zoals we ook zullen moeten gaan nadenken over het tijdperk 'na Corona' (t.z.t.?)

Immers, 80% van de patiënten op de IC bleek te zwaar, volgens Italiaans onderzoek had 99% van de patiënten daar onderliggende aandoeningen. Veel medicatie blijkt nadelig te zijn voor de weerstand tegen dit virus, en dus ook tegen de weerstand in het algemeen. Mensen met hart- en vaatziekten en diabetes zijn relatief meer slachtoffer.

Zolang we denken dat alles met pillen op te lossen is en dat 'geen klachten ervaren' hetzelfde is als 'gezonder', maken we onszelf steeds kwetsbaarder, omdat we dan allemaal wandelende tijdbommen worden. Nu is het een virus wat laat zien hoe kwetsbaar het ons maakt. Straks is het wat anders. **Vele maanden geleden (de link staat nog steeds onderaan de E-zine) vertelde ik over de 'chronische ziekten' (onze hedendaagse kwalen) dat ze te maken hebben met ons immuunsysteem, met een soort overreactie daarvan, veelal als gevolg van onze voeding (en medicatie). Nu begrijp ik dat de mensen die op de IC belanden daar belanden vanwege een overreactie van hun eigen immuunsysteem. (Wat dus al smeulend aan de gang was met de chronische aandoening, maar is aangejaagd door het virus). Dit verklaart waarom vrijwel iedereen die op de IC belandt een chronische ziekte heeft. En waarom mensen met een chronische ziekte meer risico lopen.**

Het wordt tijd dat we als mensen bewuster in het leven gaan staan, dat we onze hechte relatie met de natuur meer beseffen en waarderen, en dat we bewuster en meer als leiders onze eigen gezondheid gaan bewaken en verbeteren door onszelf en ons lichaam (en onze geest, emoties, energie) echt serieus te nemen. Ik kom daar ongetwijfeld later nog wel op terug, ik kan de 'genezer/arts' in mij niet verstoppen of verstommen, en wil dat ook niet.

Maar voor nu in de huidige situatie is het belangrijk de 'angstwolf' zo min mogelijk te voeden en de 'moedige wolf' flink te eten te geven. Heb plezier! Tel je zegeningen! Glimlach naar het leven! Denk daarbij ook aan meditaties en groepsmeditaties waarmee we onszelf, onze naasten en onze medebewoners op deze planeet versterken.

Het ga jullie goed!

Guy Finley:

Het toestaan van negatieve gedachten of gevoelens om je te leiden door een ongewenste duistere periode is als de kapitein van de Titanic vragen een veilige route te nemen door een zee vol ijsbergen.....

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:

<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

Dank je wel dat ik dit mag doen!

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.pakjegeluk.nl