

Pijn en angst

In het voorjaar van 2009 kreeg ik te maken met maagklachten. Het was een drukke tijd in mijn praktijk. Ik vond het moeilijk nee te zeggen wanneer mensen om een consult vroegen en dus plande ik teveel afspraken in een week. Teveel voor mijn begrippen, want ik kon niet meer dan drie of vier consulten per week doen. Vanwege de intensiteit van elk consult had ik veel hersteltijd nodig. Tijdens het consult stemde ik me intuïtief af op de energie van een cliënt en was ik geneigd mee te voelen met de pijn, angst en eenzaamheid die ik tegenkwam. Daarnaast had ik de neiging heel erg mijn best te doen en zo volledig mogelijk te willen zijn. Ik was perfectionistisch. Meestal werden de readings goed ontvangen en voelde ik me daardoor geïnspireerd. Maar het had wel tot gevolg dat ik de rest van de dag weinig meer kon doen. Ik was moe en leeg en had een dag vrij nodig om weer goed geaard te zijn en tot mezelf te komen.

Naast de readings gaf ik samen met mijn man Gerrit geregeld workshops die ook veel van me vroegen. Het was de combinatie van gevoeligheid en faalangst die me nekte. Op een zaterdagmorgen in april zat ik met mijn dochtertje Laura, toen zeven jaar, in een speeltuintje toen ik een scherp brandend gevoel ervoer bij mijn slokdarm. Ik vermoedde wel dat het om terugvloeiend maagzuur ging, maar het was nu zo sterk dat een paar Rennies – of zelfs een heel pak – er weinig meer tegen konden uitrichten. Dit verontrustte me hevig en maandag ging ik langs bij mijn huisarts. Hij gaf me medicijnen die de zuurproductie in mijn maag afremden en adviseerde me rust te nemen. Ik begon afspraken af te zeggen en enkele workshops te annuleren. Na tien dagen leek het medicijn aan te slaan en voelde ik me wat beter. Er was echter nog steeds een onderstroom van angst, spanning en gejaagdheid in me aanwezig.

Ik was bang om nee te zeggen en ruimte voor mezelf te scheppen. Het werk wat ik deed in mijn praktijk was toch het werk van mijn hart en drie of vier readings

per week was toch niet zoveel? Ik had allerlei oordelen over wat ik zou moeten en kunnen. Daaronder lag de angst voor afwijzing: stel dat ik alle ruimte nam die ik nodig heb, zouden mensen zich dan niet van me afkeren?

Ik had ook veel moeite met het geven van lezingen voor een groot publiek. Er was veel belangstelling voor en het ging tijdens de bijeenkomsten zelf vaak heel goed: tijdens de channelings was er een stroom van inspiratie die me droeg en er was de gezamenlijke, warme energie van de aanwezigen die me achteraf toch altijd een fijn gevoel gaf. Maar voorafgaand aan zo'n lezing had ik één of twee weken veel angst, spanning en weerstand, die ik als slopend ervoer. Voor een groot publiek optreden ligt me van nature niet; ik vond dat tijdens mijn assistentschap op de universiteit al doodeng. Ik ben van nature introvert en teruggetrokken. Ook zat er een diepe angst voor afwijzing; wat ik deed (channeling) was toch wel iets heel ongewoons. Zou het niet op scepsis en hoon stuiten? Toch was er het gevoel dat ik dit moest doen. Er was een oprechte inspiratie. Daarnaast waren er oneigenlijke redenen: mensen vroegen erom en ik wilde hen niet teleurstellen. Ik had het idee dat het hoort om als schrijver lezingen te geven en de belangstelling voor de lezingen had ook iets geruststellends: het was een vorm van erkenning. Achteraf bezien was het een combinatie van angst voor afwijzing en valse beelden van 'hoe het hoort' die me ertoe aanzette mijn eigen ritme te negeren en de grenzen van wat ik aankon te overschrijden. Het geven van lezingen voor een groot publiek was waarschijnlijk iets dat ik langzaam en rustig had moeten opbouwen, zodat ik mijn angst geleidelijk aan had kunnen overwinnen.

In mei 2009 voelde ik me nog steeds wankel en was mijn maag nog steeds gevoelig. Bovendien kreeg ik toen het bericht dat mijn moeder borstkanker had. Ik herinner me dat ik het van haar hoorde via de telefoon; het was net alsof er iets knapte in mijn zenuwstelsel. De draagkracht waarover ik normaliter beschikte, leek te zijn weggevallen. Ik probeerde me af te sluiten voor teveel meeleven en meelijden, iets waar mijn moeder niet om vroeg en wat haar ook niet hielp. Dit lukte beter dan ik dacht, misschien ook omdat het er gewoon niet meer bij kon. Mooi was dat ik in deze periode innerlijk contact kreeg met mijn opa, mijn moeders vader die ik zelf nooit had gekend, omdat hij voor mijn geboorte was overleden. Van hem ontving ik steeds heel positieve, bemoedigende boodschappen, die ik aan mijn moeder overbracht. Zij stond daar heel open voor en ervoer zelf ook een mooi en verdiepend contact met haar vader, hoewel de relatie met hem tijdens haar leven niet gemakkelijk was geweest. Uiteindelijk werd mijn moeder succesvol

geopereerd en doorstond ze haar ziekteproces met veel moed en positiviteit. Ze herstelde goed van de kanker.

Met mij ging het dat voorjaar echter bergafwaarts. Ik kreeg weer heftige maagklachten en de medicijnen leken minder goed te werken. Ik probeerde zo zorgvuldig mogelijk te eten en alles te vermijden wat maagzuur veroorzaakte. Daardoor at ik minder, viel steeds meer af en kreeg moeite met slapen. Ik was ‘over m’n zenuwen’ en had ’s nachts een continue, hevig brandende keelpijn vanwege het terugvloeiende maagzuur. Deze doordringende pijn hield me uit mijn slaap en werd steeds erger. Ik kon het slaapgebrek niet meer inhalen met middagdutjes, die ik gewend was te doen. Ik had nooit eerder slaapproblemen gehad en was iemand die altijd makkelijk insliep en doorsliep. Nu was er steeds een basisspanning in mijn lichaam, waardoor ik heel moeilijk over de grens heen kwam van het in slaap vallen. Ik probeerde alternatieve middeltjes als valeriaan, melatonine en bepaalde kruidenmengsels, maar het baatte nauwelijks.

In de zomer van 2009 kreeg ik te maken met angst- en paniekaanvallen. Ook dit was nieuw voor mij. Ik was eraan gewend angst te ervaren voor iets specifiek. Bijvoorbeeld: ik zag op tegen een lezing, ik voelde angst die daarop betrekking had en die angst verdween als de lezing voorbij was. Nu echter kreeg ik te maken met angstaanvallen die uit het niks kwamen. Opeens werd ik overvallen door golven van angst die zich in mijn lichaam manifesteerden als hevige prikkeling en spanning in mijn maag, borst en keel. Dit gebeurde meerdere malen per dag. Na een tijdje kon ik de angst zelfs voelen tussen mijn schouderbladen en in mijn armen en benen. Het was een heel lichamelijke gewaarwording, die buitengewoon onaangenaam was.

Ik kreeg van de huisarts kalmerende middelen voorgeschreven (benzodiazepinen) die ook de slaap bevorderden. Deze pillen hielpen me daadwerkelijk te ontspannen. Eén pilletje zorgde voor drie of vier uur rust. Dat was een verademing. Wat me nu echter opbrak was dat ik me vreselijk schuldig voelde over het slikken van zo’n pilletje. De arts bepleitte terughoudendheid in het gebruik en ik voelde me bezwaard door het idee dat de pillen de angst kunstmatig versluisden en verslavend konden zijn. Allerlei spirituele oordelen kwamen naar de oppervlakte en werden ook door de mensen om mij heen bevestigd. ‘Je moet er doorheen en het niet kunstmatig onderdrukken,’ ‘Met pillen bestrijd je alleen symptomen en haal je de onderliggende oorzaak niet weg,’ kortom: ‘Het innemen van pillen betekent

dat je spiritueel gezien faalt.' Door dit soort oordelen, die ook in mezelf leefden, voelde ik me steeds slecht en zwak als ik een pil nam. Het positieve effect van de pillen – de angst en spanning namen even af – werd zo bijna teniet gedaan door de zelfveroordeling die ermee gepaard ging.

Achteraf gezien had ik die pillen zonder gewetenswroeging kunnen slikken en eerder in een hogere dosis dan een lagere. De negatieve effecten ervan vielen in het niet bij het voordeel dat meer slaap en ontspanning me hadden kunnen geven. Het gebrek aan slaap zou uiteindelijk leiden tot een ernstige psychose en depressiviteit, waardoor ik volledig onderuit ging.

Zover was het nog niet. Terugkijkend op deze periode zie ik de zomer van 2009 nog als een positieve tijd, waarin er ondanks de angstaanvallen, slapeloosheid en continue fysieke pijn nog hoop bestond en een betekenisvol contact met anderen. Ik had in die tijd inmiddels alle consulten en workshops afgezegd en deed qua werk niets meer. Het was meer een kwestie geworden van de dag overleven en nog erger, de nacht. Ik kreeg ook last van hyperventilatie, een chronisch te hoge (borst)ademhaling waarbij je teveel zuurstof binnenkrijgt, maar het gevoel hebt dat je juist te weinig binnenkrijgt. Het was een aantal weken zo hevig dat ik niet meer buiten kon wandelen. Dit vond ik heel erg, omdat ik houd van wandelen in de natuur. Mijn ademhaling was enorm in de war; ik kon niet meer door mijn buik ademen en alleen als ik plat ging liggen, kwam ik een beetje tot rust.

In deze maanden had ik nog wel contact met mijn spirituele gidsen en met Jeshua. Ik kon me nog open stellen voor hun energie en hun positieve, bemoedigende woorden. Ook ontving ik nog hulp van mensen om me heen. Allereerst van mijn man Gerrit, die geduldig met me praatte en me moed insprak. Daarnaast kreeg ik af en toe een healing en reading van een bevriende therapeute en ontving ik wekelijks een massage. Dit deed me allemaal goed en hoewel de maagklachten, de angst en de spanning, de slapeloosheid en de hyperventilatie er niet minder om werden, gaf het me toch hoop en bemoediging.

In juli en augustus 2009 hield ik een dagboek bij, waarin ik probeerde door te schrijven meer inzicht te krijgen in mijn angsten. Vaak schreef ik in dialoogvorm, waarbij ik vragen stelde aan mijn spirituele gidsen of mijn ziel. In het volgende hoofdstuk staat een aantal fragmenten uit mijn dagboek in die tijd.