
De mythe van maakbaarheid

TEKST: HEIDY VAN KOESVELD BEELD: RICARDO GOMEZ



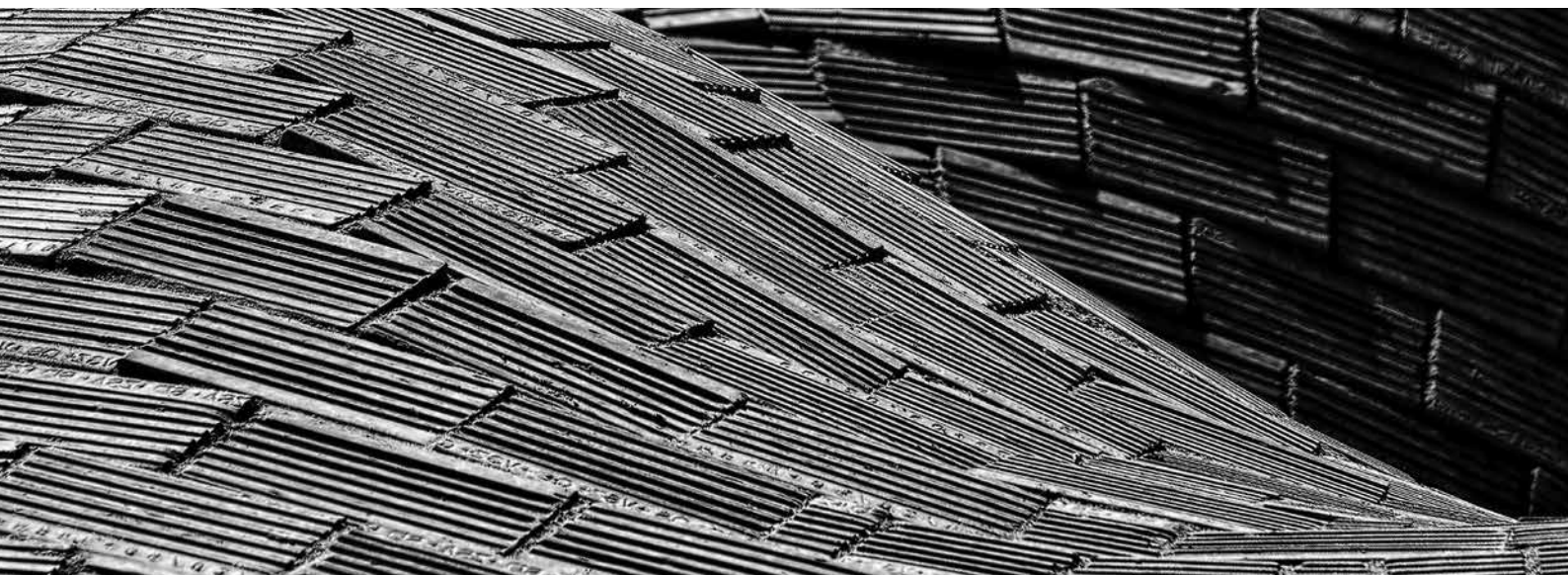
Vanuit mijn achtergrond in de Chinese geneeskunde hou ik ervan om de eeuwenoude wijsheden in m'n achterzak te hebben en af en toe weer eens op tafel te gooien, zeker als het lastig wordt. Door uit te zoomen en de onderlinge samenhang van alles te zien vind ik houvast in beweeglijke tijden. Ook weet ik van polariteiten zoals yin en yang, en dat het bewandelen van beide voor balans zorgt. Deze wijsheden geven mij helderheid in complexe materie én ik weet dat wat ik macro ervaar, ook in de microkosmos bij mijzelf gebeurt.

De wereld van dit moment is als geen andere, hoor ik wel zeggen. Maar geldt dat niet voor iedere tijd? De industriële revolutie? De Gouden Eeuw? Ieder moment heeft zijn eigen timing en komt voort uit wat er al was. Door mijn oosterse bril zie ik een disbalans tussen yin en yang. Er is veel actie en beweging: wij-zij-denken, stakingen, stagnatie, agressie en de natuur die in opstand komt. Wat er veelal ontbreekt is twijfel, niet-weten en

stilstaan. In mijn shiatsu-praktijk in Amsterdam zie ik jonge mensen die gewend zijn aan een ogenschijnlijk maakbare wereld. Ze zijn snel, actief en hebben vaak een uitgesproken mening. De mythe van het maakbare maakt ons extra kwetsbaar voor gebeurtenissen waar we geen invloed op hebben. De reactie is dan vaak nog meer actie, om houvast te vinden in plaats van te voelen en te verduren.

Hoe goed ik ook denk te zien wat er in het grotere plaatje gebeurt, het wordt een stuk lastiger van dichtbij. Wat zegt het over mij, als het op macroniveau zo in beweging is, en voornamelijk die ene 'yange', actieve kant op? Het grappige is dat mijn reactie precies hetzelfde doet; ik word opstandig en boos omdat zij even normaal moeten doen. Ik boek nog even snel dat vliegtripje, nu het nog kan. Ik vlieg al zoveel minder. Snel doe ik m'n kin omhoog bij een kritische blik.

Maar waar is mijn eigen yin in dit verhaal? Ik weet toch dat yin en yang elkaar in balans houden en dat verstilling een goed antwoord zou zijn? Waar zijn mijn niet-weten, geen antwoord hebben, contemplatie en vertrouwen? Ik weet toch dat iedere cyclus zijn eigen rondje moet lopen? Het is niet zo eenvoudig om



daarbij te komen. Maar toch, als ik even de tijd neem en echt voel, dan weet ik dat het over 'bang' gaat. In hoeverre blijf ik de regie houden over m'n plannen? Kan ik me écht overgeven aan wat groter is dan ik? Ik kan toch niet niks doen? Ik ben bang...

Met dit besef tref ik tegenwoordig m'n cliënten op de mat. Met mijn eigen bang aan de hand, vraag ik waar bang in het lichaam woont, en of vertrouwen wellicht ook een plek heeft. Ik ga voor in het niet-weten en ook in hoe spannend dat is. Zo wordt er een ruimte gecreëerd waarin we kunnen ervaren hoe het is om ook onze angst en twijfel te voelen, al is dat maar voor even. Voor mij zit het medicijn voor deze tijd niet in grootse bewegingen, die zijn er al genoeg. Het zit 'm in het oprecht voelen van onze angst. Dat is op zich al een heldendaad. 🐉