

Zeven geheimen om blokkades te overwinnen

Door Ann Weiser Cornell

Vertaling Egbert Monsuur

Voel jij je geblokkeerd? Kun je jezelf er niet toe zetten om te doen wat je moet doen? Lukt het je zelfs niet om te doen wat je echt leuk vindt?

Misschien herken jij jezelf in Sara, die werd zo moe van zichzelf omdat ze geen tijd om te schrijven kon nemen. Ze nam drie maanden vrij en huurde een huis aan het strand om daar echt te gaan werken aan haar novelle. Maar wat ze na twee maanden kon laten zien was slechts een verzameling van schelpen. Of misschien herken jij jezelf in Janna, die dag na dag geconfronteerd werd met stapels documenten op haar bureau en haar hoofd wegdraaide. Ten slotte schoof ze alles in een bureaula, zodat ze niet langer geconfronteerd zou worden met deze stapel documenten.

Of het nu iets is wat je graag wilt doen, of iets wat je moet doen, het wordt echt moeilijk als je jezelf geblokkeerd voelt. Je wilt jezelf veranderen, je wilt in beweging komen, het gedaan krijgen ... maar je weet niet hoe. Je maakt een plan, zoekt een oplossing. Ten slotte ... deze keer ga je het echt doen. Je bent moe van al de excuses, je bent ziek en moe van hoe slecht het voelt als het allemaal niet gebeurt.

En dan lukt het je toch weer niet voor de zoveelste keer.

Ik herinner me nog heel goed mijn schaamte die ik had omdat ik zo nalatig was in datgene wat ik moest doen. Hoe belangrijker een taak was, hoe kleiner de kans was dat ik het deed. Mensen die hun zaken wel goed voor elkaar hadden adviseerden mij: "Begin je dag met het doen van je belangrijkste project." Oh, ja? Voor mij was het belangrijkste meestal datgene wat ik waarschijnlijk als laatste zou doen.

Schrijven was het ergste. Als iemand me vroeg om een brief, een voorstel, of een artikel te schrijven, kwam ik daarmee iedere keer in de problemen. Eerst zou ik vrolijk zeggen: "Tuurlijk, geen probleem." Vervolgens zou ik het toch niet doen. Dag na dag, ik deed het maar niet. Ik dacht: 'nú moet ik het doen'. Ik begon mij er slecht onder te voelen, ik hoorde de innerlijke stem in mijn hoofd van schaamte en schuld luider en luider. Uiteindelijk moest ik het hele onderwerp wel gaan vermijden. Ik wilde die stem niet langer horen.

En het grappige was, dat ik wel wilde schrijven. Ik wilde zelfs een boek schrijven, een schrijver worden. Dat verlangen had ik al van kinds af aan. Dus wat ik het meest wilde, was wat ik niet deed.

Dat is raadselachtig he? Hoe kan dat nou, dat we niet doen wat we willen doen? Zelfsabotage? Angst? Ik ken deze voor de hand liggende

antwoorden. Maar deze hielpen me niet. Ik kwam er geen steek verder mee door het zelfsabotage of angst te noemen! Wat me ook niet hielp waren de slimme tips over het schrijven of dat ik naar een schrijfworkshop moest gaan (hoewel de tips wel nuttig bleken te zijn nadat mijn blokkade was overwonnen). Wat hielp wel? Wat is het geheim?

Ik heb het geheim gevonden! Mijn writer's block is daadwerkelijk overwonnen, het schrijven gaat me nu gemakkelijk af. Ik ben de auteur van twee boeken, waarvan één een bestseller is. Ik heb talloze artikelen geschreven. Ik schrijf een populaire wekelijkse e-zine, dat elke dinsdag zonder mankeren de deur uitgaat. Als ik nu kort voor een conferentie een paragraaf moet schrijven, heb ik het binnen twintig minuten klaar. En ik geef nu workshops en lessen over het onderwerp "Bevrijd je Blokkades en kom in Actie". Mensen leren de methode die ik eerst gebruikte voor mezelf.

Ik heb voor jullie deze methode teruggebracht tot de essentie: zeven geheimen om blokkades te overwinnen.

Een. Stop om door middel van piekeren jezelf door je blokkade heen te worstelen.

Je bent geen domoor. Als piekeren de manier is om je door het probleem heen te worstelen zou het al lang opgelost zijn. Zonder twijfel. Je moet dus iets anders vinden dan piekeren en het bedenken van oplossingen.

Twee. Schort je vooronderstellingen op.

Wat zijn je vooronderstellingen? De grootste blokkade waarvan je vrij moet komen is je vooronderstelling dat je al weet "waarom" je bent geblokkeerd. Sara dacht dat de reden dat ze niet aan haar roman werkte was, dat ze bang was dat het een mislukking zou worden. Het bleek echter om iets heel anders te zijn.

Drie. Ga met je aandacht in je lijf.

Je dagelijkse bewustzijn bevat ongeveer een tiende van je intelligentie. Je hele lijf met inbegrip van je geest, omvat echter alles. De meesten van ons leven afgesneden van de volle kracht van onze mogelijkheden. Ze overleven door afgesneden van het lijfgevoel rond te lopen. Neem iedere keer een moment om je voeten, je stoel, je ademhaling voelen.

Vier. Iets in jou wil het niet doen.

Als je opmerkt dat je iets niet doet dat goed binnen je macht ligt om te doen, moet er wel iets in je zijn dat dat niet wil doen. Dat is de enige veronderstelling die we gaan aannemen. Je kunt je voornemen om te gaan zitten om je

documenten te organiseren, maar als je het niet gaat doen is er dus iets in jou dat het niet wil.

Vijf. Veroordeel jezelf niet; probeer in plaats daarvan benieuwd te zijn.

De eerste verzoeking is om jezelf te veroordelen: "Het is gewoon die luie kant in mij van mij dat niet wil." Maar wacht, ga jezelf niet veroordelen! Veroordelen sluit de communicatielijnen af die we juist nodig hebben. In plaats van te oordelen kun je veel beter benieuwd worden. De waarheid is, dat je niet weet wat of waarom dit deel van jou niet wil dat je deze actie gaat doen. Word oprecht benieuwd hiernaar.

Zes. Luister.

Luister naar het deel van jou dat niet wil dat je tot actie komt. Hoe? Door het de gelegenheid te geven zich te laten zien als een lijfelijk gevoelde notie. Maak even de tijd om deze gevoelsnotie in je lijf op te merken. Nodig dat deel uit zich kenbaar te maken. Misschien zal het komen als een gevoel van beklemming op de borst, of een vernauwing in je keel. Nogmaals: Neem de tijd, wees geduldig. Zodra je een gevoelsnotie opmerkt, kun je vragen: Waar maak je je zorgen over? Waar probeer je me mee te helpen?

Zeven. Sta open voor verandering.

Sara belde me in paniek. Er waren al twee van de drie maanden voorbij om in afzondering te kunnen schrijven. Maar het enige wat ze kon laten zien was een grote verzameling schelpen. "Ik weet dat het alleen maar angst is," vertelde ze me. "Ik ben bang dat ik alleen maar een mislukking ben."

Ik stelde voor dat ze haar vooronderstellingen over zichzelf een tijdje zou laten zijn voor wat ze waren, en dat ze de situatie met frisse en benieuwde blik zou benaderen.

Toen Sara rustig werd en haar bewustzijn in haar lijf bracht, kon ze in haar borst de gevoelsnotie van het niet-willen-schrijven opmerken. Het was als een band die dreigde haar steeds vaster te trekken. Ik begeleidde haar in een proces van aftasten met aandacht naar waar het bezorgd over was, en waar het probeerde om haar in te helpen. Na ongeveer vijftien minuten voelde ze een verschuiving. Haar ademhaling verdiepte en het gevoel in haar borst luchtte op. "Wow," zei ze. "Het zegt dat het voelt dat ik iets kostbaars van binnen met me meedraag, en het wil niet dat het vertrapt wordt." Ik opperde dat ze zou laten weten dat ze het had gehoord. "Ja, dat kan ik doen" zei ze, glimlachend.

Sara's hele lichaamshouding veranderde. Haar schouders gingen naar achteren en haar ogen werden helder en ontspannen. "Dit voelt echt anders," zei ze. Later hoorde ik dat zij in de laatste maand van haar verblijf in

het strandhuisje iedere dag had geschreven en drie hoofdstukken van haar novelle had afgekregen. Bovendien had ze erg genoten van haar verblijf aan zee.