

Wat voor dier is de mens deel 3



Wat een gekke tijden... Als moeder van een pasgeboren baby heb ik soms een dag dat ik me mezelf niet voel. Zwanger kon dat ook wel 'ns zo zijn. En dan nu ook nog met een Corona crisis er overheen. Daardoor is het me nog duidelijker geworden; ik ben het wél zelf, ik leer alleen nieuwe kanten van mezelf kennen. Het samenspel (de co-regulatie) tussen emoties (zie het boek van Jaak Panksepp "Affective neuroscience" waar ik op deze site al eerder naar refereerde) en ratio heeft er een nieuwe dimensie bij. Ik maak me zorgen over onze zoon. De gebruikelijke zorgen, eet hij wel genoeg? Is hij blij? Heeft hij krampjes? Heeft hij het niet te warm? Maar ook zorgen in een tijd waarin een virus heerst dat de wereld in zijn greep houdt. In tijden van een pandemie. Ik moet hem dus veilig houden, beschermen. Ik kan deze crisis aan, als mijn meest dierbaren veilig zijn. Was het leven maar weer wat meer onbevangen... Denk je dan soms. En dan voel je je schuldig.

Omdat het dan lijkt alsof ik liever had dat hij er nog niet was – wat helemaal niet waar is. Waarom denk ik dat dan? Ik kan me ook schuldig voelen omdat die gedachte 'hem moet ik veilig houden' zo overduidelijk maakt dat ik in deze tijd van crisis vooral mijn eigen hachje wil redden.

Ik kan me namelijk ook zorgen maken over mijn moeder. Dat is niet nodig, want die is super kranig en haast onvermoeibaar, maar dat komt meer voort uit de gedachte dat ik die juist nú echt nog niet zou kunnen missen. Daar mag niks mee gebeuren. Dan vult mijn hart zich met warmte bij de gedachte dat onze zoon zich hopelijk ook zo over mij gaat voelen. En dan ontstaat de twijfel; wat als hij dat niet gaat doen? Dat zien we later dan wel weer, voor nu in ieder geval iedereen om mij heen veilig houden. Dat actieve wat daarbij hoort, actief beschermen, is een heel fijne houvast om stevig door de crisistijd heen te benen. Totdat de twijfel dan weer toeslaat. Een ongeluk zit in een klein hoekje, wat als er toch iemand om mij heen ziek raakt...? "Dan komt dat ook weer goed!" Zo gaan mijn gedachten op en neer.

En dan realiseer ik me dat dit allemaal doodnormale emoties en gedachten zijn, passend bij een vrouw die recentelijk bevallen is van haar eerste kind, en bij een mens in een tijd van crisis.

Zo'n dier is de mens nou eenmaal.