

## Coronamaatregelen als trigger op angst geldtekort

In mijn rechter ooghoek zag ik de melding op mijn telefoon verschijnen, terwijl ik een blog aan het schrijven was.

*‘Alle basisscholen, horeca en sportclubs tot en met 6 april dicht om coronavirus!’*

Ik had niet anders verwacht dan dat de basisscholen ook gesloten zouden worden. Goede maatregel, besloot ik. En ik richtte mijn blik weer op het beeldscherm van mijn laptop.

Nog geen halve minuut later verstijfde ik. Oh mijn god, sportscholen sluiten ook de deuren. Dat betekende dat ik als ZZP-erend yogadocent geen inkomen meer had. Mijn hemel, net nu ik een maand geleden mijn vaste kantoorbaan had opgezegd, met het idee om me meer te focussen op lesgeven, en uit te zoeken wat ik echt wilde met mijn leven. De timing had beter gekund. Een waas trok langs mijn gezichtsveld. Ik voelde een immense paniek opkomen.

‘Laat de angst er gewoon zijn,’ hoorde ik mezelf in de verte zeggen. Ik zette mijn laptop op tafel, trok mijn benen op in kleermakerszit en sloot mijn ogen. Als een tinteling voelde ik de angst in elke vezel van mijn lichaam. Godzijdank was ik na drie jaar bakken met therapieën wel gewend om emoties toe te laten.

‘Geld is nu even niet belangrijk Miek.’ Ik hield het mezelf vooral voor. Op de automatische piloot bracht ik mijn handen naar mijn buik die zeer deed.

‘Angst is ook maar een emotie en emotie is pure energie in beweging.’ In gedachte sprak een spiritueel leider, die ik al een tijdje volgde, tot mij.

Niet veel later volgden er tranen. Ongecontroleerd begon ik hardop te snikken. Mijn buik trilde mee. Ik ging in de foetushouding op de bank liggen en liet het gebeuren. Ergens voelde het wel lekker. Jarenlang was ik bezig om mijn emoties te leren voelen, worstelde ik me door de dissociatie heen. Nu zat ik ineens in de kern, zonder enige moeite. Dit is fucking heling!

Toen het huilen gestopt was stond ik op, stak een kaarsje en wierook aan en zette meditatiemuziek op. Ik ging weer op de bank zitten, sloot mijn ogen en vroeg mezelf af wat mij het meeste raakte. ‘Geld,’ kwam als eerste in me op.

‘Geld is energie. Leven in overvloed is een pure mindset. Alleen wordt geld in de maatschappij vaak als machtsmiddel ingezet. En als controlemechanisme.’ Wederom de woorden van die

spiritueel leider die zich in mijn gedachten herhaalden. Ik was een paar maanden daarvoor op een retraite van hem. We leerden hoe je overvloed in je leven kon creëren.

Ik zag opeens helder hoe dit op mij van toepassing was. Altijd al was ik mijn geld aan het tellen. Het gaf me een comfortabel gevoel als ik genoeg had. Niet omdat ik zo graag consumeerde. Integendeel ik ben altijd verre van materialistisch geweest. Maar de veiligheid die het me bracht deed me goed. Niet voor niets had ik altijd die goedbetaalde baan in finance gehad. Het had me een jaar moed verzamelen gekost om voorgoed afscheid te nemen van die job. Het was diezelfde retraite geweest wat mij de doorslag had gegeven om mijn baan op te zeggen. Zou het voor een reden zijn geweest dat juist nu de coronamaatregelen ingaan? Ik vroeg me af wat mijn les hieruit was en moest vrijwel meteen aan mijn vader denken. Hij had ook een grote angst voor geld. In zijn afscheidsbrief schreef hij onterecht dat hij tot diep in de schulden zat. En ook zijn laatste psychose ging over het kwijtraken van al zijn geld.

‘Allerlei instanties zitten mij achterna voor miljoenenclaims’, zei mijn vader door de telefoon. Het was twee weken voor zijn zelfmoord.

‘Wat voor instanties?’ vroeg ik. Ik probeerde de ergernis niet te laten doorklinken in mijn stem. Hoe vaak had ik deze discussie niet al gevoerd met hem. Dat hij heus niet door KLM belaagd zou worden omdat hij zijn vlucht geannuleerd had. Dat incasso’s ten alle tijden stopgezet konden worden mocht hij deze niet kunnen betalen. Dat hij het daarnaast echt wel zou kunnen betalen, want zijn werkgever zou hem niet ontslaan.

‘KPN’, verzuchtte hij. ‘Ik heb een rekening ontvangen van duizenden euro’s.

KPN, ook die kon worden toegevoegd aan zijn lijst achtervolgers. ‘Dat lijkt me sterk’, probeerde ik hem gerust te stellen. ‘Bij jou in het bos heb je amper ontvangst met je telefoon, dus het zal wel meevallen.’ Mijn vader woonde midden in de duinen en bellen was alleen mogelijk op een specifieke plek vlak naast de garage.

‘Mijn telefoon heeft wel ontvangst.’ Op de achtergrond hoorde ik hem agressief op de toetsen van zijn laptop typen. Hij was ongetwijfeld weer obsessief aan het googelen. ‘Data-roaming krijg ik niet meer uitgezet.’

Ik beet op mijn nagel. ‘Dat zie je echt verkeerd pap.’

‘Een grote klotezooi is het.’

Geïrriteerd probeerde ik iets liefs te verzinnen om te zeggen.

‘Ik kom hier ook weer een artikel tegen over dat de rente kan oplopen tot in de miljoenen euro’s als je je rekening niet kunt betalen.’

‘Maar je hebt tot nu toe alles nog kunnen betalen, toch?’

‘Niet voor lang meer. Er zullen jarenlange procedures volgen, en ze zullen ook achter jullie aankomen,’ zei hij met een geërgerde hoorbare zucht, waarna hij ophing.

Toen ik de ochtend erna wakker werd na een hele onrustige nacht, draaide ik me van mijn linkerzij op mijn rug. Mijn ene hand plaatste ik op mijn buik en mijn andere op mijn hart. ‘Het is helemaal niet jouw angst. Je hebt deze overgenomen van je vader.’ De zachte, koesterende stem die ik sindsdien vaker waarneem tijdens momenten van stilte sprak tot mij. Aanvankelijk dacht ik dat het Ayahuasca was. Wat in feite ook het geval was, behalve dat het gewoon mijn eigen hogere bewustzijn is.

Ik ging rechtop zitten en sloeg het dekbed van me af. Oh mijn god, ik heb als kind altijd aangevoeld dat mijn vader grote financiële zorgen had. En ik heb diep van binnen geweten dat het ongegrond was en dat is enorm verwarrend voor me geweest. Ik stapte uit bed, opende de gordijnen. Er was niemand te bekennen op straat. Ik vroeg me af of iedereen naar de strenge toespraak gisteren om je zoveel mogelijk te isoleren daadwerkelijk in huis zou blijven. Een tijdje staaarde ik naar buiten, waarna ik me bedacht dat mijn angst helemaal niet om geld gaat, maar het controle is die nu wegvalt waardoor ik mijn gevoelens niet meer kan onderdrukken. En meteen wist ik dat deze coronaperiode heel heilzaam zou worden en tot een drastische, positieve verandering bij mezelf en de mensheid zou zorgen. Kippenvel ontstond op mijn armen.