

Werken met boosheid

Opdracht: schrijf 3 brieven

Een methode uit de psychotherapie om met boosheid te dealen is het schrijven van 3 brieven. Het ordent je gedachten en gevoelens, zodat je eigen boosheid beter begrijpt.

- In de eerste brief ventileer je jouw boosheid zonder je in te houden. Ongenuanceerd eventueel met schelden. Een brulbrief.
- In de tweede brief ga je verzachting en mildheid aanbrengen. Je hebt oog voor verzachtende omstandigheden. Als dit nog niet goed genoeg lukt ga dan verder met de brulbrief.
- In de derde brief neem je het boze deel en het milde deel samen en maak je het tot een gebalanceerd geheel. Je vertelt op een wijze manier wat je ervan vindt.

Een persoonlijk voorbeeld hiervan is hier onder te bekijken. Deze is in 15 minuten geschreven en luchtte op. Uiteindelijk was dit voor mij een prettige bezigheid om te doen.

Brulbrief aan Geldwolf

STUPID HUMAN BEING! Geldwolf, wat ben je toch ongelofelijk stom! Je buit jezelf en de Aarde uit. Met je stinkfabrieken, stinkspullen en stinkgeld. Je bent verslaafd aan cijfers en aan geld. Je denkt status en controle te krijgen van spullen. Je creëert je eigen ondergang. Ik doe er nog aan mee ook. Er is nog maar 2% natuur over, door dit stomme klote systeem. Dat hijgerige werken, om meer geld te verdienen, voor wat? Voor nog meer vernietiging en uitputting! Nog meer vervuiling, nog meer verdeeldheid, nog meer 'rijkdom' aan de top, nog meer burn-out, versnelling en onrecht. Het gaat totaal de verkeerde kant op. De wereld is echt veel beter af zonder je. Ik hoop dat je zelf snel uitsterft, dat zou beter zijn voor de planeet. Zelfreinigend vermogen heet dat. BAM! Pleur op! Deze stomheid moet gewoon stoppen. Soms leert een pandemie ons een les. Ik hoop dat het de volgende keer alleen de rijkste stommelingen van de wereld treft, wetende dat ik dat zelf ook deels ben. De geldwolven. Die meer geld willen, die te stom zijn dat ze niet eens weten waarom ze meer geld willen. Wat ben je ontegenwoordig hebzuchtig, dom, raar, onlogisch, egoïstisch, ziek, slecht, kortzichtig en zelfzuchtig. Ongelofelijk, zoveel stomheid heb ik nog nooit bij elkaar gezien. Stomme geldgraaiers dat je bent! Je bent alleen maar bezig met meer, meer, meer. Joehoe, is daar nog 1 hersencel over om het anders te zien? "Stupidity is doing the same thing over and over again and expecting different results."

Milde brief voor Mensheidje

Ach Mensheidje toch. Het is ook allemaal niet makkelijk. Je leeft in angst, je wilt erbij horen. Je voelt je niet gezien en gehoord. Je hoort en ziet jezelf niet eens meer. Je bent eigenlijk getraumatiseerd, bevroren en afgesplitst door verkeerde lessen in de agrarische en industriële revolutie. Je dacht opeens geld en cijfers nodig te hebben om de angst te dempen. Maar je werd hiervan juist angstiger en angstiger. Je dacht te zorgen voor jezelf door je af te splitsen, met ikkerigheid, onkwetsbaarheid. Maar dat is een illusie. Dat werkt niet. Nu ben je alleen en verloren. Dat is verdrietig.

Dat, terwijl de meeste mensen deugen. De meeste mensen willen echt dat het goed gaat. De meeste mensen genieten ook van de natuur en hebben hier een hart voor, zijn vriendelijk. De meeste

mensen willen niet dat bomen worden gekapt en de natuur wordt verwoest. Meer dan 70% is bezorgd om de staat van onze planeet. Mensheidje, je bent bang. Je durft niet in het onzekere nieuwe handelen te stappen. Maar op een dag zal het echt wel moeten. En die dag is nu, vandaag. Want het oude systeem werkt niet meer. Dus het roer moet om en je zult een tijdje nog banger zijn. Dat hoort bij loslaten. Maar weet dat er altijd verbinding is. Dat is transpersoonlijk. Dat je kracht kunt putten uit liefde en samenwerking. Laat liefde de baas worden in je leven en niet angst. Het is niet makkelijk om opeens zo te denken, maar er is eigenlijk geen andere optie.

Dus hup hop, stap in het onbekende. Ga staan voor deze prachtige planeet en laat je leiden door liefde. Liefde voor de medemens, voor mededieren en voor alle organismen op onze planeet. For the sake of humanity. Laat ons over zoveel jaren, met enige trots de aarde verlaten. Wetende dat er gruwelijke fouten zijn gemaakt, maar dat je je tot het uiterste hebt ingespannen om de fouten te herstellen. Desnoods strijdend ten onder, maar wel met het hart weer op de goede plaats. Hervonden respect voor de natuur, waar je zelf onderdeel van bent. Je kan er allemaal ook niet veel aan doen. Het is triest om zo van een afstandje te kijken naar de uitgeputte Aarde. En ook naar jou, uitgeput Mensheidje.

Constructieve brief: til de wasmachine en rem de trein

Goed, duidelijk. Er is werk aan de winkel. Je zult vanaf vandaag spannende nieuwe stappen moeten zetten. De voortdenderende trein die alsmaar sneller gaat moet flink worden afgeremd want deze stevent af op ontsporing, op een grote ramp. We zien het aankomen en we weten nog niet precies waar de rem zit, dus we zullen nu moeten innoveren. Ideeën en aanwijzingen zijn er wel. Remmen, langzamer, stiller.

De situatie lijkt ook op de volgende. Er is een loeizware en veel te grote wasmachine. Die moet naar de 100^{ste} verdieping. En past niet door het trappengat. We zijn met 7 continenten om te tillen. Er is geen snelle manier, we kunnen er niet goed bij, het is super onhandig, er is geen lift. Dit is dus een grote operatie, waarvoor veel verschillende kwaliteiten nodig zijn. Het gaat zeker niet perfect. Met krassen, butsen, blauwe plekken en een hoop gesteun en gekreun. Misschien moeten delen van het gebouw zelfs wel opnieuw worden gebouwd. We zullen met veel creativiteit, samenwerking en wijsheid moeten handelen. Want het oude systeem werkt niet meer. He, kijk! We hebben de wasmachine al 1 centimeter opgetild. Wat goed! Hoe kunnen we hiermee doorgaan in deze richting? Wat werkte wel? Wat werkte niet? Hoe houden we het vol?

Je weet nog niet hoe je er komt, op het nieuwe pad. Het zal moeilijk, onhandig, pijnlijk en angstig zijn op korte termijn. Maar voor de langere termijn zal het helpend, helend en verbindend zijn. Verbinden met jezelf, verbindend met je omgeving. Het zal leiden tot groei van vertrouwen. De angst zal afnemen en het respect zal terugkeren. We kunnen weer trots worden. We gaan het oude pad verlaten en nieuwe wegen inslaan. Laat het ook mooi zijn onderweg. Ga ervoor. Je kunt het! Voor onderweg geef ik je een dosis vertrouwen, liefde, begrip, humor, mildheid en samenwerking mee. Wie weet wordt het op sommige momenten zelfs leuk!

Sara Helmink, April 2021

Online GZ-psycholoog/Klimaatpsycholoog

www.klimaatpsychologie.com