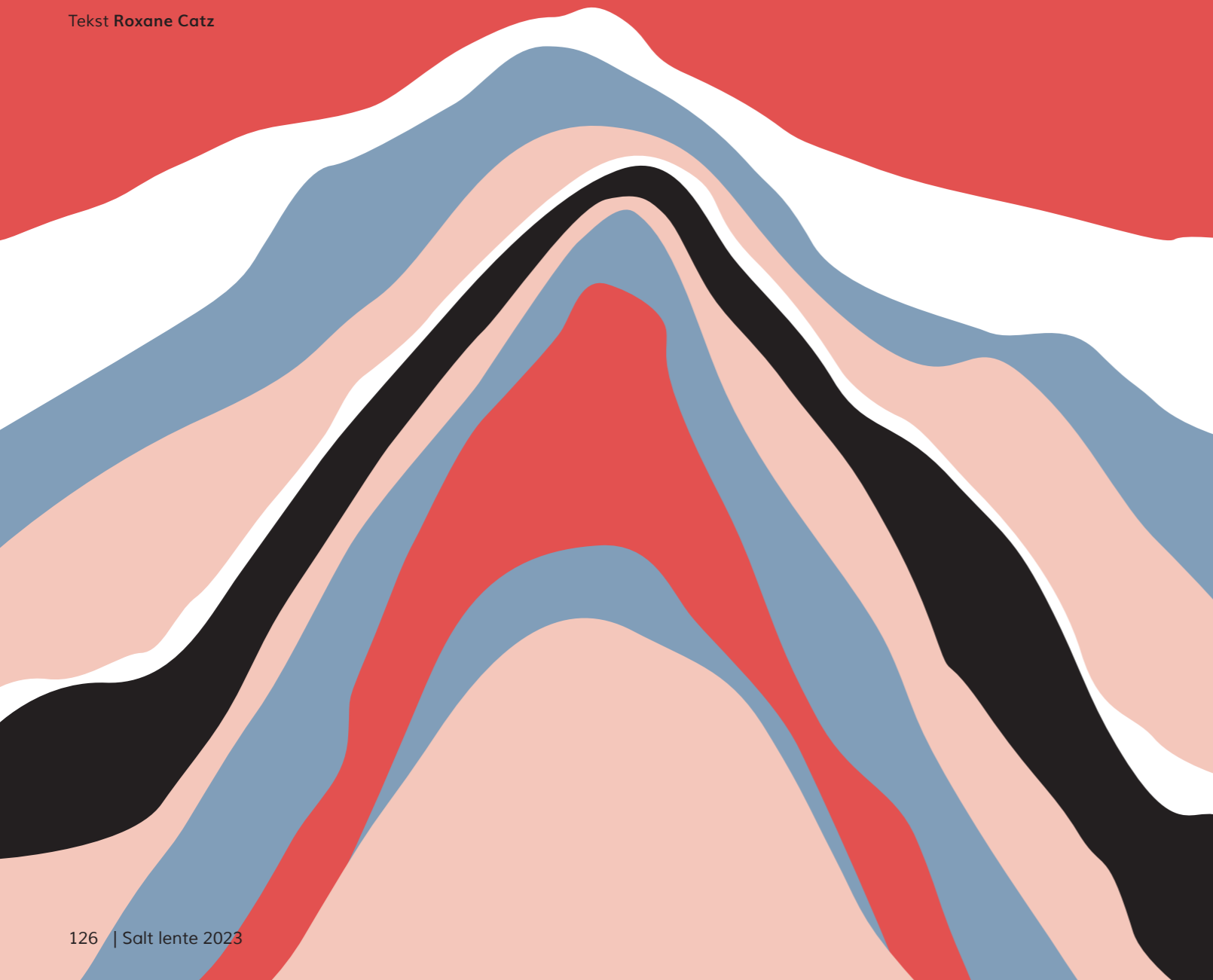


## Master your mountain

Petje af als je de Kilimanjaro bent opgeklauterd om maar niet te spreken van de K2 of de Mount Everest. Maar voor het verrassendste uitzicht is er een berg die minstens zo uitdagend is: de berg in jezelf.

Tekst Roxane Catz



# master

In de vorige editie van Salt schreef ik over het bewustzijnsverhogende effect van psychedelica die je het gevoel konden geven alsof je vanaf de top van een berg ineens een heel nieuw vergezicht kreeg. De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat me tijdens het schrijven een dubbel gevoel bekreep. Mijn (verslavingsgevoelige) hoofd ging hier namelijk direct mee aan de haal; zo'n tripje leek me ook wel wat! Maar iets in mij wil er toch niet aan. Ik was daarom blij verrast toen ik onlangs in een aflevering van de altijd weer inspirerende *Rich Roll Podcast* belandde waarin hij vertelt met precies hetzelfde dilemma te kampen.

### Couch potato

Voor wie nog niet weet wie Rich Roll is: deze Amerikaanse topatleet is één van de meest invloedrijke mensen op het gebied van gezondheid, sport en persoonlijke ontwikkeling, zijn podcast wordt door een miljoenenpubliek omarmd. Op zich al een niet geringe prestatie en hélemaal als je weet waar hij vandaan komt. Van ver kan ik je vertellen.

Van jongs af aan was hij sportief en blonk hij uit in zwemmen. Maar na zijn studie rechten raakte hij in de ban van alcohol. Zo ernstig zelfs dat hij in de gevangenis en uiteindelijk in een verslavingskliniek terechtkwam. Na jaren van herstel was hij nog steeds niet de oude en kilo's te zwaar. Op zijn 40ste verjaardag besloot hij het roer helemaal om te gooien. Hij trok zijn renschoenen weer aan, sprong opnieuw in het zwembad en besloot alleen nog maar planten te eten. Zijn doel werd om aan de *Ultraman* mee te doen. Rich stortte zich in een compleet nieuwe routine met dagelijkse training en een strak regime en transformeerde binnen enkele maanden van een *couch potato* in een waar *powerhouse*. Twee jaar later, 50 pond lichter, verraste hij de triatlon- en ultragemeenschap door niet alleen de eerste veganist te zijn die het 320-mijl *über endurance* evenement voltooide, maar ook nog eens in de top tien te eindigen.

### DIY

Waarom vertel ik dit verhaal? Omdat Rich – net zoals ik – flink getriggerd werd door alle geweldige tripverhalen. Niet alleen vanuit de media, maar ook vanuit zijn vriendenkring. Tijdens de bewuste podcast is zijn gast de zeer inspirerende dr. Anna Lembke, professor psychiatrie aan de universiteit van Stanford. Rich wil graag van haar weten of zij ook een voorstander is. Ondanks alle positieve geluiden zegt ze ambivalent te zijn en vindt ze de boodschap *tricky*. "Het is natuurlijk heel aantrekkelijk," benadrukt ze "dat we iets kunnen innemen om instant verlicht te raken. Dat past ook helemaal bij deze tijd." Maar volgens haar kan een duurzame verandering in onszelf alleen plaatsvinden door het werk ook echt zélf te doen. Ze vergelijkt het met het gebruik van een kabelbaan in plaats van zelf de berg te beklimmen. Het moge duidelijk zijn dat Rich een mooi voorbeeld is van iemand die zijn eigen berg – met vallen en opstaan – als geen ander heeft weten te bestijgen.

# your mountain

## Beren op je berg

Een berg wordt gevormd wanneer twee delen van de aarde tegen elkaar worden gedrukt en staat metafoor voor onze eigen conflicterende behoeften. De berg toont je de noodzaak om deze twee delen van jezelf samen te brengen: het bewuste en het onderbewuste, oftewel **het deel dat weet wat je wilt en het deel dat je onbewust blijft tegenhouden.**

Nu gaat het er niet om dat je zwaar verslaafd moet zijn of direct voor een *Ultraman* opteert, maar wél om te ontdekken waar jouw berg voor staat. Ook problemen op het gebied van werk, gezondheid, motivatie, geld, angst, relatie(s), een lage eigenwaarde en een algeheel gevoel van ontevredenheid kunnen je weerhouden om zelfs maar aan de klim te beginnen. De berg is niet zozeer een uitdaging die voor ons ligt, maar eerder een probleem in onszelf waardoor we altijd beren op onze weg blijven zien. Als je merkt dat er steeds afstand zit tussen waar je bent en waar je wilt zijn en je continu weerstand, pijn en ongemak ervaart bij je pogingen om dat te bereiken, is er sprake van zelfsabotage. **Zelfsabotage heeft vele gezichten.** Zoals uitstellen, vluchten, piekeren, te laat komen, twijfelen, maar ook perfectionisme. Dit laatste 'beschermt' je tegen falen wanneer je iets nieuws wilt ondernemen. Omdat je geen fouten wilt maken, komt er uiteindelijk niets uit je handen.

In werkelijkheid is zelfsabotage niets anders dan een manier om ons veilig te stellen. We geven onszelf wat we denken nodig te hebben, zonder onze diepste behoeften te onderzoeken. Het goede nieuws is dat onder je zelfsaboterende gedrag een schat aan inzicht verborgen ligt. Maar daarvoor is het wel nodig om op onderzoek uit te gaan en te snappen waarom je doet wat je doet. Pas dan kun je het veranderen.

## Heerlijk, helder, eindelijk!

Dat vraagt alleen wel om actie, vooral in de juiste richting. Met andere woorden: gaan met die banaan! Omdat dit direct heftige gevoelens oproept – die je daarvoor misschien hebt ontlopen – kan dit een flinke uitdaging zijn. Je kunt je zelfs even slechter gaan voelen. Want wanneer je stopt met zelfsabotage, kun je erop rekenen dat van alles naar boven zal komen, zoals hevige weerstand en daar willen we het liefst zo snel mogelijk vanaf. Maar vluchten kan niet meer. En proberen door te duwen, maakt het alleen maar erger, of zoals de Engelsen het zo treffend zeggen: *what you resist persists*. De kunst is dus om ernaartoe te gaan en je gevoelens met compassie en nieuwsgierigheid te onderzoeken. Gevoelens en emoties zijn niets anders dan stroompjes energie. Het Engelse woord e-motion zegt het al: *energy in motion* en alleen door gevoelens toe te laten en erbij te blijven, voel je ze door je heen stromen en laten ze jou los (in plaats van dat jij dat moet doen). Zo ontstaat ruimte om nieuwe wegen te ontdekken.

## LET IT RAIN

In *The five hindrances*, een TEDx Talk van Master Shi Heng Yi, geeft Yi een mooie oefening voor hoe je met heftige emoties kunt omgaan. Hij vergelijkt ze met een donkere wolk die jouw zicht op je reis tijdelijk verduistert. Let it rain is zijn devies:

### Recognize

herken je gevoel.

### Accept

accepteer domweg dat het er is zonder het te bevechten.

### Investigate

onderzoek je gevoel door jezelf vragen te stellen als: wat denk/geloof ik waardoor ik me zo voel? Wat zou ik kunnen denken of doen om me (iets) beter te voelen?

### Non-identification

besef dat je je gedachten en gevoelens kunt waarnemen en dat je ze daarom ook niet bent. Door in de rol van de toeschouwer te gaan staan, verliezen ze hun macht.

## LEZEN

In haar 300 pagina's tellende boek **The mountain is you**, legt Brianna Wiest op ingenieuze, maar simpele wijze uit hoe je je eigen mountain kunt fileren.

Ryan Holiday schreef **The obstacle is the way**. Aan de hand van de stoïcijnse filosofie vertelt hij hierin dat juist wat je pad blokkeert in werkelijkheid de doorgang vormt naar een nieuw en beter pad.

## LUISTEREN

Rich Roll, episode #623 met Anna Lembke. richroll.com

Iedereen is anders en daarom kun je ook alleen maar je eigen, unieke pad bewandelen. Wanneer je de top van je berg hebt bereikt, betekent dit dat je eindelijk helderheid over je doen en laten hebt verkregen. Terugblikkend zie je de noodzaak van je transformatie; hoe je gedwongen werd uit je comfortzone te stappen, waardoor je jezelf hebt kunnen herpakken. Pas als je bereid bent om je problemen onder ogen te komen en ze als katalysator te zien, kun je als mens innerlijk groeien. **En groei is uiteindelijk het doel van al het leven. Bossen hebben daarvoor branden nodig, vulkanen implosies, sterren ineenstorting en mensen...** bergen. En als je de moed hebt de berg te beklimmen, blijkt dat achteraf je grootste geschenk. Want er is geen grotere overwinning dan die op jezelf. 🧘