

Ingehouden Adem

Ingehouden Adem

Jan Geurts

Schrijver: Jan Geurts

Coverontwerp: StudioMarq

ISBN: 9789402115604

© Jan Geurts

Inhoud:

De wc-pot en de duivel	11
Simon de Stripper	15
Steef	19
Verkering met Carla	25
Meidengroep of Rock 'n rol?	29
Van konijn tot bruidegom	33
De (her)opening	37
De geboorte en de Kerstvrouw	41
Het hoofdstuk 'homo'	45
Opheffen en stomen	53
'bi'zonder	57

Shoes & Sex	61
Part-time lover	65
Vooroordelen en zo...	69
Broeder Jan	73
Geen Gelukkig Nieuwjaar	77
Inhaalslag	87
Where is IKEA?	93
Los laten	97
Hyperseksueel	101
Onder(de)buikgevoel	107
In balans	113

De inhoud van dit boek berust deels op waar gebeurde verhalen. De namen van de personen die in dit boek voorkomen zijn fictief (uit privacy redenen).

Alleen in de borst ademen heeft meestal te maken met overlevingsangst, angst voor de primaire emoties en de seksualiteit die in het buikgebied zetelen of angst om de controle van het ego, het kleine ikje, los te laten.

Alleen in de buik ademen blijkt vaak samen te hangen met niet doorvoelde hartenpijn en de angst om (weer) gekwetst te worden.

Ademen op een laag pitje duidt doorgaans op een angst of algehele weerszin om te leven. We saboteren als het ware ons eigen bestaan. Er zijn heel wat mensen die net zo bang (of banger) zijn om te leven als om te sterven...

Als we onze adem te lang hebben ingehouden (bijvoorbeeld bij verhoogde concentreerde of in spannende situaties), reageert ons lichaam na afloop spontaan met zuchten en/of geeuwen, waardoor de zuurstofbalans weer wordt hersteld. Als we onszelf die ontspanning niet toestaan, zal het lichaam in het uiterste geval de regie van ons overnemen en gaan hyperventileren. Niet voor niets zijn mensen daar bang voor: als je de hyperventilatie z'n gang laat gaan, is de kans groot dat er onderdrukte gevoelens en emoties naar boven komen die ontladen willen worden!

Zelfonderzoek leidt ertoe dat wij authentieker worden en onder steeds meer omstandigheden op natuurlijke wijze onszelf kunnen zijn. Dat wij betere keuzes kunnen maken omtrent wat wij wel en niet willen en waar wij wel en niet onze aandacht en levensenergie aan willen besteden.

Angst en controle maken plaats voor vertrouwen en overgave. Verwondering en dankbaarheid worden - samen met een gezonde ademhaling - onze trouwe metgezellen op onze ontdekkingsreis door een steeds veranderend NU.

Bron: Yoyo van der Kooi

De wc-pot en de duivel

Ik ben 15

Angst beheerst al maandenlang mijn leven. Het kan toch niet waar zijn dat ik anders ben? En als het wel zo is, waarom dan? Hoe komt dat? Wat heb ik verkeerd gedaan? Het is heel erg verwarrend om deze gevoelens te hebben. Ik wil zoals iedereen zijn, gewoon normaal...

Ik heb tot nu toe een heerlijk zorgeloos leven gehad. Ik groeide op in een hecht gezin, een ondernemersgezin wel te verstaan. Dat houdt vooral in dat je altijd netjes en beleefd bent, want dat wordt nu eenmaal van je verwacht. Of is het iets wat ik van mezelf verwacht? De relatie met mijn ouders is goed te noemen, mijn moeder is een moederkloek die zichzelf wegcijfert en altijd voor iedereen klaar staat. Daarnaast werkt ze fulltime in de winkel, samen met mijn vader. Mijn vader is een man van weinig woorden. Overdag aan het werk in de winkel, 's avonds bij zijn gezin. Onopvallend aanwezig, maar wel een goeie vent. Mijn zus die vijf jaar jonger is, is van het type 'ik doe lekker waar ik zin in heb, mij krijgen ze niet gek'. Jaloers? Ja eigenlijk wel, ik ben van het type 'stel je dienstbaar op en gedraag je zoals van je verwacht wordt'.

De wintersportvakantie in Oostenrijk is een van de jaarlijkse hoogtepunten binnen ons gezin. Samen met mijn ouders en zus ga ik genieten van een week zon, bergen, sneeuw en langlaufen. Tijdens de heenreis die zo'n twaalf uur duurt voel ik mij erg ongemakkelijk, zenuwachtig zelfs. Op de één of andere manier wordt de angst steeds groter. De angst om het te vertellen aan mijn moeder. Zij is degene die ik in vertrouwen wil nemen. Maar ik weet niet of dit het goede moment is, en of er überhaupt wel een goed moment voor bestaat. Ik kan toch niet zomaar dit harmonieuze gezin

kapot maken met mijn gezeur over gevoelens? Bovendien weet ik het niet eens helemaal zeker. Stel dat ik het niet vertel, dan blijft alles zoals het nu is. Dus dat geeft geen spanning, is zelfs positief te noemen. Ja dat doe ik! Ik laat het zo. Even later zegt het duiveltje op de andere schouder dat ik het wel moet zeggen. Want dan ben ik van die last af en dat werkt bevrijdend. Ja, daar is ook wel wat van te zeggen. En zo gaan mijn gedachten voortdurend heen en weer. Goed of fout? En wat is goed of fout?

'Ik voel mij niet lekker mam'. Ik zit op het toilet van de hotelkamer, in mijn pyjama, huilend. De kamer lijkt opeens heel erg groot en ik voel mezelf steeds kleiner worden. Alsof ik ieder moment verpletterd kan worden. Mijn moeder die inmiddels mijn zus 'welterusten' is komen zeggen ziet meteen dat er iets met me aan de hand is. Zoals moeders dat wel vaker hebben. Noem het intuïtie of moederinstinct. Ze komt naast me zitten en vraagt bezorgd 'Wat is er toch?'. Voor mijn gevoel zit ik er al uren en ik kan niet praten. Mijn keel doet pijn van het wegslikken van woorden en tranen. Er gaan tientallen gedachten door mij heen. Waarom is de drang om het te vertellen opeens zo groot? Waar wacht ik op? Ik weet zeker dat ik mijn moeder verdrietig maak! Ik zou me moeten schamen om het gezin kapot te maken! Waarom gaat dat gevoel niet weg? Weet ik het wel zeker dat ik zo ben? Ik voel me angstig en miezerig en het is alsof mijn wereld vergaat. Sophie, mijn zus van 10, slaapt inmiddels en pa is even een sigaar roken in de bar van het hotel. Mijn moeder zit inmiddels al een uur bij me, en ik tril als een riet. 'Vertel me maar wat er is' zegt ze en ik zie een lichte angst in haar ogen. Ik begin steeds harder te huilen en kijk nu alleen nog maar naar de grond. Ik krijg het niet over mijn lippen...En dan eindelijk is het hoge woord eruit. 'Ik ben bang dat ik op jongens val' zeg ik zachtjes. Ik kijk naar de grond en durf mijn moeder niet aan te kijken, bang voor al de scenario's waar ik zo vaak over heb gedroomd. Of is het simpelweg de angst om door mijn moeder afgewezen te worden? Ik weet het niet. Mijn moeder houdt me stevig vast en zegt 'Is niet erg, probeer maar wat te slapen, we hebben het er morgen wel over'. Er volgt een doodse stilte. Die nacht weet ik niet of ik opgelucht of bang moet zijn. Ik kan de slaap niet vatten en voel mij helemaal niet opgelucht. Nu gaat de ellende pas echt beginnen denk ik. Nu kan ik niet meer terug. Val ik wel op jongens? Meisjes zijn toch ook leuk? Is het maar een fase? Ben ik nu te min? Hoe gaat mijn toekomst eruit zien? Ik zal nooit trouwen. Ik zal nooit vader worden. Ik voel