

## Dank je de Koekoek

Over woede en rust in onszelf

Woedend was ik. Bij een amateurtoneelgroep had ik een enorme ruzie met de regisseur. Waarom weet ik niet meer. In die tijd had ik vaak zulke enorme ruzies. Sinds kort volgde ik meditatielessen om rustiger te worden. Net na die ruzie fietste ik naar de meditatieschool in hartje Amsterdam. Terwijl ik de ruimte binnenstapte waar zo'n twintig mensen heel stil zaten, hoorde ik in mezelf nog scheldwoorden en voelde de adrenaline door me heen schieten. De tegenstelling tussen de stilte en de vrede in die ruimte en mijn innerlijke explosie was gigantisch. Ik dacht: 'ik vervuil hier de atmosfeer' en twijfelde of ik zou blijven of weggaan en koos er voor te blijven. Dacht: 'misschien word ik wat rustiger zo.' Dat klopte: na zo'n vijf minuten voelde ik de rust en de vrede in me stromen en na een kwartier was ik stil.

Na de meditatie keek de meditatieleidster me recht aan en zei: "Als je woedend op iemand bent moet je diegene dankbaar zijn." Oei! Ik voelde me flink betrapt. Mijn hart bonkte in mijn keel. Hoe wist ze dat? Had ze het aan me kunnen zien? Tegelijkertijd werd ik weer kwaad en dacht: 'Wat, moet ik die klootzak nu ook nog dankbaar zijn? Ik kijk wel uit!'

Thuis gekomen dacht ik na: 'wat bedoelde ze nu? Misschien kan ik wat van deze situatie leren?' Ik besloot de regisseur te bellen en met hem af te spreken om het uit te praten. Iemand anders had me verteld dat je jezelf denkbeeldig kunt afsluiten voor negativiteit. Je visualiseert een camera voor je maag en draait de lens dicht. Dat deed ik op het moment dat ik voor zijn deur stond en draaide in gedachten de 'lens' goed dicht. De man verwelkomde me hartelijk en schonk koffie. Ik zei geen woord. Het kon niet... mijn camera zat muurvast. De regisseur sprak zo'n uur lang tegen me: het kwam niet binnen maar er kwam ook niets uit. Toen ik wegging had ik geen woord gezegd en de man zei: "Wat hebben wij een goed gesprek gehad!" 'Ja dank je de Koekoek, jij hebt alleen het woord gevoerd' dacht ik.

Ineens begreep ik het: ik kon die man dankbaar zijn omdat ik inderdaad iets had geleerd. Ten eerste is uitpraten een manier om elkaar te begrijpen. Hoewel dat dit keer niet was gebeurd omdat ik die zogenaamde lens zo enorm dicht had gedraaid.

Ten tweede is het prima om jezelf af te sluiten voor negativiteit maar hou wel genoeg ruimte over om te kunnen reageren en open te zijn om er een goed gesprek van te maken.

Die meditatiedocente had gelijk. Het was mijn eerste stap naar betere communicatie en ik ben de les nooit vergeten.