



De energie van een crisis

Elke crisis volgt een bepaald energetisch patroon. Als we dat patroon begrijpen, kunnen we er beter mee omgaan. De Vijf Elementen van TCM bieden een uitgelezen benadering.

Vroeger, toen we niet konden vertrouwen op centrale verwarming, ramen met driedubbele beglazing, donsacks en een eindeloze bevoorradingsketen van vrijwel elk denkbaar continent, werd de winter als een bedreigend seizoen beschouwd. De middelen waren schaars. De leefomstandigheden waren vijandig. Koude en duisternis verlamden het land en de mensen. Het was nodig om te beschermen, te behouden. De natuur laat ons zien hoe het moet: **alles trekt zich naar binnen, zoveel mogelijk, een tijdelijk isolement om er het ergste uit te zitten**. Dieren verschuilen zich in grotten en kuilen, onder dik verenkleed of bedekt met dikke pelzen. Daarnaast: rust. Geen onnodig energieverbruik. Beschermen wat er is. Kijken naar wat je hebt. Je weet immers niet. Je weet niet wanneer het universele benzinstation weer open gaat en je kunt weer tanken.

WAT WINTER, WATER EN CRISIS GEMEEN HEBBEN

De winter was dus ooit een cruciale tijd, een gevaar voor het bestaan, een bedreiging voor lichaam, geest en ziel. TCM is een analoog systeem, gebaseerd op de precieze observatie dat er bepaalde overeenkomsten zijn in alle patronen en processen van het leven. Net als de winter is ook een crisis een existentiële tijd. Of het nu gaat om persoonlijke lotgevallen zoals emotioneel of financieel verlies, ziekte of dood. Of het nu gaat om lokale, nationale of mondiale bedreigingen. We maken op dit moment een crisis mee die wordt veroorzaakt door een virus, waarvan de omvang nog niet kan worden ingeschat. We reageren op deze crisis op dezelfde manier als de natuur op de winter reageert. Wij reageren op een vergelijkbare manier. We trekken ons terug.

We verstoppen ons. We hamsteren middelen. We zijn voorzichtiger met ons energiebudget. Alle onnodige activiteiten worden opgeschort. We geven niet uit wat niet echt nodig is. Er is dus een analogie. In TCM worden de analogieën gegroepeerd in superordinaire categorieën: **crisis, winter, ziekte, verlies, scheiding...** Dit alles gebeurt in een gelijkaardig patroon. Het is allemaal

gegroepeerd onder de paraplu van het Waterelement. Want water probeert altijd terug te stromen naar het laagst mogelijke punt: naar binnen, naar beneden. Het water zoekt het diepe, de wortels, het donkere, de afgrond. Water onttrekt zich aan onze controle. Water gaat waar onze angsten sluimeren. En dat is waar we moeten beginnen als er een crisis op de deur klopt.

TOILETPAPIER EN DE VIJF ELEMENTEN

Het was in de media, je hebt het zelf meegemaakt: toiletpapier was de grote verkoper onder de hamsteraankopen. Puntige tongen zeggen: "Tuurlijk, met de enorme hoeveelheden voedsel die mensen hamsteren, moet je op een gegeven moment ook schijten." Maar er is meer aan de hand dan dat. TCM werkt graag met het systeem van de Vijf Elementen om de dynamiek, verbindingen en interacties van de onder de respectievelijke overkoepelende term samengevatte analogieën aan te geven. **De Vijf Elementen zijn: water (winter), hout (lente), vuur (zomer), aarde (nazomer) en metaal (herfst).** Het ene element volgt het andere, het ene element produceert het andere. De respectievelijke interacties worden beschreven aan de hand van archetypische beelden. Als voorbeeld wordt gezegd dat de winter de moeder van de lente is. Dit is ook wat de boeren zeggen. Zo zeggen de wetenschappers. Een goede winter, een goede winterslaap, dat zijn de voorwaarden voor een goede lente. De natuur heeft, net als wij mensen, een passende regeneratieperiode nodig na een lange cyclus van uitbundige activiteit: de winter, de nacht van het jaar. Alleen zo kan de flora in de lente - de ochtend van het jaar, wanneer alles ontwaakt - krachtig opstijgen. De rust van de winter voedt zo de kracht van de lente. In TCM spreken we van de voedingscyclus. Na deze cyclus is de herfst de moeder van de winter.

Terug naar de tijd van onze betovergrootvaders, terug naar de tijd dat de winter nog tekort, honger en dood kon brengen: wanneer existentiële levensfasen aan de deur kloppen, kun je je daar beter zo goed mogelijk op voorbereiden. Dit gebeurde meestal in de herfst. Ook hier wijst de natuur de weg. Hang op wat je kunt. Bescherm wat je kunt. Nee, niet in de winter. De grote planken van de weiden en bossen zijn dan al gesloten. De planken zijn leeg. De voorbereiding moet voor de winter gedaan zijn. En hoe beter de voorbereiding, hoe meer ontspannen men het donkere seizoen kan ingaan. Degenen die de taak van de herfst goed begrepen en gewetensvol onder de knie hadden, konden hopen op een stressvrije winter zonder een overlevingsstrijd. Genoeg hout voor de hut. Genoeg eten in de bijkeuken. Geweldig! Dus waarom zouden we de rustperiode niet gebruiken voor veel slaap en introspectie, afhankelijk van de kwaliteit ervan? Zo hoort het ideaal te zijn.

DE VERSLAVING AAN DE EEUWIGE LENTE EN DE GIFTIGE HITTE...

Maar ons probleem is tot nu toe niet de winter geweest. Ons probleem was - en is - de lente. Want wereldwijd, in al onze acties en inspanningen, rekenen we op een lente die eeuwig duurt. Alles wordt verondersteld altijd te groeien, steeds verder en verder. Van alles wordt verwacht dat het meer wordt. Steeds meer en meer. De economie, de welvaart, de persoonlijke ruimte. **Wat op zich natuurlijk volkomen absurd is, want er is GEEN, let wel: ABSOLUTELIJK GEEN natuurlijk proces dat een continue opwaartse groeicurve heeft.** Dat is het principe van Yin en Yang. De wereld beweegt zich in cycli. Zelfs het universum breidt zich uit en krimpt. Alleen wij mensen zijn er vast van overtuigd dat we ons welzijn en onze betekenis kunnen definiëren met de term toenemende economische groei.

Zo werkt het niet. Het werkt niet omdat elke groei ook zijn achteruitgang heeft, het moet er één hebben. Yin en Yang. Elke activiteit heeft zijn pauze nodig. Elke dag heeft zijn nacht nodig. Elke waakzaamheid heeft slaap nodig. Laten we niet vergeten: de winter is de moeder van de lente. De lente is het kind van de winter. Een kind dat voortdurend overactief is, zal vroeg of laat de moeder verslijten (begrijp dit in de context van archetypen en niet als een gendergerelateerd label), tot het

punt van volledige uitputting. **De oneindig overvloedige moederlijke energie is een mythe. Oneindige hulpbronnen bestaan ook niet.** Net zoals het voortdurend overactieve kind alle energie van de moeder verslindt, kan een overdreven, want opzettelijk geforceerde, groei in de lente permanent de grond uitlogen, vooral als men gelooft dat de lente oneindig kan worden verlengd en in paniek raakt bij het geringste teken van stagnatie, dat wil zeggen stabiliteit in plaats van groei. Groeien. Groeien. Groeien. Dat is Yang. De lente is Yang. Regeneer. Regeneratie. Regeneratie. Dit is Yin. Hulpbronnen zijn Yin. **Als Yang domineert, neemt Yin af. Het is een van de wetten van de natuur.** Yin als een archetype voor de nacht en introversie staat ook voor kalmte en koelte. Yang als archetype voor dag en extravertie staat ook voor activiteit en warmte. Dus als Yang domineert, worden kalmte en koelte opgebruikt. Dat doen we nu al decennia lang wereldwijd. We hebben de Yin van de aarde verteerd in een nooit eindigende feestje.

Maar het gebrek aan afkoeling en rust, genereert warmte, tot aan de zogenaamde giftige warmte in TCM, een warmte die alles kan vergiftigen. Virale ziektes worden in TCM - een analoog systeem - meestal aangeduid als giftige warmte. Vandaar dat de symptomen die ermee gepaard gaan, zijn zoals ze zijn. Het brandt in het lichaam. Van herpes labialis tot het coronavirus. **Dit kan ook een van de redenen zijn waarom de infectie gevaarlijker is, vooral voor die mensen die minder Yin als reserve hebben.** Bij oudere mensen is Yin, de bron van het lichaam, slechts in kleine hoeveelheden aanwezig. Jonge mensen daarentegen hebben nog steeds genoeg Yin. Voor deze mensen is de ziekte ook veel minder bedreigend. We horen eigenlijk niet veel over jonge kinderen die getroffen worden. Ze baden bijna in een overschot aan Yin. Alles is zacht, alles is vers, alles leeft.

WIJ BURNEN

Onthoud, het gaat allemaal om goede Yin. Omdat er niet genoeg goede Yin is, dus weinig bruikbare Yin. Inflatoire Yin. Het is als bankbiljetten zonder waarde. Je kunt er zoveel van hebben, je kunt er niets mee kopen. Inflatoire Yin in het lichaam wordt bijvoorbeeld veroorzaakt door een overmaat aan koolhydraten. Koolhydraten produceren een overvloed aan stof en vocht, maar stof en vocht van weinig waarde, met weinig vitaliteit. Zou dit een van de redenen kunnen zijn waarom het coronavirus de pasta en dolce natie #1 zo sterk beïnvloedt? En moeten we bij het hamsteren misschien niet alleen aan pasta en chocolade denken? Ja, dat is speculatie. Echter, Maar speculaties die een zekere geldigheid niet missen. Maar terug naar de giftige hitte: de dynamiek van deze toestand geldt niet alleen voor virusziekten. Deze toestand is symptomatisch voor onze globale situatie.

Klimaatverandering? Giftige hitte als gevolg van een overmatige consumptie van Yin, de hulpbronnen van de aarde. De bosbranden in Australië? Giftige hitte met een enorm Yin-tekort. De milde winter? Giftige hitte. En de paniek die gepaard gaat met het coronavirus? Giftige hitte. Zal dit ertoe leiden dat onze bankbiljetten ook ontaarden in Yin zonder substantie, in inflatoire Yin? De kans is groot. De wereld heeft zijn Yin verloren. Het probeert zijn Yin terug te krijgen. Yin betekent stilstand. Yin betekent pauze. Yin betekent stilstaan. Yin betekent ziekbed. Yin betekent quarantaine.

Hebben we het in handen gehad? Ja. Kijk maar naar het Yin/Yang symbool: **als een van de polen te extreem wordt, dan kantelt het naar het tegenovergestelde. Als de Yang te dominant wordt, verandert het in Yin.** We hadden de Yang-dominantie in de tijd kunnen herkennen en er op kunnen reageren. Zonder actie ben je veroordeeld om te reageren. En een opgelegd proces van transformatie is niet altijd zo aangenaam als de overgang van het ene seizoen naar het andere, zoals de overgang van dag naar nacht. Een verandering van pool kan ook heel radicaal zijn. Het kan pijnlijk zijn. Het kan leerzaam zijn. Dus terug naar de energie van een crisis...

WE MAKEN ONZE BROEK NAT

Laten we niet vergeten: existentiële situaties behoren tot het Waterelement. Het Waterelement omvat ook: veiligheid, onveiligheid en angst. Het Waterelement is het element van de afgrond. Destabilisatie van de veiligheid leidt tot onveiligheid en onveiligheid leidt tot angst. Natuurlijk: het hangt ook af van het feit of iemand een sterk Waterelement in zich heeft, want deze archetypische basisenergieën komen overal tot uiting, in de natuur, in ons, in ons gedrag. Een sterk Waterelement, d.w.z. een sterk basisgevoel van veiligheid en zelfvertrouwen, wordt niet snel verstoord. Op basis hiervan kunnen crises eerder als kansen worden gezien. Existentiële situaties kunnen een uitdaging zijn om boven onszelf uit te stijgen.

In het algemeen bevinden we ons echter in deze fase: onzekerheid, die leidt tot angst. Ons mondiale waterelement is verzwakt. Als één element zwak is, neemt zijn moeder het over. In termen van het Waterelement is dat het Metaalelement. Het Metaalelement moet het verzwakte Waterelement bij de hand nemen. De balans verschuift: we spreken van een water/metaal+ toestand. Aan het Metaalelement zijn twee organen toegewezen: de longen en de dikke darm. De long is de thuisbasis van de zogenaamde Po. De Po kan worden opgevat als alle psychologische en emotionele componenten, die volgens het analogie-principe aan het Metaalelement zijn toegewezen. Het overlevingsinstinct van het dier behoort ook tot de Po. De Po is de entiteit die ons in staat stelt om onze eerste adem uit te blazen. Het is geprogrammeerd om de soort te behouden. **Als de Po wordt geactiveerd door bedreigingen van buitenaf, of die nu echt zijn of niet, dan ontvouwen zich klassieke herfst "acties" die overeenkomen met het karakter van het Metaalelement.** We reageren als de hamster die zich instinctief voorbereidt op de komende winter en niet genoeg noten in zijn wangen kan verzamelen. Je weet maar nooit. Je denkt vooral aan jezelf. Want de herfst is gewoon niet de tijd van het jaar waarin je royaal middelen deelt met anderen. Want wat gebeurt er als de winter hard en lang is? Wat als het allemaal om overleven gaat? Nee. Het gaat om het vasthouden van alle mogelijke bronnen. Je moet je billen bij elkaar knijpen. Hier komt het partnerorgaan van de long, de dikke darm, in het spel.

De dikke darm is bijna gespannen in zijn poging om niets los te laten: volledige controle in plaats van de controle te verliezen. Nee, de dingen gewoon laten gaan is niet mogelijk. Dat is waar de dikke darm bang voor is. Het plast bijna in de broek door die angst. Daar zijn we bang voor. Vandaar de bijna-maniakale wc-papier rush. We hebben het gevoel dat we bij een grote dreiging weer meer een soort kippenstront worden - vanuit energetisch oogpunt. En we maken er voorzieningen voor. Een zwak waterelement. En een overcompenserend Metaalelement. Een duidelijk begrijpelijke dynamiek gebaseerd op het systeem van de Vijf Elementen van TCM.

MET REDEN EN PLAN

In het systeem van de Vijf Elementen is er, naast de voedende moeder-kind cyclus, ook de zogenaamde controle cyclus. Het Waterelement bestuurt het Vuurelement. Het water is Yin. Het vuur is Yang. Zonder voldoende water kan een vuur niet voldoende worden beheerst. Kijk naar de branden in Australië. Daar is het weer, de giftige hitte. In de TCM omvat het Vuurelement ook ons verstand, ons bewustzijn. Want vuur is ook licht, wat we zien is bewuste waarneming. Als het Waterelement verzwakt is door angst, dan begint de geest te branden.

De warmte stijgt naar boven, afhankelijk van de aard ervan. Het hart begint te kloppen. Rusteloosheid maakt zich klaar. Nervositeit. Maar ook verwarring en mentale instabiliteit. Want een vuur zonder controle blaast gewoon wild, ontbrandt steeds weer nieuwe vuren en verandert uiteindelijk in een wildvuur dat alles kan vernietigen. Welkom in de paniekmodus. **De paniekmodus is een zuivere vuurtoestand. En deze staat is gevaarlijk.** Het gaat niet om het bagatelliseren van de

ernst van een situatie. Integendeel. Het gaat erom één ding te vermijden: een uit de hand gelopen brand. Want als dit wordt gecombineerd met het dierlijke instinct van het Po, dat puur gericht is op zelfbescherming, dan bevinden we ons midden in een overlevingsstrijd, een overlevingsstrijd die we misschien niet hoeven te voeren en die we zelf hebben opgeroepen. De energetische toestand: Water Element-, Metaal Element+, Vuur Element+.

Deze realiteit klopt al aan onze deur. Dus we hebben oplossingen nodig. Het systeem van de Vijf Elementen biedt deze. In tijden van crisis is één ding vooral belangrijk: het Waterelement moet worden gestabiliseerd! Zoals het Waterelement het Vuurelement bestuurt, zo wordt het Waterelement bestuurd door het Aarde-element. Men kan het zich zo voorstellen: het Aarde-element is als een dam die voorkomt dat de rivier zijn oevers overstroomt. Het Aarde-element, deze dam, zorgt ervoor dat we niet overspoeld worden door onze angsten en zo het Water-element blijven verzwakken. Net zoals de psychologische en emotionele aspecten van het Metaalelement gegroepeerd zijn onder de term Po, is er een term voor het Aarde-element. Yi. Yi is onze ratio. Yi is rationeel en efficiënt denken. Rationeel denken helpt om angsten te beheersen. Toegegeven: ...het is niet altijd gemakkelijk, het is soms onmogelijk... ..want vaak zijn angsten als een tsunami die ons raakt en alles wegvoert, of we dat nu willen of niet. Dus het gebruik van de ratio zal niet altijd werken. Maar in tijden van crisis is het belangrijk om Yi vooral te versterken.

Hoe? Het Aarde-element is ook het element van voeding. Het hangt dus af van waar we Yi mee voeden. Dat is onze verantwoordelijkheid. Door zijn aard is Yi een omnivoor. We moeten dus voorzichtig zijn en ons bewust zijn van wat we hem voeden. We moeten voorzichtig zijn en ons bewust van de informatie die we hem voeden als basis voor reflectie. We moeten voorzichtig en bewust zijn met de media in deze tijden. We moeten ons bewust zijn van onze meningen in deze tijden. We moeten Yi specifiek versterken op zo'n manier dat het de stroom van de ook gerechtvaardigde angsten kan stabiliseren, zodat de rede vooruit denkt en de weg wijst.

Als we Yi verzwakken, bijvoorbeeld door te veel informatie te consumeren - die op een gegeven moment allemaal verteerd moet worden - dan is het Aarde-element niet meer sterk genoeg om het Water-element te controleren. Daarom mijn eenvoudige voorstel: stopzetten! Ook in je hoofd. Twee media-updates per dag zijn genoeg. En dit is niet alleen belangrijk in tijden van crisis, wanneer het nieuws snel wordt ingehaald en zelfs de halfwaardetijd van wetenschappelijke uitspraken kort is. We weten dat we niet veel weten. Punt uit. Dan is het beter om het gezond verstand te voeden: wat moet er gedaan worden? Wat kan ik doen? Wat kan ik niet doen? En op basis van deze overwegingen plannen en strategieën maken. Want er is een tweede element dat goed is voor het Waterelement in tijden van crisis: het Houtelement, het element van de lente. Immers, tot nu toe is er na elke winter een lente geweest, zelfs na de ergste, hardste, dodelijkste winter. De mensheid is taai. Daar kun je op vertrouwen.

Maar we kunnen de overgang van de winter naar de lente bewust ondersteunen. We kunnen het Houtelement voeden. De lente is iets van plan. De lente wil iets doen. De lente brengt beweging. De lente doet de bevroren wintergrond smelten. Het Houtelement kan ons helpen om uit de schok te komen. Het gaat om het gevoel te kunnen handelen en beslissingen te kunnen nemen. Plannen helpen daarbij. Precies wat op dit moment over het algemeen wordt aanbevolen: Plannen. Plan je dagelijkse leven, plan de komende weken. Stap in actie. Wat dan ook. Zelfs baan, toekomst en vooruitzichten moeten weg. Doe iets. Dat schept op zijn minst een vleugje mogelijkheden. En dat helpt om de energetische focus uit het Waterelement te houden, het element van de angst. Als je al een voet uitsteekt naar de lente, hoef je niet meer zo bang te zijn voor de winter.

De beslissing ligt bij elk individu. En dit is een benadering die niet alleen geldt voor het omgaan met de hele Corona-situatie. Alle crisissen in het leven volgen een gelijkaardig patroon.

Bijvoorbeeld: Als je nog steeds in shock bent na je laatste scheiding zal je het moeilijk vinden om een tweede lente te beleven. Je moet het willen doen. En de juiste stappen nemen. Daarom is er vanuit het perspectief van de Vijf Elementen een duidelijke strategische instructie voor crisismanagement: raak niet in een staat van instinctieve paniek door de relatie tussen het Water en het Metaalelement. Stabiliseer het Waterelement door de verhouding van het Aarde-element en trek het vervolgens met de kracht van het Houtelement naar de lente, ook al is het verre van zichtbaar aan de horizon. Het Waterelement zal immers zijn kracht terugkrijgen. Het zal het vuur weer voldoende onder controle kunnen houden. De paniek zal verdwijnen. De giftige hitte zal afkoelen. Uiteindelijk is dit ook het beste wat we op dit moment voor ons immuunsysteem kunnen doen. En: het bewustzijn komt tot rust.

Dat wens ik iedereen toe in deze tijd. Uit de grond van mijn hart.

Mike Mandl

Vertaald naar het Nederlands door: Rini de Smit, Joost van Leusen, Tanja van der Schaaf