



ATTITUDINAL HEALING
I N T E R N A T I O N A L

Inspiring Globally... Your Attitude is Everything

Attitudinal Healing en COVID-19

door Lee Jampolsky, PH.D.

met Gerald Jampolsky, M.D. en Diane Cirincione-Jampolsky, PH.D.

Vertaling: Nicole Renet, m.m.v. Els Thissen

**“Voor de mensheid kan angst het meest kwaadaardige en schadelijke virus zijn.”
Gerald Jampolsky, M.D.**

Bovenstaande quote is van mijn 95-jarige vader, Dr. Jerry Jampolsky. Hij heeft drie oorlogen meegemaakt en is, bijna 70 jaar geleden in Stanford, opgeleid als psychiater. Hij ontving de afgelopen jaren de American Medical Association Excellence in Medicine, Pride in the Profession Award en de World Health Organization (WHO) 60th Anniversary Award.

Hoe zijn levenswerk jou kan helpen om de huidige COVID-19 crisis met innerlijke helderheid (mindfull) te doorstaan, wil ik hier met je delen. Via FaceTime hebben mijn vader, Diane en ik gesproken over hun jarenlange werk met Attitudinal Healing voor mensen met levensbedreigende ziektes en trauma in meer dan 60 landen. Dit is een weerslag van ons gesprek, aangevuld met reflecties vanuit mijn ervaringen met de Gezondheidspsychologie. Om je in deze uitdagende tijd te inspireren citeer ik ook uit mijn vaders boeken.

“Angst brengt geen positieve verandering teweeg, en het is altijd een vergissing om angst te veroorzaken in een poging anderen te helpen.” Gerald Jampolsky, M.D.

Zoals vaak beschreven verzwakken langdurige stress, angst en zorgen ons immuunsysteem. Met het Coronavirus is het van belang om, naast de feitelijke voorzorgsmaatregelen, alert te zijn op emotionele reacties die ons kunnen verzwakken. De basis van Attitudinal Healing, gegrondvest door mijn vader, is het geloof in het buitengewone vermogen van gewone mensen om elkaar te kunnen helpen, en het idee dat we de kracht hebben om op elk moment onze houding te kiezen, ongeacht de omstandigheden.

Onze gedachten, houding en oordelen als reactie op COVID-19 kunnen stress vergroten en als gevolg daarvan ons vermogen om gezond te blijven doen afnemen. Tijdens deze crisis, helpt Attitudinal Healing ons niet alleen om met angst om te gaan; het helpt ons om betere mensen te worden en meer bewust te worden van onze onderlinge connectie.

“We kunnen ons bewustzijn van het nu uitbreiden, en de angst in onze geest oplossen.”

Gerald Jampolsky, M.D.

Te midden van COVID-19 neem ik mij iedere ochtend voor om, in plaats van angst, meer liefde in mijn leven en de wereld te brengen. Ik breng mezelf in herinnering dat, ook in de donkerste tijden van de geschiedenis, er altijd mensen zijn die ervoor kiezen om vanuit liefde en compassie te handelen en de nadruk leggen op wat ze kunnen geven in die nijpende omstandigheden. Mensen zoals mijn vader leren ons dat we, oog in oog met ziekte en dood, lijden kunnen verminderen. En dat we er zelfs momenten van schoonheid en verbinding in kunnen vinden. Laten zij een inspiratie voor ons zijn. Laat dit een oproep zijn om angst te zien als een vraag om heelheid te ervaren, krachtiger te zijn en een groter goed te dienen.

“Juist beschouwd kan angst gezien worden als een uitnodiging van onze geest om vrijheid (nog meer) te verinnerlijken. We worden niet opgeroepen om weg te rennen van gevaar, maar in de richting te gaan van wat werkelijke veiligheid biedt. En er is een wereld van verschil tussen die twee richtingen.” Gerald Jampolsky, M.D.

Mijn vader heeft zijn leven gewijd aan het helpen van anderen door vergelijkbare uitdagingen zoals waar we nu voorstaan. Van AIDS tot kinderen met levensbedreigende ziektes, volksgezondheid tot daklozen, ziekenhuizen tot gevangenen, oorlog tot racisme, Attitudinal Healing heeft geholpen; het is een in verschillende culturen toepasbare, helende methode gebaseerd op het geloof dat niet mensen of omstandigheden buiten onszelf de oorzaak van ons ongemak zijn. In tegendeel, het zijn onze gedachten, opvattingen en oordelen over wat er gebeurt, die ons lijden veroorzaken.

Als we niet innerlijk helder (mindfull, oplettend op onze gedachten, opvattingen, en oordelen) zijn, kan angst en ongerustheid over COVID-19 ons verscheuren en zelfs het risico op infectie verhogen. Er is een andere manier, een die ons verbindt zoals nooit tevoren: de gerichtheid om liefde en compassie te geven en ontvangen gedurende deze zeer uitdagende tijd.

“Het is nodig om je regelmatig te verbinden met een specifiek doel, zelfs als de middelen om het doel te bereiken niet meteen voor de hand liggen. Dit is een omdraaiing van de gehanteerde logica in de wereld, en kan worden gezien als ‘de wagen voor het paard spannen’.” Gerald Jampolsky, M.D.

Wijlen Len Brutacoa vatte zijn ervaring van Attitudinal Healing samen op een manier die ik niet beter kan verwoorden:

“Het bijzondere is dat we iedere dag een keuze hebben in de houding, die we voor die dag willen omarmen... Ik ben ervan overtuigd dat het leven voor 10 % bestaat uit wat ons overkomt en 90 % uit hoe we hierop reageren. En dat geldt voor iedereen.”

En zo is het ook met COVID-19; 90 % van waar we eindigen - persoonlijk en wereldwijd – zal het resultaat zijn van onze reacties de komende maanden, gebaseerd op onze houding.

Hieronder heb ik de 12 Principes van Attitudinal Healing ingepast, om ons te helpen in een richting te bewegen, waarin we bijdragen aan heling, leed verzachten, en een positief verschil maken in ons leven en wereldwijd, tijdens deze uitdagende tijd.

De originele principes staan **blauw** gedrukt.

-
1. **Gebruik de tijd die je thuis of in quarantaine bent om te reflecteren op wat werkelijk voor jou telt. Zit eens per uur stil en adem diep in en uit, jezelf eraan herinnerend dat **de kern van ons wezen liefde is.****

“Veiligheid komt met ‘We kunnen’. We kunnen altijd kiezen tussen dat wat het leven bevestigt [liefde] en dat wat het ontkent [angst].” Gerald Jampolsky, M.D.

2. **In de onzekerheid omtrent het Coronavirus adviseren experts om kalm te blijven. Slechts enkelen van ons weten hoe dat te doen. De sleutel om kalm te zijn is opletten te blijven op onze kern waarin gezondheid en heling gegrondvest zijn: **gezondheid is innerlijke vrede, genezen is angst laten varen.****

“Vrij zijn van angst vereist maar een ding: een doel dat in zichzelf niet angstig is.” Gerald Jampolsky, M.D.

3. **Doe je best om, ook als anderen ongerust zijn, blijheid te vinden in waar jij op dat moment bent, met anderen of alleen en weet: **geven en ontvangen zijn in wezen één.****

“Door onze bereidwilligheid om anderen te helpen kunnen we leren om gelukkig, in plaats van depressief te zijn.” Gerald Jampolsky, M.D.

4. **Plaats bezorgdheid in perspectief door je te herinneren: **we kunnen het verleden en de toekomst loslaten.** Als er gevaar is zonder een duidelijke oplossing kijkt een deel van ons brein vooruit, om te voorkomen dat er iets vreselijks gaat gebeuren. Ofschoon dit een voordeel kan hebben, is het zaak je ook te herinneren om in het nu te zijn en hoe we elkaar vandaag kunnen helpen.**

“Ware genezing is een verandering in het hart, niet een verandering van omstandigheden, al kan het daarmee samengaan.” Gerald Jampolsky, M.D.

5. **Onthoud, ook in de chaos van de COVID-19 crisis, **nu is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.****

“In de gerichtheid op geven, ontvangen we tegelijkertijd omdat onze persoonlijke angsten beginnen te verdwijnen uit onze gedachten. Als we herkennen dat wat in het hoogste belang van iedereen is ook in ons belang is, krijgen we innerlijke rust, al is het maar even, omdat we op dat moment onze persoonlijke hel achter ons hebben gelaten.” Gerald Jampolsky, M.D.

6. **Wat er nu gebeurt in verband met COVID-19 is, in onze tijd, ongekend en de spanningen lopen hoog op. Onthoudt, we kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.**

“Liefde zelf blijft constant... Ben meester over je innerlijke houding, dan zul je een krachtig leven leiden.” Gerald Jampolsky, M.D.

7. **Nu we met deze crisis geconfronteerd worden kan het zijn dat we focussen op schuld en fouten en zo afscheiding veroorzaken. In plaats daarvan kunnen we liefde zien in plaats van fouten, die eenheid en een basis voor samenwerking creëert om tot een oplossing te komen.**

“Er is geen enkele gedachte die ons niet ergens naar toe leidt. Dat is waarom we onze denkkeest niet in een toestand van angst moeten achterlaten, als we richting gezondheid en vrede wensen te gaan.” Gerald Jampolsky, M.D.

8. **Te veel blootstelling aan nieuws en sociale media kan slapeloze nachten en gespannen dagen veroorzaken. Neem elke dag de tijd om jezelf eraan te herinneren, dat we er bewust voor kunnen voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook buiten ons gebeurt.**

“Het zijn niet mensen of omstandigheden die ons overstuur maken. Wij zijn geen slachtoffer van de wereld die wij zien. Integendeel, wat ons conflict en ongemak bezorgt zijn onze eigen gedachten over mensen en omstandigheden.” Gerald Jampolsky, M.D.

9. **In deze onzekere tijd is het belangrijk om te onthouden dat we hier zijn om de kracht van liefde en compassie te leren. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar op dit pad.**

“Als we een ander helpen, ervaren we geen angst... De essentie van Attitudinal Healing is het corrigeren van de misvatting dat we van elkaar afgescheiden zijn.” Gerald Jampolsky, M.D.

10. **Slechts enkelen hebben met blijvend succes een doel behaald zonder het zich eerst in gedachten voor te stellen. Angst wordt uitvergroot als we ons blindstaren op slecht-nieuws-berichten, of als we toestaan dat angst en hebzucht van anderen**

onze gedachten domineren. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten en met de kracht van onze verbeelding deze crisis doorstaan.

“Door het omscholen van ons denken kunnen we leren om positief gerichte beelden te gebruiken. Positief gerichte voorstellingen zorgen ervoor dat we positieve, liefdevolle beelden in ons denken(mind) ontwikkelen.” Gerald Jampolsky, M.D.

11. In het besef dat mensen sterven aan COVID-19, staan we oog in oog met vragen en angsten over onze eigen sterfelijkheid. Bezin jezelf elke dag op het volgende: omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.

“Zou het niet zinvoller zijn als we onze levens in het perspectief van wat geen begin en geen einde heeft zouden plaatsen... Alleen Liefde past in deze definitie van eeuwig.” Gerald Jampolsky, M.D.

12. Het is belangrijk om te weten hoe we onszelf fysiek kunnen beschermen tegen het Coronavirus. Hoe we geestelijk hierop reageren is net zo belangrijk, inclusief op mogelijke negatieve reacties van anderen. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden óf een beroep doen op liefde.

“We drukken altijd óf Liefde óf angst uit. Angst is in wezen een roep om hulp, en daarom een vraag om Liefde.” Gerald Jampolsky, M.D.



Ter afsluiting: ik ben zeer dankbaar voor mijn vaders lessen. Hij heeft ons laten zien dat het mogelijk is om er in ons dagelijks leven naar te streven om meer vanuit liefde te leven en minder vanuit angst, en te vertrouwen op het diepzinnige resultaat daarvan. Van hieruit kunnen we omgaan met deze ongekende crisis.

Als angst en twijfel grip op je krijgen herinner jezelf er dan aan dat je je in een toekomst projecteert, vol met mogelijke catastrofes en jij jezelf bang maakt. Stel jezelf in plaats daarvan de vraag; “hoe is het nu?” Als we onszelf er dan aan herinneren dat nu het enige moment is dat er is en ertoe doet, wordt ons doel en wat te doen vanzelf duidelijk. Het is waar dat er met COVID-19 echte fysieke gevaren op de loer liggen. Maar zelfs nu zijn er kansen om lief te hebben, te geven en dankbaar te zijn dat we leven, op dit moment, en dat we tederheid kunnen geven en ontvangen en, wat er het meeste toe doet, om lief te hebben.

“We kunnen leren van alle situaties waar we nu mee te maken hebben, hoe onwenselijk ze in het begin ook lijken te zijn.” Gerald Jampolsky, M.D.