

Bob Heeren

Fier zonder fear

Fier. Volgens Van Dale een woord dat in de 13e eeuw in het Frans is ontstaan. Met als omschrijving: *Vervuld en uiterlijk blijk gevend van een sterk zelfbewustzijn en eergevoel, in gunstige zin trots.*

Ik weet het zeker. Fier viert hoogtij in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg. Een gemeente met drie eigenzinnige kernen die in gunstige zin trots zijn op zichzelf.

Maar toen kwam corona. En was het nodig om niet alleen fier in woorden maar ook in daden te zijn.

Ik hield mijn hart vast voor de ondernemers in Groot Katwijk. Want: je kunt wel fier zijn, maar daar kun je geen brood van kopen.

Ik heb in de afgelopen maanden veel dappere mannen en vrouwen gesproken. Wat me opviel: zo erg als ik vreesde dat het zou zijn, was het nooit. Natuurlijk, er moest worden ingegrepen. En werden er harde beslissingen genomen. Maar van paniek leek geen sprake.

Ook ik had en hield vertrouwen. Terwijl ik me als alles 'normaal' gaat nog wel eens zorgen kan maken. In 2012 was ik vier maanden thuis vanwege gezondheidsklachten. Toen ik weer aan het werk ging en onze advocatenpraktijk ook zonder mij gewoon verder was gegaan, zei mijn zoon: 'Nu hoeft je nooit meer te denken dat het mis gaat als jij niet op kantoor bent pap, of als je eens wat minder werkt.'

Ik keek hem aan, zweeg en omhelsde hem.

Ik weet dat ik het meest lijd door het lijden dat ik vrees. Door mijn eigen gedachten en overtuigingen die zo echt lijken, dat mijn gevoel zich daarnaar gaat gedragen.

Ik denk aan wat ik ooit hoorde van een inspirerende vriend. Hij zei dat het Engelse woord fear een afkorting is van:

**False
Evidence
Appearing
Real**

Het hoopgevende deel van die boodschap is dat je dat 'valse bewijs' zelf kunt bewerken. Door simpelweg de ene -negatieve- gedachte door een andere -positieve- gedachte te vervangen.

En je die positieve gedachte blijft herhalen totdat die deel uitmaakt van jouw onbewuste systeem. Een prettig soort 'fake news'.

Wie of wat heb je daarvoor nodig? In de eerste plaats: jezelf.

In de tweede plaats: voldoende positieve energie.

Je kunt pas formuleren wat je wél wilt als je voldoende lekker in je vel zit.

Als je tijd en aandacht aan jezelf besteedt.

In de derde plaats: moed. En last but not least: trots, in gunstige zin.

Fier. Maar dan wel: zonder fear.

