

Alles is gevoel

Sofie Smit

How do you spell love?

Piglet

You don't spell it – you feel it.

Pooh

Voor Dirk

Omdat je mij en alles wat ik voel liefhebt

In dit verhaal neem ik je mee naar je gevoel. Je gevoel dat zo belangrijk is dat het alle aandacht verdient. Omdat het je leidraad is en je vertelt wat waar en echt is voor jou. Omdat gevoelens je inspireren en je de grootste uitdagingen én glorie geven. Omdat gevoelens altijd aanwezig zijn en misschien wel de reden zijn van ons bestaan.

Inhoud

Voorwoord

Inleiding

1. **Gevoel:** *wat is gevoel?*
2. **We voelen altijd:** *wat voel ik?*
3. **Verlangen naar gevoel:** *wat wil ik?*
4. **Weerstand tegen gevoel:** *wat wil ik niet?*
5. **Alles wat je voelt mag er zijn:** *wat vind ik van wat ik voel?*
6. **Uiten en communiceren van gevoelens:** *wat doe ik ermee?*
7. **Leren over en van gevoel:** *wat willen we onze kinderen meegeven en hoe willen we de wereld onderzoeken?*
8. **Voelen wie je bent:** *kun je voelen wie je bent?*

Uitleiding

Dank

Voorwoord

In 2016 en 2017 schreef ik dit boek om alles bij elkaar te brengen wat ik in de voorafgaande jaren had geleerd over gevoel. Het was fijn om te doen en het bracht me helderheid. Daarna deelde ik het, omdat anderen er misschien iets aan zouden hebben. Dat deed ik destijds onder de naam Sofie Heleen van Hapert. Wellicht zou het mensen inspireren, ze aan het denken én voelen zetten. Ik maakte een kleine oplage van met de hand ingebonden exemplaren en verkocht deze via verschillende boekhandels in Noord-Brabant. Inmiddels besteed ik meer tijd aan schrijven en minder aan boekbinden en heb ik ervoor gekozen al mijn boeken opnieuw uit te geven. Ditmaal met ISBN én in samenwerking met een drukker en binder, zodat ik ruimte kan geven aan andere verhalen die verteld willen worden.

Tussen het moment dat ik dit boek schreef en nu is tijd verstreken. Tijd die mij verder heeft gebracht in mijn proces en mijn gevoel. Toch heb ik weinig veranderd aan de tekst. Op een aantal correcties van schrijffouten, het verbeteren van zinnen en dit voorwoord na is hij vrijwel onveranderd gebleven.

Iemand zei mij ooit dat ze geen boeken over thema's zou willen schrijven – ze zou immers door de loop der tijd zeker van inzicht veranderen. Een boek zou haar ideeën blijvend vastzetten in inkt en dus al gauw achterhaald zijn. Maar ik vind het mooi om naar mezelf van toen te kijken, met de inzichten die ik op dat moment had. Waarvan vele bovendien mijn leven blijvend verrijken en maar een enkele mij inmiddels minder dient, omdat het leven me opnieuw verraste en een andere kant van zichzelf liet zien.

Zoals in het hoofdstuk over onderwijs waarin ik schrijf dat ik blij ben met de school waar mijn kinderen naartoe gaan. Inmiddels hebben ze die school verlaten, omdat de schoolcultuur niet meer bij ons past, of andersom. Ook lees ik in sommige hoofdstukken een bepaalde gedrevenheid die ik nu minder heb. Destijds schreef ik natuurlijk vanuit een verlangen: ik wilde ruimte creëren voor wat ik zelf zolang had onderdrukt – mijn gevoelens. Met sommige aandachtspunten van het voelen ben ik minder bewust bezig dan toen. Ik heb ze me eigen gemaakt en mijn leven gaat meer vanzelf. Andere inzichten waren juist heel fijn om te herlezen, ik was ze een beetje vergeten. Daarnaast zou ik nu bepaalde thema's misschien extra benadrukken en andere minder. Langzaam leven heeft bijvoorbeeld momenteel

mijn aandacht. Ik schrijf weer eens een brief en geniet van de weken die voorbij gaan voordat ik via de post een antwoord krijg. Ik ben nog vaker alleen en besteed meer tijd aan niets doen. Een langzaam tempo bevalt me goed. Evenals bewust kiezen voor communicatie. Wil ik vandaag op social media of niet? Vaak niet. Ook de eenvoud en de kunst van weinig hebben vind ik fijn. Voor alles wat je hebt, mag je zorgen. En ik vind het heerlijk om weinig zorgen te hebben. Bovendien sta ik mezelf meer toe. Vaak waren de enige belemmeringen voor wat ik graag wilde mijn eigen gedachten. De ruimte die ik momenteel kan scheppen is bevrijdend. Daarbij is moeiteloosheid een thema dat mij onafgebroken raakt. Steeds weer hoor ik de mantra in mijzelf: 'Je hoeft niets te doen.' Het is een bevestiging voor mij van dit boek: ik hoef alleen maar te voelen.

Daarom deel ik dit verhaal opnieuw met je. Nu in een vernieuwde vorm, maar met dezelfde woorden. De Sofie van toen wilde dit verhaal graag vertellen en zonder haar was ik nooit gekomen waar ik nu ben. Ik hoop dat het je mag inspireren.

Sofie Smit

Best, 20 februari 2020

Inleiding

Ik schrijf hier over gevoel. Over emoties, over tintelingen in mijn lijf, over aanvoelen, over voorgevoelens, sensaties, over ineens iets voelen en weten wat ik eerst niet voelde of wist. Ik schrijf over het belang van gevoel, over voelen hier en nu, over leren van gevoel en – vooral – genieten van wat er zich allemaal binnen in mezelf afspeelt.

Ik schrijf hier over gevoel, omdat ik me lang geschaamd heb voor wat ik voel. Het mocht er niet zijn, niet van mezelf, soms niet van anderen. Of het nu om een emotionele reactie ging of een helder voelende ervaring. Ik was bang erom veroordeeld te worden door anderen en ik veroordeelde zelf mijn gevoelens. Dat heb ik lange tijd gedaan. Tot nu eigenlijk. Ik mag eindelijk een beetje eerlijker zijn. Zo ervaar ik het, dat ik lange tijd niet eerlijk kon zijn. Ik verstopte mezelf en maakte mezelf kleiner dan ik was, ik verzwegen gevoelens en wrong me in bochten. Ik kon moeilijk ontspannen en dacht dat ik

mezelf niet mocht zijn. Allemaal uit angst dat mensen me zouden afkeuren, terwijl ik ondertussen mezelf afkeurde. Dan vond ik mezelf al niet goed genoeg, voordat iemand anders dat van me zou vinden. Misschien is dat wel een mechanisme om het onverwachte buiten te sluiten. Dan heb ik het afgewezen voelen zelf in de hand. Kan ik het plannen. Nu kan ik gelukkig steeds meer ontspannen, nu mag ik steeds een beetje meer zijn wie ik ben. Ik voel meer ruimte, zowel letterlijk binnen in mijn lijf als figuurlijk om mij heen om te mogen doen wat ik graag wil doen. Ik mag er zijn. Met alles wat ik voel, denk, wil en doe. En ik realiseer me ook steeds meer dat ik niets anders hoeft te zijn en hoeft te doen dan dat. Dat is heel opluchtend, ontladend en fijn: ik hoeft me niet meer te verstoppen, me beter voor te doen of te vechten. Ik hoeft er alleen maar te zijn, op mijn manier, zoals ik ben. O, wat een ruimte geeft dat, telkens weer een beetje meer. Ik hoor het stemmetje nog wel: *Jij? Niemand zit toch op jou te wachten?* Maar ik luister niet meer zoals vroeger, ik geloof het niet meer elke keer. Ik mag mezelf steeds meer laten zien en - vooral - voelen wat ik voel.

Voelen is belangrijk in mijn leven, het maakt dat ik leef, echt leef. Voor mij staat leven gelijk aan voelen. Vandaar de titel: Alles is gevoel. Ik dacht altijd dat ik een denker was, totdat iemand tegen me zei dat ik een echt gevoelsmens ben en ik me ben gaan realiseren hoe ongelooflijk gevoelig ik ben. Niet dat denken en voelen elkaars tegenpolen zijn, maar ik was me niet bewust van alles wat ik voelde. Dat ik als klein meisje bijna dagelijks met mijn opa sprak, ik hem kon zien en voelen in mijn kamer, vond ik normaal bijvoorbeeld. Pas later

realiseerde ik me dat anderen zijn aanwezigheid niet zo beleefden. De meesten voelden mijn opa na zijn overlijden, toen ik drie maanden oud was, niet meer. Dat ik gevoelens, stemmingen en verwachtingen van anderen haarfijn aanvoelde, realiseerde ik me evenmin. Evenals dat ik niet doorhad dat ik ook veel gevoelens niet wilde voelen, omdat ze simpelweg te heftig waren om te beleven. Dat ik ze pas jaren later weer kon voelen en ze gevoeld wilden worden, ze gekend wilden worden zodat ik daarna meer rust kon ervaren. Nadenken kan ik overigens ook nog steeds best goed. Inmiddels ben ik er wel achter dat mijn gevoelswereld veel groter is en dat ik met mijn gevoel veel meer kan bevatten dan ik ooit met mijn denken zal kunnen.

Als kind was ik al nieuwsgierig naar gevoelens van mensen. Als iemand zich in een crisissituatie bevond, net iemand verloren had of ziek was geworden, dan intrigeerde me dat. Ik wilde graag weten hoe het met diegene ging. Dan ging ik naar haar toe en vroeg ik hoe ze zich voelde, wat er in haar omging. Misschien wel omdat ik ergens wist dat juist in zo'n crisissituaties een opening ontstond om echt te gaan voelen en ik zo via die persoon beter kon begrijpen waar het leven om draait. En, wat misschien wel het fijnste was, ik me verbonden kon voelen met die persoon en die ander echt kon zien. Omdat diegene zich in een moment bevond waarin alles stil leek te staan, omdat alleen het allerbelangrijkste overbleef en we in een openheid en kwetsbaarheid terechtkwamen waarin we een gesprek van mens tot mens hadden, van ziel tot ziel.

Inmiddels ben ik net zo geïnteresseerd in mijn eigen gevoelsleven als in dat van anderen. Ik was erg sterk gericht op anderen en nu leef ik meer vanuit het bewustzijn in mezelf. Wat voel ik, wat gebeurt er binnen in mij? Ik onderzoek mezelf zoals ik eerst anderen onderzocht en kom tot leuke inzichten. Inzichten die ik hier graag met je deel.

Gevoel

Wat is gevoel?

Wat is gevoel? Met gevoelens bedoel ik alles wat er te voelen is. Dat kunnen basale emoties zijn: boosheid, verdriet, vreugde, angst, verbazing, afschuw. Maar ook dankbaarheid, verbondenheid, liefde, compassie, eenzaamheid, nieuwsgierigheid, enzovoorts, zijn gevoelens. Stemmingen van neerslachtigheid, onrust, je verheugen, opwinding, verlangen of irritatie voel je ook. Vermoeidheid, pijn, dorst en honger horen erbij. Je kunt ook iets aanvoelen. Je voelt hoe een ander zich voelt, je voelt de sfeer in de kamer, je voelt dat je ergens weg wilt gaan. Heldervoelendheid zie ik als een onderdeel van je intuïtie. Intuïtie kan je naast gevoelens, ook beelden of woorden geven. Je kunt iets voorvoelen, je voelt dat er iets staat te gebeuren, of je voelt dat iets of iemand bij je is die je niet met je ogen kunt zien. En dan heb je nog het voelen van warmte, kou, druk, aanraking: je tastzin. Allemaal sensaties die we gevoelens noemen. Een hele

verzameling ervaringen samengebracht in één woord. Een verzameling van prikkels die we allemaal waarnemen met ons lichaam. Laat ik je daarover vertellen.

Lichamelijke sensaties

Als achttienjarig meisje vertrok ik na de middelbare school met drie vrienden naar India. We gingen vrijwilligerswerk doen en reizen. Ik hoorde van een Boeddhistische meditatietechniek Vipassana genaamd. Ik was erg nieuwsgierig en wilde graag een retraite volgen. Tien dagen lang zouden we tien uur per dag mediteren: het observeren van je ademhaling en de sensaties in je lichaam. Ik vond het geweldig en niet moeilijk. Dit had ik vaker gedaan, zo bekend voor mij. Wat ik ontdekte was wel nieuw. Ik weet nog goed hoe ik me daar realiseerde dat een gevoel, een emotie, verdriet, woede, vreugde enzovoorts, lichamelijke sensaties zijn. Dat bijvoorbeeld verdriet bij mij in mijn hartstreek zit, dat het daar dan drukt en wat stekend aanvoelt. Boosheid voel ik door heel mijn lichaam, dan begint alles te trillen. Vreugde is een licht gevoel in mijn hart, zo ook als ik liefde voel.

Het was voor mij nieuw, omdat ik emoties en gevoelens eerst meer als psychologische concepten zag. Verdriet was voor mij een sociaal gevoel, van iets of iemand missen bijvoorbeeld. Daar in India, leerde ik dat het een lichamelijke sensatie is en dat ik die kan observeren. Ik hoef mezelf er niet in te verliezen en kan ernaar kijken, letterlijk. Het geeft me de ruimte om makkelijker met mijn gevoelens om te gaan. Ik heb gevoelens, ik ben ze niet. We zeggen: 'Ik ben verdrietig'. Ik

denk dat 'ik heb verdriet' of 'ik voel verdriet' dichterbij de waarheid liggen. Het maakte het voor mij makkelijker om wat ik voel toe te laten. Ik kon er afstand van nemen in plaats van te verdrinken in mijn gevoelens, vooral als ze erg intens waren. Iets wat voor mij moeilijk is geweest, want ik dacht altijd dat mijn gevoelens terecht moesten zijn en kon (en kan er nog steeds) een oordeel over hebben.

Gevoelens zijn lichamelijke sensaties. En bovendien sensaties die tijdelijk zijn. Wow, wat een inzicht. Als ik me dat realiseer, verandert er een boel. Dan word ik minder meegezogen in een situatie en kan ik, door de lichamelijke reacties in mijn lichaam zonder oordeel te observeren, aanwezig zijn. Aanwezig in het moment. Dan blijf ik helderder en meer in controle. Het is rustiger voor me om mijn lichaam te blijven voelen dan me te verstrikken in allerlei emoties waaruit weer gedachten tevoorschijn schieten en ik zo in een brij terechtkom waar ik pas na veel moeite doen weer uit kan komen. Wat het me nog het meest gebracht heeft is dat ik meer kan relativiseren en meer durf te voelen. Wat ik voel is een sensatie in mijn lichaam: voel het maar, zo erg is het niet, het mag er zijn en het gaat weer voorbij.

Allemaal hetzelfde

De verschillende gevoelens die we ervaren zijn niet uniek, maar universeel. Gevoelens van verlies, van verdriet, van vreugde, van onrust, van boosheid en ga zo maar door, worden door iedereen ervaren. We kampen allemaal met soortgelijke sensaties in ons lijf. We voelen allemaal kou, kriebels, pijn, aanraking, onze voetzolen op de aarde, lucht in onze longen, warmte op onze huid.

Iedereen heeft gevoelens, overal ter wereld, in elk land, vrouw of man, kind of volwassene. De een wel meer dan de ander, de een ervaart ze intenser dan de ander. Maar elk mens heeft het vermogen om te voelen, ook al lijkt het bij sommigen diep weggestopt te zijn.

Gedachten en gevoelens

Gedachten en gevoelens kunnen als vijanden van elkaar gezien worden, maar ze stimuleren elkaar juist. Ze kunnen vrienden zijn, goede vrienden. Je gedachten kunnen een gevoel oproepen en gevoelens een gedachte. Gedachten zijn een manier waarop je fantasie en creativiteit met je communiceert, ze kunnen je inspireren en ondersteunen. Ze kunnen je helpen bij het analyseren van problemen. Gedachten kunnen je echter ook een vervelend gevoel geven. Als ik mijn gedachten te serieus neem en ze niet onderzoek met mijn gevoel kunnen ze me pijn doen, de baas gaan spelen en me overnemen. Ik probeer gedachten die me pijn doen te onderzoeken: zijn ze waar? En dan voel ik een antwoord. Gedachten die pijn doen zijn niet waar. Ze vertellen me wat ik altijd geloofd heb, maar niet meer wil geloven. Grappig genoeg zijn gedachten die me een vrolijk, vrij of vredig gevoel geven wel waar. Daar heb ik op leren vertrouwen. Waarheid voelt bevrijdend.

Zo kreeg ik onlangs feedback op een hoofdstuk van dit verhaal van een goede vriendin. Ik paste daarop een aantal dingen aan in deze tekst. Vervolgens mailt ze me een dag later dat ik zo'n eigen stijl heb en ik vooral zelf (natuurlijk) mag kijken wat ik met haar feedback doe. Er komt een gedachte in me op: *ik had die aanpassingen niet moeten*

doen, ik heb het verkeerd gedaan, nu moet ik alles opnieuw schrijven. Waarop mijn keel dicht gaat zitten en ik een knoop in mijn buik voel. Ik ben me bewust wat deze gedachte met mijn gevoel doet, met mijn lichaam doet. Maar is deze gedachte wel waar? Ik lees mijn herziene tekst nogmaals door en concludeer dat de tekst weldegelijk krachtiger is geworden door de aanpassingen. Dan denk ik: *ik heb het goed gedaan, het is goed zo.* De knoop komt vervolgens los en mijn keel gaat open.

Dit illustreert hoe een gedachte mijn gevoel beïnvloedde en hoe ik daarna de gedachte onderzocht. Als ik deze gedachte niet had onderzocht dan was mijn gevoel waarschijnlijk een voedingsbodem geworden om meer destructieve gedachten op te roepen. Zo kunnen gedachten die mij een fijn gevoel geven ook werken. Ik denk: *wat ben ik lekker bezig met mijn verhaal.* Waarop ik een licht en stromend gevoel ervaar. De lichtheid voelt goed, het voelt waar, ik ben goed bezig. Waarheid voel ik als vrolijkheid, vrijheid en vrede. Een staat van zijn waaruit weer meer gedachten kunnen ontstaan die me een fijn gevoel geven.

Geloof speelt ook een rol. Ik heb geloof wel nodig. Als ik een gedachte niet echt geloof, heeft deze ook geen effect op hoe ik me voel. Zo werkt dat met gedachten die me een zwaar gevoel geven of een licht gevoel. Als ik het niet echt geloof als ik denk *ik ben de moeite waard*, dan zal ik het ook niet voelen. Als ik het niet echt geloof als ik denk *ik ben een loser*, dan zal het evenmin vat op me hebben. Is dit zo? Of heb je alleen geloof nodig om onware gedachten te voelen en is

waarheid altijd te voelen zonder gedachten, als je natuurlijke staat van zijn?

Gedachten zijn, net als gevoelens, bij iedereen aanwezig. Ieder mens heeft gedachten. En ieder mens heeft ook, verrassend, veelal dezelfde soort gedachten. Het is mij opgevallen dat de gedachten waarmee ik worstel helemaal niet uniek voor mij zijn, veel mensen denken ze. Dat zijn gedachten die een gevoel van falen, mislukking en voorwaardelijkheid bij me oproepen, zoals: *ik moet het goed doen, ik ben anderen tot last, mensen vinden mij niet lief als ik niet voldoe, ik moet dus wel voldoen*. Gedachten die me een gevoel van verrukking, vreugde en geluk geven, zijn gedachten die anderen ook denken: *ik mag er zijn, er wordt van mij gehouden, ik ben de moeite waard, ik heb iets te geven*. Ik krijg steeds meer de indruk dat gedachten rondzweven tot ze bij iemand aanhaken, of ze zweven blijvend bij jou rond tot je ze onderzoekt en niet meer gelooft of juist wel gelooft!

Gedachten kun je dan zien als op zichzelf staande entiteiten, als teamgenoten, als partners waar je een relatie mee aangaat. Geloof je alle gedachten of blijf je kritisch? Respecteer je ze of veroordeel je ze? Met welke gedachten ga je het liefst om? Met welke wil je wel een relatie opbouwen? En met welke liever niet? Ik heb sommige gedachten aardig bedankt voor hun aanwezigheid in mijn leven en vertelt dat ze me nu niet langer meer dienen. Ik heb andere gedachten juist verteld dat ik ze fijn vind en graag hele goede vrienden met ze wil worden en blijven. Met hen bouw ik nu een leuke relatie op.

Gevoelens willen ervaren worden

Elizabeth Gilbert beschrijft in haar boek *Big Magic* dat een creatief idee een opzichzelfstaande entiteit is die een geschikte persoon zoekt waardoor hij zich kan manifesteren. Het idee kan dan via de kunstenaar op aarde geuit worden. Zo blijven volgens mij dus ook gedachten bij je tot je ze onderzocht hebt, maar ook gevoelens blijven rondhangen totdat je ze gevoeld en geuit hebt. Ze willen gevoeld worden en blijven bij je. Zo ervaar ik het. Ze slaan zich op in mijn lichaam of dansen om mij heen totdat ik ze voel. Als ik gevoelens mag voelen is het net of een gespannen snaar mag ontspannen, ik ontlaad dan. Voel ik ze niet, dan zijn ze ergens aanwezig in mijn lichaam of andere mensen gaan ze voelen, ze kunnen er last van krijgen. Mijn kinderen of mijn vriend kunnen mijn gevoelens oppikken en ze uiten, als ik ze zelf niet bewust ruimte geef en voel.

Op dit moment voel ik mijn keel, ik voel druk daar. Ik weet dat het te maken heeft met boosheid die ik voel, maar waar ik nu even geen zin in heb. Het is er wel. Als ik er geen aandacht aan besteed, kan het zomaar gebeuren dat mijn zoon boosheid gaat uiten. Als ik er wel aandacht aan besteed, voel ik boosheid door mijn lichaam gaan als kleine stroomstootjes en wil ik het zelf gaan uiten. Op papier, of door in het bos te gaan lopen en met takken te gaan gooien. Wat fijn is om te doen, maar toch kan ik een drempel voelen om eraan te beginnen. Alweer boosheid... denk ik dan. Dan heb ik geen zin om bewust aandacht te besteden aan wat ik voel. Als ik het niet doe, gaan anderen het oppikken, word ik boos op iemand die er niets mee te

maken heeft of blijft het bij me tot ik het gevoeld heb. Zo ervaar ik het.

Onprettige gevoelens kunnen ontstaan door gedachten die je al lang denkt. Vaak onbewust. Een overtuiging die je al lang bij je draagt. Vanaf toen je een kind was of al sinds een vorig leven. Het kan lastig zijn om erachter te komen wat deze gedachten zijn, omdat we de gevoelens die ze oproepen niet willen of nog niet kunnen voelen. De eerste stap is altijd om eerst te voelen wat je voelt, voordat je kunt onderzoeken waar het vandaan komt.

Ik heb als volwassene ervaren hoe ik de gevoelens van mijn ouders uit mijn kindertijd nu kan herbeleven. Ze waren zichzelf, denk ik, niet bewust van hun gevoelens en ik nam ze als kind in mijn lichaam waar. Nu ik zelf kinderen heb, kom ik in situaties terecht die sterk lijken op situaties die ik vroeger meemaakte met mijn eigen ouders. Ik voel op zo'n moment de gevoelens die mijn ouders vroeger hadden.

Bijvoorbeeld als mijn zoontjes ruzie maken. Tot een aantal maanden geleden kon ik een enorme boosheid in mezelf voelen opvlammen. Ik werd woedend, ze moesten stoppen en ik merkte een drang in mijzelf om ze te gaan slaan. Het leek alsof de boosheid me overnam en ik zelf er niet meer was. Mijn vader sloeg mij en mijn zussen vroeger en het was net alsof zijn boosheid zich via mij, jaren later, weer wilde uiten. Ik moest mezelf echt uit de kamer verwijderen en de drang ervaren, maar er niet naar handelen, want ik wil mijn kinderen geen pijn doen. Ik heb daar een paar maanden mee moeten oefenen, observeren, telkens als de neiging opkwam. Dan trilde mijn lichaam en kwam er

veel energie in mij vrij. Die ging ik uiten door te gaan gillen of juist alleen maar te staan en alle sensaties te observeren in mezelf. Door deze ervaring ben ik mijn vader beter gaan begrijpen en het lukt me om de situaties van vroeger steeds minder persoonlijk te gaan zien. Daarnaast is door het observeren van de woede, het durven voelen, de intensiteit afgenomen en inmiddels bijna helemaal verdwenen.

Dit is een van de voorbeelden waardoor ik me ben gaan realiseren dat gevoelens geuit en gevoeld willen worden, ook over generaties heen en je gevoelens van je ouders in jezelf kunt meenemen als je ouders ze zelf niet bewust ervaren hebben of ze juist zodanig expressief uitten dat je ze als kind zijnde weer in je opneemt en ze op een dag ervaart. Ik denk ook dat daarom kinderen die misbruikt of mishandeld zijn dat bij hun eigen kinderen ook weer kunnen doen, ze voelen hetzelfde gevoel! Het medicijn is bewust voelen, zonder te handelen. Niet wegstoppen, maar observeren van de sensaties in je lichaam. Daarna kun je onderzoeken waar het gevoel vandaan kwam, vanuit welke gedachte hij ontstond. In het geval van de woede en het slaan van mijn vader was er de gedachte: *jullie luisteren niet naar mij, jullie respecteren mij niet, ik doe er niet toe*. En die gedachte kon ik toen verder onderzoeken: *Is het waar?* Is het waar dat ik er niet toe doe? Is het waar dat ze geen respect voor mij zouden hebben? Wie zou mij eigenlijk mogen respecteren? Ikzelf? En luisteren ze niet naar mij? Of luister ik niet naar mezelf? Doe ik wel wat ik het liefste wil, of vind ik dat ik van alles moet?

Gevoelens zijn trillingen die gezien en geliefd willen worden, net zoals wij zelf gezien en geliefd willen worden. Gevoelens willen erkend worden. 'Hallo, hier ben ik. Zie mij, voel mij!' roepen ze. 'Vind mij lief, omarm mij, huil mij uit, ik wil gekend worden. Ik wil ervaren worden.' En zo lang ze niet ervaren worden blijven ze bij je. In je dromen of in fysieke klachten. Totdat jij zegt: 'Oké, ik geef me over, kom maar, ik ben bereid je te voelen.' Het leven wil nou eenmaal gevoeld worden, het wil ervaren worden. En mijn lichaam, jouw lichaam is werkelijk heel bijzonder, omdat het ons in staat stelt het leven hier op aarde te ervaren, te beleven, te voelen. Door mijn lichaam kan ik voelen wie ik ben, kan ik me bewust worden van mezelf in al haar facetten.

Het is aan jou in hoeverre je waarde hecht aan jouw gevoelens. Hoe belangrijk ze zijn in jouw leven. Hoe bewust je je bent van je gevoelens en van het feit dat we altijd wel iets voelen.