

Een gevoel "zegt" nooit iets!

(maar je brein maakt er wel een verhaal bij)



Wat 'zegt' je gevoel bij deze foto? Echt? Of is dit een foto van een paddestoel!

Stel je voor je ben terug in je kindertijd en je slaapt op het kinderdagverblijf een middagdutje. Een van de kinderen is eerder wakker en vind een wasknijper bij het droogrek. Die loopt even rond met de wasknijper en bedenkt vervolgens dat het grappig is deze ergens op jou oor te zetten. Nou is de pijn niet zo groot dat je er meteen wakker van wordt, je blijft dus doorslapen maar je lichaam registreert wel een ongemak. In je droom komt opeens de herinnering naar boven dat je ooit geslagen bent geweest en je op bed bent gaan liggen met een gloeiend rood oor. Van die droom wordt je wel wakker je grijpt naar je oor en tot je verbazing trek je daar een wasknijper los. Wat is dat nou? Omdat je heftig wakker bent geworden ben je je droom al helemaal vergeten maar je conclusie is duidelijk, wasknijpers zijn onaangename dingen en je wil ze nooit meer in je buurt hebben. Interessant hoe deze conclusie bij kan blijven vanuit je kindertijd voor de rest van je leven. Later zal je zeggen dat je de was zo wel los ophangt en dat wasknijpers je een onaangenaam gevoel geven. We zijn nu eenmaal een gevoelsmens en door te luisteren naar ons gevoel weten we dat was ophangen nu eenmaal niet ons ding is.

Maar waar luisteren we nu eigenlijk naar?

Naar een verhaal van onsamenhangende dingen met een ijzeren conclusie.

Ons brein is nu eenmaal ingericht om gevaar te vermijden en alle informatie die tot gevaar kunnen leiden op te slaan zodat jij zelfs als je ergens anders mee bezig bent, toch onbewust gestuurd en dus beschermd wordt. Het brein brengt onsamenhangende dingen bij elkaar en maakt er dus een eigen verhaal van. Een belangrijk deel van die informatie is onbewust zelfs incompleet doordat bepaalde informatie geheel niet in ons bewustzijn is doorgedrongen. We weten niet dat iemand ooit een wasknijper op ons oor heeft gezet, want dat hadden we niet door. Het verhaal kan dus niet kloppen en de conclusie is dus ook onjuist; wasknijpers zijn geen gevaarlijke dingen. Voor de duidelijkheid druk op je oorlel is gewoon druk- dus gevoel en gevoel is alleen maar een gevoel, hoe onaangenaam ook. De rest is door elkaar gehutselde oude informatie met een veiligheidsklasse gehandhaafde conclusie over dat je altijd goed op moet passen voor wasknijpers en dat je dit een leven lang scherp in de gaten moet houden.

Een gevoel "zegt" nooit iets!

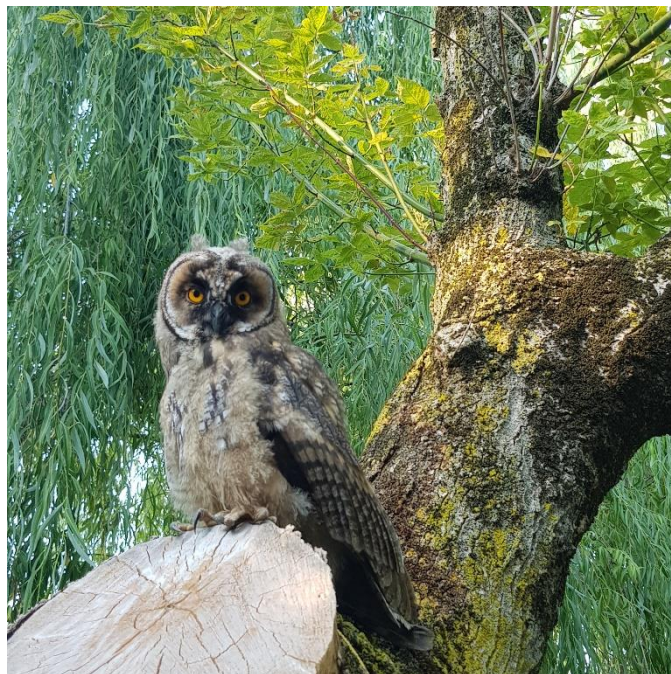
(maar je brein maakt er wel een verhaal bij)

Dit is dus met heel veel vroegkinderlijke ervaringen, zeker als ze heftig waren. We leven nog steeds met het verhaal en de kindconclusies. Het kost ons daarom heel veel energie om deze dingen te controleren, te vermijden of om gewone dingen aan te gaan (die anderen wel kunnen). Omdat we veel informatie van onze jonge kindertijd zijn vergeten, hebben we ook geen idee waar deze oude gevoelens en conclusies vandaan komen. Soms komt informatie van generaties terug of van toen we in de buik van mama zaten. Wie weet dat nou precies nog te duiden? We geloven in het verhaal en de conclusies ook al houdt het in stand dat we onterecht voor dingen moeten oppassen, dat we activiteiten zogenaamd niet kunnen zelfs moeten vermijden of dat we niet goed genoeg zijn ook al doen we zo ons best. De persoon die we denken te zijn is een optelsom van dit soort verhalen en conclusies die van begin af aan niet waarheid zijn.

Eigenlijk blijkt die gehele persoon die we zo hebben 'samengesteld' een luchtkasteel te zijn .

Dit verhaal betoogt geenszins dat je je gevoelens moet negeren. Maar ook niet dat je ze als waarheid maar klakkeloos aanneemt of dat je er mee afreageert of compenseert. Het nodigt uit om het te onderzoeken. Gevoel verwerken we door het gevoel te voelen. De verhalen en conclusies zijn maar al te vaak een afleiding of een blokkade om onze diepere gevoelens echt te kunnen verwerken.

Wil je ooit ontdekken wie je zelf echt bent dan zul je het verhaal los moeten weken en terug moeten gaan naar wat het ooit was, namelijk gewoon een gevoel wat niets zegt over wie je werkelijk bent. Blijf op zoek naar waarheid en je ware zelf. Dit onderzoeken is heel nuttig op je weg van rust,vrede naar geluk. Maar hoe doe je dat?



Durf jij naar jezelf te kijken?

Vindt je dit interessant kom dan naar de praktijk of kom naar een gratis ontmoetingsavond.

www.marcaarts.care