

GEVOELSTAAL

Leef van binnenuit

Janna Beek-Bakker



Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

Inhoud

Inleiding	9
1 Je lichaam en gevoelstaal	15
Je lichaam, wonder van communicatie	17
Je voelende hart	20
Je buikgevoel	22
Je (emotionele) brein	23
Je geniale lichaam	28
Je lichaam en de binnenwereld	29
Wat lichaamssensaties je vertellen	30
Wat emoties en gevoelens je vertellen	32
Alle emoties en gevoelens hebben bestaansrecht	33
Hoe meer verschillende gevoelens hoe beter	34
Je lichaam en taal	36
Jouw unieke verhaal	38
Je verhaal vertellen	39
Delen van verhalen	40
Groter dan de hemel	42
2 Hoe leer je gevoelstaal?	44
Vanaf het prille begin	47
Lichaamscontact, het geheim dat leven heet	49
Je eerste gevoelservaringen	51
Taal met ondertiteling	52
Door liefde groeien we	54
Bestaat de ideale situatie met ideale ouders en volwassenen?	55
Gevoelstaal, van baby tot en met puber	57
Baby, wat een grote wereld... ..	58
Peuter en kleuter: er is nog meer te ontdekken	59
Je gaat naar school	61
Puber: houdt het nu nooit op?	62
Hé, hier ben ik. Hé, daar ben jij!	63
Gevoelstaal voor je volwassen leven	65

Twee handen met liefde	66
Zelfvertrouwen met drie stapstenen	67
Gevoelstaal: als oordeel en angst in je leven komen	71
Als gevoelstaal niet vanzelfsprekend is	72
Als oordeel en angst het voor het zeggen hebben	75
Hoe we oordeel van liefde kunnen onderscheiden	76
3 Minder ruimte voor gevoelstaal	79
Patronen zien	80
Hoe heb jij geleerd van binnenuit te leven?	82
Familie en gezin	83
Schooltijd	85
Kerk en geloof	86
Sociale media	87
Hoe nu verder?	88
Casussen: Jeroen, Kim en Mark	90
Taal, werkt het voor je of tegen je?	92
Gewelddadige taal	93
Hoe we negatieve gedachten ontwikkelen	93
Gedachtepatronen	95
Piekeren en zelfverwijten	96
Angst voor je binnenwereld	99
Bang voor onze echte gevoelens	100
Ik weet niet meer hoe ik naar mezelf kan luisteren	101
Je baalt van jezelf	104
De pijn in ons lichaam als gevolg van angst	106
Actie en rust	107
Wanneer wordt het snelwegstelsel geactiveerd?	108
Fysieke klachten als gevolg van stress	110
Liefde in plaats van angst en oordeel	112
4 Gevoelstaal, ruimte van binnenuit	114
Herscheppen	115
Je lichaam en nieuwe manieren van contact	117
Eerste stap: wat er is mag er zijn	118
Tweede stap: waarnemen	118
Derde stap: luisteren naar wat het lichaam nodig heeft	119
Luisteren naar je binnenwereld	127

Waarnemen	129
Een wereld van emoties en gevoelens	130
Vriendelijke taal	139
Gedachtepatronen veranderen	140
Tips voor positieve taal	142
Winst van nieuwe verbindingen	145
Zelfvertrouwen	146
Emotioneel weerbaarder	147
Nog meer... ..	148
5 Gevoelstaal en de ander	150
Ruimte geven aan anderen	153
Respect voor elkaars ruimte en eigenheid	154
Als je in de ruimte van de ander staat	156
Gevoelstaal en de binnenwereld van de ander	162
Waarnemen en afstemmen	163
Aandacht	165
Echt luisteren	166
Ons lichaam, de huid als sociaal orgaan	169
Huidcontact vanaf de baarmoedertijd	170
Het wonder van de huid	171
Een goed leven is zorgen voor het geluk van anderen	173
Met een kleine aanraking maken we een groot verschil	174
Taal die ruimte schept door te delen	178
Je bent eerlijk	179
Geef iets van jezelf	180
Omgaan met verschillen	182
Geweldloos communiceren	183
Van eenzaamheid naar wonderen van ontmoeten	186
6 Gevoelstaal en godsbeleving	189
Verhalen	190
Jouw verhaal	191
Verhalen verbinden	192
Geloven en je lichaam	193
Je lichaam mag er niet zijn	194
Je lichaam is meer dan de moeite waard	198
Gevoelens en godsbeleving	203

Zo-hoor-je-te-leven-geloof	204
Als-ik-me-maar-goed-voel-geloof	205
Zeggen hoe het is, hoe het voelt	206
Eerlijke verhalen	207
Taal en godsbeleving	210
Geloofstaal of eerlijke taal	211
Oplossen in plaats van erbij zijn	212
Verhalen van nabijheid	213
Bidden	214
Een verhaal over praten met God, van broeder Lawrence	215
Verhalen van thuiskomen	218
Dag Hammarskjöld	219
Etty Hillesum	221
Jezus, een verhaal over diepe liefde en verbonden zijn	222
Nawoord	225
Lijst van lichaamssensaties	229
Lijst van gevoelens	230
Literatuur	234
Be(ek).come	237
Auteursinformatie	238

Inleiding

Toen ik klein was luisterde ik naar de verhalen van de grote mensen, in de roef van ons schip. Gefascineerd was ik, over wat de volwassenen – al rokend – met hun luide stemmen zo druk aan het bespreken waren. Ik luisterde en hoorde verhalen over motoren, over de beurs, over de beste reizen en over de schippersvrouw die ziek was geworden. Ik was teleurgesteld. Wat is het echte verhaal? Waarover praten de mensen, wat zijn hun echte gevoelens?

inleiding

Als kind voelde ik de eenzaamheid van het opgroeien in een gezin waar gevoelens en emoties niet werden gedeeld, terwijl die toch bij je horen en iets vertellen over wie je bent. Ergens besepte ik toen al dat we ook als kind een eigen gedachte- en gevoelswereld hebben, waar liefdevolle aandacht voor nodig is om zo onszelf te leren kennen.

Mijn ouders zijn opgegroeid in tijden van oorlog en armoede en in emotioneel arme gezinnen, waar ze van hun ouders niet leerden over hun gevoelens te praten. Hun manier van liefde geven was hard voor het gezin werken. We konden wel op schoot kruipen en tegen ze aan liggen, maar emotioneel contact met hun kinderen maken lag veel minder binnen hun vermogen. Zo herinner ik me vele situaties die wel werden benoemd, maar waar we verder niet over spraken: de kat die opeens weg was, mijn broertje die uit onmacht ruzie maakte, mijn moeder die met astma op bed lag en onze verhuizing van het schip naar de wal.

We gingen als gezin elke zondag naar de kerk. Daar was veel saamhorigheid en omzien naar elkaar, maar wat ik heb meegekregen is het onderwijs dat we niet met onszelf bezig moeten zijn maar met God: Hem dienen, Hem

blij maken door je goed te gedragen met een blijmoedig hart en door je te richten op de noden van anderen. Het oordeel dat ik daarin gehoord heb, is dat het zelfzuchtig is als je over jezelf praat en met je gevoelens bezig bent. Voor de buitenwereld gedroeg ik me als een vrolijke en aardige meid, vanuit het verlangen erbij te horen, maar vanbinnen voelde ik een steen op mijn hart die groter leek te groeien. Zonder het te willen werd ik steeds meer een vreemde voor mijzelf. Daardoor kon ik als meisje niet ontdekken wie ik was, kon mijn echte verhaal er niet zijn en kon ik daar ook met niemand over praten. Als ik er al taal voor had gehad, want het échte verhaal kan pas verteld worden als je naar je gevoelens kunt luisteren, je lichaamssensaties herkent en woorden hebt voor je binnenwereld.

Deze fascinatie voor het échte verhaal is de doorgaande lijn van mijn leven gebleven. Ik heb er zelfs mijn beroep van gemaakt door psychosociaal therapeut te worden. Ik zag en herkende bij anderen het verlangen naar 'echter' zijn, authentieker en kwetsbaarder. Ook de worsteling met gevoelens en emoties, met hun eigen verhaal: verhalen gevuld met pijn, met boosheid en met onmacht die er niet konden zijn omdat de gevoelde emoties werden veroordeeld. Ze hadden net als ik niet geleerd stil te staan bij zichzelf en zichzelf serieus te nemen – niet ontdekt hoe het leven kan zijn als je van binnenuit leeft. Dat je woorden kunt zoeken en vinden voor je gevoelservaringen, waarmee je uitdrukt wat een situatie voor jou betekent. Het gevolg was dat ze zich opgesloten voelden in zichzelf, eenzaam waren vanwege een gemis aan diepgaande contacten en relaties, relaties van hart tot hart, waarin je warmte en liefde ervaart.

Hoe divers de verhalen ook waren, hoe divers ook de klachten waarmee mensen binnenkwamen, hoe groot ook de verschillen in achtergrond qua context, opleiding of geloof, de nood was dezelfde: de pijn en vervreemding van je kern en de behoefte om thuis te komen bij jezelf. En de behoefte aan betekenisvolle relaties, thuis te kunnen zijn met anderen.

Door de jaren heen van luisteren naar mensen en hen bijstaan hun echte verhaal te vertellen, ben ik universele principes gaan ontdekken van wat er nodig is om meer in verbinding met jezelf te leven, je persoonlijke, echte authentieke verhaal te leven en te delen met anderen – in plaats van je te gedragen en te leven naar de verwachtingen van anderen.

Wat zijn deze universele principes waardoor je van binnenuit kunt leven?

Het eerste principe is dat je erkent dat je emoties en gevoelens hebt en dat al je emoties en gevoelens van waarde zijn. Dat is voor mij een hele worsteling geweest. Door het onbegrip vroeger en het oordeel dat het zelfzuchtig is om met jezelf bezig te zijn, moest ik veel van mijn emoties ontkennen of wegstoppen. Zo had ik geleerd dat je best verdrietig kunt zijn, maar niet te lang. Dat boosheid niet goed is en dat je vergeving moet vragen als je boos bent. Dat jaloezie zondig is. Dat je vooral blij en dankbaar moet zijn. Zo probeerde ik het zonnetje in huis te zijn en een blij christelijk leven uit te stralen.

Als (bepaalde) gevoelens er niet kunnen zijn, kun je er ook niet naar luisteren. Je kunt niet met aandacht aanwezig zijn bij je gevoelswereld, terwijl je jezelf afvraagt: wat voel ik nu echt? Met als gevolg dat je steeds banger wordt voor je authentieke gevoelens.

Het is niet de vraag of je gevoelens hebt, het is de vraag hoe je ermee omgaat. Het is van essentieel belang dat je ze erkent, ernaar leert luisteren en je unieke gevoelswereld liefhebt.

Het tweede principe is dat je woorden geeft aan wat er in je omgaat. Woorden die opborrelen vanuit je hart en niet de feitelijkheden weergeven, zoals ik dit als kind in de roef de volwassenen hoorde doen. Ik heb hierin veel moeten leren. Ik had (en heb nog weleens) de neiging te verwoorden wat ik dacht (denk) dat anderen willen horen. Ik vind het nog steeds niet gemakkelijk om kwetsbaar te zijn en die woorden te vinden die mijn gevoelens het dichtst benaderen, maar deze moeiten wegen niet op tegen de rijkdom die het verwoorden van de binnenwereld geeft.

Taal die jouw binnenwereld uitdrukt is een heel rijke taal, die meer dan de moeite waard is te leren. Jouw belevingen, de door jou gekozen woorden zijn van grote waarde, want ze vertellen over wie jij bent; je wordt pas echt als je jouw leven verwoordt zoals dat in werkelijkheid is.

Gevoelstaal is een woord dat ik ben gaan gebruiken omdat het prachtig weergeeft dat we taal nodig hebben om onze gevoelswereld te verwoorden en te delen.¹

Er is nog een derde principe. De fascinatie voor het echte verhaal en hoe je naar jezelf kunt luisteren kreeg een nieuwe dimensie toen ik de collega ontmoette met wie ik nu al jaren mag samenwerken. Zij is een dans- en bewegingstherapeute en door haar enorme enthousiasme over de mogelijkheden van ons lichaam en haar inspiratie ('we hebben geen lichaam, maar we zijn een lichaam') ben ik gaan begrijpen hoeveel ons lichaam ons geeft. Met je lichaam geef je expressie aan je gevoelens: met je gezicht, je lichaamshouding en je gebaren communiceer je (non-verbaal) wat je voelt. Dankzij je lichaam kun je de ander aanraken en voelen. Je lichaam is de drager van je gevoelswereld en geeft deze gevoelens op verschillende manieren weer. Zo weet je buikgevoel dat er 'iets niet pluis is' en weet je hart hoe pijnlijk een verbroken relatie is. Je lichaam is superintelligent, want het onthoudt al je ervaringen: het heeft een 'biografisch geheugen'. Ik heb gemerkt dat het voor velen een 'openbaring' is om zo naar hun lichaam te luisteren en hoe verrijkend de mogelijkheden zijn om meer over jezelf te ontdekken.

Dankzij je lichaam kun je spreken, denken, ordenen, plannen en in beweging komen. Daarom is erkennen van je lichaam met al zijn potenties en luisteren naar je lichaam zo belangrijk voor gevoelstaal.

Gevoelstaal gaat dus over deze drie elementen: luisteren naar je binnenwereld, luisteren naar je lichaam en woorden geven aan wat er in jou is. Nu ik meer besef heb van deze mogelijkheden die in mij geschapen zijn, is mijn leven niet meer hetzelfde: waar ik eerst afstand hield van mijn gevoelservaringen, ontevreden was over mijn lichaam (mijn uiterlijk) en de neiging had om negatief over mezelf te spreken, ben ik meer van mezelf gaan houden. Ik heb respect voor mijn lichaam. Ik luister meer naar mezelf in plaats van naar de verwachtingen van anderen en de druk van de maatschappij. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen, doordat ik weet

1 Tot mijn verrassing bleek het woord te bestaan. In de *Verklaring van den Katechismus der Nederlandsche Bisdømmen* uitgave 1913-1917 wordt gevoelstaal beschreven: 'Deze verstandelijke taal verschilt hemelsbreed van de gevoelstaal die het teken is der zinnelijke gewaarwordingen, en derhalve gemeen is aan menschen en dieren', POTTERS, Catech. 1, 259.

dat luisteren naar mezelf me op het goede spoor zet. En door vriendelijker, bemoediger en liefdevoller te praten over mezelf en anderen ben ik ook vriendelijker geworden.

Het heeft mijn geloofsleven veranderd. In de kerk van mijn jeugd had ik gehoord dat God van mij houdt. Ik kon er niet mee uit de voeten. Want hoe kon Hij van me houden als ik er niet kon zijn met mijn hebben en houden? De Psalmen hebben me laten ervaren dat al mijn gevoelens en emoties er wel mogen zijn en dat God de Schepper juist wil dat ik met mijn lijf, mijn beleving en gevoelens mijn uniciteit kan uitdrukken. Nu ik 'echter' kan zijn, wordt God reëler voor me: als de 'Ik ben' die mij nabij is zoals ik ben.

Dicht bij jezelf leven, vanuit jezelf, is de beste manier om je persoonlijke relaties te verdiepen. Je wilt niet meer gaan voor oppervlakkigheid maar voor echt contact. Dit is hard nodig in een tijd waarin veel mensen lijden aan oppervlakkige contacten en als gevolg daarvan eenzaam zijn. Zelfs als je in een groep bent kun je deze eenzaamheid ervaren; tijdens verjaardagen, in de kerk of binnen het eigen gezin, zoals ik dat beleefde. Deze eenzaamheid kun je opheffen door – in plaats van naar de feiten – te vragen naar gevoelservaringen en belevingen (en die te delen), simpelweg door vragen te stellen als: wat houdt je bezig, vertel eens wat over je familie, over je achtergronden, waar wil jij je voor inzetten? Of door vragen als: hoe is dat voor jou, wat ervaar je erbij? – en dan te durven luisteren naar het echte verhaal! Ik geloof dat we hechte gemeenschappen kunnen bouwen als we ons unieke verhaal gaan delen: elkaar inspireren en ons laten inspireren door het echte verhaal, zelfs als dit zo anders lijkt dan wat je vertrouwd is. Ik geloof in wonderen van ontmoeten.

Dankzij alle mooie ontmoetingen en verhalen in mijn werk en persoonlijk leven, heb ik de essentie gevonden van hoe we kunnen luisteren naar onszelf en de ander kunnen ontmoeten. Ik ben erdoor geraakt, ik voel passie en compassie, en hoop dat we van binnenuit kunnen leven en ons leven, en dat van de wereld, mooier kunnen maken.

Dit boek over gevoelstaal is een weerslag van mijn persoonlijke en werkende leven. Het is geen boek dat je uitleest en waarna je dan kunt zeggen: 'Ik weet hoe het werkt en pas het gewoon toe.' Gevoelstaal gaat over de basisprincipes van groeien van binnenuit, een proces dat je leven lang doorgaat. Mijn droom is dat rond het levenslang leren over gevoelstaal naast dit

boek een community mag ontstaan waarin we onze ervaringen kunnen delen – naast de website, webinars en trainingen en nog veel meer materialen waarover je achter in het boek meer kunt lezen.

Ik hoop dat dit boek je inspireert tot een leven van binnenuit, met liefde voor jezelf en minder oordelen.

Janna Beek-Bakker

1. Je lichaam en gevoelstaal

Je lichaam, een wonder van samenwerking en communicatie

U vroeg: Hoe durf je aan mijn wijsheid te twijfelen?

Je praat over zaken waar je niets van weet!

U hebt gelijk, ik heb er geen verstand van.

Ik praatte over dingen die ik niet begrijp

Job

Gevoelstaal is verweven met je hele lichaam. Het lichaam draagt je hart, je buik en je brein in zich, die elk over een eigen zenuwstelsel beschikken zodat je kunt voelen. Je voelt je blij en dankbaar of diep verdrietig. Je danst van geluk of krimpt ineen van pijn. Je krijgt kippenvel van de muziek of de koude rillingen van de nare sfeer.

inleiding

Je lichaam maakt verbinding met je omgeving, met de mensen om je heen. Met je lichaam communiceer je: je geeft een hand, kijkt de ander aan en zegt: 'Hallo'. Je lichaam is expressief, jij bent expressief, jij bent je lichaam. Je lichaam is je tastbare identiteit. Je lichaam is een wonder van samenwerking en communicatie.

Als kind was ik alleen maar gemotiveerd om iets te doen of te veranderen als ik begreep waarom het goed voor me was. Ik denk dat we dit allemaal wel zo ervaren, dat we ons verzetten als we iets moeten doen omdat het zo hoort of omdat het van ons wordt verwacht. Je wilt toch weten waaróm iets goed voor je is, wat de gedachte erachter is, waarom het beter is om het zus of zo te doen? Je wilt het van binnenuit begrijpen en het moet passen bij wie je bent.

Ik kan je vertellen hoe belangrijk gevoelstaal is voor je leven en dat het je leven verdiept als je van binnenuit leeft, maar wat als niet ik maar jouw eigen lichaam je vertelt dat je voelt omdat je lichaam de mogelijkheden in zich heeft om te communiceren? Dat deze ingeschapen mogelijkheden uni-

Mensen verzetten zich niet tegen veranderen; mensen verzetten zich als iemand hen probeert te veranderen.

Onbekend

verseel zijn en dus voor ieder mens beschikbaar? Dat je hart, je buik en je brein nauwgezet samenwerken zodat jij je emoties kunt waarnemen, erover kunt vertellen en de juiste beslissingen kunt nemen? Dat je naar je lichaam kunt luisteren en een wereld ontdekken die je voorstellingsvermogen te boven gaat.

Je lichaam, wonder van communicatie

“Een gezonde ziel kan niet in een droog lichaam wonen.”

François Rabelais (Frans schrijver 1494-1553)