



Uitdrukken wat je voelt

Nu je je gevoelens/emoties meer en meer durft toe te laten, zijn we gekomen bij het volgende punt, deze ook uit te drukken.

Een oud patroon was wellicht je emoties wegdrukken, ontkennen of bevechten. Nu ga je leren niet meer weg te lopen van wat er écht in je leeft. Wegdrukken/ontkennen of bevechten herken je aan dingen te gaan doen als bv. hard werken, dingen kopen, gaan shoppen, TV kijken als afleiding.

Een andere manier om je gevoelens te onderdrukken is lichamelijke verdoving opzoeken door bijvoorbeeld snoepen, alcohol drinken, roken, ... Vechten tegen je emoties uit zich in destructieve gedachten over jezelf of zelfverwijt.

Je zal nu leren je emoties niet langer te onderdrukken, te ontkennen of bevechten door ze te leren uitdrukken. Eenvoudigweg toelaten te voelen wat je voelt is al een hele stap, een belangrijke stap. Uitdrukken wat je voelt is nog een stap verder. In alle eerlijkheid uitdrukken wat je voelt naar jezelf en naar anderen vergt aandacht en verstillings.

Uitdrukken naar jezelf:

Als een vluchter onaangename gevoelens voelt opkomen, probeert deze ze te negeren door iets anders te gaan doen of afleiding te zoeken in iets leuks.

Wanneer een vechter onaangename gevoelens voelt opkomen, zal hij ze krampachtig onderdrukken en actief controle houden, hij/zij gaat actief in verzet.

Ik nodig je nu uit om een gezondere optie te nemen: je gevoelens toestaan, ze omarmen, en hiermee welkom te heten. Hoe zou het zijn om in alle eenvoud aan jezelf toe te geven dat je je misschien onzeker of niet geliefd voelt? Best spannend, maar zeker het ontdekken waard! Je zal ontdekken dat er een rijke leefwereld aan gevoelens en emoties opengaat. Je zal ontdekken dat juist door deze gevoelens toe te laten, een rijkdom aan vitaliteit en levenskracht tot leven komt. Je gaat je voelen leven, voluit!

Oefening:

Neem 5 minuten per dag de tijd om even rustig te gaan zitten, sluit je ogen. Je kan dit ook doen wanneer je voelt dat heftige emoties/gevoelens in je opwellen. Ga dus rustig zitten, sluit je ogen. Adem even bewust in en uit. Vraag dan aan jezelf: *hoe voel ik me nu? Hoe gaat het met mij?*

Voel hoe je je voelt. Hoe je je fysiek (lichamelijk) voelt, hoe het energetisch met je is (hoeveel energie je hebt), hoe je je emotioneel voelt en zie ook wat er in je hoofd gebeurt (de gedachten die je denkt).

Druk je dan verbaal en hardop uit door te zeggen:

vb. Een deel van mij heeft pijn aan mijn nek, ik merk dat ik daar wat moedeloos van word en dat ik het graag opgelost zie.

Een deel van mij voelt zich verdrietig, heeft het gevoel het alleen te moeten doen. Ik voel dit ter hoogte van mijn hart.

Ik voel me moe, mijn energie is wat op momenteel.

Mijn gedachten zijn in strijd met elkaar, ergens wil ik vrij zijn en doen waar mijn hart van overstroomt en tegelijkertijd is er een stem in mijn hoofd die zegt dat dat niet mogelijk is, dat het belangrijk is om stappen te zetten en de dingen te doen die nodig zijn om te doen waardoor ik zekerheid krijg, en een vast inkomen.

Ik laat deze gedachten even voor wat ze zijn en ga weer terug voelen hoe het met me is.

Dit kan je blijven herhalen tot het stiller wordt in je hoofd en in je lijf, in je hele wezen.

Uitdrukken wat je voelt, brengt je dichterbij jezelf en het werkt bevrijdend voor je lichaam, je emoties en gedachten.

Uitdrukken naar de ander:

Normaal gesproken kan het wel even duren voordat iemand die vlucht voor zijn/haar gevoelens zich gaat uitdrukken. Veelal kiezen ze om hun gevoelens in te slikken, zich te schikken naar de ander om zo het conflict te vermijden. Ze bouwen dus innerlijk spanning op. Vroeg of laat moet deze naar buiten komen.

Wanneer een vechter zich uit, gebeurt dit meestal vanuit emotie. Dit werkt echter averechts doordat de gevoelens uitgedrukt worden in de vorm van een verwijt naar de ander. De vechter voelt zoveel pijn en kan de druk ervan in zichzelf niet aan. Hij wil deze zo snel mogelijk lozen bij diegene die de pijn lijkt te veroorzaken. Hij wil de ander de pijn laten ervaren die hij zelf voelt. Uiteraard is dat niet zijn echte bedoeling (na bezinning) maar dit is wel de eerste reactie, de pijn afleiden en doorgeven.

Vluchten noch vechten zijn echter de oplossing, eerlijk delen wat je voelt zonder de ander verantwoordelijk te maken voor je gevoel is wel een gezonde manier om ermee om te gaan.

Oefening:

Maak dagelijks ruimte om je kwetsbaar en eerlijk te leren uitdrukken naar de ander.

Vraag de ander om zijn/haar aandacht en deel hoe je erbij zit:

Mam mag ik even je aandacht, ik wil graag iets delen. Wacht tot diegene echt de tijd maakt en je ziet dat hij/zij er helemaal voor je is, zonder afleiding of dubbele agenda. Lukt dat niet op het moment dat je het vraagt, plan dan samen een moment in waarop het wel past.

Maak even rustig contact met jezelf en dan met de ander, kijk elkaar eens echt aan. VOEL hoe je je voelt (en bedenk het dus niet) en deel dit.

Ik zou graag even willen delen hoe het met me is zonder dat je het hoeft te veranderen of op te lossen, ik zou graag gewoon even gehoord en gezien willen worden. Kan dat?

Een deel van mij voelt zich onzeker of je me wel echt gaat horen en we niet in een oud patroon belanden van 'goed en fout doen'. Ik merk dat ik me klein, als een kind voel in jouw aanwezigheid en dat ik me graag als een gelijkwaardige volwassenen wil voelen als we samen zijn.

Ook merk ik dat mijn keel wat dichtgeknepen voelt en ik niet meer weet wat ik moet zeggen. Ga terug naar jezelf, sluit eventueel even je ogen en ga dieper voelen wat er in je leeft en deel dan weer verder:

Een deel van mij voelt zich gespannen, ik voel een knoop in mijn maag. Mag ik mijn onzekerheid en behoeften delen? Pauze Verder merk ik dat ik me zelfverzekerd voel dit met je te durven delen. .. En zo zit ik er op dit moment bij. Fijn dat ik dit met je kon delen, dank je wel hiervoor!

De ander hoeft niets anders doen dan er te zijn en je te bedanken voor je kwetsbare delen.

Op deze manier leer je meer en meer uitspreken wat er echt in je leeft, wat er echt speelt zonder dat je je moet inhouden, aanpassen en zonder dat je in strijd hoeft te gaan.

Inhouden, aanpassen of strijden kosten energie en uiteindelijk wordt er niemand echt blij van.

Uitdrukken wat je voelt, werkt harmoniserend in jezelf en verbindend naar de ander.

Oefen hier in eerste instantie in een veilige omgeving mee. Start met het delen van 'onschuldige' gevoelens. Gewoon delen wat er in je leeft, zonder dat je je bijvoorbeeld door de ander getriggerd voelt. Nadien kan je dit ook doen wanneer er meer heftige emoties in je opwellen.

Begin dus niet meteen met het delen van jarenlang opgekropte frustratie, onuitgesproken pijn of met de aanpak van opgestapelde grote conflicten. Bouw je vertrouwen op, leer te vertrouwen op wat je voelt, druk dit uit en ervaar dat het helemaal oké is dit te doen.

Leer ook los te komen van de reacties van de ander, of de ander dit nu goed vindt of niet, er iets mee doet of niet. Dat is de volgende stap. Voor nu gaat het erom uit te drukken wat er in je leeft, zonder verwachting of ontvangen willen worden.

Stap voor stap. Maar ga dus eerst van start met een vertrouwd iemand en doe dit op een afgesproken moment waarop er tijd en ruimte is om dit te oefenen.