

Het kleine meisje geruststellen



Soms zit ik zo vast. Vast in oude (overlevings-) patronen, oude gewoontes. Het blokkeert mij. En ik voel dat in mijn lichaam: pijn door verkrampte spieren. Het liefst wil ik de pijn verklaren en schiet ik in mijn hoofd. Ook doe ik graag alsof het wel wat meevalt en blijf ik doorgaan met 'dingen doen'. Inmiddels weet ik dat dat me niet helpt. Het helpt mij meer om er bij stil te staan, de pijn te onderzoeken, er 'ja' tegen te zeggen, er naar toe te ademen en op de uitademing geluid te maken. Vaak zit er boosheid, weerstand, angst of verdriet achter de pijn. Ik voel me dan soms weer het kleine meisje dat zich in een hoekje op haar kamer wil terugtrekken.

Ik weet nog heel goed dat ik vroeger als ik heel boos of verdrietig was heel lang op mijn kamer bleef zitten en hoopte dat mijn vader naar mij toe zou komen. Als ik hem de trap op hoorde komen maakte mijn hart een sprongetje van blijdschap, dwars door mijn boosheid en verdriet heen. Ik werd door hem even gehoord en gezien. Daardoor gingen de heftige emoties weer weg.

Als volwassen vrouw kan ik het kleine meisje zelf geruststellen. Ik kan nu tegen haar zeggen: 'Het is niet raar wat je denkt of voelt' 'Het is goed' 'Jij bent okee' 'Je mag verward, boos, verdrietig of angstig zijn' Ook kan ik haar telkens vragen naar haar verlangens, haar dromen. En haar zeggen dat ze trouw mag zijn aan zichzelf. Dat haar hart altijd klopt. En dat het daar veilig is.

Pijn is nu een signaal dat ik lief mag zijn voor mezelf. Ik mag ontspannen. Ik mag tijd nemen om te onderzoeken wat in mij leeft. Waarbij alles er mag zijn. Dan ontstaat er weer ruimte voor lichtheid, onbevangenheid, speelsheid. Het kleine meisje kan weer lachen, dansen en zingen.

Het mooie is dat ik heel vaak voel dat mijn vader, die in mei is overleden, mij hierin nabij is.

Oude pijnstukken kunnen in dit bijzondere jaar juist aan het licht komen. Ze mogen weer een stukje verder helen.

'Als je je op de pijn concentreert blijf je lijden, als je je op de les concentreert blijf je groeien'