

Zelfvergeving – Lisette Thooft

Jezelf vergeven is een belangrijke stap in een spirituele ontwikkeling, geloof ik. Want zelfvergeving is eigenlijk: de pijn van het onvolmaakt zijn totaal accepteren, binnenlaten, voelen in het hart. En dat is nodig voor onvoorwaardelijke liefde.

Er is goed nieuws en slecht nieuws over zelfvergeving. Het goede nieuws is: iedereen kan zichzelf voor alles vergeven. Het kan, het mag en het is goed voor je. En het is ook heel goed voor de andere mensen in je leven.

Het slechte nieuws is: het doet pijn. Je denkt misschien dat je er een romig sausje over kunt gieten of er een wollig dekentje overheen kunt werpen, door affirmaties te herhalen of een mooie visualisatie te doen of zo, maar nee.

Het kan niet zonder pijn. Want dat is de clou: als je pijn in je hart toelaat, maakt je hart er liefde van, compassie, zelfcompassie.

Hoe werkt dat?

Als voorbeeld neem ik iets uit mijn eigen leven. Het allerergste wat je kunt doen is natuurlijk iets verkeerd doen met je kinderen, je kinderen laten lijden. Dat doen alle ouders, hoewel niet alle ouders zich er bewust van zijn. Dit gebeurde er een jaar of dertig geleden.

Mijn oudste kind, mijn dochter die toen negen of tien was, ging een zwemdiploma halen. Het zwembad was bij ons om de hoek. Ik wilde er niet naar toe want ik had thuis iemand te logeren, de man die bij de Barry Long Foundation verantwoordelijk was voor de vertalingen. Ik had namelijk een boek van Barry Long uit het Engels in het Nederlands vertaald, *Ridding yourself of unhappiness*, en dat moest een geautoriseerde vertaling worden. We gingen er zin voor zin doorheen, ik vertaalde terug in het Engels en legde uit wat ik had gedaan en hij gaf commentaar. Stiekem was ik een beetje verliefd op deze man – hij was zo spiritueel en knap. Dus ik wilde geen moment missen. Dat diplomazwemmen kwam slecht uit.

Ik vroeg aan de vader van mijn kinderen of die naar het zwembad kon gaan voor het afzwemmen en de ceremonie. Deze ex van mij vroeg het weer aan zijn vriendin, en die vriendin had het niet zo goed begrepen en die kwam te laat bij het zwembad, of zelfs helemaal niet, dat weet ik niet meer. Wat ik nog wel weet als de dag van gister, is dat mijn dochter thuiskwam met haar diploma en op haar bed ging liggen huilen. Ze was het enige kind geweest daar zonder ouders.

Au-au-au-au.

Onvergeeflijke fout, heb ik lang gevonden en ik vind dit soort dingen nog steeds het moeilijkst om mezelf voor te vergeven. En zo onnodig... Dat boek was er ook wel gekomen als ik een paar uur vrij had genomen. Maar mijn dochter kon het niet overdoen.

Ik had natuurlijk mijn schuldgevoel kunnen omzetten in boosheid op de vader en zijn vriendin. Dat doen veel mensen: uit onverdraaglijk schuldgevoel worden ze boos. Maar ik zag wel in dat dat niet zou werken. Het was toch mijn fout. Ik had het alleen kunnen vragen als ik

heel zeker had geweten dat mijn ex echt zou komen en dat was bij hem nooit zeker, dat wist ik. Die man had ik zelf uitgezocht als vader voor mijn kinderen. Dus ik ging gebukt onder een schuldgevoel.

Maar wat ik nu weet: schuld is een schild.

Schuld is net als schaamte een schild tegen pijn. Schuldgevoel en schaamte maken dat je spant, je krimpt in elkaar, je spant je spieren en je bindweefsel, en dat doe je om minder te voelen. Je schiet in je hoofd en gaat daar verhalen zitten maken – ‘ooooh wat slecht van mij, ik had moeten...’ enzovoort.

Je gaat denken, niet voelen.

De weg van schuld naar zelfvergeving is de weg terug naar het voelen.

Maar je begint wel met je verstand. Met weten, beseffen, begrijpen: schuldgevoel is een kramp. Hoe kom ik uit de kramp?

Ik heb het proces onderverdeeld in stappen.

Stap 1: excuses aanbieden, als het kan.

Natuurlijk ga je eerst bedenken hoe je het goed kunt maken wat je hebt misdaan. Wat kan ik doen om het goed te maken?

Maar vaak is er niks meer dat je kunt doen.

Stap 2: helder benoemen voor jezelf wat je precies misdaan hebt.

In mijn voorbeeld: ik was egoïstisch, ik wilde mijn kind geen tijd geven die ik kon doorbrengen met die spannende man. Ik werd dus eigenlijk gedreven door mijn hormonen. Maar ik deed net of ik niet anders kon, omdat ik met iets belangrijks en spiritueels bezig was – dat was een tweede fout: hypocrisie, leugenachtigheid, mezelf en anderen voor de gek houden.

Stap 3: je wandaden zien in het licht van je menselijkheid.

De vraag is: was ik de enige in de hele wereld die door lust gedreven werd? Nee natuurlijk niet, sterker nog: daar zit vrijwel iedereen mee, ruwweg tussen de puberteit en de middelbare leeftijd. Sommigen nog veel langer dan dat. Het is een soort tocht door de woestijn, die ongeveer veertig vruchtbare jaren waarin je hormonen je zo vaak een kant opduwen die je hart nooit gekozen zou hebben.

En was ik de enige die zichzelf mooier, beter en spiritueler voordeed dan ze was? Wat een vraag. Kijk maar om je heen, lees de krant, kijk naar het Journaal.

Kortom: het was fout, maar wel menselijk wat ik deed.

Je beseft dus dat het nogal normaal is om te doen wat je gedaan hebt, dat je lang niet de enige bent, dat je onderdeel bent van het menselijke groeiproces van domme egotrippers naar wijze altruïsten, onze gezamenlijke evolutie. Pas als we met ons allen wijze altruïsten geworden zijn, wordt het makkelijker om goed te zijn.

Met schuldgevoel zet je jezelf eigenlijk op een soort troon, alsof jij al een wijze altruïst bént, of zou kunnen zijn, alsof jij niet meedoet in die lange lange ontwikkelingsweg van leerzame fout naar leerzame fout. Je gaat ervan uit: ik had dat niet mogen doen, ik had beter moeten weten, beter moeten zijn, ik mag geen fouten maken.

Dus jij mag van jezelf geen normaal mens zijn? Waarom niet? Wie ben jij om dat te vinden? Weet dat je heel gewoon bent, dat je erbij hoort, dat je nou eenmaal fouten maakt.

Ontspan. Hoe meer je ontspant, hoe beter je kunt voelen.

Stap 4: voel de pijn.

Nu komt de belangrijkste en ook de moeilijkste stap. Je gaat ervoor zitten, je zet je hart open en je voelt de pijn. Je nodigt de pijn uit, in plaats van hem te verdringen of te ontkennen.

Eerst de pijn van het slachtoffer. In mijn voorbeeld: ik ging voelen hoe het is om een kind te zijn dat als enige van de hele groep geen trotse ouders bij zich heeft.

Laat het je hart breken.

Ga dan een laag dieper en voel óók je eigen pijn. De pijn van die tocht door de woestijn – hoe moeilijk het is om graag goed te willen zijn en dat soms niet te kunnen.

En de pijn van de oneerlijkheid, het masker, de schijn-heiligheid, het niet durven of kunnen zeggen wat je echt wilt en er iets anders van moeten maken, uit lafheid of onbewustheid.

Leg je handen op je hart om je hart te helpen voelen, en voel, voel, voel, tot het echt goed te voelen is. Hou vol, zo lang mogelijk. Maar vroeg of laat komt het moment dat je niet verder kunt voelen, dat je aandacht afdwaalt en dan stop je.

Pijn heeft een slechte naam in onze cultuur – we zijn een pijnvermijdend volkje. Pijn moet meteen verdoofd worden of afgeleid. Maar pijn heeft een ontzettend belangrijke functie. Ik denk dat dit het systeem op Aarde is: door pijn worden we bewuster en liefdevoller wezens. Als we de pijn tenminste toelaten.

Pijn die je niet wilt voelen, maakt je een harder, slechter, killer mens. Je gaat automatisch je pijn op anderen projecteren en die beschuldigen, boos worden.

Maar pijn die je wel toelaat in je hart, maakt een beter, zachter en warmer mens van je. Een hart maakt namelijk van pijn die het bewust kan voelen, compassie. Zelfcompassie, en compassie met andere mensen die net als jij ook fouten maken, domme dingen doen, anderen kwetsen en beschadigen.

Nu ik deze pijn heb toegelaten zal ik niet meer zo snel of zo hard oordelen over mensen die domme en egoïstische dingen doen met hun kinderen. Want ik weet dat ik er zelf ook toe in staat was.

Stap 5: ga na of er iets in je getransformeerd is.

Voel eens na, kijk eens om je heen, heb je al een mildere blik gekregen op jezelf en je medezondaars? Zo niet, herhaal dan vooral stap 4 en ga daarmee door tot je voelt dat je zachter en vergevingsgezinder bent geworden.

Denk niet dat dit proces klaar is zodra de pijn weg is – de pijn gaat nooit meer weg, als het goed is. Pijn die je niet meer voelt, is hoogstwaarschijnlijk toch weer verdrongen geraakt of onderdrukt. Pijn die je wel mag voelen van jezelf, die er gewoon altijd mag zijn, waarin je kunt ontspannen, wordt een levend, heilig deel van je, een laag van onvoorwaardelijke liefde in je ziel. Een stukje Christusbewustzijn, of Boeddhanatuur, of hoe je het ook maar wilt noemen.

Waar pijn mag zijn, kan ook diepe vreugde zijn, en dankbaarheid, ontroering, liefde en een gevoel van verbinding met anderen.

Hoe vaker je deze stappen doorloopt, hoe minder schuld en schaamte je zult voelen en hoe meer je kunt ontspannen in het mens zijn met de andere mensen.

Je lichaam vergeven

Het klinkt raar, je lichaam vergeven, wat heeft je lichaam dan fout gedaan?

Waarvoor zou je je lichaam kunnen vergeven?

Er is een buitenkant en een binnenkant aan de kwestie.

De buitenkant: je vindt je lichaam niet mooi genoeg.

De binnenkant: je vindt je lichaam niet gezond genoeg.

De vraag is dan natuurlijk wel: is het waar, is het niet mooi genoeg of gezond genoeg of vind jij dat alleen maar?

Waarvóór zou je lichaam niet mooi of gezond genoeg kunnen zijn?

Om gelukkig te zijn? Dat is makkelijk door te prikken. Want zijn alle beeldschone en kerngezonde mensen altijd gelukkig en zijn beeldschone, kerngezonde mensen nooit diep ongelukkig? Nou ja dat weet je zelf. De media staan er bol van. Het is kennelijk voor een mens niet genoeg, schoonheid en gezondheid.

Omgekeerd zijn er ook heel veel mensen die het heel goed doen zonder dat ze nou bijzonder mooi zijn. En er zijn veel mensen met chronische pijn en ernstige ziekten die een zinvol en vervullend leven leiden.

Wie kent niet het fenomeen dat iemand ziek wordt en daarvan later zegt dat het zoveel goeds gebracht heeft?

Als schoonheid en gezondheid een voorwaarde zouden zijn voor geluk, hadden mensen die boos zijn op hun lichaam, een punt.

Maar schoonheid en gezondheid zijn geen voorwaarde voor geluk, en als je boos bent op je lichaam, heb je ongelijk.

Dus: geloven dat je lichaam niet mooi genoeg is of niet gezond genoeg, is een illusie.

Hoe prik je de illusie door? Met wat feitenkennis, en met zelfonderzoek.

Jezelf niet mooi genoeg vinden komt meestal voort uit de diepe, bewuste of onbewuste angst dat je niet goed genoeg bent.

Die angst hebben we allemaal, bijna zonder uitzondering.

Komt doordat onze zintuigen ons vertellen dat we aparte wezentjes zijn, los van elkaar. We kijken naar onszelf in de spiegel en we kijken naar de anderen en we gaan vergelijken: die is mooier dan ik, beter dan ik, sterker dan ik, sexier dan ik...

Dat we los staan van elkaar is ook een illusie: het bewustzijn dat de basis is van de werkelijkheid, is één geheel, waar we allemaal bij horen.

Stel je voor dat je je vingers door een vel papier zou steken waarin je vijf gaten hebt gemaakt zodat je alleen je vingers ziet. En stel je voor dat je vingers zichzelf met elkaar zouden vergelijken. De duim roept dat hij de baas is omdat zo sterk en opponeerbaar is. De middelvinger protesteert, die is toch het langst? De ringvinger klaagt dat ze ondergewaardeerd wordt en de pink is helemaal jaloers want alle anderen zijn groter en belangrijker. Dan zeg je toch tegen je vingers: schatjes, ik heb jullie allemaal nodig! Zo is het ook met mensen.

Puur biologisch is het wel te verklaren waarom we jaloers zijn op anderen van wie we geloven dat ze meer succes hebben in het aantrekken van potentiële partners. Stel dat ik overblijf, dat ik geen partner vind, dan kan ik ook geen kinderen krijgen, mezelf niet voortplanten.

Maar ik weet zeker dat iedereen die naar dit webinar kijkt, boven dat puur biologische niveau is uitgestegen. Je leeft toch niet om je voort te planten?

Bovendien is er nauwelijks verband tussen een sexy uiterlijk en nageslacht.

Zelf heb ik bijvoorbeeld geen boezem van betekenis – er is geen bh in mijn maat te vinden, en toch heb ik twee prachtige kinderen en acht prachtige kleinkinderen geproduceerd.

En er is geen enkele man in mijn leven geweest die er ooit iets akeligs over heeft gezegd.

Tussen je 12^e en je 52^e, ruwweg, lijkt het dus belangrijker dan het is om er aantrekkelijk uit te zien. Prik de illusie door: je hoeft niet mooi te zijn om een partner te vinden, kinderen te krijgen en een gelukkig leven te leiden.

Na de overgang valt dat belang weg – wij oude vrouwen hoeven niet meer seksueel aantrekkelijk te zijn, want we zijn niet meer vruchtbaar.

Het is een psychologische hobbel die je moet nemen, maar ik kan alleen maar zeggen: neem hem. Aan de andere kant aangekomen besef je wat een enorme opluchting het is om niet meer de plicht te hebben om seksueel aantrekkelijk te zijn.

Pffff.

Oké het suddert nog wat na, we doen nog een beetje koket uit gewoonte, ik roep altijd dat er vaseline op de lens moet als ze me gaan fotograferen, maar echt belangrijk is het niet meer. We vergeven onszelf elke rimpel.

Gaan we over naar gezondheid.

Hoe kun je je lichaam vergeven dat het pijn doet, dat het ouder wordt, dat het gewond kan raken en ziek, dat het doodgaat, kortom dat het kwetsbaar en sterfelijk is?

Dat kan alleen met een spirituele instelling. Materialisten komen er niet uit. Omdat onze cultuur door en door materialistisch is, zijn we allemaal doordrenkt en doordeesemd met materialistisch gedachtengoed. Dus ja, daar heb je wel wat werk aan te verzetten.

Een lichaam is geen object, het is geen ding – het is een proces. Elk moment sterven er miljoenen cellen in je lijf en worden er miljoenen bij gemaakt. Van Kennislink:

Ga maar eens na: je lichaam bestaat uit zo'n 100.000 miljard cellen en pakweg een derde daarvan sterft elke twee maanden door normaal onderhoud. Elk half jaar zijn dus evenveel cellen gestorven als de totale hoeveelheid waaruit je lichaam bestaat.

Darmwandcellen leven minder dan 5 dagen, spiercellen soms 15 jaar. Je opperhuid valt af waar je bij staat en is in een week of twee totaal nieuw; je lever is in drie jaar helemaal vernieuwd.

Je lichaam is geen ding, het is een stroom van dood en leven.

Je lichaam is altijd precies goed genoeg voor het leven dat je deze keer bent komen ervaren. Leven gaat helemaal niet om succes of roem, het gaat alleen om ervaringen, gevoelens, spirituele ontwikkeling en innerlijke groei. En daarvoor is je lichaam altijd precies goed, hoe het er ook uitziet, en hoe gezond of ongezond het ook is.

Dus laat dit allemaal goed tot je doordringen en je begrijpt dat je lichaam er is voor je ziel, en dat het altijd z'n best doet om je te helpen.

Wees zo lief voor je lijf als je zou zijn voor een kind dat probeert te helpen.

Dan ben je meteen lief voor het kind in jezelf, in je onderbewustzijn.

En als je hulp nodig hebt, vraag die dan: aan een therapeut op Aarde, of aan de geestelijke wereld.

Je hebt je lichaam gekregen om het leven te leiden waarvoor je bent gekomen en dat doe je al, daar ben je al mee bezig, precies zoals het is.

Dat is het positieve verhaal dat je jezelf kunt vertellen, waarmee je het negatieve verhaal vervangt.

Een verhaal is niet de waarheid. De waarheid is oneindig veel groter en mysterieuzer dan welk verhaal dan ook.

Als je op zoek gaat naar de waarheid van het leven ben je helemaal niet meer bezig met de vraag of je lichaam wel goed genoeg is.

Dan weet je dat je lichaam een groot en heerlijk wonder is, hoe oud of ziek of lelijk of pijnlijk ook.

Dan is vergiffenis niet meer aan de orde.

Jezelf vergeven dat je bent wie je bent

Als kind dacht ik vaak: was ik maar een ander kind, of meer zoals een ander kind. Een vriendinnetje bijvoorbeeld had altijd warme handen. Ik had altijd koude handen. Waarom was ik niet zoals zij?

Zij kreeg als ze thuis kwam uit school een vier-uurtje van haar moeder, een bordje lekkere dingen. Wat had ik graag haar willen zijn.

Later had ik een vriendin met een rijke vader, ze woonden in een bungalow aan het water, ze gingen op vakantie naar Spanje, en ik vroeg me af: waarom heb ik niet een andere vader, waarom is er bij ons altijd ruzie over geld?

Ik heb dat lang gehad, ook toen ik het huis uit was. Er was altijd dat vage gevoel dat er iets mis was met mij: dat ik niet helemaal goed was, dat anderen het beter hadden en beter deden in het leven, beter gelukt waren.

Als ik nou maar druk-druk-druk bezig bleef in mijn eigen gedoetje, kon ik dat gevoel onderdrukken of negeren. Maar het trof me vaak hevig als ik op reis ging. Ik kon bijvoorbeeld vanuit een rijdende trein een vrouw van ongeveer mijn leeftijd zien staan in een bloeiende tuin en een steek in mijn hart voelen: waarom ben ik die vrouw niet, die daar zo romantisch staat in die tuin, die overduidelijk zo'n weelderig leven heeft. Waarom ben ik ik? Waarom heb ik alleen maar mijn leven en niet een veel ruimer, wijder, bijzonderder leven?

Ik schreef er een liedje over.

Het is niet fijn, het is niet fijn
dat ik alleen maar mij kan zijn
dat ik nooit eens iemand anders ben

Het doet zelfs pijn, het doet zelfs pijn
dat ik altijd maar mij moet zijn
Het is zo of-of, en niet en-en

Maar als ik ineens iemand anders was
zou ik vast liever mij willen zijn...

Waarom was er een Big Bang
waarom dijt 't heelal uiteen?
is dat niet een beetje gemeen?
Want zo sta je toch steeds meer
steeds meer alleen
Met steeds minder mensen om je heen

Maar als ik ineens weer in dat oerpuntje zat

zou ik vast liever vrij willen zijn...

Waarom ben ik maar één
waarom ben ik niet iedereen?
Gewoon iedereen tegelijk?
Weet je hoe gemakkelijk en praktisch dat zou zijn
Weet je hoe gezellig me dat lijkt...

Je kent die uitspraak van Godfried Bomans misschien: "Als ik twee hondjes was, dan zou ik samen spelen." Als ik 8 miljard mensjes was, zou ik ook spelen. En dansen en zingen en van mezelf houden.

Nu zeggen wijze mensen die meer weten dan ik dat we ook eigenlijk alles zijn, iedereen zijn. We beseffen het alleen niet omdat ons bewustzijn zich zo heeft vastgeplakt aan onze zintuigen en ons eigen leven zodat we als het ware in een cocon van zelf zitten opgesloten. Maar dat wat 'ik' zegt, het bewustzijn zelf, is oneindig ruim en vrij en omvat alles. Ik zit nog in mijn coconnetje.

Maar ik ben wel opgehouden met te wensen dat ik anders of iemand anders was dan ik ben.

Een gevoel van weemoed of heimwee bleef en zal er altijd wel zijn. Maar ik kreeg meer inzicht. Hoe beter ik keek naar anderen, en hoe meer ik hoorde over hun leven, hoe meer ik besepte: ieder huisje heeft zijn kruisje. Iedereen van wie ik in het begin dacht: wow die heeft het goed voor elkaar, bleek bij nader inzien toch óók allerlei problemen te hebben. Trauma's, oude pijn, conflicten, frustraties, noem maar op. Dus ik begon te begrijpen: als ik alles weet van een ander mens, is het nog maar de vraag of ik zou willen ruilen.

Daar is een leuke legende over. De mensen klagen steen en been over hun lot en God zegt: oké, jullie krijgen allemaal een herkansing. Weet je wat, stop je levenslot in een zak, leg alle zakken bij elkaar en iedereen mag een ander lot uitzoeken. Dolblij stoppen de mensen hun levenslot in een zak en iedereen gaat op zoek naar een zak met een fijner leven erin. Maar je raadt het al: aan het eind van de dag gaat elk van hen toch met de eigen zak naar huis. Want steeds als ze het leven van een ander goed hebben bekeken, geven ze toch de voorkeur aan hun oorspronkelijke lot. Daarna klagen ze niet meer zo hard.

Zou het kunnen dat jij ook tevredener zou zijn over jezelf en je leven, als je alles wist van alle anderen? Dat je toch voor jezelf zou kiezen?

Ik heb er een filosofietje over.

Als ik mijzelf vergelijk met andere mensen, zijn er altijd veel mensen die mooier, rijker, slimmer, grappiger, meer getalenteerd, meer geprivilegeerd of handiger zijn dan ik. Maar er zijn ook altijd veel mensen die lelijker, armer, dommer, saaier, onhandiger of meer achtergesteld zijn dan ik.

Voor mijn gevoel zit ik ergens in het midden. Ik weet wel dat ik in de bovenste tien procent zit qua rijkdom op Aarde zoals iedereen hier in het rijke Westen, maar door de beperking in

mijn blikveld, mijn reikwijdte, zie ik ongeveer evenveel mensen die nog rijker zijn dan ik als mensen die armer zijn dan ik. Hetzelfde met talent, geluk, schoonheid enzovoort. Het is alsof mijn bewustzijn zich als een soort cirkel om mijn heen uitstrekt, naar alle kanten even ver.

Net zoals ik kan bedenken dat er dingen kleiner zijn dan ik, en nog kleiner en nog kleiner en nog kleiner in atomen en subatomaire deeltjes, tot in het oneindige, en ik kan ook bedenken dat er dingen groter zijn dan ik, in het heelal, tot in het oneindige. Juist omdat het oneindig is naar alle kanten, sta ik in het midden.

En net zoiets als de regenboog, zeg maar. Een regenboog is eigenlijk een hele cirkel die uitgaat van je eigen ogen, waarvan je alleen maar de bovenste helft ziet – hoe hoger je staat hoe meer van de cirkel je ziet. En je staat altijd in het midden. De persoon naast je ziet alleen zijn eigen regenboog, en die staat ook altijd precies in het midden daarvan.

Wat ik wil zeggen: ik sta altijd in het midden van mijn waarneming. Mijn bewustzijn strekt zich naar alle kanten even ver uit.

Maar als ik in het midden sta van mijn blikveld, dan betekent dat dat ik mijzelf niet objectief kan beoordelen. Ik ben geen object, ik ben alleen maar subject. Ik ben de ik-figuur in mijn eigen verhaal, het onderwerp van de zin, niet het lijdend voorwerp of het meewerkend voorwerp.

Je kunt jezelf dus niet objectief en ook niet juist of rechtvaardig beoordelen. Je weet niet wat het effect is van wat je doet, je weet niet hoe belangrijk je bent in het leven van anderen, je weet niet hoe goed of slecht je bent in het geheel.

Je weet niet eens hoe je lichaam er precies uitziet, hoe aantrekkelijk je bent in de ogen van anderen.

Ik kan in een spiegel kijken om te zien hoe ik er ongeveer uitzie, maar dat is niet de waarheid want het is in spiegelbeeld, en vervormd door mijn onbewuste overtuigingen over mezelf.

Neem maar eens een foto van jezelf van lang geleden, liefst uit je middelbare schooltijd. Misschien had jij meer geluk, maar ik vond als middelbare scholier vanalles verkeerd aan mezelf: rare tanden, stom haar, te plat, dikke benen... Als ik nu naar foto's uit die tijd kijk, denk ik alleen maar: wat een schattige meid. Ontroerend en aantrekkelijk.

Dus als ik nu in de spiegel kijk, denk ik maar meteen: wat een schattig oud omaatje.

Zelfoordeel is ego, gebaseerd op oude pijn.

Je kunt beter je relaties met anderen als spiegel zien, om te bekijken om te zien hoe je ongeveer vanbinnen bent. Die spiegel toont ook niet de hele waarheid, maar het is wel een spirituele manier om je meer bewust te worden van onbewust gedrag en onbewuste zielsinhoud.

Heb ik bijvoorbeeld ruzie met iemand anders, dan heb ik dus conflict in mijn ziel. Maakt niet uit of ik zeker weet dat ik gelijk heb en de ander onredelijk is of wat dan ook: ruzie buiten mij spiegelt ruzie in mij. Zo buiten zo binnen.

Alleen als je niet oordeelt over jezelf, kun je dat zien. Zolang er oordeel is, als iets er niet mag zijn van jezelf, duw het weg. Als het weg moet, wordt het meestal sterker.

Misschien protesteer je nu: ja maar ik WIL helemaal geen ruzie, ik wil alleen maar dat iedereen gelukkig is en dat we allemaal samen dansen en zingen en van elkaar houden. Ja dat is waar, dat wil ik ook, en dat is mooi van ons, dat is het Heilige Kind in ons.

Maar het Heilige Kind is gewond geraakt en er zijn emoties zoals boosheid en angst achtergebleven in onze ziel die zich vroeg of laat buiten ons manifesteren. Dat kan alleen maar genezen door bewustwording van de wonden.

Dus als er zo'n moment is van knarsentanden, grrr, waarom heb ik ruzie, ik bedoel het zo goed... Dan zeg je tegen jezelf: ja lieve schat, ik bedoel het goed. Maar ik ben niet perfect, ik ben een mens, ik ben mezelf nog volop aan het ontwikkelen. Ik heb woede en angst en verlangen en verdriet in mijn ziel, zo is het nou eenmaal.

En daarom heb ik die ook om me heen.

Dat is kennelijk ergens goed voor. Want de brandstof voor innerlijke ontwikkeling is pijn, hier op Aarde. Dus ik laat de pijn toe van de bewustwording, ik zet mijn hart ervoor open en ik VOEL de pijn. Mijn hart is er groot genoeg voor. Mijn hart gedijt erop, mijn hart maakt er liefde van.

Door je bewustzijn te vergroten en je lichaam beter te voelen – bijvoorbeeld door rebalancing of een andere manier van lichaamsgerichte therapie – val je steeds meer samen met jezelf, ga je minder fantaseren over jezelf en meer ervaren hoe je leven werkelijk is, hoe je werkelijk bent.

Zo word je het subject, de hoofdpersoon van je leven, en ben je geen ding meer, geen object waarover je een oordeel kunt hebben. Dan leef je van binnen uit.

Ga ervoor zitten, voel dat je lijf geen statisch ding is maar een levend proces.

Voel hoe het tintelt en prikkelt, hoe alles in je vibreert en stroomt.

Elke dag sterven er in ons lichaam zo'n honderdmiljoen cellen en worden er nieuwe aangemaakt, dat heet apoptose. Dus het lichaam is een permanente stroom van dood en leven, van verandering. Voel het.

Dan weet je: alleen door de pijn van mijn leven toe te laten kan ik meer liefde brengen in de wereld. Dit is dus mijn werk. Daarvoor heb ik dit unieke leven van mij. Niet om het leuk te hebben, maar om de pijn door acceptatie om te zetten in liefde. Dapper dit ene speciale leven leiden dat ik nu heb, alle bijbehorende pijn en ongemak in mijn hart laten transformeren, is wat ik kan doen voor het geheel.

Ik kan dat. Jij ook. Iedereen kan dat.

Hoe weet je dat je het kunt? God geeft kracht naar kruis. Heb je een moeilijk leven, dan heb je daarvoor ook de kracht meegekregen.

Dat is de waarheid, dus als je het niet kunt zien, zit daar nog wat onbewustheid. Dan moet je misschien nog een beetje beter kijken.

Jezelf vergeven voor je diepste wond

Je diepste wond: dat is je meest duistere zielenpijn, dat wat telkens weer opduikt, wat je vaak op de situatie van nu projecteert, wat je ongelukkig maakt en waarmee je anderen om je heen ongelukkig maakt als je niet uitkijkt.

Meestal is die wond veroorzaakt door iets wat je ooit is aangedaan, maar omdat alle kinderen altijd de schuld bij zichzelf zoeken, voelt het als een fout van jezelf, een schuld of een tekortkoming. Je voelt je dommer dan de rest, slechter of lelijker. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze iedereen gelukkig zouden moeten maken en dat het hun schuld is als het niet lukt. Of lopen rond met het knagende idee dat ze altijd daar zijn waar het niet leuk is, terwijl alle anderen het veel leuker hebben.

Iedereen heeft een basiswond, en bij ons allemaal komt dat omdat het kind dat we ooit waren, de conclusie heeft getrokken: dat ik het nu zo moeilijk heb hiermee, komt omdat ik niet goed genoeg ben.

De kinderboekschrijfster Annet Schaap geeft een prachtig voorbeeld van weggestopte oude pijn in een tweegesprek met Bib Dumon Tak in NRC (12-13 aug. '23).

Ze durfde pas op haar 52^e te schrijven. Dat had ze altijd wel gewild maar ze dacht dat ze het niet kon. Waarom was ze zo onzeker, is de vraag en ze antwoordt eerst: "Weet ik niet. Kun je dat ooit weten van jezelf? Ik weet wel dat ik een verdrietig kind was. Altijd een gevoel van verlatenheid, zonder dat ik wist waarom."

Er was nooit iets ergs gebeurd in haar jeugd, zegt ze. Alleen heeft ze wel ontdekt dat ze als baby van vijf weken naar het ziekenhuis moest, en daar anderhalve maand gelegen heeft met maar twee keer een bezoek van haar moeder, want zo ging dat in die dagen.

Opvallend is de eerste reactie van Bibi Dumon Tak: "God, die arme moeder van je."

Ik zou zeggen God, die arme baby! Dit is een gruwelijk verlatingstrauma.

Maar zelf vond Annet altijd dat ze zich aanstelde. "En eigenlijk denk ik dat nog steeds. Ik praat er nu over tegen jullie en denk de hele tijd: stel je niet zo aan." Zij denkt dat ze het heeft opgelost door haar pijn te verwerken in haar boek *Lampje*, over een meisje dat keer op keer in de steek gelaten en afgewezen wordt.

Je trauma verwerken in een verhaal is zeker therapeutisch, en veel schrijvers putten uit hun ongelukkige jeugd om prachtige boeken te maken. Maar als dat genoeg was, zouden romanschrijvers helemaal zen zijn, verlicht en vervuld, en dat is helaas niet zo in de praktijk. Als je jezelf veroordeelt en vindt dat je je aanstelt, dan ben je jezelf óók in de steek aan het laten, telkens weer opnieuw.

Hoe herken je je diepste wond? Vroeg of laat gebeurt er iets dat je trauma raakt. Je wordt boos of verdrietig door iets in het hier en nu. Als je erover praat met vrienden, zeggen die meestal: joh, dat hoeft je je toch niet aan te trekken? Dat snap je, ze hebben ook wel gelijk, maar toch, maar toch raakt het je.

Of je voelt een vage doffe wanhoop en je begrijpt niet waarom.

Of je hebt last van hardnekkige eenzaamheid, terwijl je vanalles zou kunnen doen om gezelligheid op te zoeken.

Dan weet je: dit is oude pijn.

Oude pijn is goud en je lichaam waarin de oude pijn ligt opgeslagen, is een schatkist. Maar je moet wel die kist in, met je bewustzijn en je gevoel, en opdelven wat er in de diepte ligt. Het gevoel van nu is je gids. Veroordeel jezelf er niet voor en veroordeel ook niemand anders ervoor; geef niemand in het hier en nu de schuld. Boos worden op de ander of op jezelf is ook een afweermechanisme tegen het werkelijke gevoel van toen.

Ga ermee zitten, of liggen, of lopen, en voel. Omarm jezelf, ontferm je over je pijn, alsof je je eigen goede moeder bent.

Ik geef een voorbeeld uit mijn eigen leven. Niet dat ik nou alles altijd goed doe, maar ik ben toch wel een wijs oud vrouwtje aan het worden en soms merk ik dat mijn bewustzijn erbij aanwezig is en me de waarheid vertelt.

Mijn diepste wond is het gevoel: ik hoor er niet bij. Ik hoor hier niet, ik had hier eigenlijk niet moeten zijn, de mensen willen mij er niet bij hebben, ze vinden me lastig.

Pas laat in mijn leven heb ik uitgeknobbeld waar dat vandaan komt. Mijn moeder vond zeventig jaar geleden mijn komst echt lastig en dat was ook zo, want ik was ongepland, nummer drie in een rijtje met steeds maar een jaar ertussen. Dus ze had een dreumes aan haar rokken hangen en een baby van een half jaar op het moment dat ik mijzelf aankondigde, en bovendien werd mijn vader toen net ontslagen en moest ze met mij in haar buik van Indonesië terug-emigreren naar Nederland, in grote bestaansonzekerheid.

Er is geen enkele foto van vroeger waarop mijn moeder mij vasthoudt; ik vermoed dat ze dat zo weinig mogelijk deed.

Allemaal heel goed voor mijn ziels-missie. Ik denk dat mijn ziel expres een extreem lastig moment koos, om maar deze ervaring van ongewenst zijn ten volle te kunnen beleven.

Want je diepste wond is er om je grootste kracht te worden.

Maar dat leg ik straks uit.

Allereerst: hoe ga je ermee om?

De meest recente aanraking van mijn diepste wond was deze zomer in Portugal. Mijn dochter heeft daar een vakantiehuis en ik ben nu voor de tweede keer op rij een paar weken daarnaartoe gegaan. Ik huur dan wel voor mezelf een eigen appartement in de buurt, om niet te veel op hun lip te zitten. En deze keer was ik ook in mijn eigen autootje gekomen, met mijn Amerikaanse achternicht Anushka, die in mijn appartement sliep.

Op een dag was mijn dochter moe en down en ze appte dat het allemaal zo veel was voor haar. Ze noemde het op: "de kinderen die ik gelukkig moet maken, jij en Anushka, de klussen in huis, het werk dat ik mee heb..."

Op dat moment had ik natuurlijk kunnen denken: och die arme schat, dit is haar oertrauma, dat komt doordat ik emotioneel zo op haar leunde toen ze klein was. Ze denkt dat ze alles moet doen en iedereen gelukkig maken. Ik zal eens vragen of ik nog iets voor haar kan doen. Of ik had kunnen denken: wat heerlijk voor mij dat ik zo hoog sta op haar prioriteitenlijstje, vlak na haar kinderen.

Maar dat dacht ik allemaal niet. Ik dacht: Wat? Ik sta nummer 2 op haar stresslijst?! Terwijl ik ALLES doe wat ik kan om niet lastig te zijn!

Toen ik het aan mijn nicht Anushka vertelde zei die: dat hoef je je niet aan te trekken. Een goede aanwijzing dat er oude pijn speelde. Maar die kwam wel. Ik lag er wakker mee. Er kwamen nukkige gedachten: nou, dan kan ik dus nooit meer naar Portugal. Want ik ben kennelijk lastig.

En al die tijd was ik er ook naar aan het kijken vanuit een diep innerlijk weten: dit is oude pijn.

De basiswond in mij was geactiveerd, maar ik wist wat er aan de hand was. Ik was me ervan bewust, zelfs terwijl de oude pijn me in de greep had. Dat mag ook wel na al het werk dat ik er al aan gedaan heb, al die therapie, al die rebalancing sessies...

Het meest heldere deel van mij weet inmiddels: als ik ook maar de schaduw van de schijn meen te ontwaren dat iemand mij lastig vindt, dan mag ik er niet meer zijn van mezelf, dan wil ik weg. Zó voelde dat dus voor mij als baby van een overbelaste, afstandelijke en gevoelsbevoren moeder. Toen kon ik dat niet verdragen, dus ik spande mijn lichaampje en verdrong de pijn. Maar nu is mijn hart groot genoeg voor alle pijn.

Ik voelde het gevoel en ik bleef erbij, ik ondersteunde mezelf, ik troostte mezelf en stelde mezelf gerust.

Dat hielp; ik was weer in het hier en nu, met compassie voor mijn overbelaste dochter, en met zelfcompassie.

Maar pijn komt in golven. Een dag of wat later kwam er nog een golfje van diezelfde oude pijn, ook weer 's nachts. En terwijl ik het weer lag te voelen en er tegelijkertijd van bovenaf naar keek, wist ik ineens: ik ben gehecht aan deze pijn. Ik ga er onbewust expres weer naar toe, om te lijden.

Het is een soort korstjes krabben.

Heb jij dat gedaan, vroeger als kind? Ik enorm. Soms had ik zo vaak de korst van een wondje afgekrabd dat er iets diks en hards was ontstaan dat door een arts verwijderd moest worden. Jezelf kwellen met pijnlijke gedachten en fantasieën is net zoiets. Krab, krab, oh wat lijd ik lekker.

Dat hielp nog beter. Het zielige verongelijkte gevoel verdween. Het is nu ook echt weg en ik begrijp al bijna niet meer wat me zo raakte.

We raken vaak gehecht aan oude pijn. Ik hoor het ook weleens in cliënten, die bijna koppig vasthouden aan schuldgevoel. Of aan de overtuiging dat ze niets waard zijn. Als ik zeg dat het oude pijn is die ze kunnen transformeren, zeggen ze verlangend: "Als dat toch eens mocht gebeuren..." Nee het gebeurt niet, jij doet het. Of jij doet het niet, omdat je eraan gehecht bent.

Waarom doen we dat, korstjes krabben? Zolang je nog pijn probeert te negeren of te onderdrukken zal je onderbewuste proberen je aandacht te trekken naar de pijnplek. Maar ook als je het weet, kan er een soort van trouw zijn aan je vroegere pijn, een vorm van loyaliteit, aan je innerlijke kind. Als ik ooit zo verdrietig was, kan ik toch nu niet zomaar licht en luchtig door de wereld huppelen?

Of een soort trouw aan een ouder die ook altijd zo verdrietig en ongelukkig was. Dan voelt het voor je onderbewuste bijna als verraad als jij wel gelukkig wordt.

Maar natuurlijk kun je veel beter trouw zijn aan je vroegere zelf of iemand anders uit je verleden door pijn te transformeren tot liefde. Want daarvoor zijn we hier op Aarde.

Daarvoor hebben we ons hart.

Elke keer dat je je ervan bewust wordt, bevrijd je een deel daarvan en kan het veranderen in levensvreugde, levensmoed, licht en liefde.

Bewustwording helpt.

Het is een spirituele wet: waar je je niet bewust van bent, heeft vroeg of laat sterk de neiging om problemen te veroorzaken. En wat je wel bewust maakt, heeft sterk de neiging zichzelf in evenwicht te brengen.

Dat is goed nieuws, want dat is dus het enige wat je hoeft te doen: je volledig bewust worden van de pijn, van je gedachten, van je hechting eraan.

Een belangrijke voorwaarde is dat je ernaar kijkt zonder oordeel. Oordeel gaat in de weg staan. Als je jezelf veroordeelt en tegen jezelf zegt: niet kinderachtig doen, niet zielig zijn, ik ben toch geen slachtoffer... Dan houd je het bewustwordingsproces tegen.

Er is pijn. En die pijn voel je. En nee, het gaat niet om nu. De gebeurtenis die de trigger is voor de pijn is inderdaad niet erg genoeg om jezelf slachtoffer te voelen – maar het is wel een bruikbare richtingaanwijzer. Je volgt de richting en kijkt terug naar jezelf als klein kind. Dáár ligt de echte pijn: zó moeilijk was het voor jou, toen. Zó erg was het voor jou als kind.

Als kind was je machteloos en afhankelijk. Afwijzing of eenzaamheid die je toen beleefde, moest je wel onderdrukken en verdringen. Wegstoppen voor je eigen bewustzijn. Je gaf jezelf de schuld – je was dus niet goed genoeg.

En sommige kinderen zoals ik gaan ontzettend hun best doen. Ik deed dat vooral voor mijn moeder. Wat wilde ze van me en hoe kon ik haar dat het beste geven? Zelfs toen ze dood was, bleef ik dat doen, onbewust.

Andere kinderen worden juist extra lastig, of zijn vaak ziek. Er zijn veel verschillende overlevingstactieken die kinderen onbewust gaan hanteren om de verdrongen pijn te blijven bedekken.

Mijn overlevingsbesluit heeft me veel goeds opgeleverd, bijvoorbeeld in de tijd dat ik voor verschillende tijdschriften schreef als freelancer. Ik was zo goed getraind in opletten wat mijn moeder van me wilde en wat ze nodig had, dat ik ook kon aanvoelen wat de diverse redacties van mij verlangden. En dat gaf ik ze.

Dat is een van de manieren waarop je diepste pijn je grootste kracht kan worden; die training in overlevingsmechanismen.

Maar nog dieper ligt het spirituele fenomeen dat extremen altijd omslaan in hun tegenovergestelde als ze maar ver genoeg doorgevoerd worden. Als je wilt weten wat je grootste kracht is, draai dan je diepste wond om.

“Ik voel me er niet bij horen, niet gewenst” wordt: ik weet met rotsvaste zekerheid dat ik diep geliefd ben en dat ik er altijd bijhoor, dat ik er niet uit kan vallen. En: ik geef ook anderen het gevoel dat ze gewenst zijn en erbij horen.

Ik kan bijvoorbeeld heel goed de sfeer veilig maken, in mijn rebalancing sessies en in mijn workshops. Dat gaat vanzelf.

Dus zeg, je wond is dat je niet gezien werd, niet gehoord, ze vonden je onbelangrijk. Draai het om en dit zal je grootste kracht worden: de zekerheid dat wat jij zegt en denkt heel interessant is, dat mensen er echt iets aan hebben.

Of je hebt altijd het knagende gevoel dat je anderen gelukkig moet maken, en dat je schuldig bent als het niet lukt. Dan wordt je grootste kracht volledige autonomie. Je neemt de volle verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en daarmee ben je een lichtend voorbeeld voor je omgeving.

Of je blijft maar voelen dat iedereen tegen je is, dat je onrechtvaardig behandeld wordt – dat is waarschijnlijk echt gebeurd toen je klein was. Dan kun je een baken van recht en eerlijkheid worden in de wereld.

Maar altijd geldt: laat de pijn toe van de oorspronkelijke wond, zonder jezelf te veroordelen of af te vallen. Je hart is nu groot genoeg en je hart zal de pijn transformeren tot kracht en diepgang.

Zelfvergeving webinar 5: Jezelf vergeven voor woede en angst

De delete-toets van mijn toetsenbord was kapot. Het was de enige toets die het niet meer deed. Ik ging het toetsenbord schoonmaken en ik heb een tijdje zitten priegelen aan die kapotte toets, maar dat maakte het alleen maar erger en ik moest dus een heel nieuw toetsenbord bestellen.

Ik dacht natuurlijk: is dit symbolisch? Want dat denk ik bijna altijd.

Wat is dan de symbolische betekenis ervan?

Als ik mijn foutjes niet kan uitwissen, kan ik niet verder.

Een delete-toets is onmisbaar geworden. De techniek zorgt ervoor dat we met een druk op de knop weg kunnen doen wat we niet meer willen, wat we fout vinden van onszelf. Hup, verdwenen, alsof het er nooit was.

En het is zo makkelijk en vanzelfsprekend, die delete-toets indrukken. Net zoals we ook zo makkelijk rommel weggooiden, vaak nog helemaal goed, maar we willen het niet meer, het past niet bij het perfecte leven dat we nu voor onszelf voor ogen zien. Weg met dat oude toetsenbord, bovenop die onzichtbare Mount Everest aan afgedankte computers en onderdelen die we met ons allen al hebben weggedaan.

Veel van mijn cliënten komen binnen met: 'daar ben ik helemaal klaar mee', of 'het wordt tijd dat het wordt opgeschoond' of in spiritueel jargon 'dat mag ik nu loslaten'. Alsof ze zelf ook een delete-toets willen hebben die wegvaagt wat ze fout vinden in zichzelf.

Maar die toets hebben we niet. De pijn van het verleden kan niet weg en hoeft niet weg: die kun je transformeren.

Ook de fouten die we gemaakt hebben kunnen niet weg, en hoeven niet weg. Je kunt jezelf ervoor vergeven.

Vandaag gaat het over jezelf vergeven voor alle angst en woede die je in je leven hebben belemmerd.

Angst en woede zijn manieren die de natuur ons heeft gegeven om 'nee' te zeggen.

Je weet, er zijn vier basis-emoties: bang, boos, bedroefd en blij. Bang en boos zijn eigenlijk een vorm van nee, en bedroefd en blij een ja. Je bent bang voor iets dat je NIET wilt, en je bent boos om iets dat je NIET wilt. Bedroefd word je als je ontspant en accepteert dat er iets akeligs is, en blij ben je als je ontspant en geniet van iets dat fijn is.

Bang en boos horen bij elkaar; als je bang bent, is er meestal ook boosheid en als je boos bent, ben je waarschijnlijk ergens bang voor.

Vroeger dacht ik: dat zijn toch minder mooie emoties, want je moet natuurlijk altijd ja zeggen tegen het leven.

Maar tegenwoordig begrijp ik: het is vaak heel belangrijk om 'nee' te zeggen. Weerstand is kracht.

Angst is er om je te helpen om voorzichtig te zijn in gevaarlijke situaties. En woede heeft ook vaak nut: om moedig genoeg te worden om te protesteren, om barrières te doorbreken. Of om ergens uit te komen.

Ik ben ooit, na de overgang, vijf kilo afgevallen, puur en alleen omdat ik zo boos was dat iemand me een gezellig dikkerdje had genoemd.

Een vriendin van me kwam uit een maandenlange depressie toen ze heel boos was geworden.

In het klein werkt dat ook. Je kunt de energie van irritatie gebruiken om iets te doen waar je tegenaan hikt. Zo vroeg ik laatst aan iemand me te helpen met de ramen zemen van mijn praktijk. "Leuk werk toch," zei ik wervend. Hij sputterde tegen: "Ik weet wel een paar andere leuke dingen..." Dat vond ik irritant. De irritatie gaf me energie en toen heb ik – woosh – alle ramen van mijn praktijk gelapt, in mijn eentje. Erg bevredigend.

Maar soms doe je iets uit woede waar je spijt van krijgt. Een van mijn oudste herinneringen is: ik was een jaar of vier en werd geschilderd door een kunstenares. Op een dag was ik kennelijk niet braaf genoeg aan het poseren en ik werd buiten de deur gezet, op de stoep. Daar zat ik te mokken. Een buurmeisje kwam langs en vroeg: "Wil je een toffee?" "Nee!" zei ik boos. En ze liep door.

Járen spijt van gehad. Maar het heeft me waarschijnlijk wel iets geleerd: blij openstaan voor vriendelijke gebaren, ook al heb je alleen maar zin om te stampvoeten en tegen iedereen NEE te schreeuwen.

Problemen ontstaan als nee-zeggen een gewoonte wordt. Je bent voortdurend bang en je merkt dat dat je beperkt en gevangen zet. Of je bent alsmaar boos, op alles en iedereen, en het vergiftigt relaties.

De kern van het probleem is: we mogen niet bang of boos worden van onszelf, want het mocht ook niet van onze ouders en dat hebben we geïnternaliseerd.

De meeste kinderen krijgen in de loop van een normale opvoeding van hun ouders te horen dat ze niet bang moeten zijn, niet boos mogen worden. Terwijl diezelfde ouders vaak nerveus en gespannen rondlopen, en boos worden, dus dat mag kennelijk wel? Verwarrend.

Het is dan ook beter om je kinderen te leren: natuurlijk mag je boos worden, dat gebeurt nou eenmaal, maar je mag niks kapot maken.

Je kunt wel iets doen om je af te reageren, zoals schreeuwen en stampvoeten of op een kussen slaan of een boksbal.

Natuurlijk mag je bang zijn, dat is heel normaal, waar voel je de angst? Voel maar goed. En doe daarna toch wat je eigenlijk eng vindt.

Maar goed, zo wijs zijn de meeste ouders nog niet dus we hebben meestal te horen gekregen: niet boos worden, niet bang zijn.

En we hebben al die verboden emotie weggeduwd, verdrongen, opgekropt. Maar die zijn niet gedelete, die zijn alleen maar verstoep. En vroeg of laat komen ze weer naar boven. In de vorm van een driftbui, onverwacht en ongeremd, die iets kapot maakt. Of in de vorm van een paniekaanval.

Vaak word je boos op een partner, want daarop projecteer je het meest je kinderlijke verlangen naar onvoorwaardelijke liefde. Die partner is daar helemaal niet geschikt voor, en je hebt als volwassen mens ook helemaal geen onvoorwaardelijk liefhebbende partner nodig, maar het kind in ons verwacht dat toch en als de realiteit doorbreekt, worden we meestal boos.

Ooit gooide ik woedend een glas kapot en mijn partner zei later: "Je zocht zorgvuldig het goedkoopste glas uit en smeed dat op de vloer." Dat vond ik vreselijk, want ik was kennelijk niet authentiek geweest in mijn woede, niet echt en vol passie, maar berekenend.

In een volgende relatie heb ik toen een beeldig glas kapot gegooid, een honderd jaar oud Jugendstil glas, we hadden er maar twee van. En daar heb ik nog steeds spijt van. Want nu heb ik er nog maar één.

Ik heb eens een artikel geschreven voor Cosmopolitan (dus lang geleden) over woedeuitbarstingen en daarvoor verzamelde ik grappige verhalen. Iemand vertelde bijvoorbeeld dat ze een stuk of honderd weckpotten hadden op zolder die ze gebruikten om de groenten uit hun moestuin te bewaren voor de winter. Toen ze een keer op die zolder ruzie kreeg met haar man gooide ze een deksel van een weckpot naar hem toe. Ze miste, het deksel viel kapot op de grond, en ze gooide er nog een en nog een en ze bleef deksels gooien tot ze bijna allemaal gebroken waren, en toen hadden ze een heleboel nutteloze weckpotten zonder deksel.

Een andere vrouw had eens in haar woede een pakje shag vloeitjes van de tafel genomen en de vloeitjes een voor een naar haar man gegooid. Ze dwarrelden natuurlijk op de grond. Echt wat je noemt sneu.

Om jezelf lachen is ook een vorm van vergeven. Ach ja, ik ben ook maar een mens. En wie lacht niet die de mens beziet.

Maar soms knaagt de wroeging te hard om erom te lachen. Boos worden op alles wat zwakker is dan jezelf, is erg.

Zo heb ik eens de badkamerdeur opengetrokken met haakje en al toen een kind van mij zich erin verschanste. Als ik daarop terugkijk, denk ik: dat was grensoverschrijdend gedrag. Mijn kind trok een grens en ik buldozerde eroverheen. Gruwelijk.

Hoe kun je jezelf daarvoor vergeven? Hoe kun je jezelf vergeven voor alle boosheid waar je geen kant mee op kon, of waarmee je meer kapot maakte dan je lief was?

En hoe kun je jezelf vergeven voor angst die je heeft weerhouden om iets te doen dat je graag wilde? Voor alle spijt van wat je niet gedaan hebt?

Ten eerste kun je natuurlijk lichaamswerk doen om je oude pijn aandacht te geven en uit te nodigen zichzelf te laten zien.

Voor mij was rebalancing heilzaam. Ik heb heel wat liggen rillen en bibberen en trappelen van angst op de massagetafel bij Wilko Iedema. Soms wist ik niet eens waar ik bang voor was, maar mijn lichaam wilde graag de angst eruit bewegen.

Boosheid voelde ik lange tijd niet – die zat zo ver weg gestopt dat ik er niet bij kon. Op een dag zei Wilko: “Ik voel toch boosheid in je lichaam.”

Thuis ging ik zitten voelen of er boosheid was, maar het lukte niet. Dat maakte me verdrietig, want ik dacht dus dat ik faalde. De keer erop kwam ik al huilerig binnen: “Ik voel echt geen boosheid.”

“Nou,” zei Wilko monter, “als het er niet is, is het er niet.”

Ik was gerustgesteld en de sessie begon. Op een moment vroeg Wilko: “Wat had je tegen je moeder willen zeggen?”

En het was alsof niet ik, maar een onbekende kracht mijn bovenlichaam van de tafel deed oprijzen, als een duveltje uit een doosje, en met een rare hoge stem krijste ik: “HEKS! HEKS!” Aha, daar was de boosheid. Wilko nodigde me uit van de tafel af te komen en hij gaf me een mattenklopper en een groot kussen. “Sla maar.”

Ik aarzelde nog, want ik dacht: huh, kan dat zomaar, mag ik in mijn fantasie wel mijn moeder slaan? Wilko zei dat hij het ook gedaan had met zijn ouders. Dat moest een keer gebeuren. En hij hield echt nog steeds heel veel van zijn ouders. Het is nooit of-of, altijd en-en.

Nou en toen ging ik die heks doodslaan. Ik mepte en mepte. Mijn vader kreeg er ook nog even van langs. Die hoefde niet dood, maar hij had wel een flink pak rammel verdiend.

En ik weet nog toen ik buiten kwam na die sessie hoe anders alles was: de lucht was zo helder blauw, de bomen zo groen, het rook zo fris...

Voor die woede hoefde ik mezelf niet te vergeven, want ik had niemand kwaad gedaan, ik had alleen het boze kind in mijzelf de ruimte gegeven die het nooit gekregen had. De beweging afgemaakt die mijn armen bijna een halve eeuw geleden hadden willen maken.

Al het lichaamswerk dat ik gedaan heb, heeft me rustiger gemaakt en minder prikkelbaar. Ik erger me gewoon niet meer zo veel.

Dus koop voor de zekerheid een zwemnoodle, bij Decathlon zijn ze vijf euro of zo, snijd hem doormidden en je hebt twee vederlichte knuppeltjes die heerlijk hard klinken als je ermee mept maar die geen schade toebrengen. Als er dan plotseling woede opkomt, pak je een kussen en je mept er lustig op los.

Je kunt ook je partner er een geven en samen een zwemnoodle duel uitvechten als je ruzie hebt. Op het hoofd slaan mag niet, maar billen en benen zijn geweldige mikpunten. Veel beter dan ingewikkelde gesprekken waar je toch niet uit komt.

Aan het eind heb je een heerlijk gevoel van aanwezig zijn in je lichaam.

Wat kun je nog meer doen om oude schuld en schaamte te helen en jezelf te vergeven?

Je kunt de gevoelens verteren. Verteren betekent: eruit halen wat waardevol is voor je. De gebeurtenis of het gevoel transformeren tot iets waar je wat aan hebt. Dat gebeurt voor het grootste gedeelte in je lijf: in je buik en in je borst. In je darm, en in je hart.

Je darm doet met je eten, met behulp van je microbioom, een kilo of anderhalf aan levende wezentjes die niet jou zijn maar wel in je wonen. Vroeger heette dat ook wel darmflora maar we weten inmiddels dat veel van die wezentjes geen plantjes zijn en ook geen diertjes – bacteriën, virussen, schimmels, enzovoort. Hoe gezonder je bent, hoe meer verschillende soorten van die wezentjes je huisvest en hoe beter ze hun werk doen. Wat waardevol is voor je lichaam halen ze uit je voedsel en wat echt onverteerbaar is, schuiven ze door, samen met een heleboel soortgenoten, en een zootje cellen uit je darmwand, want die vernieuwt zichzelf om de haverklap.

Dat spoelen we weg, en normaal gesproken wordt het weer opgenomen en hergebruikt ergens anders in de natuur.

Maar alles wat fysiek is, is ook emotioneel. Wat je darm voor je verteert, is niet alleen fysiek voedsel maar ook emoties en gevoelens, gedachten en overtuigingen. Kinderen die stress ervaren, hebben vaak buikpijn.

Veel levenservaringen, ook pijnlijke, kun je vrij makkelijk verteren. Maar als je je schuldig voelt over woedeuitbarstingen of als je je schaamt over je angsten wordt dat soms een onverteerbare brok. Althans: zo voelt het.

Dus wat doe je met een onverteerbaar brok?

Je gaat het gevoel herkauwen. Je haalt het tevoorschijn in je aandacht en je laat het door je heen gaan.

Maar dat betekent NIET: erover nadenken. In je hoofd draaien die gedachten eindeloos rondjes, daar heb je niet zoveel aan.

Het betekent: ermee gaan zitten, het gevoel uitnodigen, en het voelen.

Het is nuttig om eerst even de Oh my God te doen om jezelf te ontspannen. Zo noem ik de Basic Exercise van Stanley Rosenberg: je draait je ogen helemaal naar rechts en naar links, en ik heb nog toegevoegd naar boven en naar onder, en voelt of je ervan moet gapen of zuchten, of misschien voel je een rillinkje of je ogen worden nat, een of andere respons. Dit reset namelijk je nervus vagus en volgens mij is het de intuïtieve oorsprong van the eyeroll waarbij mensen met hun ogen rollen en Oh my God uitroepen: ze stellen zichzelf gerust op een diep niveau, in de grote tiende hersenzenuw.

Dan haal je je de gebeurtenis voor de geest en je bedwingt de neiging om in gedachtenrondjes verstrikt te raken. Je gaat voelen, overal in je lichaam, waar het gevoel zit dat door deze gebeurtenis geprikkeld wordt.

Vaak is het buikpijn – een gevoel van kramp of iets dat als een soort elektrisch stroompje door je middenrif trekt.

Maar het kan ook zijn dat je nek ineens stijf en pijnlijk aanvoelt, of je schouders. Het is in elk geval een onbehaaglijk gevoel, maar je bent dapper en vastbesloten en je voelt het toch.

Je kunt een warme, geruststellende hand leggen op de plek in kwestie.

En dan zet je je hart ervoor open. Je hart is er groot genoeg voor.

Je visualiseert een verbinding tussen je hart en de plek die geraakt is in je lichaam.

“Mijn hart kan niet open,” zei iemand laatst maar dat is natuurlijk onzin. Hij bedoelde: als kind ben ik zo gekwetst dat ik mijn hart gepantserd heb. Dat was erg nuttig voor hem toen hij klein en weerloos was, maar voor een volwassene is het niet meer nodig.

Integendeel: als je je hart open zet en laat breken, maakt je hart van de pijn compassie.

Zelfcompassie en liefde voor anderen. Diepgang. Kracht.

Ben je inmiddels veilig genoeg om je hart te openen? Daar kun je eens bij stil staan. Vroeger was je afhankelijk en machteloos. Ben je dat nog steeds? Waarschijnlijk niet, als je volwassen bent. Wat gebeurt er nu als je gekwetst wordt – kun je jezelf opvangen, ondersteunen en troosten? Zo niet, wat heb je nodig om dat te leren?

Meer informatie, meer oefening, meer aandacht voor jezelf, meer lichaamsbewustzijn, meer rust?

Laat de vraag naar binnen vallen, stel de vraag aan je hart: wat heb je nodig om je te kunnen openen? En let op wat er in je opkomt.

Het hart is de grote verbinder. Ons hart verbindt ons met het leven zelf: in het hart komt die levensstroom gedoseerd binnen. Elke hartenklop zegt: ik ben, ik ben, ik ben, ik ben... Een hart verbindt de twee bloedsomlopen, de kleine naar je longen om zuurstof op te halen en de grote naar het lichaam om de zuurstof naar de cellen te brengen.

Ons hart verbindt dus alles in ons lichaam met elkaar door aderen en slagaderen.

Ons hart reageert op alles wat er gebeurt, op onze eigen gedachten en gevoelens, maar ook wat er om ons heen gebeurt, de temperatuur, wat we eten en drinken, alles. Ons hart registreert dat allemaal en verbindt ons ermee.

Het is heel goed voor je om je hart te voelen kloppen, niet alleen aan je pols maar ook vanbinnen. Als je dat niet voelt, oefen dan door ervoor te gaan zitten en op te letten: waar in je lichaam voel je iets van een ritme? In je gezicht misschien, achter je ogen of bij je neusbrug. Of in je hals. Of in je vingertoppen en handen. Of in je buik. Blijf zitten voelen tot je het gaat voelen. Hartslag is altijd overal en daarom is het soms lastig het te pakken te krijgen, maar als je het eenmaal voelt, begrijp je niet meer dat je het ooit niet voelde. Dus hou vol.

Als je je hart voelt kloppen, leg dan een hand op je hart. Stel je voor dat je hart zich opent voor de pijn; visualiseer een gang, een buis, een kabel, een opening, wat er ook maar in je opkomt, om je hart open te zetten voor het onbehaaglijke gevoel. En je verbeeld je dat het gevoel naar je hart toe stroomt.

En dat er uit je hart een andere stroom komt: van begrip, steun, troost, geruststelling, warmte en liefde.

Zo zit je een poosje te voelen tot je merkt dat je aandacht afdwaalt en dat het dus eigenlijk wel genoeg is voor vandaag. Misschien is het gevoel nu verteerd, misschien nog niet helemaal; dan ga je er een andere keer weer voor zitten.

Het is geen handige delete-toets. Het is een hoop werk. Het kost tijd, en geduld, en toewijding.

Maar het is wel heel erg goed voor je. Het maakt een beter, zachter en compassievoller mens van je.