

# Vertrouw je gevoelens

*Gerrit Houtman*

**Vanaf mijn vroege jeugd werd mij geleerd om mijn gevoelens te wantrouwen. Vanuit de kant van de volwassenen, zoals onze ouders en leerkrachten, is dat heel begrijpelijk. Niet wat je voelt maar wat zij willen staat voorop. Zij bepalen de doelen en de weg die daarnaar gevolgd moet worden. Maar het geeft een heel merkwaardige tweespalt in je leven. Want je doet voortdurend indrukken op met sterke emoties. Zoals toen je als kind voor het eerst met de dood werd geconfronteerd of een ongeluk zag gebeuren. Maar ook genegenheid en warme belangstelling kunnen sterke emoties oproepen waar je niet mee om weet te gaan. Een kind kan zich echter goed aanpassen en veel gevoelens negeren. Pas echt lastig wordt het in de puberteit als je overrompelt wordt door gevoelens die je niet in de hand hebt. Gevoelens die je niet zomaar kunt wegduwen maar waar je wel mee om moet leren gaan.**

Ik pleit er dan ook voor om onze kinderen gevoelig op te voeden en gevoelens serieus te nemen. Gevoelens nemen zo'n centrale plaats in ons leven dat we verplicht zijn ze niet alleen te erkennen, maar ook woorden aan te geven en vaardigheden om met er mee om te gaan.

Vertrouw je gevoelens. Jazeker, maar dat is slechts een eerste stap. Hoe we er om mee om moeten gaan is een levenslange opdracht.

## **Wat zijn gevoelens?**

Gevoelens zijn onze eerste gewaarwording in het leven. Toen we geboren werden hadden we geen besef van onszelf of de wereld om ons heen, maar we schreeuwden uit honger, koude of onveiligheid. En reken maar dat er op deze emoties gereageerd werd.

Ook al komen er later de verklaringen bij en het begrip van wat we voelen. Gevoelens zijn en blijven nog steeds onze eerste gewaarwording. Nog voordat wij met onze zintuigen iets hebben waargenomen, registreren onze gevoelens al angst, onbehaaglijkheid of juist iets van verrassing, geluk. Of het nu in de drukte van de trein is of tijdens een vergadering op ons werk of als thuis onverwachts de telefoon gaat. Gevoelens maken ons voortdurend duidelijk of het een goede of onveilige plek is of we alert moeten zijn of dat we ons gerust kunnen voelen. Gevoelens zijn eigenlijk signalen die ons helpen om in de jungle van deze wereld onze weg te vinden. Ze helpen ons om relaties aan te gaan of ze juist te vermijden. Ze helpen ons om besluiten te nemen. Zo worden we angstig als er gevaar dreigt en helpt het ons om ons er tegen teweer te stellen. Of we voelen ons verdrietig bij verlies van een vriendschap en doet het ons beseffen hoeveel die persoon voor ons betekende. Of we voelen ons schuldig bij een fout en worden we ons bewust van ons goed en kwaad. Gevoelens zijn echter niet alleen onze begeleiders in het leven, ze stimuleren ons ook en geven ons kracht om dingen te ondernemen. Zo geven de fijne gevoelens die we ervaren als we in de belangstelling staan, ons een stimulans om meer dingen goed te doen zodat we eer en waardering krijgen. Of verliefdheid. Veel mensen durven hun leven een andere wending te geven op het moment dat ze verliefd zijn. Of de kick van succes. Creativiteit kan ons tot succes brengen, maar omgekeerd maakt succes ook creativiteit in ons los. Als we onze gevoelens niet zouden hebben zouden we slechts mechanisch en geprogrammeerd functioneren. Juist ons gevoelsleven maakt dat we zijn wie we zijn. Ieder van ons heeft een rijk en gevarieerd gevoelsleven. Sommigen heel heftig en onmiddellijk, anderen meer doorleefd en in balans. Maar we bestaan in en door onze emoties.

## **Bestaan er verkeerde gevoelens?**

Eigenlijk niet. Zolang we maar zien dat tussen het eerste gevoel en de reactie (wat we met het gevoel doen) een ruimte bestaat waar wij kunnen kiezen. Aan onze gevoelens zelf kunnen we weinig doen. We kunnen ze natuurlijk wegdrücken, maar dan komen ze er op een andere en veel gevaarlijker manier uit. Hoe we met onze gevoelens omgaan daar zijn wij en alleen wij verantwoordelijk voor. Soms zijn we geneigd om dit bij de ander neer te leggen. We zeggen bijvoorbeeld 'jij maakt me kwaad' of 'zij deed me verdriet' of 'die persoon maakt me bang'. Maar dan leggen we onze gevoelens buiten onszelf. Alsof we spontaan reageren op prikkels van buitenaf en zonder daar zelf controle op hebben. Zelfs een verliefdheid op de verkeerde persoon is geen slechte emotie. Het zegt namelijk iets over jezelf en je eigen behoefte. Tussen emotie en onze reactie hierop is altijd ruimte. Het is de kunst om deze ruimte zo goed mogelijk te leren gebruiken.

## **Hoe gaan we om met onze gevoelens?**

Hoe we echter met onze gevoelens omgaan beslissen we niet alleen. In ons gezin van herkomst krijgen we richtlijnen mee die ons zeggen *wat* we mogen voelen. Er zijn gevoelens die toegestaan zijn, maar er zijn ook gevoelens die niet toegestaan zijn. Zo kan het zijn dat kwaad worden op een ander bij jou thuis niet getolereerd werd of dat je om je eerste verliefdheid uitgelachen werd. Maar ze zeggen ons ook *wanneer* we gevoelens mogen uiten en wanneer niet (privé en openbaar) en tenslotte *wie* (jongens mogen niet huilen, meisjes mogen niet driftig worden). Het zijn deze richtlijnen die ons al vanaf onze eerste levensdagen worden meegegeven. Het is daarom niet altijd gemakkelijk te zien of wat kan en niet kan iets van onszelf is of dat het een product van onze opvoeding is. Het is niet alleen ons gezin van herkomst die ons leert hoe we met onze gevoelens omgaan. De media, reclame en de algemene visie van onze samenleving komen dagelijks naar ons toe. Jaloersheid is typisch een emotie die vandaag taboe is. Want jaloersheid is de ander claimen of beknotten en dat kan niet. De ander heeft het recht om vrij te zijn en mag niet zomaar opgeëist worden, krijgen we te horen.

Tenslotte bepaalt ook onze godsdienst sterk hoe we met gevoelens omgaan. Veel kerken leren dat gevoelens onbetrouwbaar zijn en ze het geloven in de weg staan. Om je geloof juist te kunnen beleven en je gedrag er op te kunnen afstellen moet je nuchter over het geloof en de geloofswaarheden kunnen nadenken. Gevoelens zijn subjectief en maken een gemeenschappelijke geloofsopvatting moeilijk. Er zijn ook geloofsgemeenschappen die juist de nadruk leggen op het subjectief persoonlijk ervaren van God. Juist de ervaring van God is doorslaggevend. Maar ook hier zie je dat men na verloop van tijd normen aanlegt waaraan de ervaringen getoetst kunnen worden.

## **Het uiten van gevoelens**

Het is een enorm voordeel als je gemakkelijk je gevoelens kunt uiten. Allereerst hoeft je dan geen energie te steken in het verbergen van je gevoelens. Bovendien weten mensen onmiddellijk wat ze aan je hebben. Je zegt bijvoorbeeld op je werk dat je kwaad bent omdat je collega's alle rotklussen naar jou toeschuiven. Misschien dat er daarna hard onderhandeld moet worden voor een andere positie binnen het team, maar ze weten in ieder geval waar ze met jou aan toe zijn. Een ander punt is dat je meer in het heden staat en dus directer kan reageren. Als je voortdurend op je hoede bent in het uiten van je emoties uit angst voor afwijzing of verkeerd begrepen te worden, zal je weinig direct reageren. Integendeel je schort je reacties op. Dan is er ook een derde voordeel; je neemt de wereld beter waar. Je selecteert minder op wat er bedreigend voor je is en je kan het leven onbevangen naar je toe laten komen. Mensen die bang zijn en voortdurend op hun hoede zijn, nemen weinig echt waar. Vanuit angst kleuren ze met veel negatieve gedachten de situatie in, zodat ze andere positieve elementen niet eens opmerken.

## **De strijd tussen angst en liefde**

Gevoelens uiten is niet vanzelfsprekend. Het zijn niet alleen de voorschriften die we vanuit onze opvoeding meekregen. We zijn ook allemaal bang voor afwijzing. Je gevoelens delen betekent een enorme kwetsbaarheid. Je toont je binnenkant. Hoe iets je raakt of wat je ervaart bij een gebeurtenis. Je smaak en je voorkeur komen naar boven. Dat zou niet erg zijn, indien we van te voren konden inschatten hoe mensen hierop zouden reageren. Want we willen er ook allemaal bijhoren, erkend weten en ons bemind voelen. Jezelf tonen maakt dat onzeker. Men zou je kunnen uitlachen, afwijzen of niet ernstig nemen. Het paradoxale is natuurlijk dat het juist onze terughoudendheid is die ervoor zorgt dat mensen afstand nemen en we juist niet het beoogde contact krijgen dat we verlangen. Daarom vraagt echt menselijk contact om risico nemen. Om de bereidheid teleurstelling onder ogen te zien en door het tonen van je emoties nabijheid en aandacht van je medemensen te verwerven.

## **Gevoel en geloof**

Veel christenen zijn erg huiverig voor gevoelens. Zij hebben het idee dat gevoelens ons geloof eerder in de weg staan dan dat ze ons helpen om te groeien. Soms komt dat doordat men teveel misstanden gezien heeft. Zoals christenen die hun gevoel als norm namen en daar het geloof van afhankelijk maakten. Soms heeft het te maken met de eerder genoemde opvatting die men over het geloof huldigt en men vooral de inhoud van het geloof centraal stelt en de geloofsbeleving van veel mindere waarde acht. Geloven is dan vooral dingen voor waar houden en daar je gedrag op stemmen. We leven vandaag in een tijd waarin mensen het leven willen beleven en dus ook het geloof. Men wil er iets aan hebben. Je kunt dat negatief beoordelen, maar het is een feit dat alleen wat onze gehele persoon raakt (dus niet alleen ons denken maar ook ons gevoelsleven) ons gedrag zal beïnvloeden. Als een idee onze rationele instemming heeft maar het correspondeert niet met onze innerlijke behoeften en gevoelens, zal het ons gedrag niet zo snel bepalen. Hoe werkt nu ons gevoelsleven bij het ervaren van God en de goddelijke wereld? Vooraleerst, geloven is iets dat niet alleen ons verstand maar ook ons hart te boven gaat. Het is een gewaarwording en overtuigd worden in onze geestelijke dimensie. Toch spelen gevoelens evenals rationele gedachten en interpretaties een grote rol. Vaak zien we dat een religieuze ervaring sterke emoties bij ons oproept zoals berouw, ontzag voor God, besef van eigen nietigheid, maar ook gevoelens van rust, opluchting of vreugde. Dat komt omdat diepe behoeften van ons hiermee worden vervuld. Het is het beleven en delen van deze gevoelens die ons geloof versterken en nog dieper maken. Anderzijds kan het ook zo zijn dat doordat we geconfronteerd worden met het evangelie we geraakt worden in onze verdrongen behoeften en gevoelens en dat deze alleen al bij het appèl worden aangeraakt. Het stilstaan bij onze emoties kan ons helpen om zo bewust te worden van God en zijn aanwezigheid. Emoties helpen ons dan om bij God te komen. Hoewel we het geloof nooit mogen herleiden tot een aantal opgedane indrukken is het toch de bedoeling dat we God ook zouden ervaren en ontmoeten door middel van onze emoties. Ze kunnen ons dichterbij Hem en zijn bedoeling met ons brengen. Natuurlijk zijn er gelovigen die het geloof terugbrengen naar het ervaren van hun emoties. Maar deze misgroeit zie je dan ook vaak in hun relaties met andere mensen, waar logica en het zoeken naar gemeenschappelijke waarden ook vaak ontbreekt. Vertrouw op je gevoelens. Meer nog, word je ervan bewust en gebruik ze dankbaar om tot een echt en vol leven te komen.