



## Oefening: HELP! Wat voel ik allemaal!?

Als we pijn voelen, angstig zijn of somber, dan willen we natuurlijk heel graag weten waar dat vandaan komt. Vervolgens gaan we zoeken en zoeken naar een oorzaak die we niet kunnen vinden. Je wilt dus begrijpen waarom je lijf zo raar doet, en hoe langer je daar over nadenkt, hoe minder je er van snapt.

De volgende oefening kan je helpen om deze strijd niet langer aan te gaan. Probeer je hoofd eens te zien als een computer die per se alles wil weten, zeker als het om jouw gevoelens gaat. Overal moet een stickertje op: de hoofdpijn komt daar en daar vandaan, je voelt je somber omdat het saai stom rotweer is, enzovoort. Het probleem is alleen dat we heel veel dingen helemaal niet kunnen weten! Je hebt je waarschijnlijk al uren, dagen of zelfs maanden suf gepiekerd over waar je klachten vandaan komen, klopt? Die computer van jou heeft dus geweldig staan loeien, en nog steeds weet je niet wat de oorzaak is van je klachten. De belangrijkste vraag is nu: Mag je het niet weten?

Het idee is dat, wanneer je weer bepaalde klachten, gedachten of gevoelens voelt opkomen, dat je niet gelijk achter de computer (oftewel: in je hoofd) gaat zitten om erachter te komen waar dit allemaal vandaan komt. Je weet het gewoonweg niet en dat is ook helemaal niet erg. Probeer dus een houding aan te nemen waarin je zegt: "Ah kijk, daar zijn mijn klachten weer. Geen idee waar ze vandaan komen, geen idee hoe ik ze op moet lossen, dus laat ik dat vooral niet gaan proberen!"

Je hoeft dus niet alles te snappen, je mag gewoon voelen en ervaren wat er op dat moment gebeurt. Dit is niet altijd leuk, maar je kunt ook niet om die klachten heen. Geef ze dus wat ruimte en ga vervolgens over tot de orde van de dag.