

# WORD GROTER DAN WAT JOU KLEIN HOUDT



Ann Weiser Cornell (vertaling Egbert Monsuur)

# Les vier

Welkom bij les vier van deze e-cursus  
waarin we je laten zien hoe  
jij groter kunt worden  
en je problemen kleiner!

Hoe ging het je af op de momenten dat je jouw hand legde op  
die plek in je lijf waar je iets voelde dat verward of angstig was?  
Dacht je eraan op momenten waarop je dat nodig had?

Kun je al opmerken dat JIJ  
groter begint te worden?

Misschien herken je jezelf in de woorden van Susanne die vertelde: “Het maakte al verschil toen ik gewoon mijn hand erop ging leggen. Ik merkte meteen dat het vanbinnen rustiger werd. Ik vind dat fijn en doe dat nu iedere keer.”

Je herkent je misschien in Jacob die zei: “Ik voelde me iedere keer zwak onder mijn emoties. Maar nu ik mezelf kan troosten, voel ik me sterker.

Aan de andere kant kun je je misschien ook herkennen in Dorien, die ons liet weten dat ze zich verloren voelt in haar emoties. “Is er wel een groter ‘ik’ hier vanbinnen...?”

Ja, het klopt. Soms voelen sterke emotionele ervaringen alsof ze ons overweldigen. We moeten Groter Worden om zo ZELF het rustige en duidelijke centrum te ZIJN van ons emotionele beleven. Gelukkig, de les van vandaag gaat helemaal over hoe je jezelf als DEGENE kunt voelen die stevig is als een rots, die niet weggespoeld kan worden. Of als DEGENE die jouzelf niet onmachtig laat voelen.

Drie simpele woorden maken het mogelijk ... gedragen door een oprechte grondhouding. Het is werkelijk verbazingwekkend wat deze vaardigheid kan uitwerken. Laten we het maar meteen onder de loep nemen.

# De vierde vaardigheid: “Ik merk op...”

De vierde krachtige *word groter dan wat jou klein houdt* - vaardigheid geeft jou de ruimte om *bij* al je emoties en lijfelijke reacties te *zijn*.

We hebben het al eerder gezegd: JIJ bent de grootste in je emotionele wereld! Er is geen enkele reden om je klein te moeten voelen. Dat helpt je echt niet om je beter te gaan voelen of je wijzer te gaan opstellen in het leven. In plaats daarvan: Word groter! Je kunt de grote, compassievolle beheerder zijn van je innerlijke emotionele wereld. Klinkt moeilijk?

Het is gemakkelijker dan je denkt. Zeg maar: “Ik merk op ...”

Wanneer je aan het begin van je uitspraken over emotioneel beladen zaken zegt: “Ik merk op”, identificeer jij je met je grootste en stevigste Zelf.

Talita’s verhaal is ons voorbeeld vandaag. Talita heeft veel paniek en angst gevoeld sinds het verlies van haar baan. Ze was er ook niet zeker van of ze wel in haar appartement kon blijven wonen. Gewoonlijk kon ze emotioneel gezien de stress van het zoeken van een baan en geldproblemen wel hanteren. Maar om de een of andere reden voelde ze zich deze keer emotioneel overweldigd en begon ze te piekeren en bezorgd te zijn dat ze het niet meer aan zou kunnen.



“Ik merk op” = je identificeren met je grootste en stevigste Zelf

Laat het duidelijk zijn dat heel normaal is om in zulke situaties angst te voelen – en laat het ook duidelijk zijn dat Talita, om haar best te kunnen doen op de arbeidsmarkt, wel helder moet blijven denken en ook een kalm doorzettingsvermogen nodig heeft. Het zou goed zijn als zij zichzelf groter zou kunnen voelen dan haar angsten. Laten we eens nagaan hoe ze de vierde vaardigheid “Ik merk op...” zou kunnen toepassen.

Door te blijven oefenen kan Talita leren om zich groter en sterker te voelen dan haar paniek en angst. Wanneer deze moeilijke gevoelens zich aandienen, kan ze de *groter worden*-vaardigheid steeds langer volhouden. Ze past de vaardigheden toe om haar delen te kalmeren wanneer deze geraakt worden door de onzekerheden van het leven. Ze kan besluiten nemen en zich richten op het in orde maken van haar leven. Alhoewel het nu ook meer voor de hand ligt dat ze een baan zal krijgen, is het fundamentele besef dat ze OK is, het beste wat ze in deze situatie heeft ontvangen.

Ze pauzeert eerst om haar lijf te kunnen voelen: haar voeten, benen, zitvlak, rug; al de delen die in contact staan met waar ze op zit.

Vervolgens vraagt ze zichzelf hoe het vanbinnen voelt. Het antwoord is: “Paniek en angst” ... en ze kan dat voelen in haar borststreek, rondom haar hart.

Talita laat haar hand zorgvuldig naar de plek van haar gevoelsnotie gaan en zegt: “Iets in mij voelt paniek en angst.” Er vindt al een kleine opluchting plaats wanneer ze dit zegt. Maar ze voelt zich nog wel kleintjes en trillerig. Dus probeert ze de vierde vaardigheid ook uit: Ze duwt zacht haar schouders naar achteren, ademt diep in en zegt: “IK MERK iets in mij op dat paniek en angst voelt.” Nu voelt ze een trilling van kracht door haar lijf heen gaan, speciaal door haar schouders, armen en benen. “Ja, *ik* ben degene die dit kan opmerken en aftasten ... en *ik* ben degene die dat alles kan verdragen en verder kan laten komen.”

### Probeer het zelf

Kies een onderwerp of situatie uit je leven dat al een tijdje moeilijk loopt. Het kan op een terrein zijn van je leven waar de dingen niet gaan als je dat wel zo graag zou willen. Of het kan een intieme relatie zijn die gevoelens van stress en verdriet met zich meebrengt.

Schrijf een paar zinnen op over de emotionele kant van deze voor jou moeizaam verlopende situatie. Gebruik woorden die passen. Je kunt daarbij ook de volgende opzet gebruiken:

**Duw je schouders maar een beetje naar achteren en voel hoe jij groter bent dan dit onderwerp of deze situatie. Zeg: "Ik merk iets in mij op dat zich ... voelt."  
En omschrijf op deze manier dat gevoel.  
Merk op hoe dit je relatie verandert met dat wat je voelt.**

Het voelt als ...  
en wat er gebeurd is ...  
Dat alles geeft mij een gevoel van ...

Neem een moment om je lijfgevoel op te merken. Als je zit, let dan speciaal op het contact dat je lijf maakt met de stoel: je rug, je zitvlak... en merk ook waar je je voeten hebt neergezet. Neem de tijd om te genieten van de steun die daar voor jou is.

Neem welbewust een diepe teug adem en word je bewust van de binnenkant van je lijf: je keel, borst, maag en buik. Merk op dat het onderwerp of de situatie ook iets van een lijfelijk gevoel bij je oproept, bijvoorbeeld een dichtgeknepen gevoel in je keel, of een beklemmend gevoel op je borst, of een zwaar gevoel op je maag. Als dat er is, zeg daar dan maar 'Hallo' tegen. Laat je hand maar gaan naar die plek in je lijf waar je die gevoelsnotie hebt.

# Hoe *Groter Worden* het verschil kan maken

## **Carolien wilde dat haar verhaal hier werd verteld:**

Een paar dagen geleden wilde ik een kopie van een artikel dat ik aan het schrijven was vanaf mijn usb-stick uploaden naar mijn computer. Op een of andere manier was ik het artikel plotseling kwijt. In het verleden zou ik helemaal in de stress geschoten zijn. Vervolgens zou ik heel negatief over mijzelf worden en daarna mijn woede op alles en iedereen gaan afreageren. Ik zou me verslagen gaan voelen en mezelf voorhouden dat een journalistieke carrière toch niets voor me zou zijn.

Maar weet je wat er toen in plaats daarvan gebeurde? Ik zei eerst een woord dat je maar beter niet kunt herhalen. Maar ik ging verder door er eens rustig bij te gaan zitten. Toen ik me realiseerde dat ik er zelf niet uit zou komen, belde ik een vriendin. Maar ook zij wist er geen raad mee. Ik herinnerde me aan mijn computer-buurman (iedereen zou iemand in de buurt moeten hebben zoals mijn computer-buurman).

Ik belde hem en hij stelde me gerust door te zeggen dat hij het wel voor mij terug zou kunnen vinden. Ik ben verder gegaan met wat andere werkzaamheden. Mijn computerbuurman kwam later en wist mijn artikel weer terug te toveren (uit het niets!). Dat was het eind van mijn verhaal. P.S. Ik heb nu kopieën van mijn artikelen op verschillende computers!

■ Hoeveel lijden moeten we iedere dag ondergaan omdat we ■  
■ gevangen raken in onze ■  
■ emotionele ervaring? ■  
■ Veel ... Deze cursus is erop gericht ■  
■ om dat lijden te verzachten. Deze ■  
■ vaardigheden werken. Bij onszelf ■  
■ en de mensen die we dit geleerd ■  
■ hebben. ■

Ik weet het zeker: Het werkt niet als je probeert je gevoelens te verdringen om op die manier kalm te blijven. “Zet het naast je neer.” “Probeer aan mooie dingen te denken.” Al die positief denken methodes hebben hetzelfde probleem: Ze negeren wat er is. “Wat niet gevoeld wordt blijft hetzelfde” zegt de filosoof Eugene Gendlin. En hetzelfde geldt voor vermijden.

Maar wat je wel KUNT doen, is je gaan richten op datgene wat je dwarszit en bezighoudt. Toon daarbij een vriendelijke kwaliteit. Wees geïnteresseerd en benieuwd. “O ... Hallo.”

Door dat te doen ontdekken we datgene wat paniekerige stemmingen nodig hebben: Opmerkzaam-Bij-Jezelf-Zijn. In plaats van overweldigd te worden, kalmeert deze houding datgene wat paniekerig reageert. Die kanten in ons zijn net als bange kinderen die even veilig bij je willen schuilen om daarna weer vrolijk verder te kunnen.



**Het is niet altijd even gemakkelijk –  
maar het is wel de simpele waarheid.**



# Hoe kun jij dit je eigen maken?

Iedere keer als je opmerkt dat je gestrests of overmand wordt door emoties, is dat een signaal om te pauzeren en om *groter te worden*.

Merk op wat je op dat moment voelt en probeer het vriendelijk te omschrijven.

Laten we eens aannemen dat je je 'bang' voelt.

Laat je hand naar die plek toegaan waar je dat voelt.

Zeg nu vriendelijk: "Ik merk iets in mij op dat bang is."

GUN JEZELF EEN PAUZEMOMENT  
EN WORD GROTER DAN DAT  
WAT JE KLEIN HOUDT ...

Wanneer je het jezelf eigen maakt om te zeggen: "IK MERK iets in mij op dat zich bang voelt", merk dan ook op dat deze manier het je gemakkelijker maakt om het ergens in je lijf als een gevoelsnotie te voelen, in plaats van dat het helemaal over je heen komt. Laat je hand vriendelijk naar de plek gaan waar je het voelt op dat moment. Merk op dat JIJ nu groter bent dan dat gevoel, zelfs zonder dat je daar moeite voor hoeft te doen.

# Alles bij elkaar & meer

Onthoud dat je al de vier vaardigheden moet blijven toepassen.  
Ze horen bij elkaar en versterken elkaar.

Zoals dit: "Hij had dat nooit mogen doen! Ik ben daar zo boos over!

OK ... 'iets in mij is boos'. Ik zeg 'Hallo' tegen dat iets in mij dat boos is. Ik voel dat in mijn buik. Ik laat vriendelijk mijn hand daarnaar toe gaan. IK MERK dat iets in mij boos is ... Ja, er komt nu een diepe zucht vrij. Dat voelt al een stuk beter."

Morgen

brenge(n) we alles samen in de vijfde en laatste *word groter dan wat jou klein houdt* - vaardigheid. Misschien wel de meest krachtige van allemaal!

# Wil je meer weten?



Misschien wil je ook oefenen om dat lijfelijke gevoel op te merken waarnaar in deze e-cursus tussen de regels door op gewezen wordt? Download dan de audio-oefening.

Download [hier](#) de audio-oefening: 'Ik merk op...'

Dit was de vierde van vijf lessen in de e-cursus "*Word groter dan wat jou klein houdt*"  
Verspreiding van deze e-cursus is toegestaan. Geef het gerust aan familie en vrienden door.

© 2018 Ann Weiser Cornell <http://www.focusingresources.com>