

Niemand leert je dit

Niemand leert je dit

Michel Peen

Gevoelens begrijpen en ruimte maken voor je eigen leven

We worden geboren om te leven,
maar we worden geleefd.

Niemand leert je dit

Michel Peen

© 2026 Michel Peen

Eerste druk, oktober 2026

ISBN 9789465547695

Uitgegeven via Brave New Books

De praktijkvoorbeelden in dit boek zijn fictief. Persoonlijke standpunten zijn herkenbaar als standpunt beschreven. Voor controleerbare uitleg staan bronverwijzingen in de tekst en een bronnenlijst achterin.

Dit boek biedt algemene informatie en vragen voor het dagelijks leven. Een persoonlijke medische, psychologische of juridische beoordeling vraagt een passende deskundige. Bij acute nood gaat directe hulp voor.

Meer over de boeken van Michel Peen

www.bravenewbooks.nl/michelpeen

Inhoud

Voorwoord.....	7
Zo kun je dit boek gebruiken.....	9
Als veiligheid nu voorrang heeft.....	10

Deel I Jezelf leren kennen

1 Het leven als les.....	11
2 Wat je voelt.....	18
3 Innerlijke liefde en onzekerheid.....	25
4 Ego en schaduwwerk.....	32
5 Pleasen en grenzen.....	39
6 Zelfmedelijden en terugkerende cirkels.....	47

Deel II Dagelijkse keuzes

7 Hoe wil je leven?.....	54
8 Televisie, telefoons en afleiding.....	62
9 Rust, frequenties en apparatuur.....	69
10 Werk, gezin en tijd voor jezelf.....	76
11 Geld en eigen keuzes.....	83
12 Wat je eet en drinkt.....	90
13 Waar komt je voedsel vandaan?.....	98
14 Kraanwater en filters.....	105

Deel III Samenleven

15 Praten, luisteren en begrijpen.....	111
16 Als een gesprek vastloopt.....	118
17 Relaties en vriendschappen.....	125
18 Scheidingen en het gezin.....	132
19 Kinderen, tijd en buitenspelen.....	139
20 Onderwijs en de ruimte voor keuzes.....	146

Deel IV Steun en bescherming

21 Zelfverzekerder bij instanties.....	153
22 Ouders en kinderen bij hulpverleners.....	161
23 Gesprekken vastleggen.....	168
24 Tijdig hulp zoeken.....	176
25 Mishandeling en onveiligheid.....	183
26 Trauma, verdriet en woede.....	190
27 Gedachten aan zelfdoding.....	197

Deel V Verder op je eigen pad

28 Loslaten in het dagelijks leven.....	205
29 Goed voelen en houvast bewaren.....	213
30 Jouw volgende stap.....	220
In de praktijk.....	228
Werkbladen voor jouw dagelijks leven.....	238
Nawoord.....	251
Bronnen en verder lezen.....	254
Hulpingangen bij zorg en onveiligheid.....	260

Voorwoord

Wanneer heb jij voor het laatst stilgestaan bij wat je zelf wilde?

Ik bedoel een gewone keuze. Een avond waarop je liever thuisbleef. Een gesprek waarin je iets wilde zeggen. Een verzoek waarop je graag even had nagedacht voordat je alweer ja zei. Misschien weet je precies wat je wilde en lukte het niet om daarnaar te handelen. Misschien is de vraag al moeilijk. Als iedereen iets van je nodig heeft, kun je jezelf een tijd niet meer horen.

Daar gaat dit boek over.

We leren veel. We leren woorden schrijven, afspraken nakomen en manieren gebruiken. We leren wat anderen belangrijk vinden. Soms leren we vooral hoe we zo weinig mogelijk gedoe veroorzaken. Daar kun je behoorlijk handig in worden. Je staat op, doet wat er wordt gevraagd, houdt de boel draaiende en vraagt aan het einde van de dag waarom je zo moe bent. Je agenda weet precies waar je moet zijn. Jij zou graag weten waar je zelf bent gebleven.

Mijn uitgangspunt is eenvoudig: je eigen leven verdient jouw aandacht. Wat je voelt, wat je nodig hebt, waar je plezier aan beleeft en wat je kunt dragen, moeten meewegen in je keuzes. Ook wanneer je werkt, voor iemand zorgt of met een instantie te maken hebt. Je kunt rekening houden met anderen en tegelijk jezelf serieus nemen.

Ik schrijf vanuit mijn eigen kijk op het leven. Rust vind ik onder meer thuis, bij mijn katten en op de 27MC. Daar praten en luisteren we. Ons kanaal voelt als een huiskamer. Als iemand iets wil toevoegen, vraagt hij met een 'break' ruimte. Dat kleine woord zegt iets waar ik van houd: ik wil deelnemen aan het gesprek en de ander krijgt gelegenheid om te luisteren. We kunnen praten over apparatuur, persoonlijke zaken, een rechtszaak of gewoon over het dagelijks leven. Als iemand ziek is, is er ook steun.

Zo'n manier van contact gun ik meer mensen. Je hoeft geen indrukwekkende functie te hebben om gehoord te mogen worden. Met of zonder diploma zijn we gelijkwaardig. Kennis en verantwoordelijkheden kunnen verschillen; menselijke waarde komt zonder rangnummer.

In dit boek onderzoek ik hoe je meer ruimte kunt vinden. We beginnen bij gevoelens, onzekerheid, zelfrespect en de gewoonten waardoor je jezelf soms voorbijloopt. Daarna kijken we naar je dag: schermen, rust, werk, geld en eten. Relaties en opvoeding krijgen hun eigen plaats. Verderop gaat het over instanties, passende hulp, onderdrukking, mishandeling en pijn die je meedraagt. Ten slotte maak je een plan dat bij jouw omstandigheden past.

Je hoeft dat plan niet alvast perfect te hebben. Een mens is geen apparaat met een handleiding op de onderkant. Was dat maar zo; dan konden we elkaar soms even omdraaien en lezen waar het resetknopje zat. In werkelijkheid leren we terwijl het leven doorgaat. We proberen iets, merken wat het doet en stellen bij.

Ik hoop dat je tijdens het lezen woorden vindt voor wat je al een tijd voelde. Dat je een vraag durft te stellen, een afspraak verandert of hulp zoekt die je verder brengt. Misschien zet je een kleinere stap: één maaltijd zonder telefoon, een antwoord met bedenktijd, een gesprek waarin je eindelijk kunt zeggen dat je iets niet begrijpt. Zulke stappen kunnen het dagelijks leven merkbaar veranderen.

Het leven is voor mij een grote les. Ieder heeft zijn eigen pad. Je mag onderzoeken wat je van deze bladzijden wilt meenemen. Ook mijn woorden mogen vragen oproepen. Het doel is dat jouw eigen denken meer ruimte krijgt.

En er mag worden gelachen. Humor kan ruimte geven in een druk hoofd en een lastig gesprek. Ik laat die humor ontstaan uit herkenning: de telefoon die meer aandacht krijgt dan de persoon naast je, de agenda waarin zelfs ontspannen een verplichting is geworden, de aanbidding waarmee je iets koopt dat je gisteren nog niet nodig had. Bij geweld, wanhoop en pijn geef ik voorrang aan de ernst van wat iemand meemaakt.

Ik wil dat je iets aan dit boek hebt. Daarom eindigt ieder hoofdstuk met een oefening of een stap die je kunt uitproberen. Je kunt antwoorden opschrijven, uitspreken of in losse woorden voor jezelf bewaren. Een mooie formulering is nergens verplicht.

Begin waar je bent.

Michel Peen

Zo kun je dit boek gebruiken

Je kunt het boek van begin tot eind lezen of beginnen bij een onderwerp dat nu speelt. De vijf delen helpen je zoeken. Hoofdstukken over veiligheid en directe hulp kun je meteen raadplegen wanneer de situatie daar om vraagt.

De situaties met verzonnen personen zijn fictieve voorbeelden. Ze laten zien hoe iets in het dagelijks leven kan verlopen en zijn geen verhalen uit dossiers van mensen die mij hebben benaderd. Waar ik over mezelf schrijf, gebruik ik ervaringen die ik zelf heb verteld. Een voorbeeld geeft mogelijkheden; jouw omstandigheden kunnen een andere aanpak vragen.

Vier vragen keren terug, telkens op een andere manier: wat merk ik, wat weet ik, wat heb ik nodig en welke stap past? Je hoeft ze niet iedere keer allemaal te beantwoorden. Als je weinig ruimte hebt, kies je één vraag.

Bij een oefening mag je stoppen. Je mag een onderwerp overslaan, een kortere versie kiezen of steun vragen. Het boek vraagt nergens dat je pijnlijke herinneringen alleen opnieuw beleeft. Bij bedreiging, geweld of ernstige wanhoop hoort de volgende stap bij veiligheid en passende hulp.

De feitelijke uitleg en hulpinformatie zijn gecontroleerd met bronnen die achterin staan. De tekst beschrijft de Nederlandse situatie, tenzij een bron of voorbeeld anders vermeldt. Regels, contactmogelijkheden en persoonlijke omstandigheden kunnen veranderen. Gebruik bij een concrete juridische, medische of financiële beslissing ook de actuele informatie en zo nodig deskundig advies.

Voor het uitgebreid ordenen van brieven en dossiers verwijs ik op enkele plaatsen naar mijn boek *Van paniek naar papier*. Je kunt de stappen in dit boek zelfstandig gebruiken. Je hoeft eerst geen ander boek te hebben gelezen.

Leg zo nodig een schrift naast je. Houd het eenvoudig. Schrijf de datum, een onderwerp en één zin die je wilt onthouden. Maak van jezelf leren kennen geen extra administratie waar je 's avonds nog tegenop ziet.

Als veiligheid nu voorrang heeft

Bij onmiddellijk levensgevaar bel je in Nederland 112.

Heb je gedachten aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand, dan kun je dag en nacht gratis 113 bellen of chatten via 113.nl. De huisarts, huisartsenpost en een bestaande behandelaar kunnen helpen bij urgente psychische nood. Hoofdstuk 27 gaat hier uitgebreider op in. [37, 38]

Bij huiselijk geweld of kindermishandeling kun je Veilig Thuis raadplegen via 0800 2000. Dat kan gratis en anoniem, dag en nacht. Als bellen of zoeken wordt gecontroleerd, gebruik je zo mogelijk een veilig toestel of vraag je een betrouwbare persoon om mee te denken. Hoofdstuk 25 behandelt veilig steun zoeken.

Een kind hoeft volwassen problemen niet zelf op te lossen. De Kindertelefoon is er voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar via 0800 0432 en de chat op kindertelefoon.nl. Voor vragen over jeugdzorg kan Jeugdstem kinderen, jongeren en ouders ondersteunen. De actuele mogelijkheden staan bij de hulpbronnen achterin.

Deel I Jezelf leren kennen

1 Het leven als les

Janne heeft een vrije zaterdag. Tenminste, dat dacht ze vrijdagmiddag. Haar zus vraagt of ze wil oppassen. Een buurman heeft hulp nodig met een kast. In de vriendengroep verschijnt de vraag wie iets voor een verjaardag kan regelen. Janne antwoordt drie keer ja. 's Avonds zit ze op de bank. Ze heeft veel gedaan en nauwelijks het gevoel dat de dag van haar was.

‘Iedereen heeft altijd iets nodig,’ zegt ze.

Dat kan waar zijn. Tegelijk heeft ze zelf nog geen moment verteld wat zij nodig had. Ze wilde uitslapen, rustig boodschappen doen en een uur aan iets werken waar ze plezier in heeft. Dat uur bestaat inmiddels alleen nog in de categorie goede bedoelingen. Daar is het erg druk.

Dit fictieve voorbeeld laat zien hoe een leven kan worden ingevuld zonder dat iemand één grote opdracht geeft. Een vraag hier, een gewoonte daar, een verwachting die je alvast voor een ander invult. Opgeteld nemen ze ruimte in. Het kan zelfs gebeuren dat niemand weet dat het je te veel wordt. Jij zegt ja, de ander denkt dat het past.

Ik gebruik de zin ‘We worden geboren om te leven, maar we worden geleefd’ om hier aandacht voor te vragen. Er gaat van alles aan je trekken. Werk, familie, reclame, regels, geldzorgen en je eigen ideeën over hoe het hoort. Als je alleen reageert, raak je het overzicht over je eigen richting kwijt.

Een eerste stap is kijken naar hoe dat in jouw leven gebeurt. Daarvoor hoeft je je hele zaterdag terug te eisen of je familie te verrassen met een ontslagbrief. Je kunt bij het eerstvolgende verzoek even wachten.

Wat een ervaring je kan leren

Wanneer ik het leven een grote les noem, bedoel ik dat we kunnen onderzoeken wat ervaringen zichtbaar maken. Een fijne ontmoeting kan laten zien bij welke mensen je tot rust komt. Een mislukte afspraak kan je duidelijk maken dat je meer bevestiging nodig hebt. Een dag waarop je uitgeput bent, kan aanleiding zijn om naar je planning te kijken.

Je hoeft bij iedere gebeurtenis geen levensles te vinden. Soms is iets verdrietig, oneerlijk of gewoon lastig. Je mag dat eerst erkennen. Het woord les mag nooit een excuus worden voor het gedrag van iemand die jou pijn doet. Wie geweld pleegt, blijft verantwoordelijk voor het geweld. Wat jij later uit een ervaring haalt, bepaal je zelf.

Leren kan klein zijn. Misschien ontdek je dat je rust nodig hebt voordat je een belangrijk gesprek voert. Misschien merk je dat mondelinge uitleg je ontglipt en schriftelijke uitleg beter werkt. Je kunt ook leren dat een oplossing die bij een ander past voor jou te veel vraagt.

We praten vaak over inzicht alsof er ineens een lamp aangaat. Soms gaat er inderdaad een lamp aan. Soms zit je eerst een tijdje te zoeken naar het stopcontact. Het helpt om je verwachting bescheidener te maken. Als je één terugkerend patroon eerder opmerkt, heb je al iets geleerd.

Janne kan haar zaterdag bekijken zonder zichzelf uit te schelden. Wat werd gevraagd? Wat dacht ze voordat ze ja zei? Was ze bang dat haar zus teleurgesteld zou zijn? Wilde ze behulpzaam zijn? Had ze niet goed beseft hoeveel tijd alles zou kosten? Ieder antwoord wijst naar een andere stap.

Als de tijd verkeerd was ingeschat, kan ze eerst haar agenda raadplegen. Als ze bang is voor teleurstelling, kan ze oefenen met een vriendelijke grens. Als ze werkelijk graag helpt maar te veel heeft

toegezegd, kan ze de verdeling bespreken. Het woord ‘grenzen’ lost weinig op zolang je niet weet wat je grens in die situatie is.

Jouw pad heeft omstandigheden

Ieder zijn eigen pad klinkt prettig. In het dagelijks leven heeft dat pad te maken met gezondheid, inkomen, zorg voor anderen en de plek waar je woont. Iemand met een ruim inkomen heeft andere mogelijkheden dan iemand die iedere rekening moet afwegen. Een alleenstaande ouder kan niet zomaar een middag wegwandelen wanneer een kind begeleiding nodig heeft. Een mens met veel angst kan meer steun nodig hebben bij een stap die een ander gemakkelijk vindt.

Die verschillen verdienen aandacht. Ze helpen verklaren waarom je soms wel weet wat je wilt, maar nog niet hoe het kan. De vraag wordt dan: welke ruimte is er werkelijk, en wat moet eerst worden geregeld?

Je kunt drie soorten invloed uit elkaar houden. Er zijn dingen waarover je zelf beslist, zoals welke melding je uitzet of welke woorden je voorbereidt. Er zijn dingen die je samen moet regelen, zoals een verdeling van zorgtaken. En er zijn omstandigheden waar je weinig directe invloed op hebt, zoals de prijs van een woning of de duur van een wachtlijst.

Door die verschillen te zien, kun je gericht handelen. Een gesprek over de verdeling van zorgtaken vraagt iemand anders aan tafel. Een wachtlijst kan vragen om tussentijdse ondersteuning. Een gewoonte om overal onmiddellijk op te reageren kun je misschien vandaag al veranderen, zolang noodzakelijke bereikbaarheid goed geregeld blijft.

Zelfredzaamheid krijgt voor mij hier betekenis. Je leert zien wat je kunt doen, wat je moet begrijpen en wie kan helpen. Steun ontvangen kan daar gewoon bij horen. Een mens hoeft geen compleet gemeentehuis, hulpverleningspraktijk en huishouden tegelijk in zijn hoofd te hebben.

Gelijkwaardig blijven

Met of zonder diploma zijn we gelijkwaardig. Ik vind het belangrijk om dat hardop te zeggen, omdat veel mensen zichzelf kleiner maken zodra een ander een functie heeft. Ze denken dat hun ervaring minder telt of dat een vraag dom zal klinken.

Deskundigheid doet ertoe. Als ik iets over een medische behandeling wil weten, heb ik kennis nodig die ik misschien zelf niet heb. Een deskundige kan helpen beoordelen wat verstandig is. Tegelijk weet ik wat ik voel, wat ik merk en welke uitleg ik wel of niet begrijp. Die informatie hoort bij het gesprek.

Je kunt respect hebben voor kennis en om begrijpelijke uitleg vragen. ‘Kun je vertellen wat dit voor mijn situatie betekent?’ is een normale vraag. ‘Welk deel moet ik nu doen?’ ook. Als je een woord niet kent, vraag je wat het betekent. Een ingewikkeld woord maakt een antwoord nog niet bruikbaar.

Gelijkwaardigheid werkt in beide richtingen. Ook de medewerker of hulpverlener is een mens. Je hoeft iemand niet te kleineren om je eigen positie te bewaren. Je kunt stevig zijn over een fout, een ontbrekend antwoord of een grens en toch bij het onderwerp blijven.

Stel dat Janne op haar werk een planning krijgt die haar overbelast. Ze kan zeggen: ‘Met deze taken red ik het niet binnen mijn uren. Welke taak krijgt voorrang en welke schuift?’ Daarmee maakt ze het probleem bespreekbaar. Ze vertelt wat de planning in de praktijk betekent. Dat is informatie waar de verantwoordelijke iets mee moet.

Je menselijke waarde hangt niet af van hoe handig je zo'n gesprek voert. Sommige mensen hebben meer tijd nodig, maken aantekeningen of vragen iemand mee. Dat mag onderdeel van hun aanpak zijn.

De regels in je eigen hoofd

Een deel van de druk komt uit zinnen die je ooit bent gaan geloven. Ik moet altijd nuttig zijn. Ik mag geen fouten maken. Ik moet sterk blijven. Ik mag niemand teleurstellen. De zinnen kunnen zo vertrouwd zijn dat ze als feiten klinken.

Kies er één en onderzoek haar. Wie zegt dit eigenlijk? Is het een bestaande afspraak, een wettelijke verplichting of een verwachting? Wat gebeurt er als je die regel even niet volgt? Welk deel van de vrees is werkelijk gebaseerd op eerdere gebeurtenissen?

Soms blijkt een regel ooit een manier te zijn geweest om gedoe te vermijden. Dat kan begrijpelijk zijn. Je hoeft jezelf daar niet om af te wijzen. Je kunt wel kijken of dezelfde regel nog past in de situatie van vandaag.

‘Ik moet iedereen tevreden houden’ kun je bijvoorbeeld vervangen door een praktisch uitgangspunt: ‘Ik wil zorgvuldig omgaan met mensen en eerlijk zeggen wat ik kan.’ Dat uitgangspunt geeft je iets om te doen. Je vraagt wat nodig is, bekijkt je ruimte en antwoordt daarna. De teleurstelling van een ander blijft mogelijk. Je kunt die reactie erkennen zonder je hele agenda alsnog beschikbaar te stellen.

Wees voorzichtig met nieuwe regels die zich voordoen als vrijheid. Ook ‘ik moet voortaan altijd mijn gevoel volgen’ kan je klemzetten. Gevoelens veranderen en omstandigheden tellen mee. Een eigen keuze vraagt vaak dat je even onderzoekt wat je voelt, wat je weet en welke gevolgen de stap heeft.

Je mag ook tevreden zijn met een bestaand deel van je leven. Zelfonderzoek hoeft niet te eindigen in een grote verhuizing, een nieuwe baan of een andere persoonlijkheid. Misschien ontdek je dat je meer wilt behouden dan veranderen. Dat is bruikbare informatie.

Je eigen richting oefenen

Janne begint met één verandering. Bij een nieuw verzoek zegt ze: 'Ik kijk even naar mijn zaterdag en laat het je vanavond weten.' Haar zus kan dan nog steeds oppas vragen. Janne heeft tijd om te bepalen of dat past. Ze ziet dat een ochtend haalbaar is, terwijl de hele dag te veel vraagt.

Ze vertelt: 'Ik kan van negen tot twaalf. Daarna heb ik mijn eigen plannen.' De zus zoekt voor de middag iemand anders. Misschien is ze even teleurgesteld. Dat hoeft het gesprek niet onbruikbaar te maken. Janne heeft een concrete mogelijkheid gegeven en de rest van haar dag behouden.

Een week later blijkt dat ze het uur voor haar hobby toch heeft overgeslagen. Ze was moe en koos voor de bank. Ook dat kan ze bekijken. Wilde ze werkelijk aan haar hobby werken of had ze vooral rust nodig? Een plan mag veranderen zodra je beter ziet wat past.

Die terugblik maakt een eigen pad minder streng. Je hoeft geen bewijs te leveren dat je vanaf nu altijd goede keuzes maakt. Je oefent. Je bekijkt wat de gevolgen zijn en houdt rekening met jezelf en anderen.

Dat kan bij kleine dingen beginnen: een bericht op een ander moment beantwoorden, een vraag tijdens een gesprek stellen of een afspraak zo aanpassen dat je haar kunt nakomen. Als de situatie onveilig is, kies je eerst voor steun en bescherming. De latere hoofdstukken helpen je daarbij.

Oefening voor een gewone dag

Kies een dag die kort geleden is geweest. Teken op papier twee kolommen. Schrijf links wat je deed en rechts wat jou ertoe bracht. Een eigen wens, een afspraak, een vraag van iemand anders, gewoonte, geldnood of angst voor een reactie: het mag er allemaal staan.

Kijk naar één moment waarop je weinig eigen ruimte ervoer. Beschrijf de situatie in enkele zinnen. Gebruik woorden die je zelf begrijpt. Je hoeft nergens een keurige diagnose van te maken.

Beantwoord daarna vier vragen:

- Wat wilde ik zelf op dat moment?
- Welke verantwoordelijkheid of beperking moest ik meenemen?
- Welke kleine keuze had binnen die omstandigheden kunnen passen?
- Welke informatie of steun heb ik daarvoor nodig?

Kies een vergelijkbaar moment in de komende dagen en probeer één andere handeling. Vraag bedenktijd, bereid een vraag voor of spreek een haalbare afspraak af. Schrijf na afloop op wat er gebeurde. Let ook op de reactie van de ander en op iets dat moeilijk bleef.

Als je niet weet wat je wilt, begin je kleiner. Schrijf op wat je op dat moment merkt: moe, gespannen, nieuwsgierig, behoefte aan stilte. Van daaruit kun je verder zoeken.

Je volgende stap hoeft de rest van je leven niet vast te leggen. Hij mag laten zien wat je nodig hebt om het volgende stukje van je pad te begrijpen.

2 Wat je voelt

‘Het gaat wel.’

Het is een handig antwoord. Je kunt het gebruiken wanneer het goed gaat, wanneer het minder goed gaat en wanneer je absoluut geen zin hebt om het op de parkeerplaats uit te leggen. De zin heeft ongeveer de gebruiksmogelijkheden van een rol ducttape.

Soms kies je haar bewust. Je wilt een gesprek op dat moment niet voeren. Soms zeg je het uit gewoonte, terwijl je zelf ook niet weet wat er vanbinnen gebeurt. Je voelt druk, maar kunt er geen naam aan geven. Je bent stil, prikkelbaar of bezig en merkt pas later dat er verdriet onder zat.

Gevoelens herkennen begint met aandacht. Je hoeft niet meteen de juiste woorden te vinden of te weten waar alles vandaan komt. Je kunt eerst opmerken dat er iets speelt. Daarna kun je onderzoeken wat voor gevoel het ongeveer is en wat je ermee wilt doen.

Een gevoel krijgt een naam

Neem Amir, een fictieve lezer die thuiskomt na een lange werkdag. Zijn huisgenoot vraagt of hij boodschappen heeft gedaan. Amir antwoordt kort. Wanneer de huisgenoot doorvraagt, wordt hij boos. Hij voelt zich aangevallen. De vraag ging over melk; het gesprek staat inmiddels op het punt om ook zijn hele karakter te behandelen.

Als Amir even stopt, merkt hij meer. Hij is moe. Op zijn werk is een afspraak veranderd zonder overleg. Hij heeft niet gegeten. Bij de vraag over boodschappen denkt hij: ook hier doe ik het verkeerd.

Die gedachte helpt verklaren waarom de vraag hard binnenkwam. De huisgenoot wist niet wat er op het werk was gebeurd. Amir kan zijn reactie beter begrijpen zodra hij onderscheid maakt tussen de vraag, zijn gedachte en wat hij voelde.

Een naam hoeft niet perfect te zijn. ‘Ik voel me gespannen en teleurgesteld’ kan nauwkeuriger zijn dan ‘Ik ben boos op alles.’ Verdriet, angst, boosheid, schaamte, schuldgevoel, teleurstelling en leegte zijn verschillende woorden. Plezier, trots, opluchting en vertrouwen horen er ook bij.

Je kunt ook meerdere gevoelens tegelijk hebben. Je kunt blij zijn dat een relatie eindigt en verdrietig om wat je mist. Je kunt trots zijn op een keuze en bang voor de gevolgen. Tegenstrijdige gevoelens maken je ervaring ingewikkelder, maar ze mogen er zijn.

Wanneer een woord nog niet lukt, beschrijf je wat je merkt. Zit je stil? Wil je weg? Verhef je je stem? Heb je de neiging om onmiddellijk je telefoon te pakken? Zulke waarnemingen geven een begin.

Lichamelijke signalen kunnen verschillende oorzaken hebben. Een gevoelsoefening bepaalt geen medische oorzaak; bij nieuwe, ernstige of aanhoudende lichamelijke klachten vraag je passende medische hulp.

Wat er gebeurde en wat jij ervan maakte

Een gevoel is jouw ervaring. De uitleg die je eraan geeft, kan nog onderzocht worden.

Stel dat je een bericht stuurt en uren geen antwoord krijgt. Je voelt je buitengesloten. Je denkt dat de ander boos is. Wat je op dat moment weet, is dat er nog geen antwoord is. De bedoeling van de ander ken je nog niet. Die kan werken, slapen, de telefoon kwijt zijn of tijd nodig hebben voor een antwoord.

Je hoeft je gevoel niet weg te redeneren. Je kunt zeggen: ik voel me onzeker wanneer ik geen antwoord krijg. Tegelijk kun je erkennen dat de conclusie ‘de ander vindt mij lastig’ nog niet vaststaat. Dat verschil houdt ruimte voor een vraag.

Een praktische manier is vier regels opschrijven. Gebeurtenis: ik heb gisteren een bericht gestuurd en nog geen antwoord ontvangen.

Gevoel: onzeker en teleurgesteld. Gedachte: misschien wil de ander geen contact. Behoefte: duidelijkheid over onze afspraak.

Met die vier regels kun je gericht handelen. Als het om een afspraak voor vanavond gaat, kun je om bevestiging vragen en een tijd noemen waarop je anders een eigen plan maakt. Als het een gewone vraag zonder haast is, kun je langer wachten. Als er steeds geen wederkerigheid is, kun je het patroon later bespreken.

Je reactie hoeft niet even groot te zijn als je gevoel. Je kunt veel spanning ervaren en toch kiezen voor één korte vraag. Soms heb je eerst steun nodig om die stap te kunnen zetten.

Ruimte geven in je eigen tempo

‘Je moet het voelen’ klinkt soms alsof iemand een kraan kan opendraaien. Bij moeilijke ervaringen werkt dat niet voor iedereen zo. Sommige gevoelens zijn onduidelijk, komen langzaam of worden snel te veel. Je kunt beginnen met een klein moment waarop je jezelf afvraagt wat er nu speelt.

Ga ergens zitten waar je redelijk op je gemak bent. Kijk even om je heen. Vraag jezelf welk woord ongeveer past. Je hoeft niet naar de zwaarste gebeurtenis uit je leven terug. Een gewone teleurstelling of een klein fijn moment is voldoende om te oefenen.

Misschien merk je niets. Ook dat kun je opschrijven: ik weet het nog niet. Misschien voel je vooral onrust omdat je even geen afleiding hebt. Dan kun je je aandacht naar je omgeving brengen en een alledaagse handeling doen. Een kop thee maken, je voeten voelen op de vloer of iemand spreken kan op dat moment beter passen.

Je kunt tijdens verdriet iets praktisch nodig hebben. Eten, een afspraak verplaatsen of hulp bij een taak kan steun geven, ook wanneer het gevoel niet verdwijnt. Een gevoel erkennen betekent niet dat je er de hele dag mee bezig moet zijn.

Bij angst kun je onderzoeken waarvoor je bang bent. Is er werkelijk gevaar? Ontbreekt informatie? Verwacht je een nare reactie omdat dat eerder is gebeurd? De passende stap verschilt. Bij gevaar hoort bescherming. Bij ontbrekende informatie hoort een vraag. Bij angst die je dagelijks leven blijft beheersen kan professionele steun helpen. Bij boosheid kun je vragen welke gebeurtenis je raakt en welke grens of behoefte daarbij hoort. Je blijft verantwoordelijk voor wat je doet. Een harde stem, een bedreiging of een klap krijgt geen vrijbrief doordat je gevoel begrijpelijk is. Je kunt het gesprek onderbreken, afstand nemen en later terugkomen wanneer dat veilig kan.

Afleiding heeft een functie

Een filmpje kijken, muziek luisteren of iets lezen kan prettig zijn. Soms zoek je afleiding om een zwaar moment te overbruggen. Dat kan een bewuste keuze zijn. Het wordt een onderzoeksvraag wanneer je merkt dat je zonder afleiding nauwelijks kunt stilstaan bij wat je ervaart.

Pak je je telefoon iedere keer wanneer er stilte ontstaat? Zet je steeds iets aan zodra je alleen bent? Vraag jezelf wat je op dat moment zoekt. Gezelligheid, informatie, rust, een gevoel van contact of even geen gedachten? Het antwoord helpt je kiezen.

Als je contact zoekt, kan een gesprek met iemand die werkelijk luistert meer passen dan twintig korte video's. Als je moe bent, heb je misschien slaap of een eenvoudiger avond nodig. Als je iets moeilijk probeert te vermijden, kun je een klein deel ervan bespreken met iemand die steun geeft.

Je hoeft afleiding niet volledig te schrappen om iets te leren. Kies één moment en kijk wat er gebeurt wanneer je niet onmiddellijk verder klikt. Twee minuten kunnen genoeg zijn. Misschien merk je dat je honger hebt. Misschien mis je iemand. Misschien blijkt de stilte gewoon prettig.

Van een klein experiment leer je meer wanneer je eerlijk naar het resultaat kijkt. Als je onrustiger wordt, vraagt dat aandacht. Je kunt een andere oefening kiezen of hulp vragen. Het doel is begrijpen wat je nodig hebt, niet bewijzen dat je een held in stilte bent.

Ook fijne gevoelens verdienen aandacht

Veel mensen merken pas iets op wanneer het misgaat. Ze onderzoeken hun onrust, terwijl rust ongemerkt voorbijgaat. Ze zoeken de oorzaak van verdriet en vergeten te bekijken wat hun plezier gaf.

Neem een moment waarop iets prettig was. Misschien zat je buiten, lukte een taak of sprak je iemand zonder haast. Wat maakte het fijn? Was er tijd? Kon je jezelf zijn? Was de omgeving rustig? Kon je zelf iets kiezen?

Zo'n terugblik geeft aanknopingspunten. Wanneer je ontdekt dat een rustig gesprek je goed doet, kun je daar vaker tijd voor maken.

Wanneer je plezier hebt in iets maken, kun je een klein project bewaren voor een vrije avond. Het hoeft geen nieuwe verplichting te worden.

Voor mij geeft aandacht aan mijn katten rust. De aandacht gaat naar een dier dat aanwezig is en zijn eigen voorkeuren heeft. Dat laatste is vrij duidelijk: een kat kan je met één blik vertellen dat de vergadering is afgelopen. Ik stem mijn aandacht af op wat het dier prettig vindt. Een dier mag contact zoeken en ook weer weglopen.

Je kunt zelf iets anders hebben dat je goed doet. Daar is geen wedstrijd in. Iemand komt tot rust van tuinieren, een ander van een gesprek of een hobby. Onderzoek wat je merkt en wat binnen je mogelijkheden past.

Fijn voelen is ook geen opdracht. Een prettige dag kan later omslaan. Je kunt iets waardevols meemaken en tegelijk verdriet dragen. Maak ruimte voor wat er werkelijk is.

Met kinderen over gevoel praten

Een kind heeft soms nog weinig woorden voor wat het ervaart. Het kan zeggen dat alles stom is of juist heel stil worden. Je kunt luisteren en iets eenvoudigs vragen: wat gebeurde er? Wil je iets vertellen? Wil je dat ik even bij je blijf?

Geef ruimte voor een antwoord dat anders is dan jij verwachtte. Als jij denkt dat het kind bang is en het zegt boos te zijn, onderzoek je dat samen. Je kunt woorden aanbieden zonder het verhaal over te nemen. ‘Was je verdrietig, boos, iets anders, of weet je het nog niet?’ laat verschillende antwoorden toe.

Houd de vraag klein. Een kind hoeft na school geen volledig verslag van zijn binnenwereld te geven. Een rustige activiteit naast elkaar kan meer ruimte geven dan een gesprek waarin het kind voortdurend wordt aangekeken en bevraagd.

Je kunt gevoelens erkennen en gedrag begrenzen. ‘Ik hoor dat je boos bent. Ik wil dat je stopt met slaan. We gaan even uit elkaar zitten en ik help je.’ Daarmee krijgt de boosheid woorden en blijft veiligheid duidelijk.

Ook fijne gevoelens kun je bespreken. Vraag welk moment leuk was en waarom. Misschien zegt het kind dat het eindelijk zelf iets mocht kiezen. Dat antwoord leert jou iets over de ruimte die het ervaart.

Als een kind iets vertelt over geweld, bedreiging of andere onveiligheid, zorg je als volwassene voor passende steun. Het kind hoeft geen oplossing te bedenken. Hoofdstuk 25 helpt die verantwoordelijkheid op de juiste plaats te houden.

Oefening met drie vragen

Kies een gewone gebeurtenis van vandaag. Neem enkele minuten of een korter moment als dat beter past. Je kunt schrijven of de antwoorden zacht uitspreken.

- Wat voel ik ongeveer?
- Wat heb ik op dit moment nodig?
- Welke kleine stap past daarbij?

Schrijf er één feitelijke regel boven: wat is er gebeurd? Zet een vermoeden apart. Als je denkt dat iemand boos op je is, noteer je dat als een gedachte zolang je het niet weet.

Voor Amir zou de oefening kunnen opleveren: op het werk is een afspraak zonder overleg gewijzigd. Ik voel spanning en teleurstelling. Ik heb rust en duidelijkheid nodig. Ik eet eerst iets en bespreek morgen met mijn collega hoe veranderingen worden doorgegeven. Tegen mijn huisgenoot zeg ik dat ik kort reageerde en het gesprek opnieuw wil voeren.

Dat zijn twee verschillende verantwoordelijkheden. Amir vraagt duidelijkheid op het werk en herstelt zijn eigen gedrag thuis. De melk blijft intussen gewoon een praktische kwestie.

Bekijk later wat de stap deed. Werd iets duidelijker? Had je meer steun nodig? Bleef er een vraag open? Als je gevoel te groot wordt om alleen te dragen, mag jouw volgende stap een verzoek om hulp zijn.

Je hoeft ieder gevoel vandaag niet te begrijpen. Het begin kan zijn dat je jezelf iets nauwkeuriger hoort dan met ‘het gaat wel’.

3 Innerlijke liefde en onzekerheid

Eva maakt een fout in een bericht. Eén verkeerde datum. Ze corrigeert de datum en stuurt een aanvulling. De praktische fout is hersteld. In haar hoofd begint ondertussen een uitgebreid onderzoek naar de vraag of zij eigenlijk wel iets kan.

Ze denkt terug aan een opmerking van vorige week. Dan aan iets van vorig jaar. De verkeerde datum blijkt een bijzonder actieve recruiter: binnen enkele minuten heeft hij een heel team van oude twijfels verzameld.

Wat Eva in dit fictieve voorbeeld nodig heeft, is een duidelijk verschil tussen de fout en het oordeel over zichzelf. Ze heeft iets verkeerd opgeschreven. Ze kan nagaan hoe dat kwam en wat voortaan helpt. Het oordeel dat zij waardeloos is, vertelt haar weinig over het verbeteren van de datum.

Onzekerheid kan veel ruimte innemen wanneer je een gebeurtenis meteen verbindt aan je hele persoon. Een onhandige zin wordt 'ik ben dom'. Een afwijzing wordt 'niemand wil mij'. Een moeilijke dag wordt 'ik verpest alles'. Je kunt onderzoeken hoe die stap in jouw denken verloopt en welke woorden nauwkeuriger zijn.

Hoe je tegen jezelf praat

Luister eens naar je eigen taal na een tegenvaller. Zou je zo tegen iemand praten die je dierbaar is? Sommige mensen gebruiken voor zichzelf woorden die zij bij een ander onmiddellijk te hard zouden vinden.

Een vriendelijke houding naar jezelf kan samengaan met eerlijkheid. Als je iets verkeerd hebt gedaan, mag je dat benoemen. Je kunt herstellen, een afspraak maken en een vaardigheid oefenen. Daarvoor hoeft je jezelf niet af te breken.

Vergelijk twee zinnen. ‘Ik ben hopeloos met geld’ maakt het probleem groot en vaag. ‘Ik heb drie automatische betalingen niet in mijn overzicht staan’ geeft een onderwerp waaraan je kunt werken. Je kunt de betalingen opzoeken en je overzicht aanpassen. Wanneer er een tekort is, kun je passende hulp zoeken.

Ook bij een gesprek kan taal verschil maken. ‘Ik verpest ieder contact’ helpt je weinig. ‘Ik heb gisteren iemand onderbroken terwijl die iets belangrijks vertelde’ maakt duidelijk wat er te herstellen valt. Je kunt luisteren naar wat dat met de ander deed en het gesprek opnieuw voeren.

Een zorgvuldige zin bevat genoeg waarheid om richting te geven en genoeg ruimte om verder te kunnen. Probeer hem in je eigen woorden te schrijven. Als een zin te zoet voelt, hoeft je hem niet te gebruiken. Je hoeft jezelf niet voor de spiegel toe te spreken alsof je een prijs hebt gewonnen die nog niemand heeft uitgereikt.

‘Dit was lastig en ik kan één volgende stap onderzoeken’ kan al passen. Of: ‘Ik wist dit nog niet; ik ga uitleg vragen.’ Gewone woorden kunnen voldoende zijn.

Wat ik bedoel met innerlijke liefde

Innerlijke liefde betekent voor mij dat je jezelf aandacht, zorg en respect geeft. Je neemt je behoeften serieus, je zoekt steun waar die nodig is en je laat je eigen menselijkheid meetellen. Je mag moe zijn, iets niet begrijpen en een keuze opnieuw bekijken.

Ik gebruik soms de gedachte ‘Je kunt niet geven wat je niet hebt’. Daarmee vraag ik aandacht voor draagkracht. Wie altijd geeft en weinig ontvangt, kan uitgeput raken. Als jij geen tijd hebt om te eten, rusten of een probleem te bespreken, wordt zorgen voor anderen moeilijker vol te houden.

Die gedachte heeft grenzen. Mensen kunnen liefde geven terwijl ze onzeker zijn of weinig waardering voor zichzelf voelen. En iedereen mag liefde en hulp ontvangen terwijl hij nog leert voor zichzelf te

zorgen. Je hoeft eerst geen examen zelfliefde te halen. Kinderen verdienen zorg zonder voorwaarden over hun prestaties of hun vermogen om zichzelf aardig te vinden.

Kijk daarom vooral naar gedrag. Zorg voor jezelf kan betekenen dat je een afspraak verplaatst, een maaltijd regelt, een vraag stelt of een gesprek voert met iemand die je serieus neemt. Het kan ook betekenen dat je stopt met iets wat je steeds beschadigt en steun zoekt om dat veilig te doen.

Sommige mensen noemen dat egoïstisch. Onderzoek dan wat er werkelijk speelt. Laat je een afgesproken verantwoordelijkheid onverwacht liggen? Dan kan een andere afspraak nodig zijn. Geef je na een lange periode eindelijk aan dat je minder kunt dragen? Dan verdient die grens aandacht. Eén woord van een ander vertelt nog niet welke van die situaties er aan de hand is.

Vertrouwen groeit door iets te doen

Wachten tot je zelfverzekerd bent kan betekenen dat je lang blijft wachten. Een kleine handeling kan juist informatie geven over wat je kunt en wat je nog moet leren.

Eva wil in een overleg vragen hoe een opdracht bedoeld is. Ze is bang dat iedereen het vanzelf begrijpt. Ze kan vooraf één zin opschrijven: ‘Kun je een voorbeeld geven van het resultaat dat je verwacht?’ Die zin neemt ze mee. Wanneer het onderwerp komt, leest ze hem desnoods van haar papier.

De collega legt het uit. Misschien blijkt dat nog iemand dezelfde vraag had. Misschien niet. Wat Eva heeft geleerd, is dat zij de informatie kon opvragen. Ze hoeft de waardering van de hele tafel niet mee naar huis om die stap mee te laten tellen.

Kies een handeling die klein genoeg is om te oefenen. Een voorkeur uitspreken. Een winkelmedewerker iets vragen. Een bericht pas beantwoorden nadat je hebt gekeken wat je kunt toezeggen. Een