

Personal Gevoelens bij de ander houden

“Het beste gevoel in de wereld is het gevoel dat je van betekenis bent voor een ander”

Ik weet het al jaren dat ik echt een heel gevoelig type ben, daar heb ik ook eigenlijk altijd wel veel last van gehad. Het is eigenlijk een hele mooie eigenschap, maar niet als je er niet mee om kan gaan. Ik trek altijd mensen aan met problemen, ik luister graag naar ze. Maar wil altijd een stapje verder, ik wil de problemen oplossen. Nu weet ik dat ik dat niet kan en dat ik niet de hele wereld op me schouders mee kan nemen. Hier heb ik veel last van, de problemen moet ik bij de ander houden. Luisteren is goed, maar het niet overnemen deze gevoelens. Maar hoe doe je dat nou, want het is leuk als je graag mensen wilt helpen met hun problemen. Alleen ze moeten je er niet in mee trekken. Zo gevoelig ben ik dus dat ik kan voelen wat de ander voelt. Is mooi zodat je de mensen ook echt begrijpt wat er door iemand heen gaat, maar daar moet het ook bij blijven. Dit wil ik gewoon echt gaan uitschakelen anders kan ik mijn droom niet werkelijkheid maken om mensen echt te gaan helpen om naar ze te luisteren. Heb al genoeg aan mezelf, dus moeten de problemen van de anderen ook bij hun blijven.

Nou gebeurde me laatst iets heel bijzonders, ik was bij me vriendin die me zo veel leert. Me helpt met het praten over me gevoelens, me angsten laat overwinnen. En waar ik ontzettend veel van ben gaan houden. Iedereen heeft zo zijn eigen dingen. Zo ook deze vriendin. Die avond dat ik bij haar in de tuin zat naast haar, zat ze in een gesprek via messenger. En ik was haar eigenlijk alleen maar in me op aan het nemen. Ik voelde wat er bij haar gebeurde, in eerste instantie wist ik helemaal niet waar het gesprek over ging. Maar het gevoel wat het me bracht liet me niet los. Natuurlijk had ze ook in de gaten dat ik met haar bezig was en ondertussen liet ze wat los over het

gesprek. Ze vertelde me dat ze nu zo goed wist hoe ik me voelde wat ze allemaal met mij doet. Uit me veilige bubbel halen. Zij werd nu uit haar veilige bos (zoals zij het noemde) gehaald. Dat was vroeger de enige plek waar ze zich veilig voelde, waar ze nu liever niet uit gehaald wilde worden. Alleen ik begon me heel verdrietig te voelen, het deed me zoveel pijn haar daar zo te zien worstelen met haar gevoel. Het liefst had ik het uitgeschreeuwd van de pijn die het me gaf. Maar toen gebeurde er iets moois, ze kwam naar mij toe omdat ze behoefde had aan een knuffel. Jeeej ik mocht iets voor haar betekenen.

Ik liet los wat dit met me deed en dat ik haar gevoel niet wilde overnemen, maar gewoon niet weet hoe ik dat moest doen. Even was ik nu belangrijker dan haar gesprek, ze legde haar telefoon even weg. En legde me uit hoe ik dit kon aanpakken. Ik wist wel wat ik moest doen, maar niet hoe. Dit keer lukte het me om in mijn eigen blijde bubbel te blijven. Haar gesprek op messenger ging door en ik bleef haar observeren. Wauw wat was dit mooi om te mogen ervaren. Van een afstandje haar gevoel mee krijgen, maar toch er niet in meegetrokken worden. Dit was voor ons beide een mooi proces. Pijnlijk vooral voor haar, maar zo leerzaam geweest.

Bedankt lieverd dat ik dit van dichtbij heb mogen mee maken.



Ik geef mijn hoofd
een poos verlof,
het woord is aan
mijn hart.