

Ruimte geven aan je gevoelens



Gevoelens zijn er. Je kunt ze niet ontwijken. En ze zijn er niet voor niets. Ze hebben je iets te vertellen.

Wil je van ze af? Wil je ze buiten de deur houden? Dan kom je in gevecht. Het lukt je wel, maar ze zullen steeds harder op je deur kloppen. Net zolang tot je gehoor geeft. Totdat je open doet. Hoe lang houd je de deur al dicht? Druk je ze weg, vermijd je ze, ontken je hun bestaan? Herken je ze nog wel?

Gun jezelf de vrijheid om te voelen wat je voelt. Geef ruimte. Luister naar je gevoelens. Wat hebben ze je te vertellen? Wat kan je van ze leren? Als je je ervoor open stelt geef je lucht aan jezelf. Je doorleeft het gevoelde. En dan kan en zal het tot rust komen. De gasten zullen uit eigen beweging vertrekken.

Dit zijn mijn woorden bij het gedicht De Herberg van de dichter [Rumi](#) op de volgende pagina.

Ik schreef eerder over gevoel in [dit blog](#).

Mede geïnspireerd door teksten van Paul Loomans, Virginia Satir. Foto: Ivan Lapyrin (<https://unsplash.com/@lapyrin>).

De herberg

Rumi

Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een flits van inzicht komt
Als een onverwachte gast

Verwelkom ze. Ontvang ze allemaal gastvrij
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat

Behandel dan toch elke gast met eerbied
Misschien komt hij de boel ontruimen
Om plaats te maken voor extase

De donkere gedachte, schaamte, het venijn
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
En vraag ze om erbij te komen zitten

Wees blij met iedereen die langskomt
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
Om jou als raadgever te dienen