

Waarom "naar je gevoel luisteren" je grootste valkuil is

Het is het mantra van de moderne hulpverlening, van de mindfulness-coach tot de psycholoog: *"Je moet meer naar je gevoel luisteren."* *"Wat zegt je gevoel je?"* *"Zak eens uit je hoofd, in je lijf."*

Het klinkt prachtig. Het klinkt als bevrijding. Maar wat als ik je vertel dat dit advies vaak precies de reden is waarom je vast blijft zitten?

Wat als dat 'gevoel' waar je zo aandachtig naar luistert, niets anders is dan een leugenaar die zoekt naar veiligheid?

De tirannie van het gelabelde gevoel

We maken een cruciale denkfout. We denken dat onze gevoelens een soort diepere, mystieke waarheid bevatten. Een kompas dat ons de weg wijst. Maar laten we eens kijken wat een gevoel feitelijk is. In de meeste gevallen is wat jij een 'gevoel' noemt, niets meer dan een gedachte die fysiek is geworden.

Iemand kijkt je op een bepaalde manier aan. Je brein, geprogrammeerd door je verleden, denkt razendsnel: *"Dit is afwijzing. Ik ben niet goed genoeg."* Je lichaam reageert met een verkramping in de maag. En jij zegt: *"Ik voel me onveilig."*

Is dat de waarheid? Ben je onveilig? Staat er een tijger in de kamer? Nee. Je bent fysiek veilig. Maar je ego, je zelfbeeld, voelt zich bedreigd. Door naar dat gevoel te luisteren en het serieus te nemen als een feit, valideer je de oude conditionering. Je geeft voeding aan de neurose.

Het brein als overactief alarm

Je hersenen hebben maar één taak: overleven. Ze verlangen naar orde en voorspelbaarheid. Chaos is gevaar. Daarom scannen je hersenen de omgeving constant op alles wat afwijkt van het bekende.

Zodra er onzekerheid is, slaat het brein alarm. Het zoekt naar psychologische veiligheid. Het wil de controle terug. Het gevoel van angst, jaloezie of gekwetstheid is dat alarm. Het is een krampachtige poging van de geest om een onveranderlijke, veilige positie te vinden in een wereld die constant verandert.

Wanneer jij braaf "naar je gevoel luistert", luister je eigenlijk naar een autoalarm dat midden in de nacht afgaat omdat er een blaadje op de voorruit valt. Je rent naar buiten, in paniek, zoekend naar een inbreker die er niet is. Het is verspilling van energie. Het is inefficiënt.

Stoppen met voelen, beginnen met waarnemen

Betekent dit dat we moeten onderdrukken? Dat we robots moeten worden? Integendeel. We moeten stoppen met *interpreteren* en beginnen met *waarnemen*.

Er is een wereld van verschil tussen sentiment ("Ik ben zo verdrietig want...") en pure sensatie. Zodra je zegt: "Ik ben boos", heb je de sensatie gelabeld. Je hebt het in een hokje gestopt. Je hebt jezelf tot 'de boze persoon' gemaakt. Dat voelt paradoxaal genoeg veilig en vertrouwd. Het geeft je een identiteit.

Echte orde ontstaat pas als je dat label eraf scheurt.

Durf je de fysieke sensatie te observeren zonder het een naam te geven? Durf je de hitte in je borst te voelen, zonder het 'kwaadheid' te noemen? Durf je de leegte te ervaren, zonder het 'eenzaamheid' te noemen en er direct een zielig verhaal aan te koppelen?

De uitdaging

De volgende keer dat je coach of therapeut vraagt: "Wat voel je nu?", trap dan niet in de val van het verhaal. Luister niet naar de echo van je verleden. Kijk naar de feiten.

Er is spanning. Er is een versnelde hartslag. Er is een gedachte die zegt dat dit erg is. Dat is *wat is*. De rest is ruis. De rest is je brein dat wanhopig probeert een veiligheid te creëren die niet bestaat.

Stop met het zoeken naar veiligheid in je gevoelens. Vind de vrijheid in het simpelweg zien van wat er is, zonder er iets van te vinden.