

## Emoties, een natuurlijk fenomeen, maar wat een gedoe.

*Een fragment uit mijn leven, Deel 2 (Dennis Deridder 2008)*

Vorige maand schreef ik nog over boosheid en hoe boosheid mijn leven zwaar heeft beïnvloed. Dertig jaar van mijn leven om precies te zijn; en de oorzaak? Tja dat lag toch zoals steeds buiten mezelf.. of niet soms? Niet dus!

In 14 dagen tijd ben ik door de poorten van mijn persoonlijke hel gegaan, steeds dieper de pijn in om de oorsprong van mijn boosheid te achterhalen. Ik heb een relatie verbroken om bij die pijn te geraken. Dit klinkt wel ongewoon en zeer extreem, en geloof me dat was het ook. Mijn grootste angst was om mijn geliefde kwijt te geraken. Maar raar genoeg deed ik alles om haar van mij weg te duwen, terwijl ik dan eigenlijk wou dat ze me daardoor net niet in de steek ging laten. Dit was wel een zeer dramatisch spel waar ik een sterke vrouw voor nodig had. En dat is ze, maar hoe dan ook, het was en bleef destructief en uiterst onrespectvol naar haar toe. Ik zag dit ook en besepte het diep van binnen ook, maar de emotie was hier sterker dan de goede bedoelingen binnenin.

In plaats van dit dramatisch spel verder te zetten, heb ik datgene gedaan waar ik de grootste angst voor had, de relatie verbreken waardoor ik mijn geliefde ging verliezen. De eerste poort die ik dus doorging was de poort van angst. Het brandde en gierde in mijn hart en het was niet te houden, ik voelde mijn hart breken maar mijn ego hield stand. Ik zou nog liever mijn hart breken dan mijn wil. De pijn was verschrikkelijk maar ik zette door. Ik liet de angst toe en beleefde het en liet het los, steeds weer opnieuw. Het bleef maar duren en er leek geen einde aan te komen. Ik heb gesmeekt om genade omdat de pijn in mijn hart niet meer te harden was.

Ik dacht op een gegeven moment zelfs dat ik te ver was gegaan en dat ik mezelf zou verliezen en mijn verstand zou kwijt geraken en in een psychiatrische instelling zou terechtkomen. Kortom ik dacht dat ik gek zou worden. En ik liet dit alles gebeuren. Ik gaf, zo kan je wel stellen, mezelf helemaal over aan de beleving van deze paniek- en angstaanvallen. Mijn darmen rommelden, mijn hart sloeg op hol, niet te doen, niet te doen. Maar er is hoop ☺

Ja zelfs in het middelpunt van deze helse beleving, bleef ik maar toelaten, beleven en loslaten. Geen psychologische trucjes, geen techniekjes, geen hulpmiddeltjes, geen healers of wat dan ook. Dit was een route die ik zelf op mezelf en alleen met mezelf te nemen had. Dit heeft twee dagen geduurd en toen ik zo buiten op mijn terras zat en mijn ogen weer open deed, zag de wereld er heel helder uit, het groen van gras en onkruid straalde een heldere gloed. Heerlijk was het om me even bevrijd te voelen. Ik was door de poort van angst geraakt.

Ondertussen had ik aan mijn geliefde al laten weten dat ik een nieuwe kans wou maar zij was zeer wijs. Ze zei me het even te laten rusten omdat ik anders vanuit paniek een beslissing nam. Dat was ook zo, maar diep van binnen voelde ik liefde en ik wist dat ik van haar hield. Maar zoals ik al zei, ze is zeer wijs. En ik voelde inderdaad dat er nog een pijnpunt zat in mijn hart. Ditmaal was het geen branden, dit maal voelde het als een priemende pijn in mijn hart. Dit was de pijn waar ik mezelf tegen wou beschermen.

Dit was de pijn waar ik voor gezworen had dat niemand mij dit nog zou laten voelen. Een beslissing die ik genomen heb na de echtscheiding met mijn eerste vrouw. Door deze beslissing ben ik beginnen opkomen voor mezelf, ben ik mijn eigen mening beginnen vormen en uiten. Ik had een foto van mezelf als baby en zwoer aan die kleine dat ik vanaf nu zorg zou gaan dragen voor hem.

En dat heb ik dan ook met veel geweld zo gedaan. Verbaal geweld wel te verstaan, niet fysiek. Alhoewel ik me soms wel eens afreageerde op deuren en met potten confituur op de vloer gooien. ☺ Met veel woestheid ging ik te keer in mijn daaropvolgende relatie telkens als de pijn in mijn hart voelbaar werd. Vaak was daar niet veel voor nodig en ik poogde wanhopig de omstandigheden naar mijn hand te zetten zodat er alleen nog maar vreugde en liefde voelbaar was. Maar ik deed dit verzoek met zoveel woestheid dat het gewoon niet mogelijk was om er aan te voldoen. Hierdoor draaide ik maar steeds verder door. Zo heb ik mijn toenmalige vriendin enorm gekwetst terwijl zij van mij bleef houden. En toen begreep ik dit niet. Ik kon er met mijn hoofd niet bij. Ik heb die relatie uiteindelijk stop gezet omdat ik niet in staat was om nog liefde op te brengen. Ik was teveel bezig met haar te veranderen en naar mijn hand te zetten en zij was een sterke vrouw en liet dit niet toe.

Ik ben niet trots op die periode en het ging nog wel even duren voor ik werkelijk ging begrijpen hoe het nu allemaal in elkaar steekt. Ik besloot dan ook om na die relatie nooit nog één te beginnen. Ik ging vrijgezel voor het leven worden. Ik besloot dat het beter was om alleen te zijn, dan voelde ik me tenminste goed en deed ik niemand pijn. En zo kon ik de liefde diep in mijn hart, in mijn werk leggen. En dit ging goed voor een tweetal jaar. Ik voelde me vrij, blij, gelukkig en was zeer goed in het begeleiden van mensen op hun levensweg. Ik had mijn vrijheid gerealiseerd, zo leek wel. Maar diep vanbinnen was ik niet echt tevreden, er sluimerde iets en ik geraakte er maar niet bij.

Dan is er een ommekeer gekomen. Ik leerde de basisbeginselen van Feng Shui en richtte mijn huis in volgens de principes van Diamond Feng Shui. En dit was zeer merkwaardig. Ondanks dat ik al eerder met Feng Shui had geëxperimenteerd, steeds zonder enig resultaat of verandering behalve dan een huis vol Chinese geluksbrengertjes en spiegeltje, leek deze methode wel te werken. En dit zelfs zonder al die Chinese geluksbrengertjes en spiegeltjes, maar gewoon met spulletjes die al in huis zijn. Gefascineerd hierdoor volgde ik een opleiding om zelf huizen aan te passen. Aldus richtte ik mijn huis zo in om een betere familierelatie aan te trekken. Let wel, ik doelde hier op eigen familie. Want de vrouw die me opleidde zei welke zaken ik in woningen moest aanpassen om een geliefde aan te trekken. Ik was daar zeer duidelijk in: "dat gaat hier niet gebeuren". Ik was niet op zoek naar een nieuw lief en wou er zelfs geen aantrekken in mijn leven. Het was goed zoals het was.

Mijn familierelaties verbeterde zienderogen en ik kreeg ook iets meer succes in mijn werk. Niet veel, maar toch al een verdrievoudiging van wat het ooit geweest was. Dit was zeer leuk en ik bracht met deze Feng Shui methode bij verschillende mensen een aantal aanpassingen in huis waardoor ook daar bepaalde dingen in de gewenste richting begon te veranderen. En toen kwam er een tweede ommekeer. Ik ontdekte Psych-K. Als je wil kan je op [www.psych-k-consult.be](http://www.psych-k-consult.be) hierover iets meer vinden. Met deze methode heb ik een aantal van mijn overtuigingen aangaande relaties onder de loep genomen en aangepast. Het resultaat was zeer opmerkelijk. Ik ontmoete een vrouw waar ik verliefd op werd. Ik paste de relatiehoek in mijn huis aan met de principes van Diamond Feng Shui, en voor ik het goed en wel besepte zat ik midden in een relatie.

En dat bracht me weer terug bij die sluimerende pijn diep binnen in mijn hart. Ik heb me tegen haar ook geweerd als een demon, een woesteling en begon ook haar te kwetsen met mijn opmerkingen en geroep. Dit was niet wat ik wou, zo wou ik niet van haar houden, wat was er toch aan de hand met mij? Na negen maanden heb ik dus zoals ik in het begin al schreef, deze relatie verbroken om dieper in de angst te geraken en dichterbij de pijn. De poort van angst heb ik dus al genomen en nu diende zich de tweede poort aan. Een poort die zowaar nog moeilijker was dan de poort van angst. Dit was de poort van ongenoemde pijn

en door de wijze aanwijzing van mijn geliefde om de nieuwe kans nog even te laten rusten, kon ik niet anders dan ook door die poort gaan. En daar ging ik, midden in de priemende pijn. Ik beleefde het, liet het toe en beseft toen wat die pijn was. Dit was verdriet!

Nooit gedacht dat verdriet zo pijnlijk kon zijn. Ik dacht dat het een paar tranen was en dat was het dan. Maar dit ging verder. Dit was oud zeer, een onverwerkt verdriet dat diep vanbinnen opeen geperst bleef en waar mijn ego de beschermer en (*zo weet ik ondertussen*) ook gevangenisbewaker van was. Want uit dit verdriet haalde ik mijn rechtvaardiging om zo woest te keer te gaan in mijn relaties.

Maar ik ontdekte nog iets anders. Een patroon dat steeds weer opdook in al mijn relaties. Ik voelde medelijden. Bijna al mijn relaties hebben medelijden als basis of rode draad gehad. En ik werd vooral boos als de daden die ik deed uit medelijden, niet naar waarde werden geschat (*eigenlijk werd ik boos als eender welke goede daad niet naar waarde werd geschat*). Dan trok ik al mijn hulp en liefde terug en werd ik meedogenloos. Lelijk gewoon. Enfin, medelijden dus. Ik stond mezelf toe dit medelijden te voelen, en los te laten. En hoe meer ik dit medelijden losliet, hoe vrijer ik me begon te voelen en hoe dichterbij mijn eigen verdriet kwam. Ik heb vier dagen nodig gehad om het verdriet toe te laten, te beleven en los te laten. En de vierde dag was ik vrij. De pijn in mijn hart was weg en ik zag diep in mijn hart iets wat leek op een kleine gouden komma. Een baby in oorsprong. Ik ging met mijn aandacht volledig in deze komma en voelde er al het opgekropte verdriet en ik huilde met diepe tranen en snikken. Ik beleefde het verdriet en liet los. En ik werd die gouden komma en voelde me voor het eerst in mijn leven vrij. Vrij van woede, vrij van pijn. Vrij en gewoon mezelf.

Ik voelde mezelf groeien tot een jonge man en beleefde weer mijn jeugdherinneringen. Daar had ik al jaren geen toegang meer toe tenzij een beetje vaag. Alzo beleefde ik ook een paar pijnlijke jeugdherinneringen, stond de angst en het verdriet daarin toe en liet weer los. En ik kwam tot rust en de oorsprong van mijn woede is weg.

Ik ontspande en plots daagde het me, uit opgekropt en onverwerkt (niet losgelaten) verdriet ontstaat wanhoop, medelijden, woede, wrok, haat, wraaklust. Het ego wil beschermen tegen nog meer verdriet maar houdt tegelijkertijd het verdriet vast en gebruikt angst om ervoor te zorgen dat er niemand aan dat verdriet kan. Want zolang het verdriet daar nog zit, heeft het ego een rechtvaardiging voor al die woede, angst, wanhoop, medelijden, enz..

Ik gebruikte oud zeer, verdriet dus, als rechtvaardiging voor mijn boosheid. Het was ook niet zo eenvoudig om dit verdriet los te laten en ik voelde veel tegenwerking vanbinnen. Maar door steeds maar weer toe te laten, te beleven, en vervolgens los te laten, loste het verdriet zich uiteindelijk helemaal op en is mijn hart nu vrij van pijn. Niets meer om me nog te verdedigen, kwetsbaar maar toch niet zwak. Zacht maar nog steeds met passie. Mijn ego heeft een nieuwe opdracht nodig ☺

De stappen zijn eenvoudig, het proces iets minder, maar voor mij was elke seconde in de hel zeer zeker de moeite waard. En dat ik veranderd ben is ontegensprekelijk. Ik beleef het elke dag weer opnieuw. De neiging om te reageren is weg. Op deel één heb ik harde kritiek gekregen. Hard omdat het me persoonlijk trof. Ik heb die ervaring gebruikt om met mijn aandacht in dat gevoel te gaan. Zo kwam ik weer bij een oude herinnering waarin ik angst en verdriet voelde. Ik heb me afgevraagd of ik dit wou blijven vasthouden of wou loslaten. Ik koos voor loslaten en ik voelde zo dat de kritische opmerking geen invloed meer had in mijn hart. Het was een mooie aanzet om weer een stap verder te staan op mijn weg naar liefde en bevrijding.

Ondertussen heb ik ook weer mijn geliefde ontmoet en heb voor het eerst in negen maanden, echt naar haar kunnen luisteren. Ik had nergens de neiging om haar te onderbreken of mezelf te vergoelijken. Ik zag haar, hoorde haar en ik voelde wat ze zei en begreep haar. Ik zag wat ik haar had aangedaan, wat het effect van mijn boosheid was. En tranen van verdriet stroomden uit mijn hart en het spijt me zo verschrikkelijk dat ik haar vertrouwen zo beschaamd en gekwetst heb. Op geen enkel moment van deze ontmoeting, heb ik nog het gevoel of de neiging gehad om mezelf te verdedigen. Ik voelde me er vreemd bij en toch mezelf en we nemen dit nu stap voor stap.

Ik beseft nu dat het vasthouden van verdriet me meer kwaad dan goed heeft gedaan en ik ben dankbaar voor het kunnen loslaten. En omdat nooit iets echt helemaal voor mezelf alleen is, wil ik dit verhaal met jullie delen. De stappen om los te laten zijn eenvoudig. In [deel één](#) heb ik de stappen reeds beschreven zodat je die zelf ook al kan zetten. Als jij jezelf of iemand anders hierin herkent, en je wenst zelf ook aan de slag te gaan met loslaten, is het voldoende om deze stappen gewoon te zetten.

En als het niet in je eentje lukt, bel me voor een afspraak en ik begeleid je. En als dit niets voor jou is en je gelooft er niet in, maar je kent zo wel iemand die hier baat bij heeft, voel je dan vrij om dit door te sturen. De wereld zal er een stukje zachter, mooier en vrijer door worden 😊

Voor een afspraak bel: **0497/81.22.32** of **03/489.36.32**

Wil je inschrijven voor een avondworkshop “**Loslaten? Geen kunst**” van 19 tot 21 uur, kijk even op de website agenda ([hier dus 😊](#)) voor de juiste datum en vermeld dit bij je inschrijving.

Vragen en info mail: [transformatiecoach @ gmail.com](mailto:transformatiecoach@gmail.com) of klik: [www.transformatiecoach.be](http://www.transformatiecoach.be)