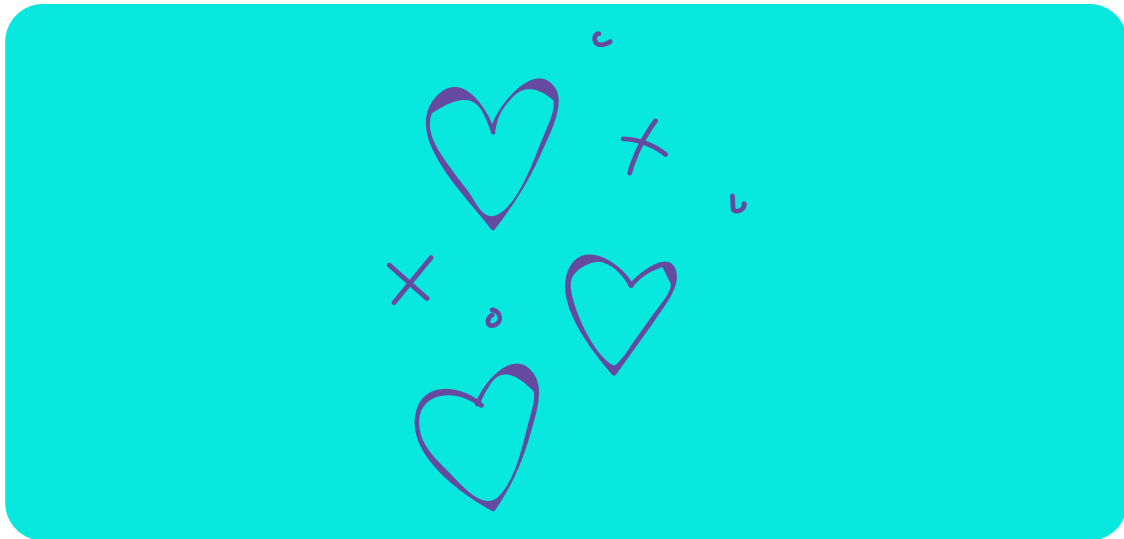


Samen

Boodschap van de Engelen



MEDIUM MISS LOU



Samen
Boodschap van de Engelen
Van Harte Geopend - Zielskaart

Heb jij dat ook wel eens? Dat je je eenzaam voelt, in de steek gelaten? Ik wel. En ik voel dat heel vaak in mijn buik. Bij mij is het een grote, rode bal. Eentje die soms groter wordt en daarna weer afneemt.

Eenzaam zijn is een vervelend gevoel, dat ben je vast met me eens. En toch? Is het ook een spiegel die je voor gehouden wordt. Het vergt moed om erin te durven kijken. Want heel erg vaak ontstaat de eenzaamheid op een veel vroeger moment in je leven.

De eerste keer dat je eenzaamheid ervaart, is vaak als je heel erg klein bent. Beeld je het volgende maar eens in. Jij komt van school en je bent tijdens het speelkwartier door een ander jongetje uit je klas in de zandbak geduwd. Je vertelde jouw juf erover. Zij was alleen druk met andere dingen, had andere zaken aan haar hoofd. Daar voelde je intense eenzaamheid. Want jouw juf had geen oog voor jouw gevoel op dat moment. Ze was er niet voor je, ze zag je niet en ze hoorde je niet. En dat proces maakt eenzaam.

Het zorgt er ook heel vaak voor dat je besluit je te gaan aanpassen. Door bv. te besluiten om de volgende keer dat zoiets gebeurt je mond te houden. En dat maakt dan weer extra eenzaam.

Het tegenovergestelde van eenzaam voelen is verbonden zijn, samen zijn. Ik zei het al. Het vergt moed om in die spiegel te kijken.



En toch is dat de sleutel.

Wanneer jij je als kind niet gezien en gehoord hebt gevoeld, dan bedenkt jouw hoofd allerlei manieren om die pijn maar niet te hoeven voelen. Die bal in je buik blijft dan opgeblazen en je kunt er letterlijk ziek van worden.

Door aandacht te gaan hebben voor die rode bal, zul je zien dat die kleiner wordt en soms zelfs helemaal verdwijnt. Voel eens. Hoe ziet die bal eruit? Is de bal groot of klein? Welke kleur heeft jouw bal? Zit jouw bal los of vast? Is de buitenkant van de bal glad of misschien wel rafelig?

Heb aandacht voor jouw eigen bal. Ga ermee aan de slag. Door bovenstaande vragen maar ook door aandacht te hebben voor dat kleine kindje dat in de zandbak werd geduwd. Probeer dat kleine kindje eens stem te geven. Ga in gedachten terug en laat hem of haar alsnog zeggen tegen de juf wat het destijds wilde zeggen.

Als je jezelf stem geeft, durf je ook weer meer samen te doen met anderen. Dan durf je misschien langzaam aan opnieuw verbinding te maken. Met jezelf, met dat kleine kindje én met anderen.

Dat vergt moed. Die moed vinden is soms een uitdaging. Ik help je er graag bij die moed te vinden. Samen is makkelijker dan alleen, toch?