

Emotionele blauwe plekken...



Marianne Rietveld

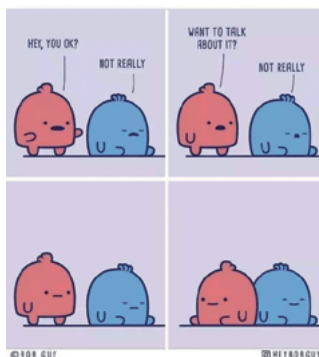
We kennen ze allemaal wel, de lichamelijke blauwe plekken die we oplopen als je je stoot, valt of ergens hard tegenaan loopt. Het eerste moment voel je de pijn. Die zakt langzaam weg en soms zie je een rode plek die achterblijft omdat de huid geraakt is. Die rode plek kan veranderen in een, wat langer blijvende, blauwe plek. Blauwe plekken zie je niet als ze onder je kleding zitten. Blauwe plekken geven geen bult, er zit geen pleister op, ze vallen niet op voor de ander. Het kan dus zomaar gebeuren dat iemand jou een joviale klap op je schouder geeft waar precies die blauwe plek zit. Je reageert geschrokken en met een van de pijn verwrongen gezicht roep je hard 'AUW'... De ander kijkt je verbaasd aan want die joviale klap op de schouder was echt niet zo hard dat deze, overdreven?, reactie daarbij hoort. De ander weet niet dat daar dus juist die blauwe plek zit. Onzichtbaar voor anderen maar weer opnieuw voelbaar voor jou op het moment dat hij aangeraakt wordt. En dan kan je niet anders dan intens reageren. Zo werkt dat.

FYSIEKE BLAUWE PLEK

Bovenstaand voorbeeld gaat over een fysieke blauwe plek. Soms zichtbaar en voelbaar. Soms onzichtbaar en niet voelbaar. Totdat je je weer stoot of iemand hem per ongeluk aanraakt.

Dan voel je ineens weer dat daar die blauwe plek zat. En o ja, die was daar en daar ontstaan... ineens herinner je je weer wat er toen gebeurd was.

Je weet ook dat een blauwe plek weer verdwijnt en je er daarna niets meer van voelt, vaak niet eens meer weet



waar die blauwe plek nu precies zat. Klaar. Over. Weg. Opgesluisd.

EMOTIONELE BLAUWE PLEK

Iets anders is het als we het hebben over emotionele blauwe plekken.

Soms gebeurt het dat iemand iets tegen je zegt dat jou heel diep raakt. Je kan dan heel verdrietig worden van een opmerking die niet zo bedoeld is. De ander is zich van geen kwaad bewust en schrikt dan misschien wel van jouw reactie.

Het was vrolijk en liefdevol bedoeld, het tegenovergestelde gebeurt.

Er gebeurt bij jou kennelijk iets dat dieper en verder gaat dan de zojuist geplaatste opmerking. De ander weet dat niet. En waarschijnlijk was jij je er tot op dat moment ook niet van bewust dat je hier zo door geraakt kon worden. Vaak weet je zelf niet wáár je nu precies door geraakt werd. Maar, dat het intens voor je was... dat voelde en merkte je overal in je lijf.

JOUW HOOFD WEET HET NIET MAAR JOUW LIJF WEL

Jouw lijf slaat alles op. Dus ook het emotionele linkje naar een eerdere gebeurtenis, het gevoel dat daar was, het geluid dat je hoorde, het licht dat er was, de muziek die klonk...

En misschien schrik je zelf ook wel van de heftige emotie die een opmerking bij jou op kan roepen en losmaakt.

Ergens is er dus iets wat triggert. Iets wat raakt aan een eerdere emotie en daardoor soms overweldigende emoties los kan maken.

JE WIST HET NIET

Je raakte iets aan zonder dat je wist dat daar iets zat dat pijnlijk aanvoelt. Want je zag het niet, je wist het niet en had het nog nooit gemerkt. Net als een blauwe plek die onder kleding verstopt zit, zo is de emotie ook niet zichtbaar en nog niet voelbaar geweest. We hebben het dan over een emotionele blauwe plek.

Emotionele blauwe plekken hebben we allemaal wel. We weten ze niet altijd van elkaar. Ze kunnen bij hoogbegaafde kinderen ontstaan doordat ze niet gezien worden om wie ze zijn. Dat de vooroordelen rondom hoogbegaafdheid er wel zijn en diep raken.

OVERWELDIGEND | OVERWELDIGD WORDEN...

Soms is het zo overweldigend dat jij, woordkunstenaar en gevoelsmens, zo geraakt bent dat je er niets op terug kunt zeggen. Je bevriest als het ware en voelt een diepe, innerlijke pijn. De emotionele blauwe plek is gemaakt en steeds als je niet mag of kunt zijn wie je bent, van jezelf of van je omgeving, zal deze blauwe plek aangeraakt worden en de pijn dieper voelbaar zijn.

Emotionele blauwe plekken...

Op de website van TIKKIETROTS..., staat het mooi omschreven: 'De emotionele blauwe plek is de 'innerlijke geraaktheid', die bij deze gevoelige kinderen heel diep kan gaan. Een ervaring waar ze vaak nog niet de woorden bij hebben om goed te kunnen duiden wat ze hebben meegemaakt. Hetzelfde of iets soortgelijks nogmaals meemaken grijpt daarna diep in.'

Meer info en zeker een aanrader:

<http://tikkietrots.com/index.php/tikkietrots/tikkietrots>

JE ZIET HET NIET

Als emotionele blauwe plekken niet gezien en daardoor niet op de juiste manier ondersteund kunnen worden, gaat degene die de pijn of emotie voelt op zoek naar een manier om de pijn niet meer te voelen. Dat kan allerlei gedrag zijn: van muurtje bouwen, verbaal aanwezig zijn, stil en terugtrekken (oudere kinderen vluchten soms in games wat kan leiden tot game verslaving), tot het aanpassen aan de omgeving om erbij te horen waardoor je volledig je eigen identiteit kwijtraakt... er ontstaan vermijdingspatronen.

JE HERKENT HET NIET, OF WEL?

In de begeleiding die ik verzorg voor hoogbegaafde kinderen vertel ik ouders altijd dat het kijken naar trauma, de emotionele blauwe plek, vergeleken kan worden met het lopen in een mijnenveld. Je weet nooit wanneer je de emotionele blauwe plek raakt

en het trauma opnieuw beleefd wordt. Je kunt wel heel goed voelen en kijken of je misschien in de buurt van zo'n plek komt. Want het lijf reageert vanzelf, ook als

het hoofd het even niet kan.

Als kindercoach is het belangrijk volledig aanwezig en authentiek te zijn. Altijd! Pas dan voel je of je langzaam, met hele kleine stapjes, bij de emotionele blauwe plek mag komen, hem zachtjes mag aanraken om er vervolgens weer van weg te gaan. Dat het kind ervaart dat als het er even mag zijn het goed is. Het geeft soms opluchting dat nu niet alleen het lijf maar ook het hoofd weet waar deze emotionele blauwe plek zich bevindt. Dan kan heling en verzachting plaatsvinden.

"Je groot houden daar is nog nooit iemand groot van geworden"

Dat vraagt voortdurend in verbinding te zijn en te voelen als er weer een stapje terug gedaan moet worden.

VERBINDING; VAN LEVENSBELANG

Mensen zijn van nature sociale wezens. Zonder de andere mens kunnen we niet overleven. We zoeken de ander op, hebben elkaar nodig om in wederzijds contact te zijn. Niets is zo erg als alleen zijn, je alleen voelen.

Ken je het gevoel dat je ergens bent waar het lijkt alsof iedereen zich met elkaar verbonden

voelt en jij het gevoel hebt dat je de enige bent die niet in contact is met deze groep? Hoe eenzaam kan je je dan voelen.

Hoe eenzaam voelt een kind zich dat zich niet verbonden voelt met de mensen om hem heen? Zich niet gezien voelt in de groep waar hij is, op school, bij de sport, een familie samenzijn of een andere club waar hij zich wekelijks begeeft.

Hoe eenzaam voelt een HB kind zich dat zich nog minder verbonden en gezien voelt omdat het zo anders denkt en voelt? Zich bekeken en bekritiseerd voelt door de volwassenen

en kinderen om hem heen. Al eerder heb ik geschreven over het inzetten van de ZijnsWijzers om in verbinding met je HB-kind, -leerling, -coachee te komen.

Het is zo enorm belangrijk om de emotionele blauwe plekken te herkennen, te erkennen en liefdevol te ondersteunen.

ONZE TAAK IS DAN OOK: HELPEN WEER IN VERBINDING TE KOMEN

Als volwassenen kunnen we de kinderen helpen

om weer in verbinding met zichzelf en de omgeving te komen. Als eerste is een veilige omgeving nodig, positief waarderen taalgebruik als aanmoediging in zichzelf te geloven en een oordeelloze luisterhouding om te kunnen luisteren wat er van binnen zo raakt bij dit kind.

HOE DAN? SYMBIOSE EN AUTONOMIE

Ieder mens kent zowel het verlangen naar nabijheid als het verlangen naar het begrenzen van die nabijheid. We spreken dan van een symbiose(nabijheid) en de behoefte aan autonomie (zelf bepalen waar de grens van die nabijheid ligt).



Emotionele blauwe plekken...



Als ouder kun je tegemoetkomen aan de symbiotische behoefte van jouw kind, waardoor je hem helpt in balans te komen.

Als het je als ouder lukt en je ervoor kunt zorgen dat bovenstaand ervaren wordt, voelt het kind, vanaf de geboorte, liefde, nabijheid en verbinding en ontwikkelen zich zelfvertrouwen en veerkracht.

Dan:

- ♥ verzamelt het veerkracht en kan het zichzelf gaan ervaren als deel van het geheel
- ♥ kan het in verbinding komen met zichzelf en de ander
- ♥ krijgen emotionele blauwe plekken ruimte om te verzachten en te helen
- ♥ geven we het PauwenTrots en LeeuwenMoed mee om krachtiger naar de wereld om hem heen te kijken

En juist dat zijn de ingrediënten van de kind & oudertraining TIKKIETROTS..., waar de emotionele blauwe plek mag verzachten, je leert kijken vanuit liefde en verbinding naar jezelf en de ander...
Zonder oordeel...

Als het ons lukt dat voor kinderen te kunnen betekenen, ongeacht wat jouw rol in het leven van het kind is, dan maken we samen de wereld een stukje mooier, fijner en leefbaarder.

Doe je mee?

Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

