

Je emoties uit de knoop

NEW YORK TIMES BESTSELLER AUTEUR VAN *KOM UIT JE HOOFD*

JENNIE ALLEN

JE EMOTIES

UIT

**ONTDEK, ONTWAR EN
OMARM JE EMOTIES**

DE KNOOP

j/sestra

Je emoties uit de knoop
Ontdek, ontwar, en omarm je emoties
Jennie Allen

ISBN 9789464251371
ISBN e-book 9789464251388
NUR 707

Opmaak omslag: Simon de Vries, Buitenspel ontwerp
Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld,
ontleend aan de NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

Copyright © 2024 by Jennie Allen
All rights reserved.

Published in the United States by WaterBrook, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC.

WaterBrook and colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

Published in association with Yates & Yates, www.yates2.com.

Originally published under the title: *Untangling your emotions,
naming what you feel and knowing what to do about it.*

© 2025 Sestra

Onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden
Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Twée jaar geleden vond ik mijn weg naar een kring
die zich had toegewijd aan voluit leven.
De leden van deze kring hebben me geholpen
mijn gevoelens terug te vinden.

Bedankt dat jullie nooit zijn weggelopen:
Jess, Linds, James, Mel, Annie, Toni en dokter C.
Deze woorden zijn geschreven, doorleefd en diepgaand gevoeld
dankzij Jezus, die door jullie heen binnenkwam in mijn leven.

Ik zal jullie een nieuw hart en een nieuwe geest geven,
Ik zal je versteende hart uit je lichaam halen
en je er een levend hart voor in de plaats geven.
(Ezechiël 36:26)

Heer, we willen dat ons hart heel is, levend, kloppend, vol,
verbonden met U en met elkaar. Help.



INHOUD

DEEL EEN

Het is nogal een rommeltje

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. Waar kwam <i>dat</i> vandaan? | 12 |
| 2. Helemaal in de knoop | 22 |

DEEL TWEE

Waarom we zo in de knoop zitten

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 3. Waar is de verwarring begonnen? | 40 |
| 4. De waarheid over je gevoelens | 53 |
| 5. Meesters in ontwijkend gedrag | 68 |
| 6. Gemaakt voor verbondenheid | 81 |
| 7. Een visioen van méér | 100 |

DEEL DRIE

Je binnenste ontwarren

- | | |
|--|-----|
| 8. Een stap verder dan <i>oké</i>
<i>Opmerken</i> | 116 |
| 9. Het lexicon van emoties
<i>Benoemen</i> | 134 |
| 10. Geef jezelf een beetje ruimte
<i>Voelen</i> | 154 |
| 11. Je bent niet alleen
<i>Delen</i> | 166 |
| 12. Wat te doen met die gevoelens?
<i>Kiezen</i> | 182 |

DEEL VIER

Op gevoel vooruit

- | | |
|---|-----|
| 13. Afrekenen met hardnekkige knopen | 200 |
| 14. Vrij om te voelen | 217 |
| 15. Jouw gevoelens zijn het vechten waard | 236 |

<i>Dankwoord</i>	242
------------------	-----

<i>Noten</i>	246
--------------	-----





DEEL EEN

Het is
nogal een
rommeltje

1.

WAAR KWAM DAT VANDAAN?

Afgelopen jaar is onze oudste dochter Kate getrouwd, en werkelijk alles aan die dag was een sprookje. Het weer was fantastisch, de plek waar de bruiloft gehouden werd was prachtig en overal waar ik keek zag ik gezichten van mensen van wie we het meest houden. Het was een geweldig feest – elke seconde ervan. Mijn man Zac en ik zijn dol op onze schoonzoon Charlie, en we staan helemaal achter deze verbintenis. Zo veel verwachting. Zo veel dankbaarheid. Zo veel *vreugde*.

Maar na de bruiloft kreeg mijn hart het zwaar te verduren.

Hoe fijn het ook is als een van je kinderen trouwt, niemand waar- schuwt je voor de nare kant die dat óók heeft. Want op het moment dat Kate uit ons gezin vertrok – het gezin dat bestond uit Zac en mij en haar broers en zus – werden Charlie en zij hun eigen gezinnetje. Hun eigen familie van twee.

De *brutaliteit*.

En het wordt nog erger.

Kate en Charlie begonnen Zac en mij te vertellen over de belachelijke dromen die ze hadden, zoals mensen van begin twintig ze wel vaker hebben, waarbij woorden als *avontuur*, *reizen* en *plezier* veelvuldig gebruikt werden – precies de woorden die ik tegen mijn vader en moeder zei toen ikzelf die leeftijd had, en dat lijkt nog niet zo lang geleden. Op een avond tijdens het eten had mijn dochter het lef om

haar vader en mij aan te kijken en, alsof het de normaalste zaak van de wereld was, een of ander idioot verhaal op te hangen dat bestond uit een heel aantal woorden die ik niet echt hoorde en drie regeltjes die me als een mokerslag troffen: 'in een andere staat' ... 'misschien wel in een ander land' ... 'niet voor altijd, natuurlijk, maar voor een paar jaar'.

Wacht even. *Wat?*

Een paar jaar? Om op avontuur te gaan?

Een paar jaar op avontuur, zonder mij?

De muren van de kamer waarin we zaten te eten kwamen opeens op me af. Mijn ribbenkast, die een paar tellen terug nog prima bij mijn lichaam gepast had, was opeens twee maten te klein, zodat mijn hart nauwelijks nog kon kloppen. Mijn luchtwegen verkrampen. In welke afgrijselijke realiteit was ik opeens terechtgekomen? Mijn reactie was niet rationeel, dat wist ik. In mijn hoofd beseftte ik dat, maar wat mij overkwam ging het kennen van de juiste antwoorden te boven.

Ik deed alsof er niets aan de hand was. Ik plakte een grijns op mijn gezicht. Ik hield oogcontact met mijn kind – *Vriendelijk en beheerst, Jennie. Zo ja, heel goed* – en ik concentreerde me op mijn ademhaling. Dit ging niet over mij, en dat wist ik. Maar het tegenovergestelde was ook waar: *Dit ging helemaal wel over mij.*

Gelukkig ontplofte ik die avond niet. Ik zakte niet als een snotterend hoopje in elkaar. Ik viel niet flauw, ging niet uit mijn plaat en had geen zenuwzinking. Ik kwam er heelhuids doorheen. Maar in de week die volgde, de week daarna en die daarna kwam het onderwerp tijdens mijn gesprekjes met Kate steeds weer voorbij. En telkens opnieuw vertelden mijn borst en mijn luchtwegen me dat dit niet niks was. Zeker niet. Dit, zo wist ik, was *iets* – iets groots.

Verstandelijk begreep ik het allemaal. Ik wilde dat Kate en Charlie erop uit zouden gaan, dat ze hun eigen prachtige verhaal zouden schrijven en beleven – wat dat dan ook betekende. Dus waarom werkten mijn lichaam en mijn hart niet gewoon mee?

DIT GEVOEL IS NIET TE STOPPEN

En jij? Reageer jij weleens overdreven emotioneel op een situatie die je eigenlijk niet zo zou moeten raken?

Nog een vraag: heb je ooit weleens tijd genomen om je af te vragen wat de reden voor die reactie zou kunnen zijn?

Er zitten altijd dingen ónder dingen. We zijn geen eenvoudige wezens. Zelfs degenen onder ons die zich hebben voorgenomen om een evenwichtig leven te leiden, zonder emotioneel gedoe, zijn gevormd door miljoenen kleine momentjes die hen altijd zijn bijgebleven. Die momenten hebben invloed op wie we zijn, op hoe we denken, hoe we reageren en – jawel – hoe we ons *voelen* op bepaalde momenten of onder bepaalde omstandigheden.

Een van de vele dingen die ik geleerd heb en die ik in dit boek met je wil delen, is dat die heftige reacties een verhaal vertellen – een verhaal over iets wat in je leven gebeurd is. Ze wijzen je op iets wat diep in je hart verborgen ligt en waar je nog niet mee aan de slag bent gegaan.

Je maakt iets ingrijpends mee. Je reageert op die ervaring door je gevoelens te verdringen, ze te bagatelliseren of ze gewoon helemaal te negeren. En dan gebeurt er na verloop van tijd iets anders, iets dat misschien niet eens zoveel voorstelt, en dan ga je compleet door het lint. Je reageert je af op iemand van wie je houdt. Je maakt het allemaal veel groter dan het is. Je huilt dikke tranen, snikkend en snotterend tot je nauwelijks nog kunt ademen.

En daarna heb je spijt van wat je hebt gedaan.

Waarom ben je zo uit je dak gegaan?

Waarom deed je zo lelijk tegen je partner?

Waarom heb je je kind gekwetst of tegen je huisgenoot geschreeuwd?

Waarom trok je die belachelijke conclusie en reageerde je daarop met verwijten en dreigementen en beende je stampvoetend de deur uit, om die vervolgens ook nog achter je dicht te smijten?

Waar kwam dat allemaal vandaan? Wat zat daaronder?

Kort antwoord: *een heleboel*, zoals zowel de wetenschap als de Bijbel ons zullen vertellen.

Ergens onderweg, misschien door dingen die ik gehoord heb in de kerk of iets wat me uit mijn jeugd is bijgebleven, heb ik het idee opgepikt dat het niet de bedoeling was dat ik verdrietig of boos of bang zou zijn. Ik moest oké zijn, en daarom moeten anderen ook oké zijn, anders lukt dat niet. Of misschien komt het gewoon doordat ik zo'n hekel heb aan het gevoel dat ik dingen niet onder controle heb, dat ik die gevoelens domweg te griezelig vond. Misschien dat ik het doorvoelen van dingen die moeilijk zijn ... gewoon te moeilijk vond.

Telkens wanneer ik bij mezelf verdriet opmerk, of angst of woede – emoties die ik geleerd heb niet te willen voelen – komt mijn brein onmiddellijk in actie. Het bestrijdt dat gevoel op dezelfde manier als waarop mijn immuunsysteem een virus zou bestrijden. Mijn brein valt dat gevoel aan, veroordeelt het en wijst het af en vertelt mij waarom ik het helemaal niet zou moeten voelen. Het zegt tegen me dat het allemaal goed komt. Het blaft me bevelen toe en zegt wat ik moet doen om als de wiedeweerga te stoppen met het voelen van dat gevoel.

En wat nog erger is, is dat ik soms als jij je verdriet met me deelt, of je angst of je woede, precies hetzelfde doe bij jou.