

Rense van der Velde

De andere kant van Misofonie

herkenning

hoop & rust

De Stille Strijd

Rense van der Velde

De andere kant van Misofonie

"Aanbevolen door de Keuringsdienst van Waarheid."

"Als je een aanname doorziet en weghakt verschijnt er alweer een nieuwe. Het is net onkruid."

"Hoezo aandacht verleggen, aandacht gaat altijd daar naartoe waar iets valt te beleven"

"Als je een aanname doorziet en weghakt verschijnt er alweer een nieuwe. Het is net onkruid."

Over

Dit boek is niet ontstaan vanuit de behoefte om iets uit te leggen, maar vanuit de behoefte om te overleven.

Het leven met misofonie was voor mij, en voor de mensen om mij heen, op een punt gekomen waarop het nauwelijks nog te dragen was. Wanneer iets niet meer gedragen kan worden, ontstaat er vaak een zoektocht. Niet omdat je weet waar je uitkomt, maar omdat blijven zoals het was geen optie meer lijkt. In die zoektocht ontstond dit boek. Niet als methode, niet als oplossing, niet als waarheid die doorgegeven moet worden. Het was in eerste instantie een gesprek met mezelf. Door toeval — zoals dat vaker gebeurt in dit leven — kwam er een vraag: “Hoe ga jij eigenlijk om met je misofonie?”

Wat hier verschijnt is niet nieuw; het zijn gedachten die eerder al aan het papier zijn toevertrouwd. Ze kwam ineens bij iemand anders terecht. Daarna kreeg het zijn eigen beweging. Misschien herken je iets. Misschien ook niet.

Dit boek is een levend onderzoek. Wat vandaag helder lijkt, kan morgen opnieuw worden bekeken. Niet omdat er niets waar is, maar omdat het leven voortdurend beweegt. Lees daarom niet om iets te geloven, maar om te kijken.

Raak niet verstrikt in personen, gebeurtenissen of verhalen. Ze verschijnen in het leven, maar ze zijn niet het geheel van wie je bent.

Ieder mens krijgt een verhaal mee, gevormd door opvoeding, verwachtingen, ervaringen en herinneringen. Een verhaal dat zo vertrouwd kan worden dat we vergeten dat het een verhaal is. En misschien begint daar de ruimte.

Niet door het verhaal te vernietigen, maar door opnieuw te ontdekken wat eraan voorafgaat.

Het leven drukt zich voor ieder mens op zijn eigen wijze uit.

Dit boek is geen antwoord. Misschien is het slechts een uitnodiging om opnieuw te kijken.

Het verhaal achter ervaring

Misofonie begint vaak niet alleen bij het geluid. Er is het geluid, er is de lichamelijke reactie, er is de emotie die verschijnt. En daarna ontstaat vaak het tweede verhaal: "Dit mag niet gebeuren", "Ik moet hier vanaf", "Waarom overkomt mij dit?"

Dat verhaal is begrijpelijk. Het is ooit ontstaan als poging om grip te krijgen op iets wat overweldigend voelde. Een gedachte is geen feit. Een aanname is geen werkelijkheid.

Wanneer een gedachte steeds opnieuw wordt geloofd, krijgt ze gewicht en wordt ze een patroon waarin we onszelf kunnen verliezen.

De ruimte ontstaat niet door de ervaring weg te duwen, maar door te zien wat er al is: geluid, reactie, gedachte, en dat waarin dit alles verschijnt.

Aannames

De menselijke geest houdt van orde, verklaringen en het plaatsen van dingen in bekende hokjes. Dat is niet verkeerd. Het is hoe we leren navigeren in het leven. Maar we hebben ook geleerd dat begrijpen altijd de oplossing is. Dat wanneer iets moeilijk is, we er meer over moeten nadenken, analyseren en verklaren. En als we het dan nog niet begrijpen, kan er het gevoel ontstaan dat er iets mis is met ons. Maar niet alles wat verschijnt is direct bedoeld om begrepen te worden.

Wanneer iets niet past binnen wat we al kennen, verschijnt vaak een eerste reactie: "Dat klopt niet", "Dat geloof ik niet", "Dat kan niet waar zijn".

Aannames zijn niet fout. We gebruiken ze voortdurend om te functioneren in de wereld. Het wordt pas interessant wanneer we aannames niet meer herkennen als aannames, vooral wanneer ze over onszelf gaan.

Wanneer je zegt: "Dit ben ik", "dit is mijn verhaal", "dit overkomt mij", ontstaat de vraag: wie is die 'ik' eigenlijk?

Niet de naam. Niet het verhaal. Niet de rol. Maar datgene waarin al die dingen verschijnen.

Kun je een plek aanwijzen waar jij precies te vinden bent?

Je denken zal direct antwoorden geven. Maar wie is het die dat antwoord opmerkt? Misschien hoeft niets hiervan opgelost te worden. Misschien hoeft het alleen onderzocht te worden.

Opvoeding

Tot nu toe ben je gevormd door je opvoeders. Er is je geleerd om te kijken en te ervaren op de manier waarop dit aan jou is aangeboden. Je denkt dat het iets eigens is, dat jij dat bent. Van daaruit vertegenwoordig jij je eigen zienswijze en overtuigingen. In een discussie zul je vaak proberen dit beeld van jezelf in stand te houden. Dat is vertrouwd. Je houdt dat wat je "ik" noemt in stand door aannames en projecties. Daar is op zichzelf niets verkeerd aan. We zijn tenslotte allemaal gevormd door onze ouders, onderwijzers en alles wat we uit boeken, ervaringen en de wereld om ons heen hebben opgenomen.

Maar heb je je ooit gerealiseerd dat daar misschien geen eigen autoriteit in zit? Dat het beeld dat je "ik" noemt, voor een groot deel is opgebouwd uit alles wat je hebt meegekregen? Je bent een samenstelling van ervaringen, herinneringen, overtuigingen en verhalen. Een verzameling

van ingrediënten die samen een herkenbaar persoon lijken te vormen. Zolang je dit beeld volledig gelooft en je ermee identificeert, blijft het zichzelf bevestigen. Diep van binnen heb je misschien altijd iets gevoeld. Een soort verschil tussen wie je denkt te zijn en iets wat daaronder aanwezig lijkt. Iets waar je moeilijk de vinger op kunt leggen. Een ontbrekende schakel.

Misschien is er iets in ons dat er al was voordat al die verhalen ontstonden. Iets zonder naam, zonder vorm, zonder aangeleerde overtuigingen. De buitenkant verandert voortdurend, maar iets lijkt niet mee te veranderen.

Wanneer je ouder wordt, kun je dit misschien herkennen. Van buiten verandert het lichaam, maar van binnen is er soms een gevoel van continuïteit. Alsof dat wat je werkelijk bent niet dezelfde beweging heeft gemaakt als het beeld dat anderen van je hebben gevormd.

Is het niet bijzonder dat we hier vaak zomaar aan voorbijgaan?

Zou het kunnen zijn dat JIJ dat bent, en niet alleen het spiegelbeeld dat door anderen, ervaringen en gedachten is samengesteld?

Kun je dit herkennen? Kun je herkennen dat de persoon die je de hele dag “ik” noemt misschien niet het volledige verhaal is?

Geboortegeschenk

Dit boek dat je nu in handen hebt, is in eerste instantie geschreven voor mezelf. Wat? Ja, lees die zin gerust nog een keer. Want je zou kunnen denken dat er staat: “door mijzelf geschreven”. En dat klopt ook. Maar het begon ergens anders.

Mijn intentie was niet om een boek voor jou te schrijven. Het was om iets te onderzoeken in mezelf, zonder publiek, zonder bedoeling om iets uit te leggen. Waarom? Omdat ik nergens een boek vond dat werkelijk over mij ging. Over wat er in mij gebeurde, los van alle verhalen die anderen daarover vertelden.

Er zijn genoeg boeken over mensen. Maar is er ook een boek over JOU?

Zou ieder mens bij zijn geboorte niet iets meekrijgen dat niet gaat over verwachtingen, rollen of aanpassing, maar over wat hier al aanwezig is voordat alles gevormd wordt?

Ik kreeg ooit van de zondagsschool een boekje: Peerke en zijn vriendjes. Een verhaal over een ziek kind dat thuis lag, terwijl de wereld buiten gewoon doorging. Er zat iets in dat beeld dat bleef hangen. Een gevoel van anders zijn. Van net buiten de stroom staan. Later kreeg dat gevoel verschillende namen.

Op een dag keek ik in de spiegel en vroeg me af: “Wie is dat waar ik naar kijk?” Ik zag een gezicht dat veranderde door de jaren heen, maar tegelijk was er iets dat niet leek mee te veranderen. Iets wat aanwezig bleef, ongeacht de vorm. Daar begon een zoektocht. Niet zozeer om iets te vinden, maar om te begrijpen wat hier eigenlijk kijkt.

Wat zich begon te tonen, was dit: je kunt jezelf niet objectiveren zoals je een ding objectieveert. Ogen kunnen niet naar zichzelf kijken zoals ze naar een object kijken. Oren kunnen niet zichzelf horen als geluid van buitenaf. En toch is zien er. En toch is horen er. Wat dat precies is, laat zich niet aanwijzen als een ding. Wanneer je probeert jezelf te lokaliseren, ontstaat er altijd een verwijzing naar iets dat gezien wordt. Maar wie is het die dat ziet?

Dit onderzoek veranderde mijn leven niet in één klap, maar het verschoof wel iets

fundamenteels. Niet omdat er een nieuwe waarheid werd gevonden, maar omdat sommige aannames minder vanzelfsprekend werden. Wat altijd aanwezig leek, kreeg geen vaste naam meer. Niet omdat het mysterieus moest worden, maar omdat het niet vast te leggen bleek. En in dat niet vastleggen ontstond iets van ruimte.

Misschien is dit boek precies daaruit ontstaan. Niet als uitleg, niet als overtuiging, maar als verslag van wat werd opgemerkt.

Als iets je hierin raakt, hoef je het niet direct te geloven of te verwerpen. Misschien is het genoeg om het even te laten bestaan als mogelijkheid.

We zijn kwetsbaar en tegelijk opmerkzaam. In dat spanningsveld beweegt dit boek zich.

En ergens, bijna terloops: we hebben het nog niet eens over misofonie gehad. Misschien was dat nooit het echte beginpunt. Als er herkenning is, lees dan verder.

Opvoeding

Tot nu toe ben je gevormd door je opvoeders. Er is je geleerd om te kijken en te ervaren op de manier waarop dit aan jou is aangeboden. Je denkt dat het iets eigens is, dat jij dat bent. Van daaruit vertegenwoordig jij je eigen zienswijze en overtuigingen. In een discussie zul je vaak proberen dit beeld van jezelf in stand te houden.

Dat is vertrouwd. Je houdt dat wat je “ik” noemt in stand door aannames en projecties. Daar is op zichzelf niets verkeerd aan. We zijn tenslotte allemaal gevormd door onze ouders, onderwijzers en alles wat we uit boeken, ervaringen en de wereld om ons heen hebben opgenomen.

Maar heb je je ooit gerealiseerd dat daar misschien geen eigen autoriteit in zit? Dat het beeld dat je “ik” noemt, voor een groot deel is opgebouwd uit alles wat je hebt meegekregen?

Je bent een samenstelling van ervaringen, herinneringen, overtuigingen en verhalen. Een verzameling van ingrediënten die samen een herkenbaar persoon lijken te vormen.

Zolang je dit beeld volledig gelooft en je ermee identificeert, blijft het zichzelf bevestigen.

Diep van binnen heb je misschien altijd iets gevoeld. Een soort verschil tussen wie je denkt te zijn en iets wat daaronder aanwezig lijkt. Iets waar je moeilijk de vinger op kunt leggen. Een ontbrekende schakel.

Misschien is er iets in ons dat er al was voordat al die verhalen ontstonden. Iets zonder naam, zonder vorm, zonder aangeleerde overtuigingen.

De buitenkant verandert voortdurend, maar iets lijkt niet mee te veranderen.

Wanneer je ouder wordt, kun je dit misschien herkennen. Van buiten verandert het lichaam, maar van binnen is er soms een gevoel van continuïteit. Alsof dat wat je werkelijk bent niet dezelfde beweging heeft gemaakt als het beeld dat anderen van je hebben gevormd.

Is het niet bijzonder dat we hier vaak zomaar aan voorbijgaan?

Zou het kunnen zijn dat JIJ dat bent, en niet alleen het spiegelbeeld dat door anderen, ervaringen en gedachten is samengesteld?

Kun je dit herkennen?

Kun je herkennen dat de persoon die je de hele dag “ik” noemt misschien niet het volledige verhaal is?

Programmeren

Als kind word je gevormd door wat je wordt aangereikt. Je leert kijken, denken en reageren op basis van de omgeving waarin je opgroeit. Maar dat betekent niet dat jij dat programma bent. Stel dat je op school zit of een cursus volgt. Je krijgt informatie aangereikt, je neemt het op, je maakt het je eigen. Maar dat wat je leert, ben jij niet.

Er worden je als kind allerlei dingen geleerd, maar je kunt niet zeggen dat je die dingen zelf bént. Voel je het verschil?

Later lees je nieuws, deel je meningen op een verjaardag of op je werk. Soms ontstaat er overeenstemming, soms weerstand. En soms word je daardoor aan het denken gezet.

Zie hoe dit proces in jezelf plaatsvindt: aannames, interpretaties, overtuigingen die zich opstapelen. Je identificeren met iets betekent niet dat je dat ook bent.

Misschien is er in de kern iets dat voorafgaat aan al die lagen. Niet als iets dat je kunt bezitten, maar als een openheid waarin alles verschijnt.

Niet als iets wat je wordt, maar als iets wat niet verandert wanneer alles verandert.

Ik verwijs hier niet naar het persoonlijke verhaal van het ik-persoonje dat van alles meemaakt, vreugde, pijn, succes en drama — vooral drama. Ik verwijs naar iets anders, iets wat in deze tekst steeds wordt aangeduid als “de andere kant”.

Misofonie is in dat kader slechts een naam. Je kunt daar iedere vorm van innerlijke spanning of ongemak voor in de plaats zetten.

De titel “De andere kant van misofonie” is eigenlijk al misleidend, omdat het suggereert dat er twee kanten zouden zijn. Alsof er een tegenovergestelde positie bestaat.

Wat bedoeld wordt, wijst eerder naar het zien dat de manier waarop naar misofonie wordt gekeken vaak volledig binnen één perspectief blijft.

Daarin ontstaat ook de wens om iets te veranderen, te herstellen of op te lossen. Dat is begrijpelijk. Wanneer er lijden is, ontstaat er een beweging richting hulp en verbetering.

Zelfonderzoek wijst niet op het verbeteren van dat wat je bent, maar op het onderzoeken van wat er al aanwezig is voordat die beweging ontstaat.

Leven vanuit eigen autoriteit betekent niet dat je alles zelf moet bedenken, maar dat je onderzoekt wat direct ervaarbaar is, zonder het volledig te laten bepalen door aangenomen waarheden.

Wanneer dat steeds opnieuw wordt herkend, kan er iets verschuiven in hoe ervaringen worden beleefd. Niet doordat iets wordt weggehaald, maar doordat de identificatie ermee minder absoluut wordt.

Wat dan resteert is niet een nieuwe overtuiging, maar een andere manier van kijken waarin ervaring kan verschijnen zonder er volledig in op te gaan.

Het geheim

Als ik je vertel dat misofonie voor mij geen probleem meer is en eigenlijk zelfs niet meer bestaat zoals ik het vroeger zag, zul je misschien denken of zeggen: “Dat geloof ik niet.” Een begrijpelijke reactie. Misschien zou een andere vraag nog interessanter zijn: “Hoe heb je dat ervaren? Wat is er veranderd?” Want het liefst zouden we een handeling willen vinden. Een techniek, een inzicht, een woord dat alles oplost. Maar om meteen duidelijk te zijn: ik ben

nergens vanaf gekomen. Misofonie is niet verdwenen doordat ik haar heb bestreden. De verschuiving ontstond door het herkennen dat wat ik als “ik” beschouwde, niet hetzelfde is als de ervaring van misofonie.

Misschien klinkt dat vreemd. Misschien roept het weerstand op.

Laat ik je een klein geheim verklappen: je bent misschien niet precies wie je altijd hebt aangenomen dat je bent. En misschien is ook de boosheid, irritatie of spanning die verschijnt niet hetzelfde als degene die je denkt te zijn.

Probeer maar eens bewust boos te worden. Niet een herinnering oproepen. Niet een verhaal maken. Maar spontaan, vanuit niets, boos worden.

Je zult merken dat boosheid verschijnt. Maar kun jij aanwijzen waar de beslissing ligt die deze boosheid maakt?

Hetzelfde geldt voor verdriet, spanning of angst. Ze worden ervaren. Maar wie is degene die ervaart?

Voor mij veranderde de manier waarop ik naar misofonie keek. Niet omdat de ervaring niet meer kon verschijnen, maar omdat ik haar niet meer automatisch zag als een definitie van wie ik ben.

Misofonie werd minder een vijand en meer een verschijnsel dat verschijnt en weer verdwijnt. Net zoals geluiden komen en gaan.

Een knabbeltje aan een wortel kan voor de één gewoon een knabbeltje zijn en voor de ander een enorme reactie oproepen. Daar zit geen oordeel in.

Maar het is interessant om te onderzoeken: wie ervaart eigenlijk de reactie?

Is dat werkelijk “ik”?

Of is het een verzameling herinneringen, overtuigingen en patronen die zichzelf steeds opnieuw bevestigen?

Wanneer dat wordt gezien, ontstaat er ruimte.

Niet omdat alles verdwijnt. Maar omdat niet alles meer persoonlijk wordt gemaakt.

Dat geeft lucht. Niet als een nieuwe theorie die je moet geloven, maar als iets wat je zelf kunt onderzoeken. En misschien is dat wel het mooiste eraan. Er hoeft niets geforceerd te worden.

Het leven beweegt vanzelf. Soms regent het, soms schijnt de zon.

En misschien is de zon niet iets wat moet verschijnen, maar iets wat altijd al aanwezig was, ook wanneer er wolken voorbij kwamen.

Perceptie

Verbeeld je eens dat je hoog in de ruimte bent en naar de aarde kijkt. Wat zou je dan zien? Misschien een klein, bijna onbeduidend wezentje, als een mier tussen miljarden soortgenoten. Als je als mier geboren zou zijn, zou je inderdaad leven in een mierennest. Op zichzelf niets bijzonders, maar wel een wereld vol beweging. Heb je ooit een mierennest in het bos geobserveerd?

Zie je hoe veranderlijk alles wordt wanneer je vanuit een ander perspectief kijkt?
Je daalt weer af naar de aarde en kruipt voor de aardigheid opnieuw in je lichaam. Kijk zelf maar welke ingang je neemt.
Je zou daar een universum ontdekken van miljarden cellen die voortdurend in beweging zijn. Alles lijkt samen te werken met één doel: het lichaam laten functioneren.
En daar hoeft je niets voor te doen.
Alles gebeurt vanzelf.
Of denk je dat iedere afzonderlijke cel een eigen “doener” is met eigen opvattingen en meningen?

Wanneer je dit wonder zo bekijkt, ontstaat misschien vanzelf de nieuwsgierigheid: waar ben JIJ dan in dit geheel te vinden?
Waar bevindt zich degene die dit allemaal ervaart?
Zie hoe je beeldvorming ontstaat. Wat je waarneemt, hangt samen met het perspectief van waaruit je kijkt. Vanuit de ruimte lijkt alles klein en onbeduidend. Vanuit het lichaam lijkt alles dichtbij en persoonlijk.
Een reiziger uit een ander sterrenstelsel zou ons misschien niet eens opmerken. Zo klein zijn we in verhouding tot het geheel.
Zie hoe alles in perspectief staat.

Ook jouw eigen situatie bekijk je vanuit een bepaald perspectief. Vanuit een verzameling herinneringen, overtuigingen en kennis die je hebt meegekregen en opgebouwd.
Maar wie is het die zich dit realiseert?
Deze herkenning verschijnt in JOUW. Dat wat je in wezen bent. En toch lijkt dat niet aan te wijzen.
Probeer jezelf maar eens te vinden. Niet je lichaam, niet je gedachten, niet je verhaal. Maar degene die dit alles waarneemt.

Wie neemt er waar

Als je dit inzielt, lijkt er iets eenvoudigs zichtbaar te worden. Niet als een conclusie, maar als een herkenning: JIJ bent aanwezig in alle ervaringen, zonder dat je jezelf als een vast object kunt lokaliseren. Waar is je misofonie dan gebleven?
Observeer en kijk of dit klopt. Je hoeft het niet te geloven, alleen te onderzoeken.
Natuurlijk verschijnt de woede. Natuurlijk kan irritatie ontstaan. Maar misschien wordt ook zichtbaar dat deze gevoelens komen en weer gaan.
Meer niet.

Wanneer dit steeds opnieuw wordt herkend, kan er ruimte ontstaan. Niet omdat de boosheid verdwijnt, maar omdat duidelijker wordt dat jij niet samenvalt met die boosheid.
De emotie verschijnt en verdwijnt weer, net als iedere gedachte, spanning of lichamelijke reactie.
Wees niet te streng voor jezelf en ook niet voor anderen. Iedereen draagt iets mee in dit leven. Iedereen heeft zijn eigen geschiedenis, patronen en gevoeligheden. Misschien is dat geen fout, maar onderdeel van dit wonderlijke bestaan. Eén beweging in het denken en de wereld kan er meteen anders uitzien. Je zakt weer terug in irritatie, woede of frustratie.
Eén gedachte die volledig wordt geloofd en je leeft opnieuw vanuit het idee dat jij degene bent

die dit moet oplossen, die ervan af moet, die anders moet worden.

Maar wanneer een gedachte voorbij mag gaan zonder dat er steeds opnieuw emotionele energie aan wordt toegevoegd, ontstaat er een andere verhouding tot wat verschijnt. Dan is er ruimte om te zien.

Jij bent niet de beweging die voorbijtrekt, maar dat waarin die beweging verschijnt.

Niet een stilte die je moet maken of bereiken.

Niet een toestand waarin niets meer gebeurt.

Maar misschien een thuiskomen in dat wat er altijd al was.

Angst der angsten

In een zelfhulpboek zul je misschien bladzijde na bladzijde zoeken naar antwoorden op jouw vragen.

Maar zou het ook kunnen dat je ergens door iets anders wordt geroepen? Een stil gefluister op de achtergrond. Een onbewuste hunkering, een soort heimwee naar iets wat je altijd al bent geweest.

Misschien zoek je naar woorden die door anderen zijn opgeschreven, omdat je zelf nog niet de woorden kunt vinden voor iets wat je wel ergens herkent.

Ik neem jou serieus, maar niet al je verhalen.

Je hebt een lange reis gemaakt en onderweg misschien het gevoel gekregen dat je de weg kwijt bent geraakt. En daarin ben je niet de enige.

Mensen willen van hun problemen af. Dat is begrijpelijk. We hebben geleerd dat problemen opgelost moeten worden, dat er iets moet veranderen voordat er rust kan ontstaan.

Maar misschien zit er ook een andere mogelijkheid in een probleem. Misschien kan het zichtbaar maken dat jij niet hetzelfde bent als datgene wat je probeert op te lossen.

Daar kan een andere zoektocht beginnen: niet naar hoe je jezelf kunt verbeteren, maar naar wat er eigenlijk aanwezig is voordat het verhaal begint.

Deze wereld spreekt een taal die je hebt leren geloven. Een taal van vergelijken, beoordelen en bevestiging zoeken.

De vraag of je ertoe doet kan zich op veel manieren uitdrukken. Soms door erkenning te zoeken, door gezien te willen worden, door een plek op het podium te willen innemen.

Maar onder dat alles kan een diepere vraag aanwezig zijn: blijf ik bestaan?

Misschien raakt dit aan een van de meest fundamentele menselijke angsten: de angst om verloren te gaan.

Ik beweer niet dat angst de oorzaak is waardoor misofonie ontstaat. Wat ik wel onderzoek, is hoe emoties worden gekleurd door het verhaal dat eraan wordt gekoppeld.

Een ervaring verschijnt, en daarna ontstaat de betekenis die we eraan geven.

Je hebt geleerd om veel te geloven van wat anderen je hebben verteld. Dat is ook hoe we mens worden.

Maar ben je ooit zelf gaan onderzoeken wat werkelijk klopt?

En let op: op dat moment kunnen zich alweer twee stemmen aandienen. Twee meningen die met elkaar in gesprek of strijd gaan.

Maar wie is het die beide stemmen kan waarnemen?

Verhalenvertellers 1

Het liefst zou ik één op één met jou praten. En dan bedoel ik een communicatie gebaseerd op eigen onderzoek en ervaring, niet alleen op wat anderen hebben gezegd, wat je hebt gelezen of hoeveel kennis je hebt verzameld.

Misschien ontmoeten wij elkaar nog eens. Vooralsnog gaan we verder met woorden.

Zij die het al hebben gezien, kunnen nu afhaken. Het boek sluiten. Punt uit. Misschien is er iemand die genoeg heeft aan wat hier tot nu toe is geschreven.

Maar jij niet, anders zou je het boek nu hebben weggelegd.

Wees gerust, ik heb geduld.

De meeste mensen ontdekken langzaam, stap voor stap, wie of wat ze zijn. Iedereen beweegt daarin op zijn eigen tempo.

Nu wordt het jouw onderzoek. Niet gebaseerd op halve waarheden, niet alleen leunend op andermans kennis of bestaande oplossingen, maar op wat je zelf kunt onderzoeken.

Zelfonderzoek betekent een beroep doen op je eigen bevindingen.

Laten we verdergaan en terugkeren naar mijn verhaal.

Want over alles is een verhaal te maken. Over verdriet omdat iemand je heeft verlaten, of over geluk omdat iemand je iets geeft.

We geven voortdurend betekenis aan wat we ervaren. Soms zonder dat we het merken.

Luister eens naar je innerlijke dialoog. De stemmen die je vertellen wie je bent, wat je kunt en waar je tekortschiet.

Zie hoe geluk en verdriet vaak worden gekoppeld aan iets buiten jezelf. Alsof iets of iemand buiten jou bepaalt wat er vanbinnen gebeurt.

We voorzien onze ervaringen voortdurend van ondertiteling. Zowel wat van buiten komt als wat van binnen verschijnt.

Al die ondertitels vormen samen een verhaal.

Jouw verhaal.

Datgene wat je bent gaan geloven over jezelf en over het leven.

We zijn tenslotte allemaal verhalenvertellers.

Ik ook.

Acceptatie 1

Er heeft iets in je leven plaatsgevonden waardoor je je misschien bent gaan beschermen. Het was niet prettig en ergens ontstond de overtuiging: "Dit wil ik niet nog eens meemaken. Dit wil ik nooit meer voelen."

Je leeft dan als het ware in een bunker en kijkt naar de wereld vanuit een kleine opening. Een plek waar je naartoe gaat wanneer emoties te sterk lijken te worden. Een automatische vluchtroute.

Acceptatie lijkt soms een tovermiddel waarmee veelvuldig wordt gestrooid. Toch komen we hier vaak een bijzondere weerstand tegen.

Je kunt iemand vertellen dat hij iets moet accepteren, verwerken of loslaten, maar daarmee verdwijnt de ervaring niet vanzelf.

Wat bescherming nodig lijkt te hebben, zal zich blijven verdedigen zolang het wordt gezien als noodzakelijk.

Niet door strijd verdwijnt verzet, maar door een dieper herkennen van wat er werkelijk gebeurt.

Misschien ontstaat acceptatie niet doordat je jezelf overtuigt, maar doordat er iets wordt gezien wat altijd al aanwezig was.

Niet als een nieuwe gedachte, maar als een herkenning.

In zo'n subtiel moment kan er iets verschuiven. Niet omdat je een ander mens wordt, maar omdat iets wat jarenlang werd vastgehouden minder vast blijkt te zijn.

Als kind hebben we nog niet altijd de mogelijkheid om intense ervaringen volledig te begrijpen of te verwerken. Soms ontstaat er een manier van omgaan die op dat moment noodzakelijk voelt.

Een bescherming tegen iets wat te groot lijkt.

Uit zulke ervaringen kunnen overtuigingen ontstaan. Niet altijd als duidelijke gedachten, maar als gevoelens, verwachtingen, reacties en automatische patronen.

Ze vormen lagen waarmee we naar de wereld kijken.

Daarna volgt de opvoeding, de omgeving en alles wat we onderweg leren.

Als kind zijn we afhankelijk van de mensen om ons heen. We nemen niet alleen woorden over, maar ook spanningen, overtuigingen en manieren van kijken.

Zo ontstaat langzaam een beeld van onszelf en van de wereld.

Deze lagen laten zich vaak niet eenvoudig veranderen door alleen logisch nadenken. Veel ervan is niet ontstaan vanuit redenering, maar vanuit ervaring en gevoel.

Een emotie kan bijvoorbeeld lijken te zeggen: "De wereld is niet veilig" of "Ik ben niet goed genoeg."

Niet altijd als letterlijke gedachte, maar als een onderliggende overtuiging die het leven kleurt.

Je kunt verstandelijk begrijpen dat ieder mens waardevol is, maar dat betekent niet automatisch dat dit ook gevoeld wordt.

Daar ligt misschien een ander onderzoek.

Niet alleen begrijpen, maar bewust worden van wat er werkelijk speelt.

Wanneer oude patronen zichtbaar worden, verliezen ze vaak een deel van hun vanzelfsprekendheid.

Maar wat gebeurt er als het moment zelf daar is?

Als de trigger verschijnt?

Dan kan het lijken alsof alle inzichten verdwenen zijn en de oude reactie het weer overneemt.

En juist daar begint het werkelijke onderzoek.

In therapie

Eindelijk is de dag aangebroken dat je in therapie mag. Nu gaat het eindelijk gebeuren.

Na het afronden van de therapie is er misschien meer ruimte ontstaan. Je bent bewuster geworden van je problematiek. Je beseft dat anderen niet de oorzaak zijn van wat jij ervaart.

Over het ontstaan en de mogelijke oorzaken is je verteld vanuit een bepaald perspectief. Misschien geeft dat inzicht rust. Het besef dat je niet "schuldig" bent en dat er niet iets mis met je hoeft te zijn, kan een gevoel van opluchting geven.

Je zucht eens diep en zegt tegen jezelf: "Zie je wel, ik wist het. Ik ben niet gek."

Eindelijk erkenning.

Er is een therapie die je helpt om anders met je reacties om te gaan.

Vanuit de therapie krijg je oefeningen mee. Door te oefenen kunnen er nieuwe patronen ontstaan en kan je anders leren reageren.

Na een aantal maanden merk je misschien dat het moeilijker is dan je had verwacht.

Je probeert je aandacht te verleggen en niet meer volledig op de trigger te richten. Maar wanneer het moment daar is, lijkt de reactie soms sneller te komen dan het vermogen om er bewust mee om te gaan.

De woede verschijnt al voordat je kunt ingrijpen.

Het is al een hele kunst om niet volledig mee te gaan in die emotie. Je weet misschien dat de boosheid niet werkelijk hoort bij het geluid of de situatie, maar toch lijkt de reactie sterker dan je bedoeling.

Je trekt je terug, vlucht uit de situatie en uiteindelijk ontstaat misschien de gedachte: "Misschien kom ik hier nooit vanaf."

Moedeloos, boos of verdrietig vraag je je af hoe nu verder.

Wellicht herken je dit verhaal.

Maar zegt dit iets over jou?

Of zegt het iets over de grenzen van een bepaalde aanpak?

Misschien geen van beide.

Er is niets mis met jou. En de zorgverlening blijft zich ontwikkelen vanuit nieuwe inzichten.

Misschien waren je verwachtingen alleen erg hoog. Dat is begrijpelijk, want wanneer iets zoveel invloed heeft op je leven wil je niets liever dan ervan bevrijd worden.

Misschien heb je gehoord dat acceptatie de eerste stap is voordat verandering mogelijk wordt.

Dat klinkt eenvoudig, maar het woord alleen al kan veel oproepen.

Acceptatie betekent misschien niet dat je blij moet zijn met alles wat er gebeurt. Het betekent ook niet dat je geen verandering meer mag wensen.

Misschien betekent het eerst erkennen wat er op dit moment werkelijk aanwezig is.

Veel kennis en methodes worden aangeboden vanuit hulpverlening. Dat kan waardevol zijn.

Maar uiteindelijk ben jij degene die jouw ervaring direct kent.

Een ander kan begeleiden, spiegelen en kennis delen. Jij blijft degene die onderzoekt.

Gebruik daarom de inzichten die beschikbaar zijn. Maar neem niets zomaar aan. Ook niet wat in dit boek staat.

Onderzoek wat ik schrijf en kijk of het voor jou klopt.

Dat is mijn uitnodiging.

Geen belofte.

Nu je misschien even vastloopt, wil ik je uitnodigen om zonder oordeel op een andere manier naar misofonie te kijken.

Niet voor niets heet dit boek: De Andere Kant van Misofonie.

Je komt in dit leven zonder dat je erom hebt gevraagd.

Er is geen handleiding meegeleverd voor wat je hier komt doen.

Je bevindt je in een trein die al rijdt.

Je hebt niet gekozen waar je geboren wordt.

Niet of je man of vrouw bent.

Niet welke eigenschappen je meekrijgt.

Niet dat misofonie onderdeel van je verhaal werd.

Toen therapieën voor mij niet het antwoord gaven waar ik naar zocht, moest ik verder onderzoeken. Ik kon niet meer alleen leunen op andermans kennis.

Ik kwam tot de ontdekking dat een deel van mij probeerde een ander deel van mij te veranderen.

En ergens voelde dat vreemd.

De vraag of misofonie alleen psychisch of neurologisch was, werd voor mij minder belangrijk.

Niet omdat die vraag geen waarde heeft, maar omdat ik zag dat de vraag vaak al een verborgen antwoord bevat.

De vraagsteller zoekt soms niet alleen een antwoord, maar ook bevestiging van wat hij al gelooft.

En juist daarin kan de persoonlijkheid zichzelf blijven bevestigen.

Een persoonlijkheid waarin je misschien je hele leven hebt geïnvesteerd.
Daarom voelt het ook zo vertrouwd.
En juist daardoor kan het moeilijk zijn om te onderzoeken of dat beeld van jezelf volledig klopt.
Niet omdat het moet verdwijnen.
Maar omdat het misschien niet het hele verhaal is.
Deze woorden zijn niet altijd gemakkelijk te begrijpen.
Want het denken wil begrijpen.
Maar misschien is dat precies de grens: begrijpen kan veel verklaren, maar kan niet volledig bevatten wie JIJ bent.

Misofonie als geschenk

Weet je eigenlijk hoe bijzonder het is dat jij hier bent?
Dat je überhaupt bestaat.
Lang voordat je dit verhaal kreeg, was er al een wonder gaande. Uit miljoenen mogelijkheden ontstond precies deze ervaring van leven.
Je bent hier.
Dat alleen al is bijzonder.
En zonder misofonie zou jij waarschijnlijk niet dezelfde persoon zijn geworden als wie je nu bent.
Ik ga nog een stap verder.
Zou het kunnen dat misofonie niet alleen iets is wat je overkomt, maar ook iets wat je iets laat zien?
Niet omdat het gewenst is.
Niet omdat je ervoor gekozen hebt.
Maar omdat alles wat zich in een leven aandient onderdeel wordt van dat leven.
Ik besef dat dit geen populair uitgangspunt is.
We willen graag dat problemen verdwijnen. Dat er een oplossing komt, een middel, een pil, iets waardoor het stopt.
Misschien komt er ooit iets wat verlichting geeft. Dat sluit ik niet uit.
Maar de vraag blijft: wat gebeurt er met de relatie die je hebt met wat er verschijnt?
Stel je eens voor dat je misofonie niet alleen zou zien als een handicap, maar ook als een uitnodiging tot onderzoek.
Niet om het mooi te maken.
Niet om te doen alsof het niet zwaar is.
Maar om nieuwsgierig te worden naar wat deze ervaring jou laat zien.
Waarom gebeurt dit bij mij?
Waarom ik?
Dat zijn menselijke vragen.
Maar misschien is er ook een andere vraag:
Wie is degene die deze ervaring heeft?
Je hoeft niet te weten waarom jouw leven loopt zoals het loopt.
Misschien komen sommige antwoorden nooit.
Maar je kunt wel onderzoeken hoe je ermee omgaat.
Een vraag tussendoor:
Zou jij werkelijk met iemand anders willen ruilen?

Niet alleen met hun zichtbare leven, maar met alles wat daarbij hoort?
Mijn uitnodiging is om eens anders naar jezelf te kijken.
Voor mij kwam er een belangrijk inzicht toen ik zag hoeveel van mijn strijd eigenlijk voortkwam uit weerstand.
Weerstand tegen voelen.
Weerstand tegen ervaren.
Gevoel is ook een vorm van communicatie. Niet als een vijand, maar als iets dat verschijnt en iets laat zien.
Als je boos bent, is er boosheid.
Je hoeft niet te doen alsof het er niet is.
Maar misschien hoef je er ook niet volledig in op te gaan.
Misofonie kan dan een deur worden.
Niet een deur die je moet sluiten, maar een deur die je kunt onderzoeken.
Toen ik voor het eerst werkelijk tegenover mijn misofonie stond, voelde het als een monster.
Ik wilde weten:
“Wie of wat ben jij?”
En nadat de strijd even stilviel, kwam er misschien een ander antwoord.
Niet letterlijk vanuit een stem buiten mijzelf, maar als een inzicht:
“Ik ben niet alleen jouw boosheid. Ik ben een ervaring die verschijnt.”
“Maak mij niet volledig persoonlijk.”
“Onderzoek wat ik zichtbaar maak.”
Misschien ligt daar het geschenk.
Niet dat misofonie er moest zijn.
Maar dat het mij heeft gedwongen een vraag te stellen die ik anders misschien nooit had gesteld:
Wie ben ik werkelijk?

Waakzaamheid

Het leven voelt misschien nog niet helemaal compleet. Soms lijkt alles goed te gaan, maar ergens blijft een gevoel aanwezig dat er iets ontbreekt.
Er is iets waar je vanaf wilt.
Misschien is dat wel één van de sterkste menselijke bewegingen: proberen te veranderen wat moeilijk voelt.
We leren al vroeg dat iets wat niet goed voelt opgelost moet worden. Dat er iets weg moet voordat er rust kan komen.
Daardoor kan de aandacht zich volledig richten op datgene wat het leven lijkt te verstoren.
Je probleem en je waakzaamheid raken met elkaar verweven.
Je houdt het voortdurend in de gaten.
Dat heeft ongetwijfeld redenen. Misschien is er ooit een moment geweest waarop alert zijn belangrijk was. Misschien heeft waakzaamheid je geholpen om jezelf te beschermen.
Het bijzondere is dat iets wat ooit bescherming gaf, later ook een last kan worden.
Want als je gelooft dat je altijd alert moet blijven, ontstaat er een nieuwe angst:
Wat gebeurt er als ik even niet oplet?
Waakzaamheid wordt dan niet alleen een reactie, maar een voortdurende taak.
En dat is vermoeiend.
Je zou kunnen denken dat je moet begrijpen waarom alles gebeurt om controle te krijgen.

Maar misschien is begrijpen niet altijd de weg naar ontspanning.
Bij misofonie kan het gebeuren dat de reactie sneller verschijnt dan het denken kan volgen.
De alertheid is er al.
Niet omdat je dat kiest, maar omdat het een ingesleten patroon is geworden.
Maar onderzoek eens hoe noodzakelijk deze voortdurende waakzaamheid werkelijk is.
Wanneer iemand bij je aanbelt, ga je meestal niet de hele dag naast de deur zitten wachten.
Je leeft je leven.
En toch hoor je de bel wanneer deze gaat.
Er is blijkbaar een intelligentie die al veel regelt zonder dat jij alles hoeft te sturen.
Ook in het lichaam gebeurt voortdurend van alles zonder bewuste controle.
Ademhaling, herstel, beweging, reacties.
Veel wordt al gedragen.
Misschien geldt dat ook voor aandacht.
Wanneer iets werkelijk belangrijk is, trekt het de aandacht vanzelf.
Je hoeft niet voortdurend op wacht te staan.
Misschien hoeft jouw alertheid niet bestreden te worden.
Misschien mag ze langzaam ontdekken dat ze niet altijd nodig is.
Dat ze mag rusten.
Je hoeft niet meer voortdurend de wereld af te speuren.
Je hoeft niet gespannen te luisteren naar wat er misschien komt.
Zelfs bij een massage ontdek je dat ontspanning mogelijk is wanneer de waakstand even loslaat.
Een interessante vraag is dan:
Wie is het eigenlijk die zo waakzaam probeert te zijn?
En wie merkt op dat die waakzaamheid aanwezig is?
Daar begint misschien een ander onderzoek.

DSM

Op een bepaald moment kwam ik ook bij de vraag terecht hoe we omgaan met labels en diagnoses. Niet omdat labels geen waarde hebben. Ze kunnen herkenning geven. Ze kunnen taal geven aan ervaringen die eerder onbegrepen waren. Maar er ontstond bij mij ook een andere vraag: wat gebeurt er wanneer een beschrijving langzaam verandert in een identiteit? Een diagnose kan iets zeggen over patronen, ervaringen en gedrag. Maar zegt het alles over wie jij bent?

Een naam voor iets kan duidelijkheid geven. Tegelijk kan een naam ook een kader worden waarbinnen we onszelf gaan bekijken. "Dit heb ik." "Dit ben ik." "Zo zit ik nu eenmaal in elkaar." En misschien zit daar een subtiel verschil.

Misofonie is een ervaring. Een intensieve, soms overweldigende ervaring. Maar de vraag blijft: ben jij die ervaring? Of is er iets dat deze ervaring waarneemt? Wanneer we zoeken naar verklaringen, kijken we vaak naar oorzaak en mechanisme. Dat is waardevol. Het helpt ons begrijpen wat er gebeurt. Maar misschien is er nog een ander onderzoek mogelijk. Niet alleen: "Waar komt dit vandaan?" maar ook: "Wie is degene die dit ervaart?"

Erkenning kan bevrijdend zijn. Maar erkenning betekent niet automatisch dat je jezelf volledig hoeft samen te laten vallen met een label. Een kaart kan de weg tonen. Maar een kaart is niet het landschap.

Misschien is dit waar de ervaringsdeskundige binnenkomt. Niet tegenover wetenschap. Niet tegenover hulpverlening. Maar als iemand die rechtstreeks onderzoekt wat er werkelijk gebeurt. Wat helpt? Wat klopt? Wat geeft ruimte? Niet omdat iemand anders het antwoord heeft. Maar omdat jij uiteindelijk degene bent die leeft met deze ervaring.

En misschien begint daar iets nieuws. Niet door de zaak om te draaien tegen iets of iemand. Maar door opnieuw te kijken naar de plek van waaruit je kijkt.

Wetenschap

Het bijzondere dilemma van wetenschap is dat zij probeert vast te stellen wat waar is en wat niet. Tegelijkertijd werkt wetenschap altijd binnen bepaalde kaders, methodes en afspraken. Binnen die context wordt bepaald wat als aannemelijk of bewezen geldt. Dat betekent niet dat wetenschap geen waarde heeft, maar wel dat inzichten kunnen veranderen wanneer nieuwe informatie beschikbaar is. Wat vandaag als juist wordt gezien, kan morgen worden verfijnd of herzien. Wetenschap beweegt mee met voortschrijdend inzicht. Ik zie onderzoek soms als iemand die in het donker een enorme olifant probeert te onderzoeken. Je ziet het deel waar je op dat moment dichtbij staat, maar het geheel blijft verborgen. De ene onderzoeker zegt: “Ik weet wat het is, ik zie een staart.” Een andere onderzoeker zegt: “Nee, ik zie oren.” Beiden kunnen iets waarnemen wat klopt, maar geen van beiden heeft daarmee automatisch het volledige beeld. Dat laat zien dat kennis niet altijd hetzelfde is als waarheid. Wat we weten, wordt gevormd door de manier waarop we kijken. In de geschiedenis van de geneeskunde zien we hoe inzichten voortdurend veranderen. Wat vroeger als vanzelfsprekend werd beschouwd, kan later een heel ander perspectief krijgen. Ook in de psychiatrie verandert het denken voortdurend. De biologische benadering heeft veel kennis opgeleverd over hersenen, gedrag en lichamelijke processen. Tegelijk blijft de vraag bestaan of een mens volledig te begrijpen is als een biologisch systeem. Een mens is niet alleen een verzameling processen die gerepareerd moeten worden. Er is ook een persoonlijke ervaring. Een binnenwereld die niet volledig zichtbaar wordt in cijfers, scans of modellen. Daarom blijft het belangrijk om meerdere kanten te onderzoeken. Wetenschap kan veel zichtbaar maken. Ervaring kan iets anders laten zien. Misschien ligt de ruimte niet in het kiezen voor het één of het ander, maar in het blijven onderzoeken. Niet alleen: “Wat is er met mij aan de hand?” Maar ook: “Wie is degene die dit alles ervaart?”

Snuffelen

Als je boos of bang bent, durf jij dan voorzichtig te snuffelen aan deze emotie? Ja, je hebt het goed gelezen: snuffelen. Kun je met je aandacht voorzichtig verschuiven naar het voelen zelf, in plaats van naar het verhaal dat je erbij maakt? Snuffelen is een woord dat ik mooi vind, maar je mag het ook gewoon voelen noemen.

Wanneer de schrik goed aanwezig is door deze vraag, kunnen we juist met die ervaring aan de slag. Olie op het vuur, zou je kunnen zeggen — het brandt al.

“Ik wil dit niet. Ik kan dit niet.” Dat is vaak de eerste reactie, wees daar eerlijk in. Wanneer heb jij werkelijk de ruimte genomen om direct te voelen, zonder meteen weg te bewegen naar een verklaring?

Het verhaal over wie je denkt te zijn heeft veel invloed gehad op je leven. Niet omdat het fout is, maar omdat het zo overtuigend kan worden dat het als waarheid gaat functioneren. In die beweging kan iets van direct ervaren op de achtergrond raken. Denken probeert te begrijpen, maar raakt daarbij soms verder verwijderd van wat er nu daadwerkelijk gevoeld wordt. Het denken alleen lijkt niet altijd voldoende om helderheid te geven. Herhaald nadenken over dezelfde ervaring houdt die ervaring vaak juist in stand als verhaal. Wanneer dat inzicht opkomt, ontstaat er ook ruimte om anders te kijken.

Wanneer je stopt met het voortdurend vertellen van verhalen over jezelf en anderen, ontstaat er iets van ruimte. In die ruimte kan iets eenvoudiger worden waargenomen. Dat is wat ik hier “snuffelen” noem: een directe, ongefilterde aandacht bij wat er is.

Wanneer gevoel niet werkelijk gevoeld wordt, kan het zich verharderen. Het lijkt dan opgesloten te raken in een soort patroon dat zich herhaalt en versterkt wanneer het opnieuw wordt aangeraakt. Je probeert het te begrijpen, maar op die manier blijft het vaak juist in beweging als probleem.

Daardoor kan er intensiteit ontstaan die de ervaring zelf versterkt. Het denken en de emotie raken met elkaar verweven in een voortdurende lus van reageren en verklaren. Op zo’n moment helpt het niet om er nog meer over te denken, maar eerder om het patroon zelf te zien terwijl het zich afspeelt.

Soms vraagt dat om een eenvoudige pauze in de beweging. Niet om iets te onderdrukken, maar om werkelijk te zien wat er gebeurt, zonder er direct een nieuw verhaal van te maken.

Voelen zonder verhaal

Snuffel eens aan het gevoel wanneer je boos bent. Zeg tegen jezelf: “Ik ben boos.” Herhaal dat een aantal keer: “Ik ben boos.” Voel de boosheid zonder verhaal, zonder ondertiteling, zonder interpretatie. Merk misschien op dat het gevoel niet vast blijft zoals het lijkt wanneer er een verhaal omheen wordt gemaakt. Het beweegt, verandert en kan ook weer afnemen.

Wanneer er direct gevoeld wordt zonder toevoeging van een verhaal, kan er ruimte ontstaan waarin de intensiteit vanzelf anders wordt ervaren. Het gevoel hoeft dan niet vastgehouden te worden door er een betekenis of verklaring aan te geven.

Zodra er een verhaal ontstaat over wat het betekent, krijgt het gevoel als het ware continuïteit in gedachten. Het wordt herhaald, bevestigd en vastgezet in herinnering en interpretatie. In die zin lijkt het dan langer te blijven bestaan dan het moment zelf.

Emoties verschijnen als reactie op levenservaring. Ze zijn niet iets dat eerst moet worden begrepen om er te mogen zijn. Ze communiceren in zichzelf, zonder dat daar een extra laag van uitleg voor nodig is.

Wanneer er geen directe aandacht is voor het gevoel zelf, neemt denken vaak de ruimte over en ontstaat er een verhaal over wat er gebeurt. De aandacht verschuift dan van ervaren naar interpreteren.

Een psycholoog of behandelaar kan veel weten over emoties vanuit kennis en ervaring met patronen en theorieën. Tegelijk blijft er een verschil tussen weten over iets en het direct ervaren ervan.

Een dichter leeft dicht bij het directe ervaren en geeft daar taal aan zonder het volledig te willen verklaren. Beide perspectieven hebben hun waarde, maar ze komen uit een ander vertrekpunt: denken of ervaren.

Je kunt leren om dichterbij het directe ervaren te komen, zonder het steeds te vertalen naar een verhaal. In die verschuiving kan iets van eenvoud en ruimte ontstaan.

Emoties horen bij het leven. Ze hoeven niet bestreden of genegeerd te worden. Wanneer ze direct worden erkend zoals ze verschijnen, kunnen ze ook weer veranderen zonder dat er iets wordt vastgezet.

Misschien ben je in essentie niet de emotie zelf, maar dat waarin de emotie verschijnt. Toch is er vaak een neiging om dat wat gevoeld wordt direct als “ik” te beschouwen.

Wanneer dat wordt gezien, kan er iets ontstaan waarin voelen en denken niet tegenover elkaar staan, maar naast elkaar kunnen bestaan zonder strijd.

Misofonie kan in dat licht worden gezien als een intensieve vorm van waarnemen die gepaard gaat met spanning en alertheid. Een systeem dat probeert te anticiperen op wat als bedreigend wordt ervaren.

Waakzaamheid

Je bent op je hoede. Op het moment dat je een geluid hoort, slaat de paniek toe, ook al lijkt daar op dat moment geen directe aanleiding voor te zijn. De angst verschijnt vaak eerder dan het denken. Achteraf komt het verhaal. Je zoekt naar een verklaring, een oorzaak, een reden waarom dit gebeurt. Je aandacht verschuift dan van de directe ervaring naar de ondertiteling die eroverheen komt. Als er weer een verhaal verschijnt, kun je er misschien glimlachend naar kijken en zeggen: “Kop dicht.” Niet omdat het verhaal weg moet, maar omdat je het niet langer automatisch hoeft te geloven.

Er is ons geleerd dat we ergens vanaf moeten komen. Dat wat niet prettig is, moet verdwijnen. We zijn vaak op zoek naar alleen de mooie kanten van het leven. Maar vreugde en verdriet, spanning en ontspanning, ongemak en rust verschijnen allemaal binnen hetzelfde leven.

Waarom leren we als kind eigenlijk zo weinig om direct te voelen? Is voelen niet gewoon onderdeel van mens-zijn? Het leven bestaat niet alleen uit momenten die prettig zijn.

Nu krijg je misschien de gelegenheid om opnieuw te ontdekken wat voelen betekent. Niet alleen boosheid, maar alles wat zich aandient in het dagelijks leven.

Om het eenvoudig te zeggen: alles verschijnt in JOU, niet in het persoontje waarvan je tot nu toe hebt aangenomen dat jij dat bent. Voel maar eens zonder het oordeel van denken. Alleen voelen. Het verschijnt in jou. In jou die dit nu leest. Daar richt ik mij op.

Natuurlijk zal het denken zich direct melden. Het wil de ervaring verklaren, benoemen en zich ermee verbinden. Het wil zeggen: “Dit ben ik”, of “dit gebeurt mij”.

Misschien kun je eens onderzoeken wat er gebeurt als je denken niet meteen de hoogste autoriteit geeft. Niet omdat denken verkeerd is, maar omdat het al vaak geprobeerd heeft om dit probleem op te lossen.

Veel therapieën doen een beroep op denken: begrijpen, analyseren, veranderen. En dat heeft zeker waarde. Maar als denken alleen voldoende zou zijn om alles op te lossen, zouden er waarschijnlijk geen terugkerende problemen bestaan.

Je hebt al veel geprobeerd. Misschien is dit dan een uitnodiging om eens iets anders te onderzoeken: niet nóg meer doen, maar even niets toevoegen.

Alleen voorzichtig snuffelen aan alles wat zich aandient.

Kop dicht

Je hebt ooit een eerste ervaring van voelen gehad en die vervolgens samen verpakt tot een verhaal. Daarna werd het misschien steeds opnieuw bevestigd, waardoor het verhaal steeds echter leek te worden. Maar elke ervaring wil uiteindelijk gevoeld worden. Dat is natuurlijk. Ook wanneer het pijn doet of wanneer boosheid verschijnt. Probeer maar eens voorzichtig te voelen. Stap voor stap. Niet verder dan wat op dat moment voor jou mogelijk is.

Benader dit niet als een concept of een filosofie. Zodra het alleen een idee wordt, neemt denken het weer over en verdwijnt juist datgene waar ik naar verwijs.

Nu zit er niets meer tussen jou en het voelen. Dichter kun je op dit moment niet komen bij wat je werkelijk ervaart.

Oefen eerst op momenten waarop het rustig is. Ervaar het voelen. Kijk om je heen. Wat zie je? Wat merk je op? Welke gedachten verschijnen? Wat het ook is, voel en blijf stil van binnen.

Niet omdat de omgeving stil moet worden. Dat is een misverstand. Er zullen altijd geluiden zijn, bewegingen en gedachten. Het gaat niet om een uiterlijke stilte, maar om de ruimte waarin dit alles verschijnt.

Ervaar dit, maar maak er geen nieuw verhaal van.

En wanneer gedachten toch weer een verhaal beginnen te maken, zeg dan zacht tegen jezelf:

“Ssssst... KOP DICHT!”

De maakbare mens

Misofonie raakt veel aspecten van het leven. Voor veel mensen die ermee leven, heeft het invloed op relaties, school of studie, werk, ouderschap en het dagelijks functioneren. Ook kan het raken aan zelfbeeld en de manier waarop iemand zichzelf ziet.

Goed slapen en voldoende rust nemen, bijvoorbeeld door ontspanning, meditatie of beweging, kunnen manieren zijn om beter om te gaan met spanning. Het onderhouden van sociale contacten blijft belangrijk. We zijn mensen die verbinding nodig hebben en anderen kunnen steun en vertrouwen geven.

Het kan waardevol zijn om jezelf vragen te stellen: “Wat is werkelijk belangrijk voor mij? Waar krijg ik energie van? Waar ligt mijn aandacht?”

Deze vragen kunnen beweging geven. Niet omdat je jezelf volledig kunt maken of opnieuw kunt ontwerpen, maar omdat er iets kan verschuiven in hoe je kijkt.

Ook al kun je jezelf niet maken zoals je een apparaat zou kunnen aanpassen, je kunt wel opmerkzaam worden wanneer er iets in beweging komt.

Soms lijkt het alsof jij degene bent die de beslissing neemt, maar misschien gebeurt er iets subtielers. Een verschuiving ontstaat en tegelijkertijd verschijnt de gedachte: "Ik heb dit besloten."

Zo lijkt het alsof jij de bestuurder bent van alles wat gebeurt.

Ik las ooit een boek waarin werd beschreven dat je veel kunt veranderen door anders met je brein en gedachten om te gaan. De gedachte daarachter is dat denken invloed heeft op hoe je hersenen functioneren en dat je daarmee problemen kunt beïnvloeden.

Die benadering heeft een bepaalde waarde en laat zien hoe krachtig gedachten kunnen zijn. Tegelijk blijft de vraag interessant: wie is degene die deze gedachten waarneemt?

Want misschien ligt daar een andere laag van onderzoek. Niet alleen: wat kan ik veranderen? Maar ook: wie is degene die al deze veranderingen probeert te realiseren?

Stress

Elke misofoon weet dat ontspanning invloed heeft op stress. Wanneer je meer ontspannen bent, kun je vaak anders omgaan met triggers. Meditatie en yoga kunnen hierin ondersteunend zijn. Ook op fysiek niveau kun je je draagkracht vergroten door gezond en bewust te leven.

Kijk naar een levensstijl die past bij jou. Voeding, beweging en voldoende rust spelen daarin een belangrijke rol. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal kan dit ervoor zorgen dat je weerbaarder wordt en dat spanning minder snel de overhand krijgt.

Op mentaal niveau is zingeving misschien wel één van de belangrijkste bronnen van energie. Weten waarvoor je leeft, wat je beweegt en waar je hart ligt. "Zin om te leven" mag een richtingaanwijzer zijn.

Onderzoek eens wat voor jou werkelijk belangrijk is. Stel jezelf de vraag: "Wat zou ik nu echt willen met mijn leven?" Of misschien nog eenvoudiger: "Wat past werkelijk bij mij?"

Welke eigenschappen zijn aanwezig? Waar stroomt je energie naartoe? Kun je daar vorm aan geven in je dagelijks leven? En als dat niet direct mogelijk is, kan het misschien een plek krijgen in je vrije tijd.

Doe nieuwe ervaringen op. Wandel eens buiten en kijk naar een boom alsof je hem voor het eerst ziet. Laat je verrassen door iets kleins. Laat je inspireren door iemand of iets. Waar gaat jouw aandacht vanzelf naartoe? Waar word je innerlijk door geraakt?

Gebruik deze momenten als een beweging richting dat wat je werkelijk voedt. Daar ontstaat energie. Niet de energie van moeten, maar de natuurlijke levenskracht die aanwezig is wanneer iets klopt.

En weet: wanneer er nog steeds iets in jou aanwezig is waar je tegen vecht, of wanneer je iets wilt bereiken wat niet past bij de situatie van dit moment, kan het zijn dat je jezelf voorbijloopt.

Wanneer je energie opraakt, kan zelfs een goed idee ineens zwaar voelen. Dan neemt het denken vaak weer het over. Je volgt opnieuw bekende patronen. Er ontstaat als het ware een vorm van innerlijke censuur.

Dit proces gebeurt vaak zonder dat je het direct merkt. Probeer het te herkennen. Laat je niet ontmoedigen door één van je deel-ikjes die weer iets te vertellen heeft.

Je kunt er vriendelijk naar kijken en zeggen: "Goh, ben jij er ook weer?"

En als dat niet genoeg is, is er altijd nog de iets duidelijkere versie:

"Ssst... KOP DICHT!"

Zelfonderzoek

Nu volgt er een les in zelfonderzoek. Dus let goed op. Neem niet zomaar iets aan van een andere autoriteit. Tijdelijk misschien van mij natuurlijk, ha, ha, ha. Probeer niet direct te begrijpen wat ik schrijf. Kijk liever naar jezelf en onderzoek wat je werkelijk ervaart en herkent.

Een vraag aan jezelf: zijn jouw gedachten oproepbaar? Heb jij een agenda van gedachten die je willekeurig kunt openen? Kun jij plannen welke gedachte je over tien minuten zult hebben? Weet jij precies welke gedachte er op dit moment gaat verschijnen?

In het verleden bestond er een vorm van psychiatrie en wetenschap die probeerde geestelijke aandoeningen te begrijpen door lichamelijk onderzoek van de hersenen. Mensen met psychische problemen werden soms opgesloten en men wachtte tot na hun overlijden om onderzoek te kunnen doen aan de hersenen. In die zin lijkt er een bijzondere beweging zichtbaar: vroeger werd gezocht door letterlijk in het brein te kijken, en tegenwoordig gebeurt dat opnieuw met moderne technieken. Hersengebieden lichten op en processen worden zichtbaar gemaakt.

Alles wordt teruggebracht naar chemie. Een juiste balans van stoffen, nieuwe verbindingen en het systeem kan weer functioneren. Maar wat vraagt dat dan van jou? Niet zoveel, wordt gezegd. Je hoeft alleen je denkpatronen te veranderen.

In één dag? Nee, daar wordt tijd voor genomen. Nieuwe verbindingen zouden zich kunnen vormen door herhaling en oefening. Daarom bestaat er een uitgebreid programma dat we therapie noemen. Wanneer je dit consequent toepast, kan er verandering ontstaan.

Maar dan komt de vraag: "En als mijn triggers er nog steeds zijn, hoe ga ik daar dan mee om?"

Het antwoord kan zijn: "Kijk weg en verleg je aandacht."

Maar wat als je ervaring anders is? Wat als de reactie al aanwezig is voordat je überhaupt de mogelijkheid hebt om je aandacht te verplaatsen? De woede verschijnt direct. Je zit er middenin. Er lijkt geen keuze. Je moet weg.

Als zelfonderzoeker weet je dat je niet zomaar bestand bent tegen je triggers. En misschien is het juist frustrerend wanneer iemand zegt dat je gewoon harder moet oefenen. Daar ontstaat weerstand. Niet alleen tegenover een behandelaar, maar soms ook tegenover familie of mensen die denken te weten wat goed voor je is.

Wees eerlijk: je hebt toch ook wel eens iets met jezelf afgesproken? Laten we als voorbeeld nemen dat je wilt stoppen met roken. Dat is misschien een groot voorbeeld. Neem iets eenvoudigers. Je besluit om elke week naar de sportschool te gaan omdat je dat eigenlijk leuk vindt.

Hoe lang houd je dat vol?

Iedereen kan eens onderzoeken welke afspraken hij of zij met zichzelf heeft gemaakt en wat daarvan werkelijk terecht is gekomen.

Waar is dan die wilskracht gebleven?

Misschien raakt hier een interessant punt. Veel ideeën over verandering gaan ervan uit dat de mens op ieder moment bewust kan kiezen en zichzelf kan sturen. Maar kun je die wil eigenlijk oproepen wanneer je hem nodig hebt?

En hoe zit het met denken zelf?

Kijk eens naar een gedachte wanneer die verschijnt. Heb jij die gedachte gemaakt? Of verschijnt hij en verdwijnt hij weer?

Probeer maar eens niet te denken. Je zult merken dat ook die poging weer een gedachte nodig heeft.

Neem je eens voor om bij het wakker worden precies te voorspellen hoe jouw dag zal verlopen. Niet alleen de grote lijnen, maar alle details. Kijk aan het einde van de dag eens terug. Misschien ontdek je dat zelfs datgene waarvan je dacht dat het vaststond, anders is gegaan.

Misschien begint zelfonderzoek precies daar: bij het eerlijk kijken naar wat werkelijk gebeurt.

De verandering

Nu ik in een dichterlijke stroom terecht ben gekomen, wil ik nog even verder kijken.
Ergens in mij leeft een vraag over de weg die wij als mens zijn ingeslagen.
Hoe zijn we op een punt gekomen waarin veel mensen het gevoel hebben vooral te moeten voldoen aan verwachtingen, systemen en rollen?
Misschien heeft ieder daar zijn eigen antwoord op.
Vanaf onze geboorte worden we gevormd door onze omgeving. We leren hoe de wereld werkt, wat belangrijk is en waar we onze waarde aan ontleen.
Veel van wat we nastreven lijkt verbonden met meer bereiken, meer hebben en meer worden.
Onze maatschappij is daar sterk op ingericht.
We zoeken vaak naar geluk in wat buiten onszelf ligt: bezit, prestaties, erkenning en ervaringen.
Misschien is daar niets mis mee.
Maar ergens kan de vraag ontstaan of dit werkelijk brengt waar we naar verlangen.
In de drukte van het dagelijks leven, de verplichtingen en de voortdurende stroom van prikkels, verliezen we soms het contact met iets eenvoudigs.
Het directe contact met onszelf.
Met stiltes waarin niets hoeft te gebeuren.
Met dat wat aanwezig is voordat we er een verhaal van maken.
Technologie heeft ons veel gebracht. Mogelijkheden die vroeger ondenkbaar waren.
Maar misschien heeft dezelfde stroom van informatie er ook voor gezorgd dat we minder vaak stilstaan bij de vraag:
Wie ervaart dit allemaal?
De mens wordt steeds beter begrepen als lichaam, als brein, als systeem.
En dat is waardevolle kennis.
Maar blijft er iets over dat niet volledig in modellen of verklaringen past?
Iets dat niet alleen functioneert, maar ook ervaart?
Misschien begint verandering niet bij het veranderen van de wereld buiten ons.
Misschien begint het bij opnieuw kijken naar binnen.
Niet om ons af te keren van het leven.
Maar om opnieuw te ontdekken vanuit welke plek we leven.
En dan komt de vraag vanzelf:
Ben jij bereid om te onderzoeken wie je werkelijk bent, voorbij alle rollen die je hebt geleerd te spelen?