

Tranen van geluk



Tranen van geluk of tranen van verdriet?

Iedereen heeft wel eens gehuild. Iedereen kent wel tranen van emotie, tranen van pijn, tranen van verdriet. Tranen en huilen, horen gewoon bij het leven.

Misschien heb je de neiging ze weg te drukken of zorgen dat je ergens anders aan denkt zodat je ze maar niet hoeft te voelen. Mocht jij vroeger voor je tranen uitkomen omdat het een teken van zwakte was of werd je geleerd je ervoor te schamen? Want wat zullen de anderen er wel niet van vinden, “wat zullen de burens wel niet zeggen”. Tranen liet je niet aan de buitenwereld zien. Vroeger was het zelfs zo dat geleerd werd dat mannen niet mogen huilen en het was stoer als je niet hoefde te huilen.

Gelukkig is dit beeld ten positieve veranderd en hebben we zelfs bewondering voor degenen die zijn of haar kwetsbare kant durft te laten zien. Bij huilen komt er van alles in beweging en stroomt er letterlijk iets van je innerlijke ballast van je af. Je zet hiermee een stap naar acceptatie van een mogelijk probleem of iets wat je moeilijk vindt. Het inhouden van je tranen of emoties belemmeren je vaak alleen maar om door te gaan.

En wat voelt het bevrijdend he zo’n heerlijke huilbui, even alles van je af. Huilen is een heel goed en natuurlijk helend proces. Een soort natuurlijk middel om te kalmeren en je voelt je heerlijk opgelucht. Dus verzet je niet tegen een huilbui maar laat lekker gaan die tranen. Ze komen er toch wel uit! Je zult zien als je je blijer voelt de wereld om je heen ook blijer lijkt te zijn.

Wat aandacht krijgt groeit. Ook blijdschap en vreugde in jezelf!

