

A photograph of a pond at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and reflecting on the water. In the foreground, there are several large, green lily pads floating on the water. A small, light-colored wooden boat is moored on the right side of the pond. The background shows a line of trees and a grassy bank.

# Van weten naar voelen

Geschreven door  
Mary Stroet

*Van weten naar Voelen*  
Mary Stroet  
2026

# Van weten naar voelen

*Een reis naar bewustwording, zachtheid en thuiskomen in jezelf*

---

## Inleiding — De reis van weten naar voelen

Eigenlijk ben ik al heel lang bezig met persoonlijke groei.

Ik heb gesprekken gevoerd met verschillende therapeuten, boeken gelezen, podcasts geluisterd, cursussen gevolgd — allemaal vanuit een verlangen om mezelf en het leven beter te begrijpen.

Pas veel later besepte ik dat al die stappen voortkwamen uit één diepe wens: om weer echt te kunnen voelen.

Want begrijpen is niet hetzelfde als voelen.

En heling ontstaat niet in denken, maar in voelen.

In zachtheid, in ruimte, in het toestaan van wat er is — gewoon voelen.

Wat ik steeds meer heb ontdekt — in mijn eigen reis en in het begeleiden van anderen — is dat het lichaam altijd spreekt.

Soms fluistert het. Soms schreeuwt het.

En wanneer we leren luisteren, ontstaat vanzelf ruimte voor herstel.

Dat noem ik bewustwording via het lichaam.

In dit boek neem ik je mee in mijn persoonlijke reis.

Niet omdat mijn verhaal uniek is, maar omdat het universeel is:

we willen allemaal gehoord worden, gezien worden, voelen dat we goed zijn zoals we zijn.

Misschien herken je iets van jouw eigen weg in de mijne.

En misschien ontdek je gaandeweg ook dat heling niet gaat over begrijpen — maar om te durven voelen.

Aan het einde van ieder hoofdstuk vind je een oefening —

een zachte manier om dichterbij jezelf te komen en te leren luisteren naar wat er in jou leeft.

## Hoofdstuk 1 — Het verdriet dat ik niet voelde

Een van de momenten waarop ik werd geconfronteerd met het belang van voelen, was toen ik zwanger wilde worden van ons tweede kindje.

Mijn eerste zwangerschap was binnen drie maanden raak, maar bij de tweede wilde dat niet lukken. Iedere maand was het weer spannend: hoop als mijn menstruatie uitbleef, en vervolgens de teleurstelling.

Eind 2004 leek het alsof mijn menstruatie gewoon begonnen was, maar diep van binnen wist ik dat er iets anders speelde.

Uit bloedonderzoek bleek dat ik inderdaad zwanger was, maar op de echo was te zien dat mijn baarmoeder leeg was.

Mijn gevoel dat ik een miskraam had gehad, werd bevestigd.

Kort daarna kreeg ik steeds meer pijn.

In het ziekenhuis bleek dat mijn eileider was geknapt en dat ik een inwendige bloeding had.

Alles ging in een roes aan me voorbij.

Omdat ik niet wist dat ik zwanger was vóórdat ik wist dat het mis was gegaan, dacht ik dat ik geen verdriet hoefde te voelen.

Ik had me nog niet kunnen verheugen op de komst van dit kindje, had me nog geen beeld gevormd van een toekomst met hem of haar,

dus was er ook niets om verdrietig over te zijn... dacht ik.

Jaren later merkte ik dat dit verlies dieper had doorgewerkt dan ik dacht.

Ik was aan het verdriet voorbijgegaan — had het niet gevoeld, niet doorvoeld.

Wat je niet durft te voelen, blijft zachtjes aankloppen —

tot het moment dat je het toelaat, dat je het erkent,

en dat is het moment dat het eindelijk rust gaat vinden.

Toen ik het verdriet later wél toestond, veranderde er iets in mij.

Mijn twee zoons en ik gaven dit kindje alsnog een naam, en daarmee kreeg hij — want we denken dat het een jongetje was — een plek in ons gezin.

Niet als wond, maar als onderdeel van ons geheel, als erkenning.

Dat moment leerde me iets wat ik nooit meer ben vergeten:

heling ontstaat niet door te begrijpen, maar door te erkennen wat er in je leeft, wat je voelt.

Zelfs of juist wanneer je het met je verstand niet begrijpt.

En misschien juist wel datgene wat lang geleden was, maar nooit echt is gevoeld.

## **Reflectie**

Soms denken we dat tijd alle wonden heelt,  
maar tijd heelt niets wat niet eerst gevoeld wordt.  
Wat je niet durft te voelen, blijft zachtjes aankloppen —  
tot je het toelaat en erkent en het eindelijk rust mag vinden.

## **Oefening — *een manier om dichterbij jezelf te komen***

Neem vandaag even een rustig moment.  
Leg je hand op je hart en adem een paar keer diep in en uit.  
Vraag jezelf zachtjes:  
“Wat in mij mag vandaag gevoeld worden?”  
Laat het antwoord vanzelf komen — in woorden, in een gevoel, of in stilte.

## Hoofdstuk 2 — Het moment dat mijn lichaam mij tot stilstand bracht

Ons leven verliep verder ogenschijnlijk goed, zonder al te veel obstakels.

Tot het moment dat ik in december 2013 thuis kwam te zitten — volledig opgebrand.

Mijn bovenbenen konden mij niet meer dragen.

Achteraf gezien eigenlijk al heel lang niet meer, want mijn man duwde mij 's avonds vaak de trap op,

omdat ik dat zelf niet meer kon.

Maar omdat het de volgende ochtend meestal weer ging, deed ik er niets mee en ging ik gewoon weer door.

Hoewel uit bloedonderzoek bleek dat er sprake was van een vitamine B12-tekort, vond de huisarts dat er geen reden was om in te grijpen.

Mijn klachten werden afgedaan als een logisch gevolg van het moederschap en een druk leven met een jong gezin.

Totdat mijn lichaam niet langer meewerkte.

Eind 2013, na een druk weekend met musicalvoorstellingen waar ik letterlijk op mijn tandvlees liep, stortte ik volledig in.

Mijn lichaam schakelde over naar de uit-stand.

Ik kon alleen nog maar op de bank zitten, apathisch voor me uit starend.

Vanuit mijn werk werd ik verwezen naar een psycholoog.

Zij vertelde me dat ik geluk had gehad — mijn lichaam had ook op een andere manier kunnen ingrijpen, bijvoorbeeld met een hartaanval.

In plaats daarvan had het mijn benen stilgezet.

Dat was confronterend, maar ook verhelderend:

mijn lichaam had me letterlijk tot stilstand gebracht, omdat ik dat zelf niet deed.

De therapie hielp me niet zoals ik had gehoopt.

Ik kon alles uitleggen, analyseren, begrijpen — maar het bleef theorie.

De psycholoog zei steeds dat ik er goed mee omging,

maar hoewel ik wist hoe het moest, lukte het mij niet om het écht toe te passen in mijn leven.

Dat was pijnlijk om te erkennen, maar ook waardevol:

ik ontdekte dat heling niet ontstaat in denken, maar in voelen.

En daar begon mijn echte proces — van weten naar voelen.

Niet direct, maar terugkijkend was dit het begin van het besef hoe belangrijk het is om het te voelen.

Mijn lichaam had mij tot stilstand gebracht,

niet om mij tegen te houden, maar om mij te helpen te luisteren.

## **Reflectie**

Soms denken we dat kracht betekent dat je doorgaat,  
maar echte kracht zit in stilstaan.

In durven luisteren naar wat je lichaam je wil vertellen.

Het lichaam fluistert eerst — en als je niet luistert, gaat het schreeuwen.

Niet om te straffen, maar om je terug te brengen naar jezelf.

## **Oefening — *een manier om dichterbij jezelf te komen***

Sluit even je ogen en adem rustig.

Beweeg langzaam je aandacht door je lichaam.

Voel waar het gespannen is, waar het zwaar voelt, of juist leeg.

Vraag dat deel: “Wat wil je me vertellen?”

En luister zonder te oordelen.

## Hoofdstuk 3 — Het moment dat alles veranderde

Een paar maanden nadat ik weer volledig aan het werk was, vertelde mijn man ineens dat hij niet meer van mij hield en wilde scheiden.

Het kwam totaal onverwachts.

Ik begreep het niet.

Ik probeerde te praten, te begrijpen, te redden — maar er viel niets meer te redden.

Een jaar lang heb ik vastgehouden en gevochten voor ons huwelijk, voor ons gezin, voor dat wat ooit zo goed voelde.

Maar uiteindelijk moest ik loslaten.

Ik moest erkennen dat ik iets probeerde te behouden wat ik niet alleen kon dragen.

Je kunt niet in je eentje vasthouden aan een relatie als de ander niet meer wil.

Het was zijn proces, en daar had ik geen invloed op.

Tegelijkertijd had ik dat jaar zelf ook nodig om mezelf voor te bereiden op het afscheid — van het huwelijk, van ons gezin zoals ik dat kende en van de toekomst die ik voor me had gezien.

Het was zwaar.

Maar het bracht me ook langzaam dichterbij mezelf.

Ik begon te zien dat ik mezelf steeds vaker kleiner had gemaakt, me had aangepast, had ingehouden, in de hoop dat de liefde bleef.

Na de scheiding begon een intens proces van zelfinzicht.

Langzaam zag ik dat de situaties die ik kreeg in het leven er niet waren om mij te straffen, maar dat dit eigenlijk een spiegel was.

Dat elke ervaring — ook deze — mij liet zien waar ik nog niet helemaal trouw was aan mezelf.

Ik ontdekte dat ik vaak handelde vanuit een onbewust verlangen naar erkenning.

Dat ik me aanpaste, omdat ik geloofde dat ik pas geliefd was als ik voldeed aan wat de ander nodig had.

Maar daarmee verloor ik mezelf — en juist dat deed pijn.

Later, in een vriendschap, kwam datzelfde patroon weer naar voren.

Weer voelde ik de pijn van afwijzing, het oude gevoel van: *ik ben niet goed genoeg*.

Ook die vriendschap ging voorbij. En opnieuw bleef ik achter met vragen.

Ik dacht even dat de les was dat ik niemand kon vertrouwen, maar diep vanbinnen wist ik dat dat niet waar kon zijn.

Pas toen ik echt durfde kijken, zag ik dat het niet om de ander ging — maar om iets in mijzelf.

Het leven liet me zien wat aandacht vroeg.  
En dat is wat het leven doet:  
het blijft je spiegelen, totdat je leert te luisteren.

Inmiddels heb ik mijn ex-man kunnen bedanken voor zijn keuze  
om een einde te maken aan ons huwelijk.  
Want als hij dat niet had gedaan, dan had ik deze ontwikkeling niet doorgemaakt.  
En daar ben ik dankbaar voor.

---

### **Reflectie**

Het leven is er niet om je te straffen,  
het leven is er om je te helpen.

Iedere situatie die pijn doet,  
draagt een boodschap in zich —  
niet om te kwetsen,  
maar om te laten zien waar nog iets in jou  
gezien, gevoeld of erkend wil worden.

Pas wanneer je durft te kijken,  
zie je dat elke ervaring  
geen eindpunt is,  
maar een uitnodiging  
om dichterbij jezelf te komen.

### **Oefening — een manier om dichterbij jezelf te komen**

Denk aan een situatie of persoon die jou recent heeft geraakt.  
Vraag jezelf: “Wat wilde deze ervaring mij laten zien over mezelf?”  
Schrijf het op zonder te oordelen.  
Voel daarna even wat er in je lichaam gebeurt bij dat inzicht.

## Hoofdstuk 4 — Het moment dat ik echt leerde voelen

Een tijdje geleden had ik een gesprek met mijn vader en zei hij iets dat me diep raakte.  
Zijn woorden raakten precies dat oude pijnstuk: het gevoel dat ik er niet mocht zijn zoals ik ben.

Vroeger zou ik me hebben teruggetrokken.

Boos, verdrietig, geraakt — en zonder dat ik het besepte,  
zou ik weggelopen zijn.

Letterlijk, maar ook figuurlijk: weggelopen van wat er werkelijk in mij leefde.

Inmiddels was ik al zo ver dat ik rustig bleef.

Ik bleef rustig zitten, aanwezig, ademend,  
en luisterend naar wat mijn vader te vertellen had.

Op dat moment leek het me niet eens echt te raken.

Ik kon luisteren zonder mezelf te verliezen.

Toch, onderweg naar huis, kwam er langzaam een gevoel van verdriet omhoog.

Het was me niet meteen duidelijk wat er aan de hand was,  
maar ik voelde dat het te maken had met dat oude gevoel van ‘er niet mogen zijn’.

Ik voelde dus de emotie en zodra ik thuis was zocht ik contact met een vriendin.

Tijdens dat gesprek werd mij duidelijk vanuit welk oud pijnstuk deze emotie kwam.

Omdat het al laat was, spraken we af om de volgende ochtend verder te praten —  
want ik wilde het écht wel oplossen.

Maar toen ik de volgende ochtend wakker werd, merkte ik dat het gevoel al opgelost was.

Er was geen actie nodig geweest, geen sessie, geen analyse, geen gesprekken — alleen voelen.

Ik had mijn emotie gevoeld, toegelaten en erkend. Dat was genoeg.

Ik was in mijn (oude) valkuil gestapt — de overtuiging dat ik hard moest werken aan een oplossing.  
Maar het ging er juist om dat ik mijn gevoel toeliet, dat ik het voelde, door me heen liet stromen —  
dat was alles wat er nodig was.

En dát is wat er wordt bedoeld met aanvaarden of accepteren.

Niet vanuit berusting, maar vanuit de bereidheid om te laten zijn wat is,  
en het te voelen.

Niet om naar een oplossing te gaan, maar om te ervaren wat er gebeurt binnen in jezelf.

En ook mijn vader heb ik hiervoor kunnen en mogen bedanken.

Zijn woorden hadden iets in mij geraakt dat gezien wilde worden.

Niet omdat hij iets verkeerd deed, maar omdat ik iets mocht helen.

## **Reflectie**

Wanneer je een emotie voelt,  
kan het zijn dat het niet écht om die situatie gaat,  
maar dat het gaat om een oude emotie,  
van een situatie van lang geleden.

Deze emotie komt niet om pijn te doen,  
maar om erkend te worden —  
om eindelijk gevoeld te mogen worden.

Wanneer we durven voelen zonder te vechten,  
wordt het verleden niet uitgewist,  
maar bevrijd.

## **Oefening — *een manier om dichterbij jezelf te komen***

Sluit je ogen en denk aan een moment van de afgelopen week dat iets je raakte.  
Adem rustig in en uit.  
Vraag jezelf: “Waar herken ik dit gevoel van?”  
Blijf erbij zonder het weg te duwen.  
Voel het, en stel jezelf gerust: “Het mag er zijn.”

## Epiloog — Thuiskomen in jezelf

Wanneer je beseft dat heling niet betekent dat alles opgelost is, maar dat het gaat om leren voelen wat er is, erkennen wat er is en daar aandacht aan geven — zonder weg te rennen of te vechten — dan heb je een grote stap gezet.

Het leven zorgt altijd voor beweging; het spiegelt, daagt uit en nodigt je uit om te kijken naar wat er gebeurt, om de diepte in te gaan van wat zich in jou afspeelt.

Het leven helpt je om te zien wat gezien wil worden.

Maar waar ik vroeger dacht dat ik alles moest begrijpen – dat ik moest weten waarom ik iets voelde of waarom iets gebeurde – weet ik nu dat het daar niet om gaat. Ik hoef alleen maar te voelen.

Voelen wat er is, voelen wat er in mij leeft, voelen wat er gehoord wil worden.

En dat is thuiskomen. Niet op een plek, maar in jezelf.

Wanneer je leert luisteren naar je lichaam, naar de fluisteringen van je hart, wordt het leven zachter.

Je hoeft niet meer te vechten tegen wat er is, maar mag meebewegen met wat zich wil tonen.

Vaak is dat pijnlijk, en onbewust willen we daar het liefst van weg — dat is een overlevingspatroon.

Maar juist door stil te staan bij dat gevoel, door erbij te blijven in plaats van het weg te duwen, ontstaat er ruimte. En in die ruimte ontstaat vrijheid.

Het leven vraagt niet dat je perfect bent. Het vraagt dat je bewust bent, aanwezig bent.

Dat je durft te voelen, te ademen, te luisteren naar wat er in jou leeft.

Het leven is een voortdurende reis – van weten naar voelen, van zoeken naar zijn, van óverleven naar leven. En iedere keer wanneer je kiest om te voelen, keer je een stukje meer terug naar jezelf.

En daarmee kom je in de rust die zo fijn is en waar we allemaal naar verlangen.

Soms lijkt het alsof je stilvalt, alsof je niet verder komt, maar juist in dat stilstaan vindt de diepste beweging plaats. Niet in het willen, niet in het streven, niet in het hard werken of je best doen, maar in het simpelweg toestaan van wat er is.

En dat is, in essentie, waar bewustwording over gaat: aanwezig zijn bij jezelf, zonder oordeel.

Wanneer je dat leert, gaat het leven steeds moeitelozer; niet per se makkelijker, maar wel meer in rust en harmonie.

En doordat je beter luistert naar wat jij nodig hebt, zul je merken dat ook de moeilijkere situaties minder heftig bij je binnenkomen en uiteindelijk dan toch weer makkelijker.

Je gaat jezelf herkennen — je grenzen, je zachtheid, je kracht.

Je leert luisteren naar je lichaam, naar je emoties, naar de fluisteringen van je hart.

En dan ontdek je dat alles wat je zocht — rust, verbinding, liefde — al die tijd al in jou aanwezig was.

Dat is thuiskomen.

Thuiskomen in jezelf.

## **Reflectie**

Je hoeft het niet te forceren.

Je hoeft het niet te begrijpen.

Je hoeft alleen maar stil te worden, te ademen en te luisteren naar jezelf.

Alles wat gezien wil worden, komt vanzelf naar de oppervlakte,  
op het moment dat jij er klaar voor bent om het aan te kijken.

Dat is bewustwording.

Dat is heling.

Dat is leven.