

OPLUCHTING

HOE HET VOORSPELLENDE BREIN **ONZE RELATIES, ONZE
GEVOELEN** EN ZELFS **ONZE WERKELIJKHEID** BEPAALT

Ook door Wassili Zafiris

**Geluk is Deprimerend: dé gids
naar duurzaam geluk**

IK BEN niet alleen op de wereld

Geschreven met B. Steenstra

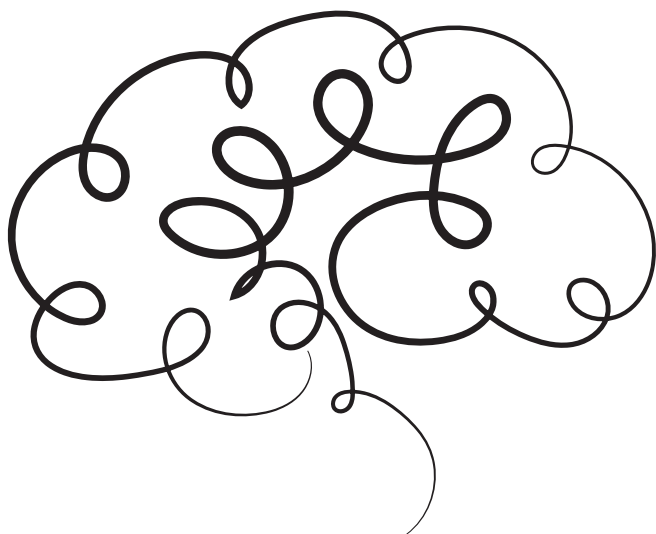
Genomineerd voor beste Management- én ABN AMRO

Ondernemersboek van het jaar

EETlust

Geschreven met A. van der Pol

WASSILI ZAFIRIS



OPLUCHTING

HOE HET VOORSPELLENDE BREIN
ONZE RELATIES, ONZE GEVOELEN EN ZELFS
ONZE WERKELIJKHEID BEPAALT.

WAAS Publications

WAAS Publications

Amsterdam

info@wassilizafiris.nl

www.wassilizafiris.nl

Eerste editie oktober 2025

© 2025 Wassili Zafiris

Auteur: Wassili Zafiris

Oorspronkelijke titel: RELIEF (2024)

Nederlandse vertaling: Ben de Dood

Omslagontwerp: Coco Bookmedia

Binnenwerk ontwerp: Coco Bookmedia

Binnenwerk opmaak: Coco Bookmedia

ISBN/EAN: 9789083593807

NUR: 770

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een zoeksysteem of uitgezonden in welke vorm dan ook of met welk middel dan ook, elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnames of anderszins, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Hoewel de grootst mogelijke zorg is besteed aan de betrouwbaarheid van de informatie in deze publicatie, garandeert WAAS Publications niet de nauwkeurigheid van de hierin opgenomen gegevens. Evenmin aanvaardt zij verantwoordelijkheid voor fouten of omissies of de gevolgen daarvan.

Disclaimer

De ideeën en aanpak die in dit boek worden beschreven, hebben tot transformaties geleid bij honderden cliënten en workshopdeelnemers en bij mezelf sinds de start van mijn onderzoek in 2017. Zoals bij elk boek over persoonlijke ontwikkeling is het voor de lezers aan te raden hun eigen oordeel te gebruiken bij het toepassen van de aangeboden ideeën. Voor degenen die te maken hebben met ernstige levenskwesaties (zoals misbruik, trauma, zelfmoordgedachten, ernstige depressie), of in geval van twijfel over de toepassing van de ideeën, is het belangrijk om contact op te nemen met een getrainde professional. De informatie in dit boek wordt aangeboden als een dienst. Door dit boek te lezen, ga je akkoord dat je zelf verantwoordelijk bent voor de gevolgen van je beslissingen en handelingen met betrekking tot het gebruiken van de gepresenteerde informatie. Het is aan te raden een specialist te raadplegen wanneer je depressieve gedachten of gevoelens ervaart.

A TREE WITHOUT
ROOTS IS A PIECE
OF WOOD.

MARIA-ROSA GALLINA
MARCO PIERRE WHITE'S MOEDER

INHOUD

	Voorwoord	9
	Inleiding	13
DEEL 1	VOORSPELLINGEN	
HOOFDSTUK 1	Voorspellen wat er gaat gebeuren	22
HOOFDSTUK 2	Een zesde zintuig	33
HOOFDSTUK 3	Worden we geboren met emoties?	38
HOOFDSTUK 4	Leren door voelen	46
HOOFDSTUK 5	Hoe leren we om te voelen?	51
HOOFDSTUK 6	De voorspellingscyclus	55
HOOFDSTUK 7	Niet psychologisch maar fysiologisch	60
HOOFDSTUK 8	De constructie van waarheid	64
HOOFDSTUK 9	Centrale mechanismes van het emotionele brein	68
	VAN OPLUCHTING NAAR RESET	
DEEL 2	RELATIES	
HOOFDSTUK 10	Waarom relatietherapie niet werkt	115
HOOFDSTUK 11	Echtscheiding voorspellen binnen drie minuten	119
HOOFDSTUK 12	Relateren en het emotionele brein	125
HOOFDSTUK 13	De oplossing omdraaien	133
HOOFDSTUK 14	Stress is gewoon onderdeel van mijn werk, schat	142
HOOFDSTUK 15	Wel of niet de schuld geven	146
HOOFDSTUK 16	Zijn relaties de essentie van ons bestaan?	151

HOOFDSTUK 17	Spelletjes spelen	156
HOOFDSTUK 18	Relatie-issues oplossen	167
DEEL 3	TOEPASSINGEN VOOR ZELFONTWIKKELING, THERAPIE EN COACHING	
HOOFDSTUK 19	Burn-out en scheiding door je verleden?	187
HOOFDSTUK 20	Een interoceptieve kijk op angst en spanning	193
HOOFDSTUK 21	Beperkende gevoelens loskoppelen	199
HOOFDSTUK 22	Geluk vormgeven en de wortels van depressie	206
HOOFDSTUK 23	Somberheid veranderen met de geluksmagneet	217
	CONCLUSIE	223
	Wat OPLUCHTING niet is	225
	Dagelijkse gewoontes	227
	Voorspellingen en gezondheid en welzijn	233
	Jij kan ook meedoen aan de RETeC-beweging	237
	Bronnen	238
	Over de auteur	241

VOORWOORD

In OPLUCHTING beschrijft Wassili Zafiris een innovatieve aanpak van persoonlijke verandering, ontwikkeling en herstel, een aanpak die breekt met alle traditionele vormen van coaching en psychotherapie.

Hij laat zien hoe de belangrijkste functie van ons brein niet interpretatie is, maar voorspelling. Dit gegeven is gebaseerd op het baanbrekende werk van professor in psychologie Lisa Feldman Barrett. Haar onderzoek heeft aangetoond hoe ons brein voortdurend voorspelt wat er gaat gebeuren, met behulp van het mechanisme van interoceptie (het waarnemen van signalen uit het eigen lichaam). Stap voor stap legt Zafiris uit hoe voorspellingen niet gebaseerd zijn op de externe realiteit, maar op lichamelijke prikkels en de bijbehorende betekenissen zoals die in de kinderjaren zijn ontstaan. Hij maakt duidelijk hoe onze voorspellingen onze realiteit tot stand brengen en vormgeven, en al onze handelingen, beslissingen en emoties bepalen. Daardoor kunnen voorspellingen het verschil maken tussen geluk en depressie.

De centrale rol van interoceptie en voorspelling is een radicale breuk met traditionele paradigma's in de psychologie en psychotherapie. Zo zijn alle cognitieve therapieën gebaseerd op de aanname dat ons denken onze handelingen en gevoelens aanstuurt. Anders leren denken zou de sleutel zijn tot gezondheid, geluk en welzijn. Zafiris toont aan dat deze aanname

onjuist is, of op zijn minst twijfelachtig. Hij laat zien hoe, op cruciale momenten, *gevoelens* het *denken* overheersen en *voorspellingen* de *realiteit* overheersen. Je denken veranderen kan misschien helpen, al is het maar tijdelijk. Maar pas door jouw voorspellingen te veranderen ontstaan blijvende opluchting, herstel en groei.

Een ander paradigma dat in OPLUCHTING wordt betwist is de aanname dat *mensen alle benodigde hulpbronnen al in zich hebben*, en dat alle veranderingen en herstel van binnenuit gebeuren. De gedachte is dat je relatie met anderen een weergave of resultaat is van de relatie met jezelf. “Om van een ander te houden moet je eerst van jezelf houden”, is een bekende uitspraak. Zafiris laat zien dat dit hooguit gedeeltelijk waar is, we zijn immers vanaf het moment van conceptie diep verbonden met anderen; psychologisch, fysiologisch en neurologisch. Voortdurend beïnvloeden we elkaars fysieke, mentale en emotionele gesteldheid, en nog belangrijker, *elkaars voorspellingen*.

Dit besef heeft vergaande gevolgen voor zowel individuele als relatiecoaching. De meeste partnertherapieën focussen op betere communicatie, en bieden manieren om elkaar beter te steunen, begrijpen of liefhebben. Hoewel dit inderdaad kan helpen, laat het de werkelijke oorzaak van de relatieproblemen vaak buiten beschouwing: *het verstrikt raken in elkaars disfunctionele voorspellingslussen*. Door deze lussen te herkennen en de disfunctionele voorspellingen te veranderen kunnen partners zich bevrijden van een vicieuze cirkel van verwijten, eisen of zelfs haat, en kan een solide basis ontstaan voor een diepgaande verbinding en blijvende liefde.

OPLUCHTING geeft een schat aan voorbeelden uit het dagelijkse leven en casestudies van coachingcliënten van Zafiris. Deze laten zien hoe voorspellingen werken, hoe ze zich onbewust ontwikkelen in de kindertijd, hoe ze zichzelf in de loop der tijd versterken, en net zo belangrijk, hoe ze kunnen veranderen. OPLUCHTING is niet het zoveelste zelfhulpboek. Het is een uitnodiging – en een standaardstudieboek voor coaches en therapeuten – om de fascinerende wereld van interoceptie, betekenis en voorspelling te verkennen en te begrijpen, en dit model te gebruiken als sleutel tot diepgaande en blijvende verandering.

Jos van Boxtel – auteur, therapeut, coach en trainer

INLEIDING

Je hebt misschien weleens iets gegeten of gedronken wat bedorven was. Ik herinner me dat ik als kind een broodje zalm at. Het smaakte lekker. Maar tegen de avond werd ik heel erg ziek. Ik bleef maar overgeven en dat ging uren zo door. Vanaf dat moment kon ik de geur, smaak en zelfs kleur van zalm en alles wat erop leek niet langer verdragen. Jarenlang voelde ik alleen al bij de gedachte aan zalm een hartgrondige, fysieke afkeer. Hoe werkt dat? Hoe kan een *eenmalige* gebeurtenis zo'n langdurige fysieke reactie veroorzaken? En meer ter zake, hoe is dit relevant voor psychologie en persoonlijke ontwikkeling? Wat kunnen we leren van deze fysieke reactie die, zoals we zullen zien, aan de basis staat van hoe we de realiteit ervaren?

Heb je ervaring met dingen die steeds opnieuw gebeuren? Je hebt bijvoorbeeld een relatie en deze persoon verwaarloost jou. Na een tijdje maak je een eind aan de relatie en je begint een nieuwe. Maar wat gebeurt er? Op een of andere manier krijg je weer een partner die jou verwaarloost. Of je hebt bijvoorbeeld gewerkt aan je onzekerheid. Er gebeurt iets en je onzekerheid komt terug. Je hebt misschien geleerd om er (iets) beter mee om te gaan, maar het gevoel zelf is niet verdwenen. Je hebt alleen geleerd om het onder controle te houden. Misschien heb je te maken met een terugkerend issue. Wat je ook hebt geprobeerd, er kwam geen echte oplossing. Het hielp een beetje om naar een therapeut of coach te gaan, of een cursus

persoonlijke ontwikkeling te volgen. Soms leek het zelfs een geweldige transformatie tot stand te brengen en zo voelde dat ook. Maar even later bleek dat de transformatie toch niet zo duurzaam was als je hoopte. Zelf ken ik zulke kwesties zeer zeker, en veel van mijn cliënten en collega's zeggen dat ze soortgelijke dingen hebben meegemaakt in hun leven.

Wat is het verband tussen de fysieke reactie van iemand die een bedorven broodje zalm eet en een terugkerend patroon in jouw leven? In *OPLUCHTING* gaan we de connectie onderzoeken tussen ons psychologische en relationele welzijn, en nieuwe neurowetenschappelijke inzichten in het ontstaan van emoties en hoe dit alles is verankerd in ons lichaam. Daarbij wordt duidelijk dat veel issues die we 'psychologisch', 'sociaal' of zelfs 'trauma' noemen vaak een anders-dan-bewuste fysieke basis hebben, of om precies te zijn, een viscerale¹ basis. Onverklaarbare 'vreemde' gevoelens, zoals 'een knoop in je maag', 'rusteloosheid', 'een verstikkend gevoel', 'het gevoel alsof je vastzit', 'je klein voelen', 'rillingen over je rug', 'een neerslachtig gevoel', hebben allemaal een soortgelijke fysiologische achtergrond. *OPLUCHTING* werpt een nieuw licht op hoe relatieproblemen maar ook issues zoals stress, ongerustheid en chronisch beperkende patronen of gevoelens ontstaan. Je zal merken dat een dieper begrip van hoe we onze emoties, onze relaties en zelfs onze beleving van de realiteit tot stand brengen, jou kan helpen om te veranderen. Veranderen hoe jij je voelt, veranderen hoe je verbanden legt en zelfs veranderen hoe je het leven ervaart.

1 Visceraal, met betrekking tot de ingewanden, inwendig, lichamelijk of intuïtief



DEEL 1

VOORSPEL- LINGEN