

Aanbevelingen

‘Een lekker leesbaar en ook leerzaam boek dat op geheel eigen wijze verschillende hedendaagse psychologische benaderingen op een interessante en herkenbare manier weet samen te brengen. Het geeft een nieuwe en vooral goed toepasbare draai aan het vaak complexe maar oh zo belangrijke werk van emotieregulatie. Eindelijk een praktische gids die je stap voor stap de weg wijst richting zelfacceptatie en zelfcompassie.’

LENNART KLIPP, PSYCHOLOOG EN AUTEUR

‘Dit boek heeft veel herkenbare voorbeelden en verrassende inzichten in hoe we al of niet effectief omgaan met onze eigen emoties. Het biedt een mooie verrijking over hoe echt liefdevol te leren luisteren naar onszelf (wat goed is voor onze relaties). De praktische oefeningen brengen een steeds diepere intuïtieve hartconnectie en nuttige, slimme oplossingen voor dagelijkse situaties. Een aanrader!’

FIENEKE GEERLINGS, GORDON TRAINER (NET)

‘In onze huidige wereld leven we vaak voor een groot deel vanuit ons hoofd. Dit boek helpt je van je hoofd naar de rijkdom van je hart te gaan. Zo kunnen je gedachten, emoties en intuïtie beter gaan samenwerken en krijg je meer keuzemogelijkheden. Praktische oefeningen zoals onder andere visualisatie, (zelf)hypnose en toegang tot je innerlijke gidsen helpen je deze prachtige reis te maken.’

WILLEKE HEERKES, HYPNOTHERAPEUTE (NBVH)

‘Ontzettend veel mensen vinden hun hoofd te druk, snakken naar innerlijke rust. Als het om emoties gaat, staan steeds meer mensen open om lastige emoties te omarmen. Maar hoe dan?! Ineke neemt je in dit boek liefdevol bij de hand en maakt het zelfs leuk!’

DAPHNE WIERSMA, HEARTMATH COACH EN TRAINER

‘Helder geschreven, ik herken veel van hoe wij zelf ook werken; emoties worden gezien als ‘helpers’ in ons groeiproces. Een non-duale zienswijze die helend kan werken.’

DANIELLE BERSMA, SAMSARA YOGA DOCENTENOPLEIDING

‘Emoties: we kennen ze in veel verschillende vormen. Vaak beoordelen we ze als “positief” of “negatief”. Dit boek helpt je om anders naar je emoties te kijken. Niet langer veroordelend, maar juist met zachtheid. Wat proberen ze je te vertellen? Het resultaat: meer rust op momenten dat je op de proef gesteld wordt en meer aandacht voor de behoefte achter dat soms primaire, heftige gevoel. Ineke verstaat de kunst om te schrijven alsof ze tegen je praat; vol warmte en fijne humor.’

SANNE VISCH, REDACTEUR

Inhoudsopgave

- 11** Een paar praktische toelichtingen
- 13** Routebeschrijving
- 16** Deel 1: Hart of hoofd?
Veilig voelen van emoties
 - 17** 1.1: Emoties: vaak zo geweldig, soms zo geweldig ingewikkeld
 - 29** 1.2: Waar zitten we met onze emoties?
Soms in ons hart en soms in ons hoofd
 - 37** 1.3: We zitten met onze emoties in ons hoofd
- 42** Deel 2: We gaan van hart naar hoofd
Emoties, kwetsbaarheid en veiligheid
 - 43** 2.1: Kwetsbaarheid door de eeuwen heen
 - 53** 2.2: Kwetsbaarheid en de afwerende sprong
 - 65** 2.3: Neem nog geen overhaaste beslissingen
- 70** Deel 3: We zitten in ons hoofd
Onze innerlijke beschermers
 - 71** 3.1: Onze beschermers redders in de nood
 - 75** 3.2: Onze lieve beschermers op een rijtje
 - 93** 3.3: Onze beschermers horen, 'zien' en herkennen

98

Deel 4: Bewust van hoofd naar hart

Samenwerken met onze beschermers

99

4.1: Bewust samenwerken met onze beschermers

107

4.2: Van oude gewoontes (ohoh), naar een accepterend hart (aha)

115

4.3: We kunnen nu alle emoties accepteren... is dat wel zo?

124

Deel 5: Thuiskomen in ons wijze hart

125

5.1: Emoties zien en omarmen

139

5.2: Accepteren in actie

147

5.3: Alles, niets of... iets?

156

Deel 6: Hart-hoofd harmonie

Onze intuïtieve hartreis

159

6.1: Bewuste samenwerking met ons onderbewustzijn

169

6.2: Thuiskomen in ons hart door middel van intuïtieve hartreizen

177

6.3: Je hart integreren in je dagelijkse leven: realistische tips en hints

185

Bronnen

187

Dankwoord

189

Over mij

Een paar praktische toelichtingen

Gevoelens of emoties in de ik en ik-relatie en de ik en de ander-relatie

De woorden gevoelens en emoties worden vaak door elkaar gebruikt en dat gebeurt ook in dit boek om dit onderwerp niet onnodig ingewikkeld te maken. We gaan kijken naar hoe we omgaan met onze eigen emoties en wat voor relatie we met onszelf hebben, onze 'ik en ik-relatie'. We ontdekken hoe we onszelf met al onze emoties al dan niet effectief benaderen. Hoe we ze ervaren, accepteren en uiten (hart) of juist afweren via onze gedachten, emotionele interpretaties, fantasieën, verhalen en dialogen (hoofd). Onze emoties en hun communicatie in onze relaties met anderen, onze 'ik en de ander-relatie', worden soms als voorbeeld gebruikt maar zijn voornamelijk het onderwerp van andere boeken.

Bewust, onderbewust en onbewust: waar hebben we het over?

Bewust houdt in dat je je bewust bent van je emoties en die zelf kunt aansturen.

In het **onderbewustzijn** vinden we zaken die ooit bewust zijn geweest (je kennis, bronnen, hartswijsheid, ervaringen, emoties) maar nu tijdelijk onbereikbaar zijn of te bedreigend waren om in je bewustzijn te blijven. Ze zijn tijdelijk verstopt of verdrongen en oproepbaar. Als je in je intuïtieve hart zit, heb je meer toegang tot je onderbewuste en diens kennis en wijsheid.

In het **onbewuste** zit dat wat nooit bewust is geweest. We kunnen deze informatie niet zelf aansturen of oproepen (denk aan sommige lichamelijke functies). Het onbewuste filtert informatie om ons gezond en veilig te houden en blijft onbewust.

De termen onderbewust en onbewust worden in de spreektaal regelmatig door elkaar gebruikt.

In dit boek wordt soms het zinnetje: 'we zijn ons niet bewust van het feit dat we dit doen,' vervangen door: 'dat gebeurt onbewust' of 'dat doen we onbewust'. Dat laatste is dus niet correct maar wordt op deze manier in de spreektaal veel gebruikt en leest ook makkelijker dan: 'dat gebeurt onderbewust'. Vandaar dat ik de keuze heb gemaakt om, net zoals in de spreektaal, ook in dit boek de woorden onderbewust en onbewust af en toe door elkaar te gebruiken.

Wetenschappelijke weetjes

In dit populairwetenschappelijk boek deel ik wat specifieke wetenschappelijke kennis en inzichten van onderzoekers en psychologen die me in de loop der jaren hebben geïnspireerd. Een paar keer vond ik ook wetenschappelijke artikelen waarin mijn eigen waarnemingen over de effectiviteit van mijn (ook in dit boek beschreven) therapeutische oefeningen met emotiedelen in hun onderzoek werden verklaard en bevestigd. Dat was natuurlijk enorm interessant en gaf veel voldoening. Jammer genoeg kwam ik deze artikelen tegen in tijden waarin ik nog niet van plan was om een boek te schrijven (en dus ook geen bronnenlijst bijhield). Ik heb niet van alle kennis en artikelen de oorsprong kunnen achterhalen. Mocht iemand zich tekortgedaan voelen, laat het me dan weten (via de uitgever). Dan komt er alsnog een bronvermelding in de volgende druk.

Hulpverleners gewenst in geval van trauma en psychiatrische klachten

Als je al in therapie bent, is het belangrijk om je psychiater of psycholoog te vragen of dit werk geschikt voor je is (met name als je een traumatisch verleden of veelvuldig zeer heftige emoties zoals angst, depressie of psychiatrische klachten hebt of wanneer je lijdt aan dissociatieve stoornissen). Trauma, zoals misbruik, oorlogservaringen, natuuralamiteiten en onverwachte levensbedreigende gebeurtenissen, kunnen ook ernstige gevolgen hebben zoals PTSS (posttraumatische stressstoornis), waarvoor je het beste met een professionele in trauma gespecialiseerde hulpverlener kunt werken. Deze emoties en ervaringen zijn terecht herkadert door traumaspecialist Judith Lewis Herman als 'een normale reactie op abnormale omstandigheden' (Herman, 1992). Wij zijn niet abnormaal, de ervaringen die we hebben gehad zijn niet normaal en wij hebben hier goed op gereageerd. Toch vallen deze zeer sterke reacties en emoties buiten de scope van dit boek. Met een ervaren hulpverlener kan deze aanpak daarentegen zeker nuttig zijn om op een veilige manier met sterke emoties om te gaan.

Routebeschrijving



Wensen en verwachtingen

Voordat we op reis gaan, is het handig om te weten wat we wensen en mogen verwachten.

We willen graag liefdevoller met onszelf leren omgaan en onzelftoestemming kunnen geven om al onze emoties te accepteren. We willen onze 'stoute' emoties niet langer op de gang of in de hoek (laten) zetten totdat ze weer 'lief' zijn. Die weerstand is niet alleen verdrietig maar ook weinig effectief. We leren van jongs af aan om kwetsbaarheid te vermijden, maar voelen steeds sterker de wens om meer vanuit ons liefdevolle hart te leven. Hoe doen we dat als we ons ook veilig willen voelen?

Dit stap voor stap 'reisboek', om thuis te komen in ons hart met al onze emoties als gids, wijst ons een makkelijk begaanbaar pad met interessante en praktische informatie en vaardigheden om vaker en beter voor onszelf te zorgen. We gaan kijken naar het hoe, wat en waarom van onze emotionele reacties en wie het voor het zeggen heeft: ons emoties afwerende hoofd, ons emoties accepterende hart of allebei.

We wensen zo vaak mogelijk, vanuit ons liefdevolle en accepterende hart, in evenwicht te leven met al ons voelen, denken en doen, onze aardse en spirituele aspecten. We streven naar een bewuste samenwerking tussen ons intuïtieve holistische hart en het intelligente hoofd. Dat voelt goed en heeft een positieve invloed op onszelf, anderen en de wereld.

Stap voor stap richting hart-hoofd harmonie en samenwerking

We gaan op ontdekkingsreis van hart naar hoofd en komen keer op keer terug naar ons hart voor een betere hart-hoofd harmonie, met onze emoties als verhelderende gidsen. Lees je iets wat je verrast, onduidelijk vindt of waar je meer over wilt weten? Lees even door, je antwoord komt eraan. We volgen een duidelijke routekaart met af en toe wat wetenschappelijke weetjes zodat we gaandeweg meer begrip krijgen over wat wel en niet effectief is om onszelf te helpen ons goed te voelen én helder te denken. Nu de laatste wetenschappelijke ontdekking is dat in vele opzichten het hart het hoofd stuurt via onze emotionele reacties op ons leven, gaan we leren hoe bewuster met onze emoties om te gaan, om uiteindelijk zowel onze intuïtie als onze intelligentie maximaal te kunnen inzetten in ons dagelijkse leven.

Emoties accepteren: theorie versus praktijk

In theorie wijzen alle pijlen op onze emotionele ontdekkingsreis naar het nut van al onze emoties, het belang van liefdevolle zelfacceptatie vanuit ons hart en het beter voor onszelf (en daardoor ook voor anderen) zorgen. We slaan welgemoed de weg in naar ons hart met onze emoties als gids rond onze behoeftes, waarden en normen.

Dit zou echter geen realistische reis worden als we onderweg niet de nodige zijpaden, obstakels en beren tegenkwamen. We gaan ontdekken hoe we in de praktijk vanaf onze geboorte al regelmatig een zijweg richting emoties afwerend hoofd inslaan om ons veiliger te voelen. We gaan zien wat ons, als we eenmaal volwassen zijn, helpt of hindert in onze relatie tot onze kwetsbaarheid en onze gewenste hart-hoofd harmonie.

Innerlijke beschermers en gidsen

We gaan de interessante wisselwerking tussen hoofd en hart in balans brengen en eerst contact leggen met onze belangrijke innerlijke beschermers. We leren er een aantal bewust herkennen in onze gedachten en gedrag.

We gaan ze bedanken voor hun wens om ons te beschermen tegen te veel kwetsbaarheid, ook al zijn ze niet altijd even effectief als ze onze ingewikkelde emoties ontkennen, ridiculiseren, minimaliseren of juist enorm overdrijven.

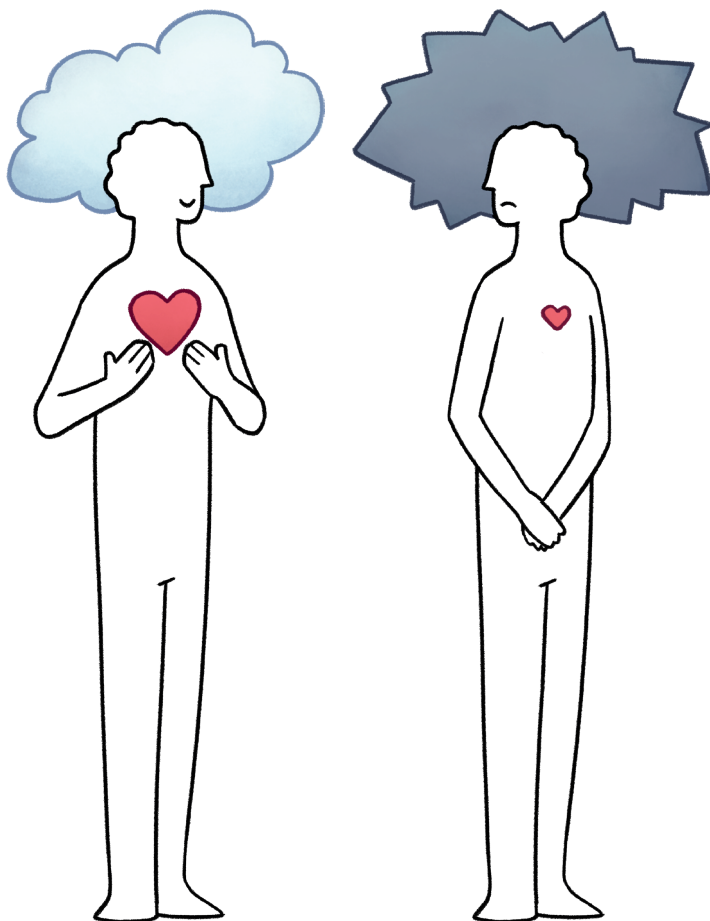
We leren om onze zogenaamde negatieve emoties niet langer te weren uit angst voor te veel kwetsbaarheid of in de veronderstelling dat ze onze spiritualiteit in de weg staan. Niets is minder waar. Liefdevolle acceptatie van al onze emoties en zelfcompassie openen juist de deur tot onze diepe innerlijke bronnen. We gaan onze beschermers uitnodigen met ons samen te werken en maken zo weer ruimte om onze innerlijke gidsen en wijsheid te herontdekken. Dit boek biedt meerdere originele en praktische mogelijkheden om veilig, effectief en liefdevol met onze emoties om te gaan en onze aardse en meer spirituele aspecten met elkaar te verbinden.

Kampvuurmomenten

We gaan onze hartswijsheid inzetten en nemen tijdens onze ontdekkingsreis ook regelmatig de tijd om even stil te staan bij wat we gelezen hebben en in alle rust vooruit te kijken. Als we er zin in hebben en er klaar voor zijn, kunnen we wat praktische oefeningen doen rond ons denkbeeldige kampvuurtje samen met onze emoties. Voorbeelden en oefeningen tonen hoe wij onze creatieve en realistische oplossingen in ons wijze en holistische hart kunnen vinden, in samenwerking met ons intelligente hoofd. We herstellen keer op keer onze hart-hoofd harmonie. Zo brengen we meteen wat van de informatie in de praktijk voor we weer verder reizen.

We maken onze intuïtieve hartreis en staan ook met beide voeten op de grond

De uiteindelijke innerlijke intuïtieve hartreis maakt gebruik van de hartswijsheid van ons holistische onderbewuste met een rijkdom aan innerlijke beelden, landschappen, metaforen, symboliek en gidsen. Het geeft ons in ingewikkelde momenten toegang tot zowel onze visuele onderbewuste informatie en intuïtie, als onze verbale bewuste rationele intelligentie. Dankzij deze innerlijke ontdekkingsreis komen we weer met beide voeten op de aarde met nieuwe diepere inzichten en oplossingen. Onze hart-hoofd harmonie geeft ons een belangrijke nieuwe balans in ons dagelijkse leven.



Deel 1

Hart of hoofd?

Veilig voelen van emoties

1.1

Emoties: vaak zo geweldig, soms zo geweldig ingewikkeld

Aan het begin van deze ontdekkingsreis met en rond onze emoties is het handig een basisdefinitie van emoties te hebben waar we met z'n allen achter kunnen staan. Iets simpels en herkenbaars en tegelijkertijd iets wat klopt met onze emotionele werkelijkheid, want we wensen vriendelijker en effectiever met onze dagelijkse lastige emoties en kwetsbaarheid om te gaan. Ons vaker goed te voelen.

Positieve én negatieve emoties

We kunnen er niet omheen: onze emoties hebben het vaak voor het zeggen in ons denken en doen. Of we nu gelukkig of ongelukkig zijn, ze kleuren onze dag. Laten we beginnen met wat we allemaal herkennen: we ervaren zowel positieve als negatieve emoties.

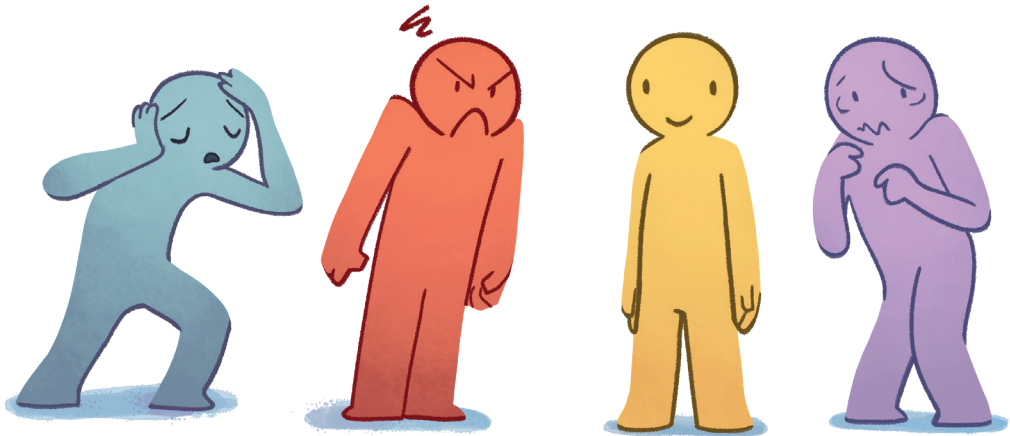
We hebben zelden last van onze positieve emoties, daar genieten we van, we staan er vaak niet eens bij stil hoe goed we ons voelen. En dan komen er negatieve emoties langs en voelen we ons down of boos of futloos, en dat kan soms van het ene moment op het andere gebeuren. Herkenbaar? Interessant die emoties! Vooral de negatieve emoties krijgen vaak extra aandacht. We gaan er meteen mee aan de slag. Onze boosheid, angst of verdriet meteen uiten, spuien! Of juist eindeloos binnen onszelf herhalen wat er gebeurd is en onszelf verhalen vertellen die ons nog bozer, bedroefder of banger maken. We malen wat af. Of willen we het liefst de negatieve emoties zo snel mogelijk verstoppen en vervangen door positieve? We proberen ze soms meteen te ontkennen: 'Ik moet en zal blij zijn, verdorie!' Is dat gemakkelijk of juist ingewikkeld?

Hoe handig en effectief is dat alles voor ons welzijn op de lange termijn? Onze relatie met onszelf, met onze emoties, heeft een grote invloed op al onze relaties en op ons voelen, denken en doen – of we dat nou willen of niet.

Wetenschappelijk weetje

We pakken af en toe onze routekaart erbij met wat wetenschappelijke weetjes vanuit de psychologie over dit brede onderwerp. Zo kunnen we makkelijker onze weg door ons emotionele landschap vinden.

We kunnen tientallen emoties voelen. De bekende wetenschapper in de psychologie Brené Brown heeft er niet minder dan 87 geïdentificeerd (Brown, 2022). We hoeven nu niet al deze emoties een voor een onder de loep te nemen. We kunnen volstaan met het omschrijven van wat in de literatuur onze vier 'basisemoties' worden genoemd, ze maken de omschrijvingen van onze rijke emotionele ervaringen wat overzichtelijker, dat is prettig in het begin. De vier B's zijn de emoties waar we ons het meest bewust van zijn: boos, bang, bedroefd en... blij. Drie negatieve en één positieve, dat belooft wat!



We gaan ook zo snel mogelijk wat meer nuances aanbrengen om te vermijden dat we onszelf tekortdoen als we maar zo weinig woorden hebben om onze schat aan emoties te benoemen. In de volgende oefening kun je dit korte BBBB rijtje meteen aanvullen met benamingen van verwante emoties die jijzelf vaak voelt en herkent, dat maakt het wat persoonlijker en realistischer.

Kampvuurmoment: ik en mijn emoties

Oefening: mijn emotielijstje

Als je het leuk vindt, kun je – behalve de basisemoties die je gaandeweg in dit boek gaat tegenkomen – je eigen vele verwante emoties meteen een persoonlijke plek geven. Je kunt een emotieschriftje maken en daarin alle emoties opschrijven die jij vaak voelt en die al lezende in je opkomen. Je kunt ze dan op een nieuwe manier bekijken in de hieropvolgende hoofdstukken en oefeningen.

Gebruik om je emotie te beschrijven maar één woord. Voelen is namelijk wat anders dan vinden. 'Ik voel me alsof niemand om me geeft. Ik voel me in de steek gelaten. Ik voel me alsof ik nooit gezien word.' Dat is wat je vindt van bepaalde situaties. Om bij je emotie te komen, kun je jezelf vragen: en hoe voelt het als niemand om me geeft? Verdrietig of eenzaam of kwaad of...? Eén woord voor elke emotie.

- Je kunt de voor jou belangrijke emoties die je je van de afgelopen week herinnert of die je vanaf nu tegenkomt even opschrijven in een rijtje met 'positieve' en 'negatieve' emoties. Houd deze paraat terwijl je verder leest.
- Als je je emoties verder wilt groeperen, kun je bijvoorbeeld de basisemoties boos, bang, bedroefd en blij als titels gebruiken en soortgelijke emoties eronder plaatsen, ieder in hun eigen rijtje. Denk aan wat situaties van de afgelopen week (of maand). Wat voorbeelden:
Boos: geïrriteerd, gefrustreerd, woedend...;
Bang: bezorgd, onzeker, angstig, bibberig...;
Bedroefd: triest, somber, wanhopig ...;
Blij: gelukkig, tevreden, vredig, vrolijk...
Beslis zelf hoe je ze noemt: één woord per emotie.

Verschillende emoties: alles mag en kan

We reageren allemaal heel verschillend op allerlei situaties: de een wordt gelukkig van een rockconcert, de ander moet er niet aan denken en kan enorm genieten van een wandeling in de natuur. De een kan het niet warm genoeg hebben, de ander kijkt het hele jaar uit naar de skivakantie. Onze emoties zijn enorm persoonlijk en daardoor des te interessanter. Wat we wel vaak gemeen hebben, is de manier waarop we reageren op onze eigen positieve en negatieve emoties. We zullen waarschijnlijk herkennen dat wat

goed voelt meer dan acceptabel is, terwijl wat akelig en slecht voelt ook slecht geaccepteerd en getolereerd wordt. Blij? Houwen zo! Bang, boos, bedroefd? Nee, dank je!
Hoe effectief is het om die negatieve emoties af te weren?

Stel dat al je emoties – ook en vooral de ingewikkelde en pijnlijke – je veel te bieden hebben in je dagelijkse leven...

Emoties als gids

Of we effectief omgaan met onze verschillende emoties wordt pas duidelijk als we begrijpen waarom we ze überhaupt hebben. Waartoe dienen al die emoties? Hier is een andere belangrijke wegwijzer op ons pad: alle emoties verwijzen naar onze belangrijke behoeftes, waarden en normen. Ze bevorderen onze band met onze diepere waarheid. Ze zorgen voor ons lichamelijke, emotionele, sociale en spirituele welzijn. Vandaar ook de ondertitel: ‘met al je emoties als gids’

Voor de duidelijkheid: onze negatieve en heftige emoties zijn niet onze gidsen in die zin dat ze ons vertellen wat we meteen moeten dóén, tenzij we in levensgevaar verkeren. In dat geval grijpt ons overlevingsinstinct in en gedragen we ons instinctief en zonder nadenken op de beste manier om onszelf veilig te houden. Gelukkig zijn we zelden in zulke hoge nood.

We hebben veel vaker te maken met heftige emoties zonder dat ons leven in gevaar is. Onze emoties zijn in deze vaak dagelijkse situaties onze gids, maar niet in de zin dat we ze meteen en impulsief moeten uiten via boosheid (‘Idioot! Ga weg!’) of via innerlijk drammen en drama (‘Kom op, schiet op, dit is nooit op tijd af!’). Soms uiten we ze meteen door onszelf verwijten te maken en te bekritisieren (‘Ik ben echt een loser! Eigen schuld als dit niet lukt!’) of door onszelf overdreven verhalen te vertellen die ons opjuttten of beangstigen (‘Kijk uit, dit gaat niet goed!’). Dat soort snelle uiten voelt soms wel even als een opluchting maar lost het probleem niet op, integendeel. Geen wonder dat veel mensen dit soort emoties ver weg proberen te houden en als negatief ervaren. En toch...

De taal van onze emoties verstaan

... laten we de taal van emoties beter leren begrijpen. Als het er niet om gaat dat we ze meteen moeten uiten, wat moeten we er dan wel mee? Als we direct en wat impulsief met onze emoties omgaan, slaan we een belangrijke stap over. Wat proberen ze ons te vertellen?

Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk te leren onze emoties en hun boodschappen goed te begrijpen. Onze emoties waarschuwen ons dat we beter voor onszelf moeten zorgen en op zoek moeten gaan naar oplossingen voor behoeftes waar we te weinig aandacht aan hebben besteed, waardoor we kwetsbaar en onveilig in het leven staan. Ze geven ons de mogelijkheid om trouw te zijn aan onze belangrijke persoonlijke waarden en normen.

We gaan ook een veilige en effectievere manier leren om onze emoties zo te uiten dat ze ons loslaten en vrijlaten om de vrijgekomen informatie over onze behoeftes te volgen. We kunnen dan weer helder denken en zo effectief tot win-win oplossingen en acties overgaan.

We gaan de tijd nemen om stap voor stap onze patronen rond al onze emoties te leren doorzien en ze te leren waarderen en gebruiken als gids. Sterker nog: juist de ingewikkelde, heftige en lastige emoties laten ons weten of we al dan niet goed voor onszelf zorgen. Ze zijn enorm nuttig als kompas in ons leven!



Wat voorbeelden van onze basisemoties als gids

Laten we eens kijken hoe onze, ook negatieve, basisemoties onze gids kunnen zijn naar onze behoeftes. De volgende informatie geeft in grote lijnen weer wat er aan de hand zou kunnen zijn. Onze meer persoonlijke interpretaties van eigen emoties en situaties komen later aan de beurt en zijn natuurlijk wel zo interessant.

Bang zijn? Dat voelt wel heel akelig. Daar willen we vaak snel vanaf. Toch is ook angst een van onze belangrijke gidsen met waarschuwingen over welke behoeftes in de knel zijn gekomen. Waar voel je je niet veilig genoeg? Waar komt je angst vandaan? Je gezondheid, financiële zekerheid, sociale leven, baan of studie? Ben je niet genoeg in contact met je eigen waarden en normen? Op zoek naar betekenis in je leven? Verwijst het naar trauma in je jeugd? Vraagt een innerlijk gekwetst kind om aandacht? Hoe staat het daar allemaal mee? Als je je hiervan bewust wordt dankzij je emotie kun je de juiste oplossingen vinden en in actie komen.

Boos zijn kan wijzen naar onze behoefte aan zelfbescherming, veiligheid en respect. Het zorgt ervoor dat we goed kijken naar wat er aan de hand is. We stellen duidelijke grenzen of vermijden gevaarlijke situaties. Als we op tijd leren luisteren naar wat onze boosheid ons vertelt over deze behoeftes kunnen we betere win-winkeuzes maken in onze relaties en op ons werk.

Ook als we ons **onzeker** voelen, is het goed te weten dat deze emotie ons helpt om even pas op de plaats te maken. Je hebt tijd nodig om nieuwe informatie op te doen over al je behoeftes en het is niet slim nu al belangrijke beslissingen te nemen.

Als we ons **bedroefd** voelen, is dat zwaar en heftig maar het past wel precies bij onze realiteit van dat moment. Het klopt, want we hebben iemand of iets belangrijks verloren. Verdriet is nuttig omdat het verwijst naar onze behoefte aan tijd, rust en steun om deze emotie te verwerken en het verlies te integreren.

En **blij** zijn? Blij zijn voelt veilig en waar en goed, het smaakt naar meer! Meestal.

Kortom: vooral de zogenaamde 'negatieve' emoties blijken onverwacht nuttig en verwijzen naar onze dieperliggende basisbehoefte, zoals veiligheid en liefdevolle zelfacceptatie rond bijvoorbeeld onze lichamelijke, emotionele, sociale, mentale en spirituele behoeftes (Maslow, 1968).

Wetenschappelijk weetje

De humanistische psycholoog Abraham Maslow werd beroemd vanwege zijn studie naar de behoeftes van de mens en hoe deze ons gedrag beïnvloeden. Ik voeg hier wat van mijn informatie over emoties toe aan zijn hiërarchische piramide die je van onder naar boven leest. De lagere niveaus hebben invloed op de hogere. Hoe meer we door naar onze emoties te luisteren voor onze basisbehoeftes zorgen, hoe beter we voor onszelf kunnen zorgen op de hogere niveaus.

In onderstaande aangepaste versie zijn veiligheid en liefdevolle zelfacceptatie de overkoepelende basisbehoeftes.

Er zijn vijf niveaus van veiligheid, van onder naar boven:

1. Lichamelijke veiligheid: van bang dat ik niet genoeg te eten en drinken heb of dat mijn leven in gevaar is, naar acceptatie van deze emotie en zoeken naar realistische oplossingen voor mijn behoefte te overleven, zodat ik tot rust kom. Ik (over)leef en ben veilig.

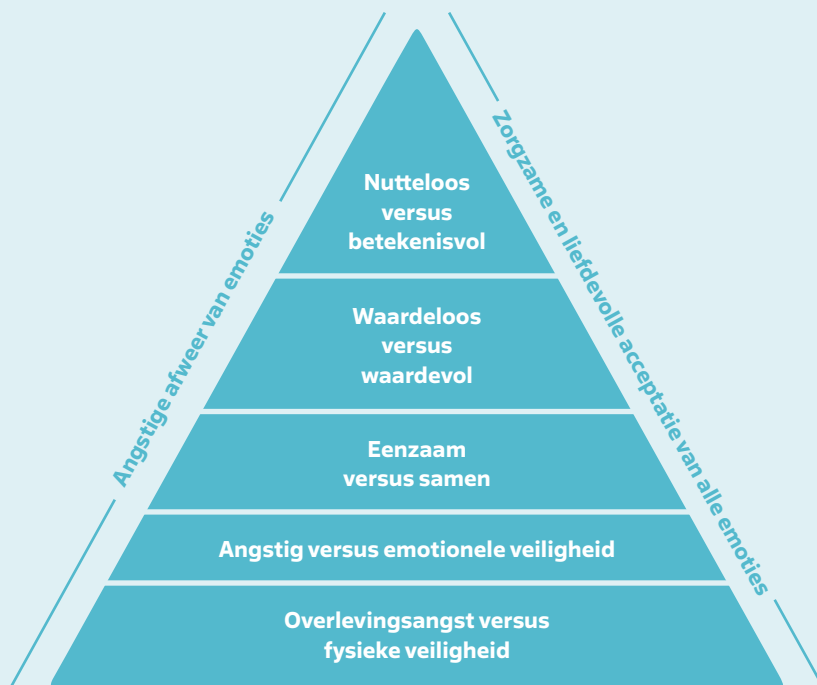
2. Emotionele veiligheid: van angstig en onzeker omdat ik bijvoorbeeld uitgelachen of niet gerespecteerd word, naar acceptatie dat ik me zo voel en op zoek gaan naar oplossingen voor mijn behoefte me emotioneel veilig en goed te voelen over mezelf.

3. Sociale veiligheid: van vervreemding en eenzaamheid, gebrek aan connecties en verbintenis met medemensen, naar accepteren dat ik me hierdoor bedroefd of bang, onzeker of boos voel en zoeken naar oplossingen voor mijn behoefte deel uit te maken van een meelevende sociale gemeenschap. Ik ben er, ik voel me goed, ik hoor erbij.

4. Zelfwaardering veiligheid: van onzekerheid en een gevoel van nutteloosheid rond mijn werk, mijn vaardigheden, mijn creativiteit, mijn kunnen en kennen naar acceptatie van mijn emoties en op zoek gaan naar oplossingen voor mijn behoefte aan mijn persoonlijke bijdrage in de maatschappij of in kleinere kring totdat ik weer zelfvertrouwen voel. Ik word gewaardeerd, ik waardeer mezelf.

5. 'Zijn' veiligheid: van verdriet, eenzaamheid of verwarring over een gevoel een leven zonder betekenis te leven, naar acceptatie dat ik me zo voel en oplossingen zoeken voor mijn behoefte aan en zoeken naar

persoonlijke inhoud en betekenis in mijn leven. Het ideaalbeeld is volledige zelfontplooiing en acceptatie van en verbintenis met al wat is. Ik ben wie ik nu ben, voel wat ik voel en voel me één met mijn aardse en spirituele aspecten, de mensheid, de wereld, het universum. Een beetje minder mag ook.



Dat onze emoties belangrijke gidsen zijn, is niet echt verbazingwekkend aangezien we vanaf onze geboorte zijn uitgerust met alle middelen die nodig zijn om ons te helpen te overleven en voor onszelf te zorgen, met in het begin de nodige hulp van liefhebbende volwassenen. Emoties vallen niet onder de categorie 'blinde darm: last ervan? Overbodig, weg ermee! Opgeruimd staat netjes'. Toch lijkt onze reactie op onze negatieve emoties daar soms wel wat op. Gelukkig merken we op een gegeven moment dat deze emoties lukraak uiteten of afweren niet langer effectief is en gaan we leren naar ze te luisteren en ze de plek te geven die ons het snelst helpt om ons weer goed te voelen. We gaan hun pijlen volgen naar wat we nodig hebben om goed voor onszelf

(en anderen) te zorgen. Want zowel onze emoties als onze behoeftes zorgen voor ons algemene welzijn. Het zijn echt gidsen om dankbaar voor te zijn.

Stel dat al je emoties naar je behoeftes verwijzen en dat die je weer verwijzen naar nuttige acties...

Kampvuurmoment: ik, mijn emoties en behoeftes, met de hulp van mijn hart

Oefening: mijn emoties als gids: wat heb ik nodig?

Oefening om je bewust te worden van jouw emoties en behoeftes in een liefst simpele persoonlijke situatie. Je stelt jezelf specifieke vragen en richt ze aan je hart, je meer intuïtieve weten.

Situatie: omschrijf in één zin een simpele (!) probleemsituatie.

- 1. Emoties:** wat voel jij rond deze situatie? Eén woord per emotie.
- 2. Van emotie naar behoefte. Vraag je hart:** waarom is dit zo belangrijk voor me? Wat staat er op het spel? Wat heb ik nodig?
- 3. Realistische oplossing en actie. Vraag je hart:** wat kan ik doen? Hoe kan ik goed voor mezelf zorgen rond deze behoefte en een win-win oplossing vinden waar ik blij van word?
- 4. Hoe voel je je nu?**

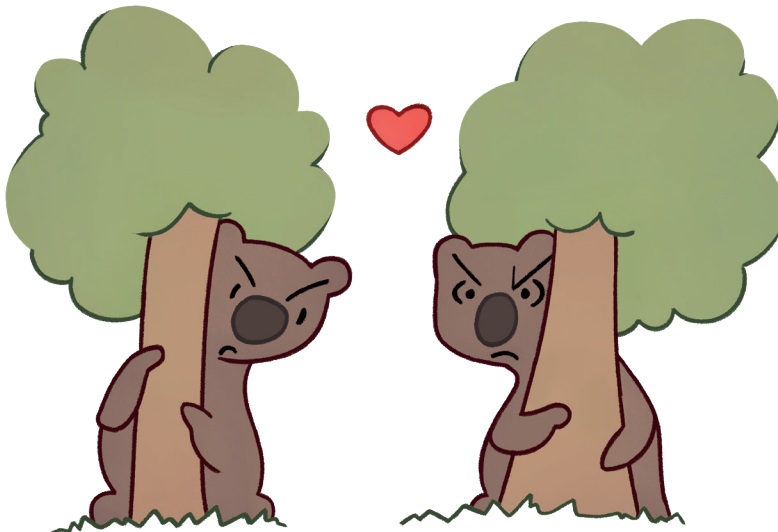
Het is soms best ingewikkeld om goed te weten hoe we ons voelen, laat staan dat we doorhebben wat onze behoeftes zijn. We zijn geneigd om via redeneren en analyseren naar onze behoeftes te zoeken, maar dat kan een heel abstracte en vage oefening worden.

De vorige oefening helpt ons om ons hart heel specifieke vragen te stellen over onze emoties en hun concrete boodschappen. Onze behoeftes zijn makkelijker te herkennen als we ontdekken waarom de situatie zó belangrijk voor ons is dat we zulke sterke emoties ervaren. Ook komen zo realistische win-win oplossingen naar voren. We kunnen zo vaker en sneller voor onszelf gaan zorgen.

Stel dat je dankzij en niet ondanks al je emoties beter in het leven kunt staan, hoe zou dat zijn...?

Het wordt duidelijk hoe belangrijk het is om al onze emoties serieus te nemen en ernaar te leren luisteren. Dat lijkt simpel maar is het niet. Nu we weten dat ook negatieve emoties heel nuttig zijn, zou je denken dat we ze meteen en volkomen kunnen accepteren, zodat het helemaal goed komt met onze zelfzorg en ons welzijn. Dat zou slim en handig zijn!

Dat verstandige zorgzame en liefdevolle accepteren van onze ingewikkelde emoties lukt ons echter met de beste wil van de wereld niet. Onze eigen uiterst intelligente en overbezorgde psyche steekt daar een stokje voor: als onze emoties ons te kwetsbaar maken, worden ze meteen afgeweerd en vervangen, meestal zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Onze ontdekkingsreis met en over onze emoties zou wel erg kort zijn als we niet wat beren op onze weg naar ons hart zouden tegenkomen.



Wat zijn we tot nu toe tegengekomen op onze ontdekkingsreis over emoties?

- ▶ Alle emoties (en dat zijn er nogal wat, daarom benoemen we hier eerst vooral de vier basisemoties) worden door iedereen op een persoonlijke manier ingeschat als positief of negatief.
- ▶ Al onze emoties zijn zinvol en dus positief omdat ook en vooral de lastige, zogenaamde 'negatieve' emoties verwijzen naar onze belangrijke behoeftes, waarden en normen.
- ▶ We gaan in dit boek stap voor stap onze eigen meer specifieke emoties en behoeftes verder ontdekken.
- ▶ Onze emotie is onze gids, niet tot impulsief uiten of innerlijk drammen en drama, maar om te begrijpen waar en hoe we beter voor onszelf kunnen zorgen.
- ▶ Een praktische oefening laat zien hoe je je emoties en hart kunt volgen naar begrip over wat je nodig hebt, je behoeftes op dat moment. Je emoties als gids.
- ▶ Alle emoties zijn dus nuttig en positief. Hoe gaan we, ondanks dat, in werkelijkheid vaak met ze om en welke invloed heeft dat op ons welzijn?
- ▶ In het volgende hoofdstuk vinden we een nieuwe, realistischer en heel praktisch toepasbare definitie om onze emoties letterlijk te plaatsen: in ons hart of in ons hoofd.