

VOEL JE LEVEN

Van Frans van de Goor zijn eerder verschenen:

“Uit je dak denken”

Over de noodzaak van verbeelding

ISBN: 9789402174533

Uitgever: Brave New Books

Verschenen: 17-03-2018

NUR: 870

“Vreemde Kost”

Over de omvang van en omgang met psychisch voedsel en het effect daarvan op het menselijk gedrag

ISBN: 9789402165791

Uitgever: Brave New Books

Verschenen: 10-08-2017

NUR: 870

Auteur: Frans van de Goor

ISBN: 9789402188257

NUR: 740/861/770

Omslagontwerp: Frans van de Goor

© 2019 Frans van de Goor

Frans van de Goor

VOEL JE LEVEN

Via gevoelens en emoties de zin en onzin van het leven ervaren

Inhoud

Inleiding	6
Hoofdstuk 1 Signalen	7 t/m 12
Hoofdstuk 2 Gevoelens en emoties	13 t/m 16
Hoofdstuk 3 Gevoelens en geheugen	17 t/m 20
Hoofdstuk 4 Empathie	21 t/m 27
Hoofdstuk 5 Angsten	28 t/m 33
Hoofdstuk 6 Paniek	34 t/m 36
Hoofdstuk 7 Agressie en boosheid	37 t/m 41
Hoofdstuk 8 Irritatie	42 t/m 46
Hoofdstuk 9 Jaloezie	47 t/m 51
Hoofdstuk 10 Het gevoel van haat	52 t/m 61
Hoofdstuk 11 Het gevoel van teleurstelling	62 t/m 65
Hoofdstuk 12 Treuren, rouwen, verdriet	66 t/m 70
Hoofdstuk 13 Neerslachtigheid	71 t/m 75
Hoofdstuk 14 Het gevoel van leegte	76 t/m 78
Hoofdstuk 15 Schuld en schaamte	79 t/m 86
Hoofdstuk 16 Stressgevoel.....langdurig gevoel van spanning	87 t/m 90
Hoofdstuk 17 Eenzaamheid	91 t/m 94
Hoofdstuk 18 Het gevoel van innerlijke rust	95 t/m 101
Hoofdstuk 19 Levenslust	102 t/m 110

Hoofdstuk 20	Het gevoel van verwondering	111 t/m 115
Hoofdstuk 21	Seksuele energie	116 t/m 120
Hoofdstuk 22	Het gevoel van geluk	121 t/m 124
Hoofdstuk 23	Het gevoel van verliefdheid en liefde	125 t/m 135
Hoofdstuk 24	Het gevoel van verbondenheid	136 t/m 141
Hoofdstuk 25	Het gevoel van vertrouwen	142 t/m 146
Hoofdstuk 26	Het gevoel van veiligheid en zekerheid	147 t/m 154
Hoofdstuk 27	Het gevoel van innerlijke tweestrijd	155 t/m 159
Hoofdstuk 28	Het gevoel van vreugde en uitbundigheid	160 t/m 163
Hoofdstuk 29	Muziek, gevoelens en emotie	164 t/m 184
Hoofdstuk 30	Het WAT en HOE in communicatie	185 t/m 187
Nawoord		188
	Bronnen en inspiraties	189 t/m 191

INLEIDING

“Het zijn niet de feiten die onze beleving bepalen, maar de betekenis die we er aan geven.”

Samuel Rubinstein

In “beleving” zit leven.....in “gevoelens” zit gevoel. Wanneer ik de schijnveiligheid van mijn ratio verlaat, kom ik al snel in de wereld van mijn gevoelens. Daar vindt een pijnlijke confrontatie met mijn feilbaarheid en “menszijn” plaats. Uitingen van gevoelens van de andere mensen, stichten regelmatig verwarring en kunnen mij onzeker maken. Mijn reacties als antwoord daarop, geven mij spanning of ontlading, verdriet of vreugde, boosheid of verrukking.

Ik wil mijzelf beter leren kennen en begrijpen, daarvoor zal ik op ontdekkingsreis gaan in de wereld van mijn gevoelens en emoties. Wetenschap, eigen ervaringen, inbreng van verhalen uit de sessies en pioniers in deze wereld gaan deel uitmaken van mijn reisgezelschap. Laat de reis beginnen!

Signalen

“De arts heeft de deur geopend en onbegrepen verlaat Ray de praktijkruimte. Lichamelijk heeft de arts geen oorzaak kunnen vinden voor zijn klachten. Waarom voelt hij zich dan zo ellendig?

De laatste jaren kan hij zijn stressgevoelens niet meer wegedeneren en fysiek ontladen. Is dit de prijs voor de roofofbouw waaraan hij zijn lichaam jarenlang bloot heeft gesteld?

In het voorjaar werd hij 's nachts ruw uit zijn slaap gewekt door heftige maagkrampen en braakneigingen. Zonder ongelukjes bereikte hij de badkamer, waar beurtelings zithouding op het toilet en naast de toiletpot werden afgewisseld. Het zweet gutste van zijn lijf. Zijn zicht werd belemmerd door witte vlekjes en sterretjes. In zijn oren ontstond een aanzwellende doffer wordende piepton die uiteindelijk alle andere geluiden overstemde. De smaak van ijzer overheerste in zijn mond. Ray werd duizelig en ging naast de toiletpot liggen om de koude badkamervloer te gebruiken om zijn lichaam af te koelen. Zijn borstkas wilde niet meer meewerken om verse lucht toe te laten voor zijn longen. In plaats daarvan leek het alsof een stalen band om zijn borstkas alle leven uit hem perste.

Even schoot de gedachte door hem heen, dat hij op deze manier niet wilde doodgaan. Het kon toch niet zo zijn, dat zijn leven hier in de badkamer, op deze koude vloer bij de wc-pot zou eindigen. HET IS NOG NIET MIJN TIJD!

Alles werd donker, doodse stilte.....geen pijn.....geen reuk.....geen smaak.....het grote niets.....

De doffe geluiden van de nacht drongen langzaam tot hem door. Wazig gezichtsvermogen. De stank van ontlasting. Rillend van de kou kwam Ray langzaam weer bij bewustzijn. De eerste gedachte was: “IK LEEF NOG!”

Ray krabbelde langzaam, enigszins duizelig, overeind en strompelde naar zijn zijde van het bed. Het bed waar zijn vrouw rustig lag te slapen. Ze had niets gehoord of gemerkt van zijn doodstrijd. Hij wekte haar en vertelde haar dat hij iets bizars had beleefd. Hij zei letterlijk: “Het leek alsof ik doodging.” Inmiddels werd zijn vrouw zich bewust van de bijna-ramp en knipte het licht aan. Ze stuurde hem onder de

douche, terwijl ze het inmiddels met ontlasting besmeurde beddengoed verving. Na een half uur waren ze beiden weer in slaap gevallen.

Die ochtend was Ray angstig. Achteraf kon hij vaststellen, dat het vooral de angst voor de hele heisa van een ziekenhuisopname was, die hem er van weerhouden had om linea recta koers te zetten naar de spoedeisende hulp van het ziekenhuis. Hij negeerde deze angst en redeneerde vooral vanuit mijn verantwoordelijkheid die hij ten aanzien van zijn werkgever had. Die ochtend bracht hij zijn leidinggevende op de hoogte van zijn bizarre nacht, maar gaf tevens te kennen dat hij geen enkele klacht meer had. In no time ging hij over tot de orde van de dag.

De maanden die hierop volgden, nam de stress alleen maar toe. Het kwam regelmatig voor dat hij voor een open raam moest gaan staan om niet flauw te vallen. Wanneer Ray tijdens een toiletbezoek in de spiegel keek, zag hij zijn gezicht dat asgrauw en vermoeid was. Zijn leven lang was hij “mister energy” geweest, die overdag en ’s avonds kon knallen en enthousiast en betrokken in het leven stond.

Het kan toch niet zo zijn dat hij te oud werd om dit werk te doen? Meestal zette hij na die vraagstelling nog een tandje bij en kwam hij uitgewoond. Zijn vrouw zag het gebeuren en liet hem in zijn “eigenwijsheid.”

Ray telde de maanden, de weken, de dagen af tot de vakantie die aanstonds zou beginnen. En ja, het lukte om de “deadline” te halen. Na Ray’s laatste werkdag werd er samen met collega’s en andere beroepsgenoten gefeest, gedronken, gelachen om de vakantie in te luiden.

De volgende ochtend, de eerste dag van zijn vakantie, stond Ray met een enorme kramp in zijn rechterbeen naast het bed en probeerde de stoel bij de kaptafel te bereiken. De kramp verergerde en hij probeerde op te staan om naar de aangrenzende badkamer te lopen. Ray werd misselijk en “zijn licht ging uit.”

De smaak van bloed was het eerste wat Ray waarnam. Een piepton in zijn oren. Hij lag met bloedend hoofd deels op de grond deels op een mand. De lectuurmand had zijn val gebroken. Zijn naakte lichaam lag in spontaan geloosde urine. Ray hoorde in de verte hoe zijn vrouw aan de telefoniste van 112 informatie gaf wat er aan de hand was. Hij vroeg zich inderdaad af wat er aan de hand was en wilde opstaan.

Van zijn vrouw moest hij vooral blijven liggen totdat de ambulance er zou zijn. De gedachte flitste door Ray' hoofd dat het wel ernstig moest zijn dat hij moest blijven liggen.

Even later ging de bel van de voordeur. Ray hoorde stemmen in de hal. Snel trok hij vanuit zijn liggende positie de mandlade open waarin zijn boxershorts lagen. Nog voordat de ambulancebroeders de slaapkamer betraden had hij zijn ondergoed aan. Ze hielpen hem voorzichtig overeind en lieten hem plaatsnemen op een stoel. Al snel had hij allerlei draadjes en plakkertjes aan en op zijn lijf zitten en was hij verbonden met mobiele meetapparatuur. Hij hoorde nog net de zin: "Leg hem met stoel en al plat neer want het gaat niet goed!" Opnieuw ging Ray's licht uit en was hij in het donkere grote niets..... Het eerste wat hij waarnam was het doffe monotone geluid van een stem die tegen hem praatte. Wazige geel-groene schimmen die het beeld vulden. De pijn van zijn borstkas. Ray hoorde iemand zeggen: "Hij komt weer terug."

Ja daar was hij weer. Voor de 2^{de} keer die ochtend een hartstilstand en deze duurde, volgens de meetapparatuur, 42 seconden. Inmiddels liepen er vier ambulancebroeders in de slaapkamer rond. Eén van hen had hem "teruggehaald" door Ray's lichaam een krachtige vuistslag op de hartstreek te geven.

De brancard bleek te breed voor de trap, waardoor hij onder begeleiding zelf naar beneden mocht lopen. Slechts gekleed in boxershort nam hij plaats op de brancard en werd hij ingesnoerd. In de voorste ambulance werd de brancard binnengeschoven. De inmiddels toegesnelde overbuurvrouw nam de hond in bewaring en zijn vrouw nam plaats in de ambulance. Tijdens de rit naar het ziekenhuis kreeg Ray allerlei injecties o.a. tegen de duizeligheid en misselijkheid. De ziekenbroeder die naast Ray had plaatsgenomen probeerde te voorkomen dat Ray bewusteloos raakte en praatte op hem in.

Met een enorm vaart werd hij overgebracht naar een kamer op de spoedeisende hulp waar hij opnieuw aangesloten werd op allerlei meetapparatuur en werd er een infuus aangesloten. Zijn lichaamstemperatuur was inmiddels gezakt naar 35°C.

Het alarm van de meetapparatuur ging verschillende keren af, waardoor lichte paniekgevoelens ontstonden bij zijn vrouw. In de

tussentijd werd er een ligplaats geregeld op de IC, waar Ray later naartoe gereden werd.

Daar lag hij dan.....Volledig overgeleverd aan de witte jassen van het ziekenhuis, en.....hij had de dood opnieuw in de ogen gekeken en overleefd. Zijn vrouw heeft de rol van engel gekregen, die hem de kans heeft gegeven om tijd van leven te krijgen. Aan het einde van de week werd hij uit het ziekenhuis ontslagen met een geïmplanteerde pacemaker, die met twee draden verbonden was aan zijn hart.

Diegenen die hem later vroegen hoe hij zich voelde, kregen allen hetzelfde antwoord te horen: “Ik ben dankbaar dat ik nog “leef-tijd” heb gekregen.”

De euforie van die eerste maanden zal hij niet snel meer vergeten. Het was alsof hij in een roes leefde vol levenslust.....alsof hij opnieuw geboren was.

Daarna veranderde zijn gevoel en reageerde hij overmatig emotioneel op gebeurtenissen. Kon hij nog wel vertrouwen op zijn lichaam?

Onzekerheid, angst, wantrouwen ten aanzien van zijn lichaam, boosheid, de afhankelijkheid van zijn “ingebouwde hulpmotortje,” schuldgevoel, slapeloosheid vanwege het piekeren, geheugen- en concentratieproblemen, niet begrepen voelen.

Het bewustzijn drong langzaam tot hem door, dat zijn sterfelijkheid op elk moment kon intreden. In eerste instantie dacht hij zijn leven gewoon weer op te kunnen pakken, maar niets voelde meer hetzelfde. Hij voelde zich een buitenstaander die toegang zocht, maar die geen ingang kon vinden. Langzaam maar zeker voelde hij zich terecht komen in een fase van “overweging” en “bezinning.” Hoe was het, hoe is het en.... hoe zou hij verder willen gaan met de bonustijd die hij nog op die onzichtbare “leefsteller” had? Dit was zonder twijfel de fase om de balans van zijn leven op te maken en de consequentie eraan te verbinden dat elke keuze een wilskeuze zou kunnen zijn.

Hij probeerde de werkzaamheden in loondienst weer op te pakken, maar dit voelde niet goed. Het voelde zelfs als verraad aan zichzelf. Tijdens zijn afwezigheid waren daar tal van veranderingen en updates doorgevoerd en de werkzaamheden waren alleen maar uitgebreid en zijn werkplek was inmiddels ingenomen door iemand anders. Een deel van zijn collega's vond het lastig om Ray weer terug te zien en het voelde voor hem als negeren en desinteresse. Of dat zo was, wist hij

niet, maar het voelde zo. Het gevoel van verlies van authenticiteit en autonomie, verdwaald te zijn in een onbekend systeem lieten zijn moed en naïeve enthousiasme verbleken. Het voelde pijnlijk voor hemzelf en waarschijnlijk ook voor zijn collega's om die zelfverzekerde enthousiaste persoonlijkheid zijn glans te zien verliezen. De angst om niet goed genoeg meer te zijn en te falen sloeg naar binnen. Uitgeblust, op de achtergrond opererend en bang voor negatieve reacties maakte hij zijn uren. Thuisgekomen durfde hij weer voluit te ademen en te praten.

Na enkele maanden fysiek en mentaal aan zichzelf gewerkt te hebben en een geslaagde zomervakantie was hij vol goede moed om er weer vol voor te gaan. Na drie maanden knapte er iets in Ray. Hij voelde, dat "business as usual" geen optie meer was. Het zinnetje, "resultaten uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst," kwam in hem op. Ray was er klaar mee. Niet "meer van hetzelfde," maar op zoek naar wat hij echt zou willen en die dingen die hem energie zouden geven.

Na intensieve gesprekken met zijn werkgever kon Ray uiteindelijk met een regeling uit zijn arbeidscontract stappen. Hoop, opluchting, verwachting en berusting begonnen steeds meer vat te krijgen op zijn gevoelswereld.

Langzaam kwam het besef dat hij jarenlang tot in het rode gebied van de denkbeeldige stressmeter had gewerkt. Voor het tot een "uitval" kwam, bracht een korte vakantie meestal drukvermindering. De eerste dagen van zo'n vakantie bracht hij dan met volledig nietsdoen en slapend door.

Opmerkingen van op het vakantieadres komend bezoek over zijn vermeende "luiheid," liet hij aan zich voorbijgaan. Ze konden ook niet weten hoe uitgeput hij zich voelde. Zijn lichaam bleef signalen geven. Hij werd zich tevens bewust van een patroon. Dat zag er als volgt uit: na 5 a 6 weken gewerkt te hebben, viel zijn stem regelmatig weg. Minimaal 1x per jaar werd hij geveld door hevige rugpijnen in de onderrug. Ook liet de huid zich via eczeemplekken niet onbetuigd. Zelfs zijn hoofdhaar verloor in een paar jaar de oorspronkelijke donkere kleur en volume, zodat het grijs/wit dominant werd. Zo rolde Ray het ene jaar na het andere door, tot de "death-line" van die verlossende zomervakantie.

Vanaf zijn twintigste was Ray zowel overdag als in de avond actief met zijn werk en zijn semiprofessionele muzikale activiteiten. De boost van MISTER ENERGY was onuitputtelijk en hij trok steeds meer activiteiten en functies naar zich toe. Op de vraag, waarom hij dat nodig had, kon hij maar een enkel antwoord bedenken: betekenis en zin geven aan zijn leven en er alles uit halen wat er maar in zat. Hij voelde zich snel verloren en eenzaam wanneer hij alleen was.

Hij was bang om de stilte te ervaren. Passioneel, gedreven, enthousiasmerend....., altijd mensen om zich heen verzameland. Hij vond het belangrijk dat iedereen hem aardig vond. Ray voelde zich hopeloos emotioneel geraakt wanneer iemand hem openlijk benoemde als een lul of gewoon als een dominant onprettig persoon. In de tijden dat hij zich in het rode gebied van zijn stressmeter bevond voelde hij zich enkele keren emotioneel door zichzelf overspoeld. In plaats van huiswaarts te keren en zich af- en ziek te melden voelde hij de verantwoordelijkheid voor de taak die hij op zich had genomen. Hij bleef en probeerde zich door de situatie heen te bluffen. Als in een rode waas heeft hij dingen gedaan en gezegd, omdat het voelde dat er bewust tegen hem gewerkt werd. Dit had meerdere malen desastreuze gevolgen. Achteraf overzag hij het spoor van gekwetste mensen en schaamde zich, voelde zich schuldig en moest datgene wat hij had opgebouwd en liefhad definitief loslaten. Hij voelde zich als een kind dat, zijn met liefde en zorg gemaakte ingenieuze creatie verwoest.

Dit patroon popte meerdere keren in Ray's leven op. Zijn passie had niets met zijn rede te maken. Ray was een en al EMOTIE. Hoe hoger hij door zijn bevlogenheid steeg, des te harder was de onvermijdelijke val. En altijd weer was daar zijn vrouw, die samen met hem de scherven opruimde en hem terug in "vorm" bracht."

Gevoelens en emoties hebben een overheersende invloed op het gedrag, het denken en het lichaam. Dit besef maakt dat alles met alles te maken heeft en er eindeloze cyclische beïnvloeding plaatsvindt. Deze holistische visie wordt vanuit het oogpunt van gevoelens verder uitgewerkt in dit boek.

Gevoelens en emoties

“Als je staat aan het begin van je kennen, sta je aan het begin van je voelen. Wie alleen ziet wat het licht onthult en alleen kan horen wat het geluid verkondigt, ziet en hoort eigenlijk niets.

De werkelijkheid van iemand anders is niet gelegen in wat hij je onthult, maar in wat hij je niet kan onthullen. Als je hem dus wilt begrijpen, luister dan niet naar wat hij zegt, maar veel meer naar wat hij niet zegt.”

Kahlil Gibran

De termen gevoel en emotie worden vaak door elkaar gebruikt, daardoor kan het lastig worden ze te benoemen. Ze zijn sterk aan elkaar gerelateerd. Maar wat is dan de relatie?

Om te beginnen vindt er eerst een gebeurtenis in de wereld buiten mijn lichaam (de buitenwereld) plaats. Via mijn zintuigen wordt die gebeurtenis waargenomen en naar mijn hersenen gestuurd. De prikkels worden ontvangen in het limbische gedeelte van de hersenen, waar zich o.a. de amygdala bevindt. Dit limbische systeem reageert op haar beurt door reacties (prikkel) te sturen naar onderdelen van mijn lichaam. Zo kunnen mijn handen gaan trillen, kunnen de ogen gaan knipperen, kan mijn hartslag opgejaagd worden, kan mijn stem hees gaan klinken en zelfs trillen en kunnen de wenkbrauwen en de mond van stand veranderen. Deze automatische fysiologische reacties (emoties) zijn basaal, komen ongevraagd en zijn lastig te beheersen. Zo bezien gaat aan een gevoel een emotie vooraf.

Een gevoel daarentegen is een bewuste beleving van die fysiologische emotionele prikkel. Het gevoel is op haar beurt weer gekoppeld aan het deel van mijn hersenen dat de prefrontale cortex heet.

Wanneer ik nog meer inzoom op mijn hersenen, zijn er drie lagen te onderscheiden, die het gevolg zijn van miljoenen jaren evolutie. De oudste laag die gevormd is in de prehistorie, wordt het reptielenbrein genoemd. Dat reptielenbrein reageert autonoom en geeft het lichaam het signaal om aan de hand van de prikkels die de zintuigen in de buitenwereld hebben waargenomen, om te vluchten, te vechten of te verstijven. Dit gedrag is bij elk dier waar te nemen en mijn lichaam bezit dit basale overlevingsmechanisme dus ook.

Met een klein beetje voorstellingsvermogen, kan ik mij indenken hoe mijn oerouders in staat zijn geweest om aan de dreigende gevaren te ontsnappen en te overleven. Laatst zag ik een filmpje van voetbalhooligans die exact dezelfde gedragingen lieten zien. Er werd gevochten, gevlucht en verstijft. Het kan haast niet anders of de hoofdrolspelers van het filmpje werden aangestuurd vanuit het onbewuste reptielenbrein. Een deel van onze basale (dierlijke) emoties en daarmee gedragingen bevindt zich in het reptielenbrein. De overige emoties worden gevormd in de 2^{de} laag van mijn hersenen: het zoogdierenbrein. In dat gedeelte van het brein worden onbewuste reacties gecreëerd van mijn emoties, wordt de persoonlijkheid gevormd en ligt een deel van mijn geheugen opgeslagen.

De buitenste laag van mijn hersenen heet de neocortex, waar ik bewust de informatie die ik vanuit mijn waarnemingen heb verkregen kan verwerken en hier vanuit mijn rede (verstand) op kan reageren of dit tijdelijk kan laten rusten.

Welke gevoelens kan ik onderscheiden?

Alles waar ik de woorden voor kan zetten **IK VOEL**.....:

Afkeer: verbittering, verachting, walging, afschuw, ontzet, haat.

Afwezigheid: terughoudendheid, koelte, onverschilligheid, vervreemding, apathie, verveling, gelatenheid.

Bangheid: achterdocht, wantrouwen, verschrikking, verstening, ongerustheid, paniek, bezorgdheid, angst.

Boosheid: rancune, verbolgenheid, woede, verontwaardiging, razernij, kwaadheid, furieusheid.

Ergernis: ontstemdheid, irritatie, ontevredenheid, ongeduld, frustratie, verontwaardiging.

Kwetsbaarheid: onveiligheid, hulpeloosheid, onzekerheid, machteloosheid, moedeloosheid, onevenwichtigheid, onzekerheid.

Ongemak: verwardheid, schuld, gene, schaamte, opgelatenheid.

Onrust: verrassing, geschrokken, verontrusting, verstoring, overstuurdheid, zorgen.

Pijn: eenzaamheid, gekwetstheid, berouw, droefheid, schrik, smart, beroering.

Treurnis: triestheid, wanhoop, ongeluk, teleurstelling, terneergeslagenheid

Spanning: stress, overweldiging, nervositeit, ongerustheid, ademloosheid, geilheid, zenuwen.

Verdriet: hopeloosheid, neerslachtigheid, ontmoediging, teleurstelling.

Vermoeidheid: afmatting, uitputting, slaperigheid, beverigheid, futloosheid, leegte.

Verwarring: tweestrijd, ambivalentie, verbazing, onthutsing, dwaling.

Ener zijn gevoelens van:

Betrokkenheid: oprechte interesse, geboeidheid, aandacht, betovering.

Dankbaarheid: ontroering, geraakt zijn.

Inspiratie: verwondering, verbazing.

Hoopvol: verwachtingsvol, optimistisch zijn.

Passie: hartstocht, geanimeerd zijn, energiek, levendigheid, lust, geilheid.

Vrede: kalmte, rust, stilte, ontspanning.

Vreugde: levenslustigheid, uitbundigheid, blijheid, opgetogenheid, geluk.

Zelfbewustheid: veiligheid, zekerheid, vertrouwen, sterkte.

Al deze vormen van gevoel zijn gemoedstoestanden waarin ik mij kan bevinden. Een emotie is kort en hevig. Een gevoel kan lang duren. Korte hevige emoties zijn via gelaatsuitdrukkingen (stand wenkbrauwen, mondstand), lichaamsbewegingen (armen, handen, armen) en geluiden te rangschikken in onderstaande opsomming:

Afschuw, angst, bewondering, empathie, interesse, huilen, jaloezie, ontzag, opwinding, plezier, romantische opwinding, seksuele opwinding, sympathie, vredig, triomfantelijk, verveling, verwarring.

Dankzij de digitale registratie van gedragingen van mensen is bovenstaande lijst tot stand gekomen.

Emoties geven kleur aan mijn leven. Emoties brengen mij in contact met mezelf en de wereld waarin ik leef. Angst kan als een blokkade gevoelens van genieten, geluk en liefde tegenhouden. Wanneer die negatieve emotie naar de achtergrond verdwijnt, of wordt opgeheven, dan wordt de blokkade doorbroken en kan het leven genoten worden. Angst kan een mens behoorlijk remmen en het kan zelfs verlammen.

Ik ben geraakt door de wijze woorden van Epictetus (55 na Chr.), die het volgende heeft gezegd over levenskunst:

“Geef me de moed om alles te accepteren wat niet in mijn vermogen ligt. Geef me de kracht om alles te veranderen wat er in mijn vermogen ligt en de wijsheid om tussen die twee onderscheid te kunnen maken.”

Ik bepaal zelf of ik mij vastketen of mijn innerlijke vrijheid behoud. Stel nou eens, dat alles al bepaald is. Uiteindelijk heb ik dan de keuze om mij daartegen te verzetten, wat onherroepelijk tot lijden leidt, of om datgene wat op mijn pad komt te accepteren. In die context zie ik ook hoe “geld” vrijheid kan geven en tegelijkertijd kan ketenen. De rijkste mens kan slaaf zijn van zijn geld en kan daarmee zijn vrijheid totaal kwijt zijn. Daarentegen kan een economisch arm mens, mentaal onafhankelijk zijn door de keuze van innerlijke vrijheid. Die innerlijke vrijheid kan gezien worden als rijkdom.

Emoties hebben invloed op het gedrag van de mens en zijn medemensen.

Laatst zag ik een peutertje hartverscheurend huilen. Zijn zusje hoorde hem en zag zijn tranen en gezichtsuitdrukking. Het meisje ging spontaan meehuilen. We voelen als mensen met andere mensen mee. Zo ontstaat medelijden en medeleven. We voelen de blijdschap en ons hart wordt daarin (aan)geraakt. Emoties worden gedeeld en zijn zeer besmettelijk. Wanneer ik mij daarin laat meevoeren, ben ik deel van het geheel (van mensen). Het niet willen of kunnen uiten van gevoelens en emoties heeft een sterke invloed op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Bijvoorbeeld de complexiteit van een migraineaanval. Een mogelijke oorzaak kan gevonden worden in het onderdrukken en/of wegstoppen van gevoelens. Bij langdurige onderdrukking kunnen de lichamelijke klachten zelfs chronisch worden. Ons limbisch systeem geeft soms vals alarm. We reageren dan net als een rookmelder die af gaat, zowel bij rook van een sigaret als bij rook van een echte brand. Hoe komt dat? Wat hebben gevoelens met geheugen te maken?

Gevoelens en geheugen

“Verlies is vaak een initiatie, een overgang tot de volwassenheid. Door verlies ontstaan evenwichtige mensen. Het is een overgangsrite die je dwars door het vuur naar andere kant van het leven brengt.”

Elisabeth Kubbe & David Kessler

Wat heb ik tot nu toe begrepen?

Emoties zijn uitdrukkingen die ik via mijn lichaam uit. Emoties vormen een reactie op datgene wat zich buiten mij en in mij manifesteert.

Gevoelens komen na een emotie en vormen een gemoedstemming ten aanzien van een gebeurtenis, een persoon of een ding.

Gedachten maken het mogelijk om ideeën en voorstellingen van de werkelijkheid, al dan niet overgoten met een saus van gevoelens, in mijn hoofd te vormen. (zie ook mijn boek “Uit je dak denken” ISBN: 9789402174533)

Er is een relatie tussen mijn denkvermogen en mijn vermogen om te voelen. Emoties vormen een verbinding tussen die twee. Ik kan denken en heb mijn gevoelens en heb mijn emoties, maar ik ben ze niet. Samen geven ze mijn leven kleur en betekenis.

Deze componenten hebben een belangrijke rol in de vorming van mijn persoonlijkheid, mijn manier om de wereld te interpreteren en de keuzes die ik maak. Ook hebben die componenten een invloed op de wijze waarop ik aan mijn ideeën kom. Een gedachte zonder emotie of gevoel is doelloos.....wordt niet gedragen.....komt niet van binnenuit. In zoverre is motivatie zonder gevoel of emotie niet mogelijk.

Oké, ik begin het te begrijpen..... Emotie heeft een sleutelrol in de persoonlijkheid en motivatie van mij als mens. Emoties duren, zoals in het vorige hoofdstuk beschreven, korter dan gevoelens, maar zijn heftiger van aard. Mijn gevoelens zijn het gevolg/resultaat van mijn emoties.

“Ray is een fervent liefhebber van pianospelen. Het is een bezigheid waar hij met liefde en plezier energie in steekt en waar hij meestal een goed gevoel bij krijgt. Ray speelt al vanaf zijn 10^e levensjaar en heeft achtereenvolgens les gekregen van een concertpianiste en een musicus/componist uit het voormalige Oostblok. Na die tijd had Ray zich via zelfstudie verschillende muziekstijlen eigen gemaakt. In zijn leerproces als pianist heeft hij topdagen en minder rooskleurige dagen meegemaakt. De laatste tijd heeft Ray het idee dat hij weinig vorderingen maakt. Zijn techniek lijkt een beetje achter te blijven. Ray kan zich niet voorstellen dat dit alleen met zijn lichamelijke aftakelingsproces heeft te maken. De gedachte komt soms bij hem op dat hij het niet meer kan. Zijn emotie geeft als bozige reactie daarop: “dan niet!” Zijn gevoel voor de rest van zo’n dag is een mengeling van teleurstelling en onzekerheid.”

In deze beschreven situatie is de wijze waarop Ray de ontstane situatie interpreteert, bepalend voor de wijze hoe hij over zichzelf denkt, hoe zijn motivatie is en hoe hij over zijn technische vaardigheid als pianist denkt. Als zijn emotionele boze reactie is: dan niet!, betekent dat dan, dat hij nooit meer zal spelen? Bevestigt het voelen van die emotie wat hij denkt? Zijn gevoelens het resultaat van wat hij denkt?

Nee, niet alles wat hij denkt is reëel en waar. Emoties bevestigen vaak niet wat er gedacht wordt. En natuurlijk (vanuit de rede) is niet alles wat er gevoeld wordt op feiten/data gebaseerd.

Er zijn patronen in Ray’s denken en zijn voelen geslopen, die er voor zorgen, dat hij in kringetjes blijft rondrennen. En ja, zichzelf durven te bevragen op een reflectieve manier, kan een patroon doorbrekend effect hebben op het Gevoel, het Denken en het gedrag (doen). Een vraag die daarbij kan helpen is: “Is het waar wat ik denk en de wijze waarop ik mij nu voel is dat een direct gevolg van mijn interpretatie?”

De strijd die dat oplevert zorgt ervoor dat je het nogal druk kan krijgen met al het leven dat je in jezelf ervaart.

Gebeurtenissen vormen nogal eens het begin van een visuele cirkel. Er gebeurt iets. Je neemt die gebeurtenis waar. De gedachte over die gebeurtenis wordt onbewust geladen met negativiteit of positiviteit, al naar gelang de ervaringen die je in soortgelijke situaties hebt meegemaakt en het gevoel dat je daarbij had. Het gedrag zal op grond van die gekleurde (en geladen) informatie overeenkomstig het gevoel

zijn. Het beoordelen en evalueren van gebeurtenissen gaat de hele dag onbewust door. Wanneer de met negatieve gevulde gedragingen vrij spel hebben, kan dat je leven (en dat van anderen met je te maken hebt) behoorlijk verzuren. Wanneer jij je vervolgens speelbal voelt van de gebeurtenissen en de wereld waarin je leeft, gedraag jij je als een slachtoffer. De negatieve gevoelens die daarbij horen kunnen je naar “binnen” trekken in een negatieve spiraal. Naar de binnenwereld, waar het steeds donkerder en eenzamer wordt.

Wanneer jij je negatieve gedachten wil doorbreken, door deze te relativiseren en tegen het licht te houden, dan kun je de regie over je gedachten gaan nemen en wordt je de createur (de schepper) van jouw eigen (positieve) wereld. De buitenwereld wordt maakbaar en jij bent dan minder lijdend en neemt jouw gedachten en jouw gevoelens steeds meer in eigen beheer.

In mijn praktijk voor psychosynthese probeer ik bij cliënten die zichzelf belemmeren met negatief geladen gedachten, een nieuw bewustzijn te ontwikkelen, door samen te kijken en te luisteren naar hun gevoelens en hun oordelen vanuit gedachten. Tijdens de gesprekken kan het perspectief waaruit een cliënt voelt, denkt en kijkt veranderen. Wanneer iemand bereid is om anders te kijken, kunnen er ook andere dingen gezien worden. Stapsgewijs kunnen daarna de dingen op het niveau van de feitelijkheden aangepakt worden, door de dingen anders te doen, met de mogelijkheid om uiteindelijk andere dingen te kunnen doen.

Een belangrijk onderdeel van die gesprekken bestaat uit de bewustwording dat het niet de gebeurtenissen hoeven te zijn die bepalen hoe jij je moet voelen en je overeenkomstig ook gaat gedragen, maar dat het je gedachten zijn. Door een andere associatie, lading vanuit het gevoel te geven aan gedachten, kan er gedragsverandering mogelijk zijn. De wereld buiten je zal overeenkomstig reageren op de lading/kleuring van dat getoonde gedrag.

Uiteindelijk zal de cliënt in die buitenwereld ervaren, dat positieve gedachten een positief stimulerend effect hebben, zodat het gevoel “in de wereld” te zijn kan toenemen. De weg naar wijsheid, is niet bang zijn om fouten te maken. De kans is groot dat de cliënt succesvoller en creatiever wordt en durft te falen, omdat falen een wezenlijk