

LIEUWE KOOPMANS

NIEMAND  
IS EEN  
EILAND

WIE WIL JE ZIJN  
IN JOUW WERELD?

THEMA.

# INHOUD

Inleiding	9
<b>Leegte</b>	19
<b>Kalmte</b>	29
1 Bewustzijn	35
2 Zelfacceptatie	51
2½ Humor	...
3 Congruent leven	63
<b>Vervulling</b>	79
4 De vergissingen van Maslow en Berne	85
5 De kwetsbare mens	97
6 Samen groeien	115
7 Vrijheid en verantwoordelijkheid	125
8 Ethiek en moraal	139
9 Ethisch handelen	153
10 Waardigheid	169

<b>Spanning</b>	175
11 Spanning	177
12 Dialoog	185
13 Verhalen vertellen	197
Hoe het verder gaat	203
Voor wie verder wil lezen	205
Dankwoord	215
Geraadpleegde literatuur	217

## INLEIDING

In dit boek staat de vraag ‘Wie wil je zijn in jouw wereld?’ centraal. Het is een vraag die ik voor het eerst tegenkwam in een klein boekje van de filosoof Martin Buber met de titel *De weg van de mens*. Ik vind dit de meest wezenlijke vraag die ik mezelf kan stellen: wie wil ik zijn in mijn wereld? Ik vind hem ook hoopvol en uitdagend. De wijze waarop de vraag gesteld is geeft aan dat ik de mogelijkheid heb om hier invloed op uit te oefenen. Bovendien is de vraag niet te groot. Er ligt geen verwachting in opgesloten dat ik de hele wereld zal verbeteren. Het gaat in de vraag immers over *mijn* wereld. Ik vat dat in dit boek op als mijn *leefwereld*: mijn gezin, mijn familie, mijn vrienden, mijn burens, mijn stad of dorp, de natuur om mij heen, mijn collega’s op het werk. Mensen en plaatsen die ik kan zien, kan bezoeken en aan kan raken. Dit zijn dus de personen en de plekken waar ik het antwoord op mijn vraag zal moeten vinden. Dat is overzichtelijk en vaak al moeilijk genoeg. Tegelijkertijd weet ik dat wat ik in mijn eigen leefomgeving doe invloed heeft op het grotere geheel.

Ik vind de vraag niet alleen hoopvol en uitdagend, maar ook confronterend. De vraag dwingt mij immers om na te denken of ik in mijn leven doe wat ik betekenisvol vind. Als het antwoord ‘nee’ zou luiden, wordt het noodzakelijk voor mij om verder na te denken en actie te ondernemen. Ik heb per slot van rekening maar één leven. Voor zover ik weet tenminste. Ik draag er *verantwoordelijkheid* voor om dat ene leven zo goed mogelijk te leven. Ik hou van

het woord 'verantwoordelijkheid'. Ik moet *antwoord* geven op het leven dat mij gegeven is.

## Ik moet antwoord geven op het leven dat mij gegeven is

Dit boek is daarom een pleidooi voor de ontmoeting met de ander en het omzien naar elkaar, een pleidooi dus voor de relatie.

Ik heb mij voorgenomen om van dit boek een hoopvol boek te maken. Daar heb ik zelf behoefte aan. Hoopvol is voor mij wat anders dan optimistisch. Met veel anderen deel ik de zorgen over wat er in de wereld gebeurt. Ik maak mij zorgen over het klimaat, over de oorlogen en de honger in grote delen van de wereld. Ik ben niet altijd optimistisch over hoe dit af gaat lopen. Maar ik haal wel hoop uit de ontmoetingen met mensen. Mensen in mijn leefwereld zijn zich vaak bewust dat het anders moet en willen dit ook graag. In hun eigen leven zijn ze op zoek naar antwoord op de vraag wie ze willen zijn in hun wereld. Vaak geven ze daar mooie en betekenisvolle antwoorden op. In dit boek wil ik het over deze antwoorden hebben.

Sinds het verschijnen van *Dit ben ik!* in 2012 ben ik zelf verder ontwikkeld. Ik ben ruim tien jaar ouder. Ik heb in die tien jaar voorspoed gekend, maar ook tegenslag gehad. Ik heb de wereld om mij heen zien veranderen; hij lijkt ruwer soms en sneller ook. Ikzelf ben meer gaan vertragen. Ik heb meer tijd nodig om mij te realiseren wat er met mij en om mij heen gebeurt. Een belangrijke verschuiving in mijn eigen denken is dat ik minder waarde ben gaan toekennen aan autonomie. Autonomie is een kernbegrip in de Transactionele Analyse. Het gaat over je vermogen om onafhankelijk van anderen richting te geven aan je eigen leven. Het gaat over het vinden van je eigen kracht en het vormgeven van je eigen groei. Hier ging *Dit ben ik!* over. Natuurlijk vind ik dit nog steeds betekenisvol. Maar paradoxaal genoeg denk ik ook dat het een doodlopende weg is. In de afgelopen dertig jaar heb ik een hele industrie

zien ontstaan rondom zelfontwikkeling. Ik heb daar zelf ook aan bijgedragen. Toch heb ik per saldo de wereld niet zien verbeteren. Mensen lijken alleen maar meer gefocust op hun eigen belang. We zijn sneller verontwaardigd wanneer we het gevoel hebben dat het eigen belang in het gedrang komt. Ik denk dat de fixatie op het 'eigen ik' hier een belangrijke oorzaak van is. Dit boek is niet bedoeld als een cultuuranalyse. Ik denk alleen dat het eenzijdige uitgangspunt van autonomie en zelfverwerkelijking niet langer een passend antwoord is op de grote maatschappelijke vragen waar we voor staan. Verbinding maken en gezamenlijk onze verantwoordelijkheid opnemen voor de wereld om ons heen lijkt mij op dit moment een hoogstnoodzakelijke aanvulling op ons denken over autonomie. In dit boek zal ik over beide schrijven als de noodzaak van een constructieve symbiose in combinatie met waarachtige autonomie.

Onze planeet is kwetsbaar. Ook wijzelf ervaren in deze jaren een grotere kwetsbaarheid. Dat wordt beïnvloed door onze ervaring met covid. Een lange periode van een rondwarend virus en lockdown heeft ons ermee geconfronteerd dat het leven fragiel is. De oorlog in Oekraïne heeft een soortgelijke schaduw over Europa geworpen. Klimaatverandering en de daarmee samenhangende natuurrampen drukken ons met de neus op de feiten dat een diepgaande verandering in onze wijze van samenleven noodzakelijk is; minder nadruk op het eigen belang en meer oog voor de wereld om ons heen en de vraag die dit ieder van ons persoonlijk stelt. Voor dit boek neem ik dan ook de kwetsbaarheid van mensen als uitgangspunt. Ik wil onderzoeken wat dit andere uitgangspunt voor consequenties heeft voor het antwoord op de vraag wie ik wil zijn in mijn wereld. Ik focus mij daarbij op het intermenselijk contact. Dat is het gebied waar ik mij thuis in voel en, voor zover dat kan, deskundig.

In dit boek neem ik je mee in de ontwikkeling van mijn denkbeelden. Dat is het voorrecht van schrijven; het 'dwingt' mij om mijn eigen gedachten te ordenen. Ik probeer dit op zo'n manier te doen dat deze ook voor leken op het gebied van psychologie te volgen is. Zelf put ik hiervoor uit een veelheid van bronnen, onder andere de psychologie, filosofie, biologie, theologie en neurowetenschappen. Ik beschouw mezelf niet als een baanbrekend denker. Ik ben meer

een verzamelaar van gedachten en ideeën en wil deze toegankelijk maken voor een breder publiek. Daarin ben ik een radartje in wat hopelijk een proces van maatschappelijke verandering is. Ik beschouw dit boek dan ook als een werk van cocreatie. Ik ben in gesprek met grote denkers zoals Victor Frankl, Eric Berne, Fanita English, Hannah Arendt, Emmanuel Levinas, Etty Hillesum, Jonathan Sacks, Martin Buber, Abraham Heschel, Jaak Panksepp, Peter Bieri en anderen. Niet echt natuurlijk, want ze zijn allen overleden. Maar ik lees, luister naar ze, peins over wat ze zeggen, geef tegenwerpingen en ga weer op zoek naar andere geluiden. Ik ben ook in gesprek met tijdgenoten: collega's, vrienden, supervisanten, cursisten, cliënten en een grote groep hedendaagse schrijvers. Ik leg ze gedachten voor, luister naar die van hen en ga weer mijn eigen pad. En tot slot beoog ik met jou, de lezer, in gesprek te gaan. Door je uit te nodigen, dingen uit te leggen en je te bevragen. Van daar gaat het hopelijk weer verder, jouw leefwereld in.

Voor dit boek zijn twee therapeutische stromingen in het bijzonder van belang geweest. Allereerst de Transactionele Analyse (TA). De TA gaat al 35 jaar mee op mijn levenspad. Deze psychologische stroming neemt het vermogen van mensen om te groeien als uitgangspunt. De TA wil complexe begrippen vereenvoudigen, zodat ze door veel mensen begrepen kunnen worden en toegepast in het eigen leven. Als de TA daarin van blijvende waarde wil zijn, dan moet zij zich vernieuwen en ideeën uit andere domeinen integreren. Ook hieraan wil ik via dit boek een bescheiden bijdrage leveren.

In de loop van de afgelopen vijftien jaar heb ik mij verdiept in het werk van Victor Frankl. Hij noemde zijn stroming de logotherapie. Hij richtte zich in zijn benadering van therapie vooral op zingeving. Dit vind ik van grote toegevoegde waarde op andere therapeutische stromingen, want die hebben over het algemeen het menselijk gebrek als uitgangspunt en labelen dit als 'ziek'. Frankls denken en werkwijze neemt ons menselijk tekort als uitgangspunt voor een wereldbeeld waarin we elkaar nodig hebben. We redden het niet alleen. We geven ons leven zin door te zoeken naar een wijze waarop wij een actieve bijdrage kunnen leveren aan het leven van de ander(en)/het andere.

# WAT ER VOORAFGING

(voor hen die wat later ingeschakeld hebben)

Waarin de wereld ontstaat en zich gedurende miljarden jaren ontwikkelt. Op het laatst word jij geboren. Je ontmoet Ben, een soortgenoot, die even met ons meewandelt in dit verhaal. Hij neemt, net als jij en ik, een onevenredige en ongepast grote plaats in dit eerste verhaal in.

God schiep de wereld in zes dagen. Dit is de verkorte versie. Uiteraard duurde het allemaal wat langer, maar dat zou zo in het begin onnodig vaart uit het verhaal halen. Ik beperk het dus maar tot zes dagen. Dat past ook beter in deze tijd, waarin we moeite hebben om de aandacht lang vast te houden. Zes dagen voelt al als een eeuwigheid.

Pas op de zesde dag schiep Hij de mens, als de kroon op zijn werk. Eigenlijk moeten we spreken over de laatste minuut, op die schaal van miljarden jaren. Hij schiep de mens naar zijn beeld. Ook dit is best ingewikkeld, omdat God alleen maar 'een woord' was; een verhaal dus. Eerst maakte hij Adam en, waarschijnlijk omdat die zo eenzaam was, vlot daarna Eva.

Op de zevende dag nam Hij rust en zag dat het goed was. Dit zal verderop in dit boek nog belangrijk blijken te zijn.



Nadat Eva en ook Adam een appel uit de boom van de kennis van Goed en Kwaad hadden gegeten verjoeg God ze uit het Paradijs. Dat was jammer voor Adam en Eva, maar voor dit verhaal wel belangrijk. Het was anders vast een saaie bedoening geworden. Overigens zal blijken dat dit woord 'appel' in een heel andere vorm cruciaal is in dit boek.

Buiten dit Paradijs hadden de mensen elkaar hard nodig om te overleven. Ze moesten zich verweren tegen wilde dieren en voedsel verzamelen. Dat ging veel beter als ze samen optrokken. Ook was het handig om samen kinderen groot te brengen. Er was natuurlijk ook veel gedoe. Tussen de mensen in een stam onderling, maar ook tussen verschillende stammen. Ze betwistten elkaars grondgebied en waren onophoudelijk op zoek naar meer macht en meer bezit. De ontberingen in het leven maakten de mens vindingrijk. Ze leerden wapens maken, vonden het vuur en het wiel uit en dat ging almaar verder.

De mensen vertelden elkaar verhalen. Je kunt je voorstellen dat dat wel een aangenaam tijdverdrijf was in een tijd zonder tv, internet en sociale media. Bovendien was het de manier om informatie over het leven door te geven. De verhalen gingen over het leven, zoals heldendaden tijdens de jacht en in gevechten met andere stammen. Maar ze vertelden ook verhalen over goden en het ontstaan van de wereld. Daarin werd veel uitgelegd over dingen die ze toen niet begrepen.

We maken een grote sprong en komen uit in het jaar 0. Dat doet de geschiedenis onrecht, maar houdt wel lekker het tempo erin. Het was natuurlijk niet echt het jaar 0. De wereld bestond immers al heel erg lang. Maar sommige mensen vonden dit zo'n belangrijk moment dat ze zeiden dat hier de tijd echt begon. Naar het verhaal werd er toen een kindje geboren dat nogal wat invloed zou krijgen op de wereld, met name in wat wij de westerse wereld noemen. Het kind heette Jezus. Tegenwoordig zouden we hem een influencer noemen. In zijn tijd werd hij een profeet genoemd. Hij was er één van vele. Hij sprak over liefde, mededogen en zorg voor elkaar en vertelde verhalen die hier uitdrukking aan gaven. Echt populair was hij toen niet. Tijdens zijn leven was

er maar een beperkt aantal mensen dat hem zag als de redder van de wereld. Maar dat zou later anders worden. Een aantal van zijn discipelen (volgers) ging door met verhalen vertellen. Kennelijk waren verhalen die steeds weer herhaald werden een knappe vorm van marketing. In de westerse wereld ontstond hieruit immers het christendom, een van de grote wereldreligies. Zoals dat echter vaak gebeurd is in de geschiedenis van de mensheid werd iets goeds geleidelijk aan ook iets slechts. De christelijke kerk werd een instituut dat mensen onderdrukte en uit was op een steeds verder groeiende macht. Uit naam van de kerk werden dan ook veel misdaden begaan.

Ondertussen ontwikkelde de mens zich langzaam verder. Steeds minder mensen gingen uit jagen. Steeds meer mensen vestigden zich in steden. Hier klonterden ze samen. Dat gaf een ongelooflijke samengebalde energie, waarin mensen producten gingen maken en begonnen te handelen. Dit maakte sommigen heel erg rijk, terwijl de meeste anderen arm bleven.

In de zeventiende eeuw leefde een man die René Descartes heette. Hij was een Fransman, maar leefde een groot deel van zijn leven in Nederland. Dat is voor ons verhaal mooi, want het geeft er een nationalistisch tintje aan. Deze Descartes was een man die kennelijk nogal wat tijd overhad. Hij nam deze tijd om na te denken over het leven en de betekenis van mens-zijn. Hij kwam tot een verbluffende conclusie: 'Ik denk, dus ik besta!' Nu kun je denken dat dit nu ook weer niet zo hemelbestormend was, maar in die tijd was het revolutionair. In een wereld die overheerst werd door kerkleiders en vorsten maakte hij ruim baan voor de macht van het individu. (Uiteraard is dit al te veel eer, hij was niet de enige met dit soort gedachten, maar opnieuw houdt het ons verhaal wat binnen de perken.)

Er ontstond een vloedgolf aan nieuwe ontwikkelingen. Steeds meer mensen gingen zelfstandig nadenken en vonden nieuwe dingen uit. De tijd van de wetenschap was geboren en langzaam maar zeker nam deze de macht over. We noemen het de tijd van de Verlichting. Na vele eeuwen van duisternis, met overheersing door staat en kerk, brak het licht van de rede door. Eigenlijk ging dit razendsnel, op de tijdschaal van het bestaan van het heelal gezien.



## INLEIDING

Waarin jij je eigen levensvragen onder ogen ziet en na gaat denken over hoe het verder moet met je leven. Je beseft dat alleen kalmte je kan redden.

In de zomer van 2023 was ik in Engeland. Ik gaf daar op een congres een workshop. Ik had deze de speelse titel 'Learning to be lazy' meegegeven. De ondertitel was al even speels: 'I don't have time to hurry up'. De workshop zou plaatsvinden in de open lucht onder een enorme eik. Ik had een jonge vrouw gevraagd of ze me bij de workshop wilde assisteren. De dag voorafgaand aan de workshop praatte ik haar onder de eik bij over wat de bedoeling was. Ik zat op de grond. Zij schommelde zachtjes heen en weer op een schommel die daar voor kinderen hing. Op een gegeven moment hield ze stil. Ze keek mij aan en zei: 'O, it isn't really about laziness, it's about creating an existential calmness.' Op dat moment besepte ik dat ze me een belangrijke sleutel aanreikte voor het boek dat ik aan het schrijven was. In de weken die daarop volgden had ik de woorden 'existentiële kalmte' in mijn hoofd en praatte erover met een aantal vrienden. Langzaam rijpte het tot de inleiding van dit tweede deel.

Victor Frankl, de Joodse psychiater die een belangrijke rol speelt in dit boek, noemde zijn methode logotherapie. Ze is gericht op de zin van het leven.

Frankl noemde het ook wel existentiële therapie. Het heeft betrekking op het vinden van een betekenis in het leven. De zogenoemde existentiële filosofen als Sartre en Camus waren tijdgenoten van hem. Zij ervoeren het leven als in zichzelf zinloos en absurd. Iedere mens moet op zoek gaan naar zijn eigen betekenis. Frankl was het hier niet mee eens. Hij stelde dat ieder leven en elke mens betekenis heeft, maar dat iedere mens zijn eigen betekenis moet ontdekken. Ik sluit mij aan bij het denken van Frankl. Ik vind dit denken hoopvol. Het geeft richting.

## Het gaat vaak meer om niet doen dan om te handelen

Het woord 'kalmte' heeft Frankl bij mijn weten nooit gebruikt. Ik vermoed ook dat hij niet zo van de kalmte was. Bij Frankl ging het om een voortgaand zoeken. Ergens schrijft hij dat er een verschil is tussen 'zijn' en 'zin'. 'Zijn' was in zijn ogen te passief. Een mens moet vooruit bewegen naar zijn of haar bestemming. Ook dat ben ik het met hem eens. In elke situatie in ons leven ligt immers steeds opnieuw de vraag hoe je daar dan in moet handelen.

Het woord 'kalmte' sluit wel aan bij het woord 'bewustzijn'. Dit is een kernbegrip in dit deel. Ons vermogen om naar onszelf en onze omgeving te kijken is van cruciaal belang in het geven van betekenis aan ons leven. Het gaat hierbij om aandachtig te kijken, te luisteren en te voelen wat er in jezelf gebeurt en wat er om je heen gebeurt. Van daaruit kunnen we beter en gericht handelen. Het soort kalmte waar ik naar op zoek ben is niet de kalmte van een stilstaand water. Het is eerder het oog van de storm. Hoe alles ook in beweging is, ergens in jou is een plek waar het kalm is, waar je beseft wat er gebeurt. Daardoor weet je diep vanbinnen ook hoe je zelf kunt bewegen.

Ons vermogen om in relatie te treden met anderen en betekenis toe te voegen aan de wereld waarin wij leven staat en valt hiermee. Tegelijkertijd is het moeilijk om aan te duiden hoe je deze positie kunt ontwikkelen. Het gaat hier im-

# 1 BEWUSTZIJN

Waarin het Ben begint te duizelen en jij en ik meteen stevig aan de bak moeten. We ontdekken dat ons zijn vooral bepaald wordt door wat we voelen. We leren onderscheiden hoe dit voelen ons in beweging zet. We gaan onderkennen dat we met behulp van ons voelen steeds weer in staat zijn om onze balans te herstellen. We leren ook nog dat we voor een belangrijk deel bepaald worden door oude gevoelens. We zullen zien hoe deze complexe gedachten een plek krijgen in de Transactionele Analyse. Deze begrippen zullen eerst wat complex lijken, maar zullen later onontbeerlijk blijken te zijn voor ons verhaal. Aan het einde van dit hoofdstuk legt Ben het boek even terzijde. Mogelijk moeten jij en ik dat ook doen, om even frisse lucht te halen en onze zinnen te verzetten.

In het eerste deel van dit boek stonden we stil bij de wijze waarop mensen steeds individueler in het leven komen te staan. Vreemd genoeg zagen we daar ook hoe in die geïndividualiseerde wereld veel mensen steeds stuurlozer worden, omdat we een regisseur missen in het leven. De kerk doet het niet meer, de vakbond niet en de overheid ook niet. Ieder moet zijn leven zelf uitvinden. Al te makkelijk worden we dan een speelbal van onder andere de commercie, die ons de richting wijst die ons leven op moet gaan.

In dit hoofdstuk wil ik onderzoeken wat er nodig is om zelf regie te nemen. We zullen daarin uitvoerig stilstaan bij de ontwikkeling van ons bewustzijn als eerste vereiste. Ik zal uitleggen wat ik eronder versta. Ik doe dit in de wetenschap dat over ons bewustzijn het laatste woord nog lang niet gezegd is. Het is een van de grote raadselen van ons bestaan.

### Ik denk, dus ik besta

Een van de eersten die uitspraken deed over het bewustzijn was de Franse filosoof René Descartes (1596-1650). Zijn alom bekende uitspraak 'Ik denk, dus ik besta' kwam voort uit zijn wanhopige zoektocht naar de betekenis van mens-zijn. In navolging van Descartes ontstond in de eeuwen daarna een strikte scheiding tussen lichaam en geest. Het lichaam werd gezien als een soort machine, bestaande uit botten en vlees. Het werkelijke leven, de geest, speelde zich af in onze hersenen. Hier zetelde ons bewustzijn.

Deze gedachte neemt nog steeds een grote plek in het denken van de westerse mens in.

### Ik voel, dus ik besta

Ondertussen doen neurowetenschappers in onze tijd veel en baanbrekend onderzoek naar de aard van ons bewustzijn. Daarin rekenen ze af met de gedachte dat er een scheiding bestaat tussen lichaam en geest. In elk boek wat je leest houden de auteurs slagen om de arm. Ze stellen steeds weer dat er nog zoveel is wat we niet weten. Er is echter voldoende wat de moeite waard is om hier te delen in het kader van dit boek. Ik doe dat in mijn eigen woorden, vereenvoudigd, zonder al te veel technische termen. Ook zal ik daar woorden in gaan schrijven, die geen enkele neurowetenschapper ooit zal gebruiken. Het zijn de woorden/metaforen uit de Transactionele Analyse (TA). De TA is een stroming in de humanistische psychologie. Zij gaat uit van het vermogen van de mens om te groeien en zich te ontwikkelen. In de TA wordt gezocht naar mogelijkheden voor mensen om de regie te nemen over hun eigen leven. Zij doet dit onder andere door complexe begrippen te vereenvoudigen en zodoende toegankelijk te maken.

Bewustzijn wordt in de TA opgevat als ons vermogen om in een constante wisselwerking tussen ons lichaam en de buitenwereld puur zintuigelijk waar te nemen; te ruiken, te horen, te proeven en te voelen. In de neurowetenschappen is de huidige opvatting dat het enige wat wij ons altijd bewust zijn onze gevoelens zijn. Dit voelen doen we met ons hele lichaam. Onder invloed van onze zintuigen voelen we tal van sensaties. Deze sensaties, of gevoelens, worden in ketens van miljarden zenuwcellen (neuronen) doorgegeven in zogenoemde neurologische circuits. Deze geven we namen als angst, woede, blijdschap, lust, verdriet, maar ook honger, dorst, pijn, vermoeidheid et cetera. Al deze gevoelens komen samen in het binnenste deel van ons brein; in onze hersenstam. Hier worden ervaringen gefilterd en worden prioriteiten gesteld. Eigenlijk is dit dus een soort registratie- en coördinatiecentrum. Uiteindelijk zetten onze gevoelens ons dus in beweging. Daar komt ons woord emotie vandaan. Het is afkomstig van het Latijnse woord *e-movere*. Dit verwijst naar beweging.

## Het enige wat wij ons altijd bewust zijn, zijn onze gevoelens

We hebben echter allerlei soorten gevoelens. Zo kennen we dus honger, die ons in beweging zet om te gaan eten. De dorst zorgt ervoor dat we een glas water inschenken en wat drinken. Moeheid brengt ons ertoe om te gaan slapen, et cetera. Deze gevoelens komen overigens niet alleen bij de mens voor, maar bij alle dieren. Daarmee wordt het hardnekkige idee dat bewustzijn iets is wat alleen mensen hebben ontzenuwd.

Ondertussen vind ik het almaar een fascinerende en moeilijk te vatten gedachte dat onze geest feitelijk al op celniveau in ons lichaam vorm krijgt.

### Welk gevoel krijgt voorrang?

In ons dagelijks leven schakelen we voortdurend tussen verschillende soorten emoties, die uit verschillende soorten ervaringen voortkomen. Dan weer heeft



de een voorrang, dan weer de ander. Dat heeft te maken met de urgentie van onze behoefte.

Al dagen voelde Pepijn alleen maar de spanning in zijn buik voor de aankomende toets. Hij was bang dat hij het niet zou halen. Pas na afloop kreeg hij weer zin om met zijn vriendjes te spelen.

**Soms gaat dit over een kort moment.**

Astrid was zo enthousiast aan het werk. Ze ontdekte allemaal nieuwe weetjes op internet en kon niet stoppen met nieuwe dingen op te zoeken. Pas na een tijdje merkte ze dat ze heel nodig naar het toilet moest.

**Soms ook neemt het veel langer in beslag of lijken andere ervaringen uitgeschakeld te zijn.**

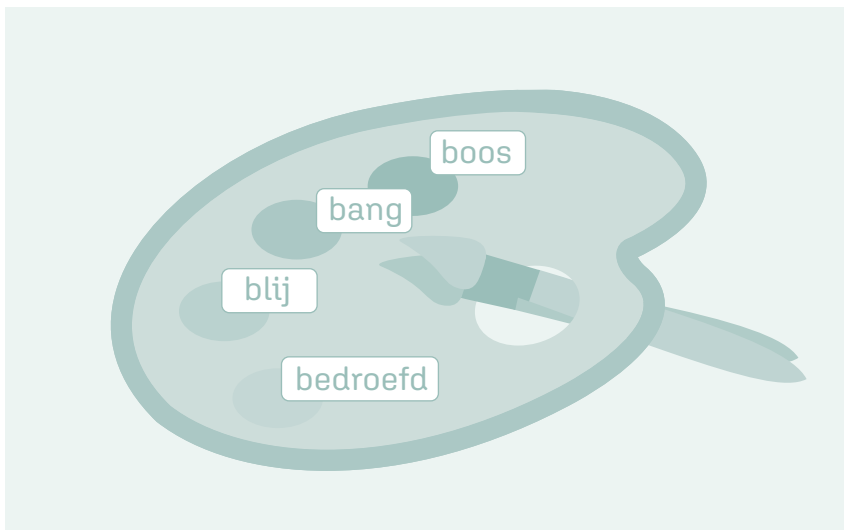
Etienne voelde al een jaar lang alleen maar de pijn van de rouw om het verlies van zijn dochter. Dit verlies overschaduwde alles. Zin om te vrijen leek geheel uit zijn leven verdwenen te zijn en hij vroeg zich soms af of dat ooit nog wel terug zou komen.

## Vragen

- Van welke ervaringen en emoties ben jij je het meest bewust bij jezelf?
- Welke zijn in deze tijd minder aanwezig?
- Met welke ervaringen en emoties ben je minder vertrouwd?

## Een kleurenpalet aan emoties

Onze neurologische circuits geven signalen door die wij dus benoemen als emoties. Deze emoties zetten ons in beweging. Ze staan voor een behoefte die vervuld moet worden. In de TA worden er hiervan vier benoemd: bang, boos, blij en bedroefd. Dit zijn onze zogenoemde basisemoties. Je kunt je deze voorstellen als de basiskleuren van ons gevoelsleven. Met deze 'kleuren' kunnen we mengen, waardoor allerlei andere kleuren tevoorschijn komen.



Figuur 1 Onze basisemoties

Achter elk van deze basisemoties gaat een behoefte schuil.

**De emotie 'bang' brengt ons in contact met de behoefte aan bescherming.**

's Avonds voelt Pelle zich onveilig op straat. Hij zorgt dan altijd dat hij een route volgt die hem langs drukkere punten in de stad voert.

**De emotie 'boos' brengt ons in contact met de behoefte aan herstel van grenzen tussen onszelf en de ander.**

Katja werd onmiddellijk boos toen zij door een leerling werd uitgescholden voor 'kutwijf'. Ze stapte op de jongen af en zei ijsig kalm: 'Dat neem je terug.'

**De emotie 'bedroefd' brengt ons in contact met een behoefte aan troost.**

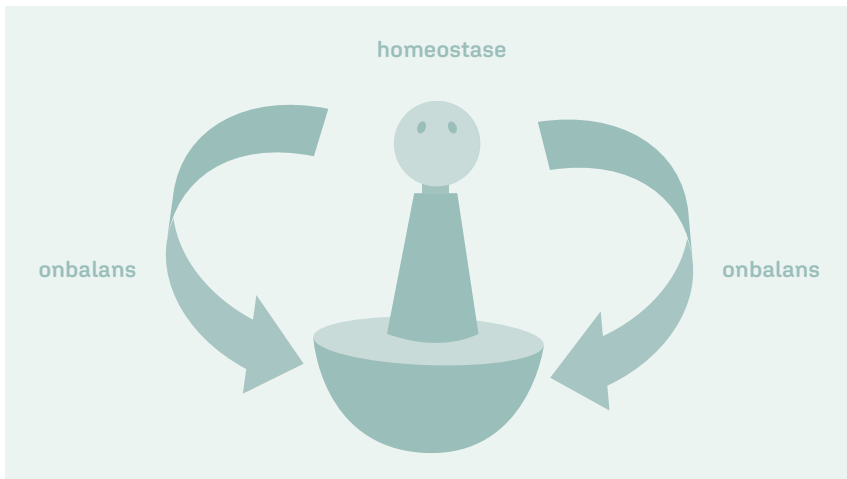
Toen zijn moeder overleed moest Walter huilen. Zijn vriendin zat naast hem en sloeg een arm om hem heen.

De emotie 'blij' brengt ons in contact met een behoefte om te delen.

Milan had zijn examen gehaald. Hij straalde aan alle kanten. Alle mensen die hij tegenkwam in de gang glimlachten. Haast iedereen riep hem een felicitatie toe.

### Duikelaartje

Onze emoties helpen ons om de balans te herstellen. Die balans wordt met een duur woord 'homeostase' genoemd. Dit woord is afkomstig uit de biologie en betekent 'evenwicht'. Natuurlijk is dit een evenwicht dat voortdurend in beweging is. Het is als de beweging in figuur 2.



Figuur 2 Duikelaartje

We reageren dus op onze emoties in een poging om de balans te herstellen.

### Bouwen op onze geschiedenis

Eigenlijk zijn jij en ik heel lui. We willen zo min mogelijk energie verspillen. Het leven heeft ons, en andere dieren, erop toegerust om zo zuinig mogelijk met onze krachten om te gaan. Ook met onze denkkraft. We hebben daarvoor de beschikking over een enorme hoeveelheid aan ervaringen. We zijn door