

Het fundament is basale emoties en behoeften

Veiligheid en geborgenheid

In dit hoofdstuk vervolg ik mijn weg en wil ik graag de basale emoties en behoeften onder de loep nemen. Temeer, omdat ze van groot belang zijn aan het begin van onze jeugd en ontwikkeling. Iedereen heeft emoties en behoeften, de twee gevoelens die we in onszelf ervaren en waarmee we de wereld en elkaar tegemoet treden. We hebben het niet graag over onze emoties, terwijl ze toch een ondertoon vormen in al onze dagelijkse bezigheden. Of we nu met de ander spreken of dat we onze bezigheden in huis doen. Het ene moment liggen emoties en behoeften op de voorgrond en een ander moment zijn we niet zo opgewonden en kunnen we vanbinnen rustig zijn met onszelf. Al met al zijn emoties een dagelijkse leidraad die we niet moeten veronachtzamen.

Eigenlijk kunnen we onszelf beter begrijpen als we onze emoties en behoeften begrijpen. Immers, het kind is vanaf de geboorte emotie en behoefte. Als we hierin goed zijn begeleid en bevredigd, dan groeien we naar een gezonde ontwikkeling. Maar omdat we allen te maken hebben met een verleden en zijn opgevoed door onze ouders, vanuit twee families dus, bestaat de kans groot dat we een tekort zijn opgelopen.

Zo is ook voor mij emotie een leidraad, omdat iedereen in zijn hele leven te maken krijgt met emoties en behoeften. We laten

met emotie en behoefte aan de ander zien dat we contact willen. Contact gaat altijd gepaard met emotie. We hebben een verbinding gemaakt met de ratio en dat kalmeert emotie en behoeften. Dit wil niet zeggen dat de nood er niet is. Van hieruit houden we onze eigen veiligheid in de gaten. De regie is een samenspel van de emotie die we in brein en lijf ervaren en van de ratio die de regie wil in het brein.

Mijn verlangen naar bevestiging door mijn moeder bleef mij plagen. Ik merkte dat als ik emotioneel was, ik eerst in mijn gedachten iets van mijn moeder wilde. Ook na haar dood werkt dit nog in mijn systeem.

De tweede gedachte is: wat heb ik nodig? Moeders blijven altijd om je heen hangen. Op de voorgrond en op de achtergrond. Natuurlijk, bij het ouder worden hebben we de foute gedachten of ervaringen een plek gegeven in ons brein of we hebben onszelf compenseergedrag aangeleerd. Of we willen juist wel die moedertaal horen. Hoe meer je je best doet dit tegen te houden, hoe duidelijker je de aanwijzingen of de stem hoort van je innerlijk kind: "Luister naar mij."

Het kind in jezelf dat vroeger niet gehoord is, wil dat je nu, omdat je meer bewust bent en klaar bent om te kunnen luisteren, luistert naar je innerlijke stem, mits dat een constructieve, positieve bijdrage levert aan jezelf.

Ik wilde het van haar horen ...

Mijn emoties vertelden me wat ik nodig had. Maar ik was geen kind meer, ik was midden veertig. Omdat ik niet was bevestigd, kon mijn behoefte aan bevestiging groot zijn. Er waren momenten dat ik naar mijn moeder verlangde, terwijl ik mentaal wist

dat ze niet goed voor mij was en niets zou geven. Mijn verlangen speelde de boventoon in de hoop dat ze mogelijk iets veranderd zou zijn. Milder of meer gevend. Maar ik liep ook in mijn volwassenheid tegen een muur op als ik weer op bezoek bij haar was. Mijn hoop en verwachting zijn nooit uitgekomen. Ik was als een verslaafde die eigenlijk wel weet dat drank niet goed is en toch weer een slok moet hebben. Vooral het woord 'hebben' speelt bij verwaarlozing een rol. Je hebt geen zorg en liefde gehad en dan komen in een latere tijd van je leven deze gedachten naar boven.

Oké, dit is een lastig dilemma. Mijn verwachting bleef me storen, omdat ik haar eigenlijk zo hard nodig had, terwijl ik wist dat ze er niet kon zijn voor mij. Vanuit mijn gevoel als kind had ik er behoefte aan te horen dat ze ook aardige dingen tegen mij kon zeggen. Een legitieme behoefte. Haar woorden, zo mogelijk positief, waren belangrijk voor mij. Als ik niet vroeg wat ik nodig had, dan had ik een kans laten liggen. Mijn verlangen speelde in deze periode van mijn leven een grote rol. Het onbereikbare wilde ik bereikbaar maken. Natuurlijk was dit gedoemd te mislukken en het gevolg was dat ik me gekwetst voelde. Of, zoals ik hiervoor in die metafoor schreef: ik had als verslaafde die slok wijn niet moeten nemen.

Ik schrijf dit stuk over emoties om te schetsen dat we niet om onze eigen dialoog heen kunnen. Jeugdervaringen met emoties en behoeften vragen om reguleren en begrip. Emoties vliegen niet weg, omdat we ons verbonden voelen met onze opvoeders. Hierin zijn we beïnvloed toen we klein waren, in positieve en negatieve zin. De vroegere emoties kunnen we niet zomaar uitbannen. Emoties en behoeften horen bij het leven. We mo-