

emoties
als medicijn

Goed gevoel

Paul Loomans zenmonnik



Inhoud

Inleiding	7	<i>hoofdstuk 9</i> Angst	91
Vanuit zen	9	We bevinden ons in een gevaarlijke situatie	96
		Het verwerken van een voorval waarvan we geschrokken zijn	102
		Het gebeuren waarvoor wij bang zijn, ligt in de toekomst	108
deel 1 De achtergrond van emoties	14	<i>hoofdstuk 10</i> Pijn	122
<i>hoofdstuk 1</i> De geschiedenis van de emotie en van de gedachte	16	Het openen van de stuw	131
<i>hoofdstuk 2</i> De natuur van emoties	22	<i>hoofdstuk 11</i> Agressie	137
<i>hoofdstuk 3</i> Het palet aan emoties	27		
deel 2 Aangename emoties	30	deel 4 Afweer en oud zeer	148
<i>hoofdstuk 4</i> Geluk	32	<i>hoofdstuk 12</i> Afweerreacties bij onaangename emoties	150
<i>hoofdstuk 5</i> Liefde	41	<i>hoofdstuk 13</i> Het verwerken van oud zeer	166
<i>hoofdstuk 6</i> Lachen en humor	49	<i>hoofdstuk 14</i> Allergische reacties	170
<i>hoofdstuk 7</i> De zee van rust en vertrouwen	53	<i>hoofdstuk 15</i> Vergeving	175
deel 3 Onaangename emoties	56	<i>bijlage</i> Het huis met de vier verdiepingen	178
<i>hoofdstuk 8</i> Verdriet	59	Opnames	181
De eerste fase	65	Woord van dank	182
De tweede fase	75	Biografie	184



6

Inleiding

Ik weet niet of je ooit in een woning met een kelder hebt geleefd; alleen oude huizen bezitten er nog een. De koelkast en de verwarmingsketel hebben de functie van deze plek voor een belangrijk deel overbodig gemaakt.

Wij hadden vroeger in de gang van ons huis een schuine deur onder de trap, naar de kelder. Om de hoek was een smal houten trapje naar beneden met een bocht erin, waar je gemakkelijk af kon glijden met iets zwaars in je handen als je niet oplette. Tree na tree werd het koeler en de ruimte was schaars verlicht met slechts één peertje.

Er stonden kisten met aardappelen en uien. In het achterste uithoekje, onder de trap, waren de kolen gestort en om de beurt hadden wij als jongens de taak de kolenkit te vullen met een grote handschep. Verderop stonden weckflessen met bonen en stoofpeertjes en potten met zelfgemaakte jam. Het gereedschap van mijn vader lag er op een plank. Er hing een aparte, wat muffe geur, die ik zo weer kan oproepen. Het was geen prettige plek. Je voelde je er niet op je gemak en was blij weer boven te zijn met de volle kolenkit of een pan aardappelen, terug in de gewone wereld. Toch bleef ik ook weleens op de houten trap zitten en keek dan om me heen. Het raampje wierp een diffuus licht naar binnen. Na verloop van enige tijd kreeg de kelder ook iets vertrouwds; het was er stil en er gebeurde helemaal niets. Je voelde er jezelf ademhalen.

In dit tweede boek van De StressOntknoping gaan we de kelder van ons functioneren bezoeken. Deze plek onder de grond staat in de methode van De StressOntknoping symbool voor onze emoties. Vaak liggen emoties aan de basis van ons handelen, maar hun diepere werking lijkt mysterieus en onttrokken aan het bewustzijn van alledag. Het gehele huis kent vier verdiepingen. In het eerste boek, *Ik heb de tijd, handleiding in tijdsurfen*, bezochten we al de begane grond.

Achter in dit boek vind je in de bijlage een overzicht van het huis. Elke van de vier verdiepingen beschrijft een thema van ons functioneren.

Het bezoek aan de kelder wil ons inzicht te verschaffen in de werking van de emoties en hun verhouding met die andere wereld die ons zo vertrouwd is, onze gedachten. Naast inzicht wil het ook een praktische handleiding aanbieden om beter te kunnen omgaan met tegenslag of verlies, met zorgen die we ons maken of met een heftige confrontatie en zo de knopen in onze buik oplossen of de pijn in ons hoofd voorkomen.

Wanneer we het hebben over onze gevoelens gaat het niet alleen maar over eng, boos of droevig. Het gaat ook over lachen en plezier, over gelukkig zijn en liefde voelen. Zonder aangename emoties ook geen onaangename,

want pas als je liefde en geluk ervaart, zul je treuren om verlies. We zullen daarom eerst de prettige emoties beschrijven en vervolgens de emoties die ons als onaangenaam voorkomen, maar die bij nadere bestudering een bijzondere werking blijken te hebben: als we er goed mee weten om te gaan, zijn juist zij het medicijn dat onze wonden kan helen.

Wat er bij mij gebeurde toen ik op de keldertrap ging zitten, is precies wat er van je verwacht wordt bij emoties: de tijd nemen om het gevoel te ondergaan, zodat het onaangename een verandering ondergaat omdat het vertrouwd wordt.

Vanuit zen

Ik ben zenmonnik. Vaak zit ik in stilte op een stevig kussen in de 'halve-lotushouding', de benen gekruist, de voet van mijn ene been rustend op het dijbeen van de andere. Dit geeft een bijzonder stabiele houding, de knieën drukken als vanzelf op de grond, de wervelkolom strekt zich zachtjes naar boven. De rug is precies in balans. De ademhaling wordt na verloop van enige tijd regelmatig en ik kan haar volgen met mijn aandacht. De gedachten komen en gaan maar ik volg ze niet. Het lijkt of de geest zich voegt naar het voorbeeld van het lichaam en ook in balans komt.

Vervolgens laat ik alles los: mijn ideeën over meditatie, het effect dat het zou kunnen hebben, mijn ideeën over het leven, mijn commentaar over van alles en nog wat en ook de identificatie met mijzelf.

Terug naar de bron.

Wat heeft meditatie te maken met dit boek?

Op een dag, terwijl ik met medebeoefenaars in zazen zat, zei de meester: 'Als tijdens zazen emoties opkomen, laat ze dan voorbijgaan. Beschouw ze als een fysieke gewaarwording die opkomt en ook weer zal afnemen.'

Soms doet een onderwijzing 'klik' bij je. Het komt precies op het goede moment.

Het was voor mij het vertrekpunt van mijn eigen onderzoek naar emoties. Ik voelde aan dat deze aanwijzing in al zijn simpelheid juist was. Ik wist ook dat ik hiermee



10

een nieuw hoofdstuk van het thema stress opensloeg, een nieuwe verdieping van het huis binnentrad.

Ik begon mijn eigen emoties te observeren, vooral in het dagelijkse leven. Observeren was ik immers ook al gewend vanuit zen. Ik voelde hoe mijn lichaam zich ontspande in de zon of tijdens een wandeling, als ik 'niets aan mijn hoofd' had. Ik voelde ook hoe de spieren van schouders en kaken samentrokken als iets niet ging zoals ik het wilde. Ik merkte hoe mijn keel dichtkneep als ik schrok in het verkeer. Soms werd ik tegen mijn voornemen in boos op mijn kinderen. Ik observeerde hoe ik veranderde van een kalm mens tot iemand met stoom in zijn lichaam.

Het overkwam mij dat ik 's nachts wakker werd van een emotie in een droom. Tot mijn verwondering was mijn overleden eerste vrouw aanwezig in de ruimte waar ik mij bevond. Plots brak er een groot stuk steen uit de wand en gutste er een wilde stroom water door de opening. Binnen een mum van tijd overstroomde de plek waar we stonden. Hijgend werd ik wakker. Ik richtte mijn aandacht op mijn lijf: wat vertelde mijn lichaam mij? Welke boodschap zond het uit?

Het opmerkelijke was dat ik tijdens de meditatie zelf niet zoveel emoties had. Als beginner overkomt je dat regelmatig, maar later, als de meditatiepraktijk ingesleten is, verdwijnt het. Waarom eigenlijk?

Ten eerste gebeurt er tijdens zazen niet zoveel. Je hoort wat vogels fluiten en als je pech hebt het geluid van een buurman die in zijn huis aan het klussen is. Verder is het stil. Soms spreekt de meester met een intense, maar be-daarde stem. Er is nauwelijks aanleiding van buitenaf voor emoties.

Ten tweede laat je alles voorbijgaan. Tijdens zazen, als er een gedachte opkomt aan een vervelende gebeurtenis, laat je die passeren. Je gaat er niet op door. Zou je dat wel doen, dan kan er inderdaad een emotie ontstaan. Dan zou je boos of verdrietig of bang kunnen worden. De emotie die bij de meditatie nog het meest voorbijkomt, is lachen. Dan maakt de zenmeester een onverwachte grap en ligt iedereen dubbel. Over welke balans ging het ook alweer? Het verbreken van de heiligheid hoort ook bij zazen.

Zen gaf mij echter in het dagelijks leven een goed instrument mee. Terwijl mijn lichaam in vuur en vlam leek te staan als ik schrok of boos was, kon ik een deel van mijn aandacht naar mijn lijf sturen. 'Waar zit spanning?' 'Wat gebeurde er eerst en wat daarna?' 'Waarom neemt de spanning niet af?' 'Wanneer neemt het wel af?'

Ik kon ook waarnemen wanneer ik mijzelf om de tuin aan het leiden was, wanneer ik een bepaalde gewaarwording liever niet wilde voelen en deed alsof of hij er niet was. Zo merkte ik op dat ik tijdens boosheid de kwetsing die eraan voorafging, niet wilde voelen.

Langzaam begon ik de werking van emoties te ontfelen. Er was een beslissend moment.

Het is avond en donker, ik ben in mijn eentje met de auto op weg naar mijn schoonmoeder in Lochem en heb de trage, bijna religieuze muziek van Arvo Pärt op staan, die ik al zo lang niet meer beluisterd heb, een opname die ik van mijn eerste vrouw, Pauline, gekregen heb. De tonen beginnen indringend rustig en hebben een apart effect. Ze lijken de ruimte te vernauwen tot de koplampen van de auto, de snelweg en de nacht. Na een paar minuten duwt de muziek mij terug in de keuken van het huis in Rennes waar ik met Pauline woon. Pauline ligt in de slaapkamer en heeft in de nacht pijn aanvallen gehad die zich dwars door de zware pijnstillers heen persen. In de kleine zijkamer ligt een baby te slapen. De deur gaat open en Lucie, de tien jaar oude dochter van de buurvrouw, komt binnen. Ze kijkt mij glimlachend aan. Het is zondagochtend, ze komt naar Dolly kijken. De Parijse arts heeft mij net telefonisch opgedragen een bepaald medicijn te halen bij de apotheek, maar welke apotheek is open? Ik kan eigenlijk niet weg, maar Pauline kan niet zonder het medicijn. Wat moet ik doen? Ik kijk Lucie aan en vraag of zij wil blijven. 'Ik ben zo weer terug.' Ze knikt bemoedigend, als een volwassene. Op de fiets vlieg ik naar de dichtstbijzijnde apotheek die dicht is en vervolgens naar een dienstdoende. Een klein raampje gaat open. 'Nee, dat

hebben we allang niet meer op voorraad. U kunt het misschien daar proberen.' Zal ik terug naar huis gaan of nog verder gaan? Ik sprint naar het nieuwe adres, dat ver weg in de stad ligt. 'Nee meneer, dat hebben wij niet, het spijt ons.' Niemand heeft dit oude medicijn, dat geen enkele arts meer voorschrijft, op voorraad. Ik kom bezweet en met lege handen terug na een uur fietsen, terwijl het een veelvoud daarvan lijkt. Bij Pauline was alles wonderbaarlijk rustig gebleven. Lucie vraagt mij of ik het medicijn heb gevonden. Ik kan het antwoord niet over mijn lippen krijgen en laat de spanning van de nacht en van de fietstocht los in wilde snikken. Het jonge meisje blijft mij kalm aankijken. Ze wacht tot mijn emotie voorbij is en loopt dan de kamer van Dolly in. Met haar kinderlijke oprechtheid reageert ze gevoeliger dan menig volwassene zou hebben gedaan.

In de auto voel ik opnieuw mijn hart bonzen, ik voel de wanhoop van toen. Ik zet de muziek uit en rijd naar een parkeerplaats. Daar open ik mij voor een donker stuk van het verhaal waarnaar ik nooit terug was gegaan. Het is het deel van het verhaal dat ik niet heb kunnen verwerken. Want vlak daarna begon het slotlied.

Nog andere momenten duiken op. Ik voel ze door mij heen zinderen. Mijn lichaam schokt en ik kan de tranen niet stoppen. Bijna veertien jaar na dato verwerk ik in de auto op een stille en donkere parkeerplaats aan de snelweg

een aantal verdrongen pijnlijke momenten. Na een half uur rijd ik weg en haal diepe teugen adem. Er is een engel uit mijn lijf verwijderd.

Het was die avond alsof ik slaagde voor mijn examen in emoties. Ik begreep meteen wat ik gedaan had. Dit principe ging verder dan alleen mijn eigen situatie. Dit kon ik ook aan anderen overdragen.

Moet je daarvoor ook meditatie beoefenen? Kun je alleen goed verwerken als je meditatie-ervaring hebt?

Het is ontegenzeggelijk een hulp. Het verhaal van emoties is er een van de verstrengeling van gedachten en gevoel. Je kunt met je gedachten zomaar een emotie oproepen. En emoties gaan gepaard met een stortvloed aan begrijpelijke, maar vooral ook minder handige gedachten.

De mediterende is gewend te observeren en zal de verstrengeling waarschijnlijk sneller ontwarren. De grote vlucht van Mindfulness wijst ook in deze richting. Mindfulness leert je om zonder oordeel open te staan voor de gewaarwordingen van het lichaam. Dat helpt om de twee boodschappers uit elkaar te trekken.

Maar noodzakelijk is het niet. Ik heb vele mensen in mijn praktijk gezien die toegang tot emoties verkregen. Zij ontwikkelden eigen hulpmiddelen. Zij gingen in hun eentje wandelen of in de tuin werken. Harry, die zijn dochter verloren had, vroeg zijn vrouw strijkgoed klaar te zetten voor

als hij wakker werd in de nacht. Intuïtief werden zij toegeroepen naar bezigheden die helpen om emoties toe te laten.

Zoals gezegd zijn er naast de beschrijvingen in de betreffende hoofdstukken, bij dit boek ook geleide meditatie (zie: 'Opcodes', blz. 181), die een hulpmiddel vormen om je dit proces eigen te maken. Bij heftige reacties heb je soms niet de rust om te besluiten voor een wandeling. Zet dan de koptelefoon op en doe 'de oefening'. Deze duurt 10 tot 30 minuten, al naar gelang de keuze van de luisteraar. Bij de juiste aandacht kan een emotionele reactie opmerkelijk snel tot rust komen.

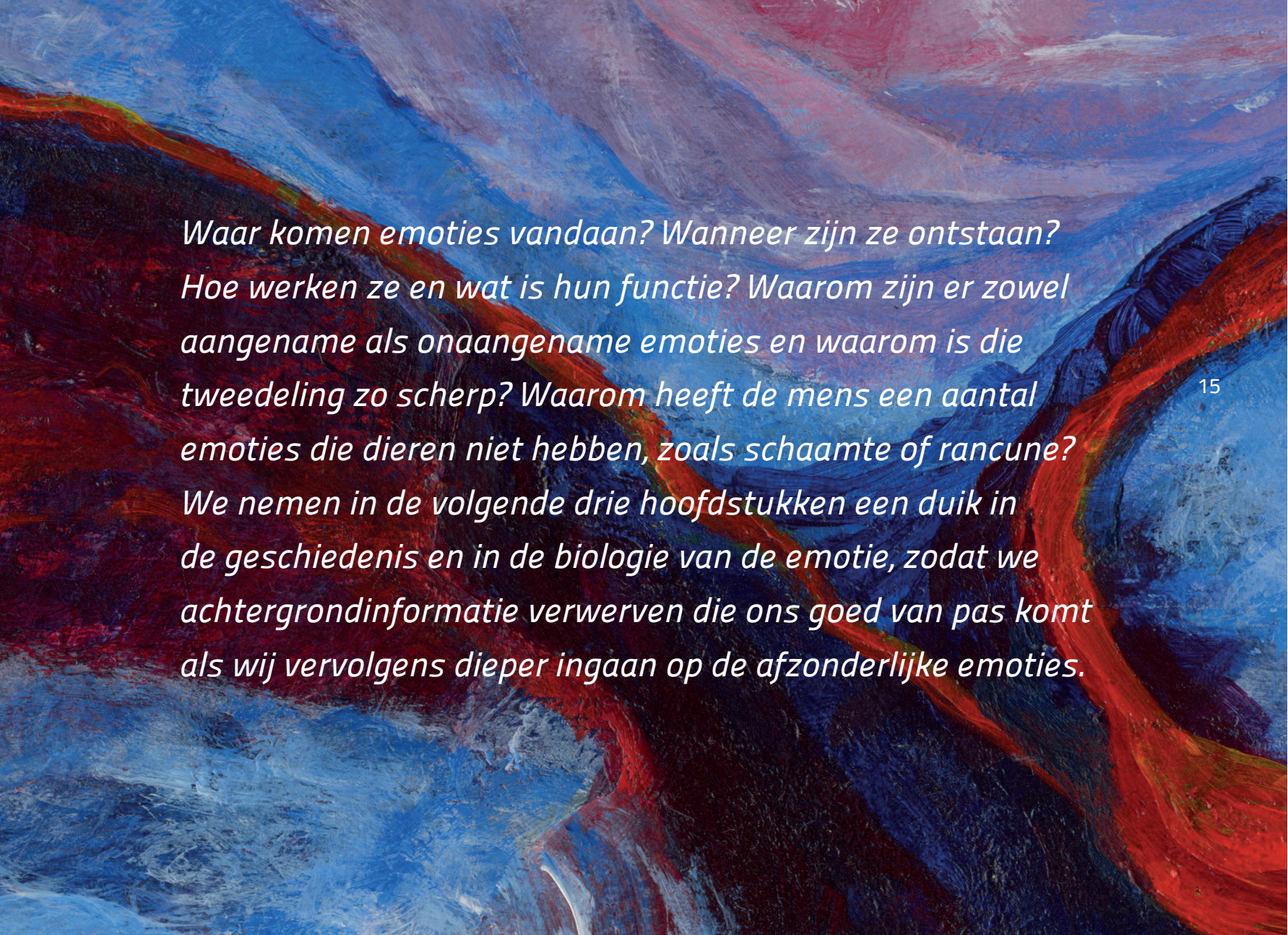
Zenmeditatie wil nadrukkelijk geen oefening zijn. Het is alleen maar 'zijn'. Zonder opsmuk, zonder versiering. Puur als het water.

Zen is als een gebed zonder woorden, als een lied zonder geluid. Het wil niet gebruikt worden, niet ergens in passen, zen is het leven zelf. Door zazen te beoefenen wordt gaandeweg elk moment van het leven vervuld van waarheid en van licht.

14

deel 1

De achtergrond van emoties

An abstract painting with a complex, layered texture. The color palette is dominated by deep blues, vibrant reds, and dark, almost black, tones. The brushstrokes are thick and expressive, creating a sense of movement and depth. The overall composition is dynamic and evocative, suggesting a range of emotions and psychological states.

*Waar komen emoties vandaan? Wanneer zijn ze ontstaan?
Hoe werken ze en wat is hun functie? Waarom zijn er zowel
aangename als onaangename emoties en waarom is die
tweedeling zo scherp? Waarom heeft de mens een aantal
emoties die dieren niet hebben, zoals schaamte of rancune?
We nemen in de volgende drie hoofdstukken een duik in
de geschiedenis en in de biologie van de emotie, zodat we
achtergrondinformatie verwerven die ons goed van pas komt
als wij vervolgens dieper ingaan op de afzonderlijke emoties.*

hoofdstuk 1

De geschiedenis van de emotie en de gedachte

16

Emotionele reacties komen voort uit een specifiek deel van de hersenen, een relatief oud gedeelte. Het is interessant om te beseffen wanneer dit deel ontstaan is en ook waarom. Het verklaart veel van de gespannen relatie die wij kunnen onderhouden met emoties.

We zouden het bijna vergeten, maar in feite zijn wij mensen nog steeds een diersoort, weliswaar een hoogontwikkelde, maar met nog veel dierlijke reflexen en gedragingen.

Ons lichaam, ons waarnemen, ons voelen en ons denken zijn het resultaat van een lange evolutionaire ontwikkeling die zich uitstrekt over honderden miljoenen jaren, gepaard gaande met voortdurende aanpassing, verfijning, transformatie en groei.

We hebben in de loop van de evolutie vele verschillende gedaantes gehad. Wanneer de klimaatomstandigheden transformeerden en de temperatuur, de voeding of de zuurstof in de atmosfeer veranderde, paste onze vorm zich aan en nam als dit mogelijk was de kans waar om aspecten van zijn wezen te doen evolueren.

En transformaties waren er veel ... In 2004 en 2011 werd de aarde geteisterd door twee vreselijke tsunami's. We schrokken collectief van de heftigheid waarmee de aarde zich kan manifesteren. We weten dat we soms stormen en orkanen, overstromingen en vulkaanuitbarstingen kunnen verwachten, maar rampen van een dergelijke omvang met een gigantische destructie van leven en

materie hadden wij mensen in ons leven nog niet mee-gemaakt.

Kijk je echter vanuit een nog groter perspectief, dan zie je dat de aarde tot veel heftigere verschijnselen in staat is. IJstijden, komeetinslagen, scheuren in de aardkorst ... De aardbewoners zijn zo'n vijf keer bijna van de planeet weggevaagd door gigantische catastrofes.

De bekendste hiervan voltrok zich 65 miljoen jaar geleden. Het wordt wel de KT-inslag genoemd, omdat het de overgang markeerde van het krijt naar het tertiair. De inslag van een komeet veroorzaakte het massale uitsterven van de dinosauriërs. Het gevolg was echter ook dat kleine warmbloedige diertjes, die tussen de wortels van de bomen leefden of in holen, uit hun schuilplaats konden komen en zich nadat de aarde stabiliseerde geweldig konden ontwikkelen. Het waren onze voorouders.

Het zoogdier was warmbloedig en ontwikkelde vanuit zijn zintuigen nieuwe functies.

Het gevoel kwam tot krachtige ontplooiing. Zo krachtig dat het een apart deel van zijn hersenen werd, het emotionele brein. Daarmee kon het zoogdier zijn zintuigelijke ervaringen koppelen aan een waardering: dit voedsel smaakt vertrouwd, deze beschutte plek voelt veilig, deze stekel is giftig, deze kleur is gevaarlijk, deze smaak veroorzaakt krampen.

Het emotionele brein is in staat om op te merken en te onthouden wat goed voor hem is en wat het beter kan vermijden.

Emoties blijken niet alleen handig voor het markeren van situaties, ze hebben ook nog andere functies, die wellicht pas later ontstaan zijn, als handig bijproduct van de hoofdfunctie. Zo zijn ze verantwoordelijk voor het genieten en het geluksgevoel en voor passie en hartstocht, de motor van de menselijke ontwikkeling. Er is ook een meer verborgen maar niet minder belangrijke functie: emoties zijn verantwoordelijk voor de verwerking van onaangename voorvallen. Als een emotie kan uitklinken, komt het voorval dat eraan voorafging tot rust. Emoties doorvoelen is het medicijn waarmee het zoogdier en dus ook de mens telkens weer kan terugkeren tot de neutrale toestand, die bestaat uit rust en vertrouwen.

Vijf miljoen jaar geleden verlieten bepaalde apensoorten de bomen en gingen groepsgewijs de toendra verkennen. Ze ontwikkelden vormen van samenwerking, ook op grote afstand en verfijnden kreten tot taal. Zo konden onze voorgangers beter communiceren met elkaar en maakten ze een grotere kans om te overleven.

Ze leerden niet alleen beter te communiceren met elkaar, maar ook met zichzelf. Ze konden een gesprek met zichzelf voeren. Dat was de aanleiding tot weer nieuwe



ontwikkelingen, zoals de mogelijkheden tot vergelijken, analyseren en conclusies trekken.

Met deze veranderingen ontwikkelde en vergrootte zich een deel van de hersenen tot wat we de neocortex noemen, de denkende hersenen.

De mens in zijn functioneren voelt met zijn emotionele hersenen en overweegt en beschouwt met zijn denkende hersenen. Het voelen en het denken kun je beide zien als communicatiesystemen, zowel met onze omgeving als met onszelf. Het eerste laat ons voelen of we iets kunnen vertrouwen of beter vermijden. Het tweede vergelijkt en trekt conclusies.

Deze twee functies zijn meestal tegelijkertijd actief.

Vanuit het oogpunt van de evolutie gezien is dit een prachtige ontwikkeling. De mens kan gevaar voelen, maar met zijn gedachten het gevoel overrulen en zeggen: deze hoogte, deze knal, deze snelheid lijkt wel gevaarlijk, maar is het niet. Hij kan schrikken van een guts water die iemand over zijn kleren laat vallen en denken: dat ging per ongeluk. Hij kan in een agressieve confrontatie belanden en besluiten dat het in deze situatie handiger is om niet te reageren.

Een hond heeft daar wezenlijk meer moeite mee en zal telkens blaffen wanneer hij een onverwacht geluid hoort of wanneer een andere hond zijn tuin, zijn territorium passeert.

Een bug in de evolutie van de mens

De twee programma's werken echter niet altijd aanvullend op elkaar. Ze kunnen elkaar ook tegenwerken. Dan verstoort het denken de informatie die het voelen wil doorgeven. Het is vergelijkbaar met een bug in een computerprogramma. Een nieuwe versie van een programma kan maken dat een ouder onderdeel niet meer goed werkt.

De storingen die het voelende systeem van het denkende systeem kan ondervinden zou je ook bugs kunnen noemen, weeffouten in de evolutie. Deze bugs in onze ontwikkeling zijn verantwoordelijk voor veel van onze spanningen en helaas ook voor een groot deel van ons menselijk lijden.

Zij kunnen zorgen voor examenstress en presentatieangst. Zij kunnen schuldgevoelens en schaamte veroorzaken. Zij liggen aan de basis van ongerustheid en van jaloezie en rancune. Zij kunnen leiden tot paniekreacties en depressiviteit.

Later zullen wij zien dat dit soort gevoelens secundaire emoties zijn, die ons weg leiden van de oorspronkelijke primaire emotie en daarom ook geen medicijn meer zijn.

Zo'n bug kan zich bijvoorbeeld voordoen wanneer we met verlies geconfronteerd worden en daarbij verdriet ervaren. De denkende hersenen gaan nu ook hun taak

uitvoeren en zowel de situatie als de gewaarwording beoordelen en interpreteren. Zij kunnen constateren dat de emotie verdriet een onprettig gevoel oplevert en daarom zo snel mogelijk dient te verdwijnen. We zeggen dan: 'Kom op, het leven gaat door, we moeten flink zijn. Als ik hard doorwerk, voel ik het niet meer.' We verzetten ons daarmee tegen het ondergaan van de emotie, wat nu juist zo functioneel is voor de verwerking.

We kunnen meer waarde hechten aan onze overpeinzingen over een situatie dan aan het nare gevoel. We gaan dan piekeren en cirkelen met onze gedachten om de gebeurtenis heen, zonder dat dit daadwerkelijk iets oplost of verlichting brengt. Omdat we niet naar ons gevoel toe gaan maar het wegdrukken, kan de emotie haar rol van medicijn niet vervullen. De emotionele wond die de nare ervaring veroorzaakte, blijft etterend in ons aanwezig en kan niet genezen. Jarenlang zullen we in een verborgen plekje van ons bewustzijn het voorval verborgen houden, waar het evengoed een belasting vormt voor zowel ons welbevinden als ons afweersysteem.

Een ander verschijnsel dat onnodig lijden kan veroorzaken, is dat we met onze gedachten gaan fantaseren en ons denkbeeldige situaties voorstellen over wat er mis zou kunnen gaan. Alleen al door ons denkbeeldige situaties voor te stellen roepen we ook de bijbehorende angst of het

verdriet op, gevoelens waar we vervolgens last van hebben en die vaak overbodig zijn. Gedachten blijken in staat emoties op te roepen en wel net zo reëel als concrete situaties. Overigens kan deze mogelijkheid ook tot voordeel strekken. We kunnen met de gedachten bewust voorbijje voorvallen oproepen, de emotie herbeleven en alsnog tot verwerking komen. Door dit vermogen is het gelukkig nooit te laat om oud zeer te verwerken.

De prachtige evolutionaire ontwikkeling die gemaakt heeft dat wij kunnen denken en die verantwoordelijk is voor onze verfijnde communicatie, voor ons bewustzijn en voor al onze kennis en verworvenheden, blijkt dus ook een onaangenaam neveneffect te hebben. Het maakt het verwerken van pijn, verlies of tegenspoed voor de mens tot een lastigere opgave.

Zoals een update bij een nieuw programma de bug eruit kan halen, hebben wij mensen feitelijk ook een update nodig in de vorm van een hulpprogramma dat ons leert om het denken en voelen op de juiste wijze te gebruiken. Zo'n programma wil dit boek beschrijven.

Emoties en gedachten in onze eigen ontwikkeling

Het is alsof wij in onze ontwikkeling van foetus tot volwassene de evolutie nog eens herbeleven in haar verschillende facetten.

De groeifases van een baby informeren ons over de ontwikkeling en het belang van de diverse emoties. Zo kan een baby meteen vanaf de geboorte huilen, maar pas lachen na een week of zes. Het is veel belangrijker voor zijn voortbestaan om aan te kunnen geven dat iets niet goed gaat of ontbreekt dan te laten blijken dat iets als positief ervaren wordt.

Taal komt tot ontwikkeling als een baby ongeveer een jaar oud is. Je wordt vertederd door hoe de woordjes uitgesproken worden. Het zijn eerder klanken en kreetjes dan woorden. Baba (papa), mama, fes (fles), alloo, poesss. Mijn oudste dochter begon op anderhalfjarige leeftijd wespen 'sapiék' te noemen. We woonden in Frankrijk en in de zomer waren er veel wespen bij het zwembad. Ze werd twee keer gestoken. Vaak hoorde ze: Let op, 'ça pique', het prikt ... Het was belangrijk het beestje te herkennen en van een woord te voorzien. Eerst was er de emotie, vervolgens het woord.

Baby's en peuters communiceren nog vooral met het emotionele systeem. Je kunt op het gezicht aflezen hoe een jong kind iets beleeft. Emoties kunnen elkaar daarbij snel opvolgen, zoals verwondering, lachen en wantrouwen. Het kind kent nog geen andere methode en het voldoet prima aan de behoeftes.

Nadenken over een beleefde gebeurtenis kan een kind ongeveer vanaf zijn zevende jaar en meer objectief naar iets kijken vanaf zijn twaalfde.

Hoe ouder het kind wordt, hoe meer de balans komt te liggen op het denken. En tegelijk lijkt het niet meer goed weten wat te doen met bepaalde emotionele reacties. Wat moet het doen met schaamte? Met onzekerheid? Met droevige gevoelens die sterker lijken dan zijn wil? Wat moet het doen met boosheid of onbeheerste woede? De ontwikkeling van het denken verwacht het emotionele systeem. Een deel van de gebruiksaanwijzing raken we kwijt en als volwassene weten we deze niet zo snel terug te vinden. Toch is zij niet zo ver weg. Dat kan ook bijna niet anders als we er zoveel jaren mee gefunctioneerd hebben.

hoofdstuk 2

De natuur van emoties

22

Hoe verlopen emoties eigenlijk? Valt er iets gemeenschappelijks te constateren? Iets wat in alle emoties aanwezig is, van juichen tot huilen en van lachen tot schrik? Er is spanning tijdens de voetbalwedstrijd, het gaat op en neer en de kansen doen zich aan beide kanten voor. Als de tegenstander dicht bij het doel komt van onze ploeg, houden wij ons hart vast. Dan komt de counter. Met een prachtige pass wordt de rechtsbuiten gelanceerd. Deze stormt op het doel af. Met een schijnbeweging zet hij de linksback op het verkeerde been. Vervolgens passt hij alsof alles van tevoren was bedacht, de bal naar de vrijstaande spits. Deze aarzelt geen moment en schiet de bal hard in de hoek, onhoudbaar voor de keeper. Het halve stadion springt als één man overeind, de speler zelf ontwijkt alle omhelzingen en rent naar het publiek. Daar eindigt hij zijn run met een lange glij op zijn knieën, de vuisten gebald omhoog. Het volgende moment wordt hij overstromd door zijn medespelers. Het team loopt op een zacht drafje terug naar de eigen helft. De tegenstander trapt af en drukt het team dat scoorde in de verdediging. Een verdediger reageert onbesuisd en krijgt een gele kaart. De verontwaardiging golft door het stadion. De emotie van het doelpunt is verdwenen.

In het voetbalstadion zijn de emoties hoorbaar en zichtbaar. Dat is wellicht ook een van de redenen waarom voetbal populair is: je mag er roepen en schreeuwen, je

verontwaardiging uiten en je ploeg toejuichen.

De golven die door het stadion gaan, laten iets zien van de natuur van de emotie.

Wat is er gebeurd in het lijf van de spits die scoorde? En wat in ons lijf?

Waarschijnlijk ongeveer hetzelfde. Op het moment van scoren schieten we in blijdschap van nul naar tien. Dit houdt een tijdje aan, naar gelang het belang of de schoonheid van het doelpunt. Ook wij kunnen van de bank opspringen, de armen in de lucht steken en een rondedans van vreugde maken. Vervolgens zakt het gevoel weer langzaam weg.

Een emotie vertoont een golfbeweging met een snelle stijging aan het begin en een langzaam wegebden in de afdaling. Alle emoties verlopen als golven.

We 'schieten' in de lach om een goede grap, schateren van plezier, moeten nog een beetje nalachen en eindigen met een glimlach.

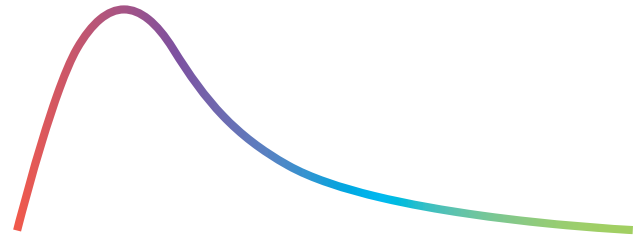
Een kind verliest zijn net gekregen speelgoed op school, het 'schiet' vol, moet onbedaarlijk huilen, eindigt in snikken en komt in onze armen tot rust.

We schrikken op de fiets van een onverwacht gevaar, gooien instinctief het stuur om, we stappen af om 'uit te blazen' en komen na verloop van tijd tot rust.

Of het nu om positieve gevoelens gaat of om het verwerken van een nare gebeurtenis, de emotie maakt de beweging van een golf. Ideaal gezien dan, want zoals we later zullen

zien, kunnen we deze golf ook trachten tegen te houden.

Een emotionele golf gaat meestal in rap tempo omhoog en bereikt na korte tijd zijn hoogtepunt. Vervolgens zal de golf langzaam 'uitklinken', net als het geluid bij een slag op een gong.



De emotiegolf

De zee van emoties

Als emoties golven zijn, dan is het logisch te veronderstellen dat er een zee is waarop deze golven ontstaan.

Wat voelen we als er niet veel aan de hand is en we kalm en rustig zijn?

Het gevoel dat de gladde zee ons schenkt, kunnen we omschrijven als een vredig gevoel, we zijn in harmonie met de wereld om ons heen.

Onze basistoestand is net als bij andere zoogdieren zoals een hond of een kat als zij in rust zijn, een warm en aangenaam gevoel.

Het is geen spectaculaire sensatie, maar wel een prettige



toestand, zoals de smaak van water aangenaam neutraal is. Het is de zee van rust en vertrouwen.

Als er zich iets leuks voordoet of iets onaangenaams, ontstaan er golven, kleine of grotere al naar gelang de impact. En wanneer deze uitgerold zijn, keert de zee weer terug tot haar oorspronkelijke, rustige staat.

Hoe kan het dan dat soms de golven niet tot rust komen? Dat de zee bij sommige mensen of in sommige perioden van ons leven voortdurend onrustig is? Hoe is het mogelijk dat sommige golven telkens opnieuw tot grote hoogte opgezweept kunnen worden?

Hoe kan het dat er ook andere basisgevoelens lijken te zijn die helemaal niet vredig aanvoelen, zoals leegte, somberte of verveling?

Weerstand

Aan de noordkust van Bretagne is het rotsachtig. Sommige rotsen zijn omringd door de zee. Daar kun je bij onrustig weer genieten van een prachtig schouwspel. De golven beuken tegen de rotsen en kunnen meters hoog de lucht in spatten, telkens in andere spectaculaire vormen. Wanneer zich tussen de rotsen een spleet bevindt waar het water niet weg kan, spat het water met geweld nog hoger.

Als je een golf tegenhoudt, dan wordt zij groot en heftig.

Zo is het bij emoties ook. Als een emotiegolf wordt belemmerd in haar voortgang, dan wordt de emotie opgestuwd. In het lichaam kan zij geen uitweg vinden en zal daarom spanning produceren, die lang kan aanhouden.

Om de druk te doen afnemen, kun je het proces omdraaien en de weerstand wegnemen. Het water kan nu wegstromen en de rust terugkeren.

In de praktijk betekent het toelaten van een onaangename emotie niets anders dan onze eigen weerstand herkennen en opheffen.

Is een woedeaanval dan niet de opspattende golf en tegelijk een uitlaatklep voor emoties? Dit is maar zeer ten dele het geval. Zeker kan deze uitbarsting in eerste instantie een gevoel van opluchting geven, maar indien wij vergeten naar de bron van de onrust te gaan, zal er onvrede in ons achterblijven. Het is alsof boosheid een sluier legt over de diepere emoties die voorafgingen aan de irritatie en daarom afleidt van wat je eigenlijk dient te doen voor verwerking. In de hoofdstukken over angst, pijn en agressie gaan wij hier dieper op in.

Oefening

Telkens als je voelt dat je je verzet tegen de weersomstandigheden, tegen regen of wind of tegen te warm of te koud, probeer dan je weerstand op te geven. Je zult nu merken dat regen en wind aangename gewaarwordingen kunnen zijn en dat kou relatief is. Hitte zal je doen vertragen en ontspannen.

in tijdsurfen, dat in 2013 verscheen en bekroond werd als beste spirituele boek van het jaar, is een analyse van hoe ons lichaam en onze geest op de meest natuurlijke manier met tijd en taken kunnen omgaan. *Goed gevoel, emoties als medicijn* ontleedt ons emotionele systeem. Met de twee nog te verschijnen boeken over zelfbeeld en over communicatie wil de StressOntknoping een heldere en volledige methode aanbieden om de herkomst van stress vast te stellen en op een diepgaande manier op te kunnen lossen.

Ik ben getrouwd met Sonja en heb drie kinderen, Dolly, Noah en Ebony. Mijn gezin zul je regelmatig in dit boek tegenkomen.

de stressontknooping

Meer informatie over het werk van Paul Loomans kun je vinden op www.destressontknooping.nl.