

Inleiding

‘Je wordt niet bruin door aan de zon te *dénken*’, zei ooit eens iemand, en het zal Descartes waarschijnlijk niet geweest zijn.

Ken jij iemand die alleen maar in zijn of haar hoofd zit en dingen bedenkt, iemand die niet *met* je praat maar *tegen* je praat, geen contact met je heeft en toch onverstoorbaar doorgaat, wat er ook gebeurt in de omgeving? Heel dikwijls blijven de plannen die zo iemand maakt in de lucht hangen, omdat het bedenken van de plannen belangrijker is dan de uitvoering ervan. Denken en gedachten zijn belangrijk in het leven. ‘Elk kasteel dat gebouwd is, was ooit een luchtkasteel’, zei iemand onlangs, en dat is helemaal waar; meestal echter blijft een luchtkasteel hangen waar het ontstaan is.

Levenskunst is een evenwicht vinden en creëren tussen denken en voelen. Voortdurend overspoeld en gegijzeld worden door je emoties draagt ook niet bij aan een gelukkig leven. De praktische middelen om dat evenwicht te creëren, worden je in dit boekje aangeleerd. Het is aan jou om ermee aan de slag te gaan (voor jezelf), en misschien ook wel samen met anderen in je directe omgeving.

De kastelen zijn namelijk niet gerealiseerd door de bedenkers ervan, maar door mensen die enthousiast waren over het plan en die dankzij hun enthousiasme, en doorzettingsvermogen de nodige fondsen, mensen en materialen konden verzamelen.

Ik schrijf dit zonder oordeel; mensen van beide soorten zijn nodig en vormen samen, als ze elkaars eigenheid respecteren, een uitstekend team.

We groeien en transformeren niet zozeer dankzij kennis, maar dankzij ervaringen. Een ervaring bestaat uit wat we zien, horen en voelen, en eventueel ruiken en proeven. Emotie is de belangrijkste motor van groei. Een beperkende emotie, zoals verdriet of angst, is een soort bondgenoot die feedback geeft aan de hand waarvan jij jouw ontwikkeling kunt bijsturen.

Voelen kan op twee niveaus: tactiel en emotioneel. Als iemand een blokje ijs over jouw blote arm laat glijden, is de kou een tactiel gevoel. Jouw reactie op die actie is een emotioneel gevoel, dat van persoon tot persoon kan verschillen. Het hangt er al van af wie het ijs op jouw huid legt en wanneer dat gebeurt, in de zomer of op een kille winterdag. De een zal dat waarderen, de ander niet.

We weten inmiddels dat positieve emoties voor afscheiding van chemische stoffen in de hersenen zorgen die je immuunsysteem versterken. Negatieve emoties hebben het tegenovergestelde effect, en verzwakken je systeem.

Als je de neiging hebt om overwegend onbewust voor negatieve emoties te kiezen, en je wilt positieve en ne-

gatieve emoties beter in evenwicht brengen, dan kan dat. Als jij je, meer dan anderen in je omgeving, zorgen maakt, of als je bang bent voor de dag van morgen, en je wilt daar wat aan doen, dan kan dat.

Waar het in dit boekje voornamelijk over gaat is om te leren vrijer te zijn bij de keuze van een reactie op wat er in de wereld gebeurt.

We gaan onderzoeken hoe het komt dat de een wel blij is met het blokje ijs en de ander niet, en zich zelfs aangevallen voelt. Soms ontmoet ik mensen die maar twee emoties kennen: leuk en niet leuk, vandaar dat we beginnen met een lijst van mogelijke emotionele reacties.

Mogelijke emotionele ervaringen

Voor sommige mensen blijven emotionele ervaringen beperkt tot leuk en niet leuk. Voor anderen is de lijst van mogelijke emotionele ervaringen eindeloos. Hieronder vind je een lijstje met emoties, en dat is niet eens uitputtend, er zijn er waarschijnlijk nog meer.

aanhoudend	aanvaarding	achterdochtig
ambitieuw	angstig	antipathiek
apathisch	assertief	bang
bedroefd	bekwaam	benijdend
berouwvol	beschaamd	bevredigd
bevreesd	bezorgd	blij
boos	broederlijk/ouderlijk	creatief
dankbaar	doelbewust	dom
doodsbang	dringend	droevig
eenzaam	enthousiast	evenwichtig
fabelachtig	geamuseerd	gecentreerd
gedepimeerd	gedesoriënteerd	geduldig
gedurfd	geërgerd	gefrustreerd
geïnspireerd	geïrriteerd	gek
gelukkig	gemotiveerd	geobsedeerd

gepassioneerd	gereserveerd	geschokt
gulzig	hartelijk	hoopvol
hulpeloos	hysterisch	in paniek
inventief	jaloers	kalm
kritisch	kwaad	leeg
leeggelopen	liefhebbend	melancholie
nieuwsgierig	nostalgisch	ongeduldig
ongerust	onnozel	ontgoocheld
ontoereikend	onveilig	opgewonden
overstelpt	paniekerig	piekerend
pijnlijk	rancuneus	razend
rusteloos	schuldig	sentimenteel
sereen	sexy	snuwerig
speels	spijtig	sprakeloos
streng/hard	tevreden	toegenegen
uitgedaagd	vastberaden	veilig
verantwoordelijk	verbonden	verdrietig
verlegen	vernederd	verslagen
verveeld	vervuld	verward
vol vertrouwen	voorgevoel	vredig
vriendschappelijk	waarderend	waardig
walgend	wankelig	wantrouwend
woedend	wraakzuchtig	wrevelig
wrokkig	zelfverzekerd	

Ervaringen hoeven niet echt gebeurd te zijn

Door een ervaring ontstaan emoties, ondersteunende emoties, die we ook wel positief noemen, en beperkende emoties, die we ook wel negatief noemen. Ervaringen hoeven niet noodzakelijk echt gebeurd te

zijn om een emotie op te wekken. Zo krijg ik nog altijd een blijde glimlach op mijn gezicht als ik aan een ervaring denk die ik vorig jaar had. Ik reed met iemand mee in de auto, wat voor mij uitzonderlijk is, want meestal rijd ik zelf. Daardoor had ik de gelegenheid om volop te genieten van het Vlaamse platteland.

Ik zag daar in een weide, op een afstand van ongeveer 100 meter, in het gras een grijs konijntje zitten met een wit achterwerk. Tot mijn stomme verbazing zag ik dat het konijntje plotseling op zijn voorpoten ging staan met zijn witte achterste in de lucht, alsof het de gewoonste zaak van de wereld was. Het was voor mij een onvoorstelbaar bizar beeld; ik heb ongeveer dertig seconden in kinderlijke verwondering zitten kijken en genieten. Toen kwam er opnieuw beweging in het beeld, en verscheen er boven het witte uiteinde van het konijntje de kop van een meeuw. Toen begreep ik dat daar een meeuw voorovergebogen zaadjes stond te pikken, en dat zijn hals en kop in het gras verdwenen. Nadat hij zich half had opgericht, had ik het witte gedeelte van de hals naar boven zien komen en een dertigtal seconden later pas de kop.

Mijn teleurstelling was groot, maar ik heb dertig seconden lang een heel bijzondere ervaring gehad, die niemand mij nog kan afnemen, en telkens als ik daaraan terugdenk, word ik even weer blij in kinderlijke verwondering.

Ervaringen met bijhorende emoties kunnen ook totaal ergens anders vandaan komen.

Ik ken iemand die verslaafd is geraakt aan een computerspel. Ze is daar soms tot tien uur per dag, en soms ook 's nachts mee bezig. Als ze erover praat, krijg ik het hele scala aan emoties opgedist. Je kunt virtueel een huis kopen, en een boerderij, waarvoor je dan koeien, geiten en allerlei andere dieren kunt aanschaffen. Je moet ze te eten geven, want anders gaan ze dood. Je kunt ook bomen planten, en een boom kopen of stelen van een andere speler. De passie en de emoties zijn heel echt. Als ik haar ontmoet durf ik er nauwelijks iets over te vragen, want dan is zij minstens een uur aan het woord.

Emoties kunnen ook opduiken uit gebeurtenissen in je dromen, of (in reïncarnatietherapie) uit vorige levens.

Positieve emoties kunnen je helpen om nare toestanden uit het verleden, die je blijven achtervolgen, te transformeren.

Emoties als signalen

Alle emoties zijn positief en nuttig, wanneer ze beschouwd worden als signalen of als informatie.

Hier volgt een lijst van emoties en de informatie die daaruit kan worden afgeleid. Jouw lijst kan heel anders zijn, en het is daarom goed om over de jouwe na te denken.

Jaloezie

Je voelt je op een of ander gebied minder dan de ander.

Afgunst

Signaal dat jij iets mist wat een ander wel heeft.

Angst

Signaal om even stil te staan bij datgene waarvoor je bang bent en om te onderzoeken of je dat kunt veranderen. Zo ja, wat is de keuze en wat houdt je tegen?

Vastzitten

Signaal om naar buiten te treden – een ander gezichtspunt te kiezen – en meer informatie te verzamelen en andere bronnen aan te boren.

Kwaadheid

Signaal om te bedenken welke belangrijke waarde er in het gedrang komt.

Getalm, uitstel

Signaal dat je ofwel niet weet hoe je iets moet doen, ofwel dat je het niet wilt of durft te doen.

Schuld

Signaal dat je je eigen grenzen hebt overschreden.

Spijt

Signaal waarvan je kunt leren iets een volgende keer op een andere manier of beter te doen, en je de feedback ter harte te nemen.

Bezorgdheid

Signaal dat je een doel dient te formuleren. Bezorgdheid komt voort uit de projectie van negatieve consequenties op het onbekende.

Ontgoocheling

Signaal om verwachtingen te veranderen. Ontgoocheling is het gevolg van het niet uitkomen van onze verwachtingen.

Hopeloosheid

Signaal dat het mogelijk tijd wordt om iets los te laten.

Frustratie

Signaal om andere kwaliteiten in je aan te spreken om je doel te bereiken of om jouw verwachtingen te veranderen.

Depressie

Signaal dat jij je aandacht dient te richten op dat wat nog positief is in je leven.

Leegte

Gelegenheid om na te denken over wat er ontbreekt. Denk na over wat je nog zou willen bereiken.

Hulpeloosheid

Het wordt tijd om andere, eigen kwaliteiten aan te spreken, en om bereid te zijn hulp buiten jezelf te zoeken.

Een emotie heeft zijn voor- en *nadelen*

Voorzichtigheid

In gevaarlijke situaties.

Kan je het plezier ontnemen, of kansen doen missen.

Argwaan

Als iemand die jou haat, plotseling heel vriendelijk tegen je doet.

Kan tot verwarring of woede leiden bij anderen.

Teleurstelling

Helpt je een punt te zetten achter iets wat voorbij is, los te laten.

Kan verlamvend werken.

Frustratie

Als je tracht gewicht te verliezen.

Als je je kind aan de hand van jouw normen wilt laten leven.

Acceptatie

Als je te klein bent om stewardess te worden.

Bij een kleine tegenslag.

Vastberadenheid

Als er een inspanning nodig is op langere termijn.

Als je op dood spoor zit.

Het is soms nuttig om van frustratie over te stappen op teleurstelling, of juist van ontmoediging op frustratie, van scepsis op nieuwsgierigheid, enzovoort.