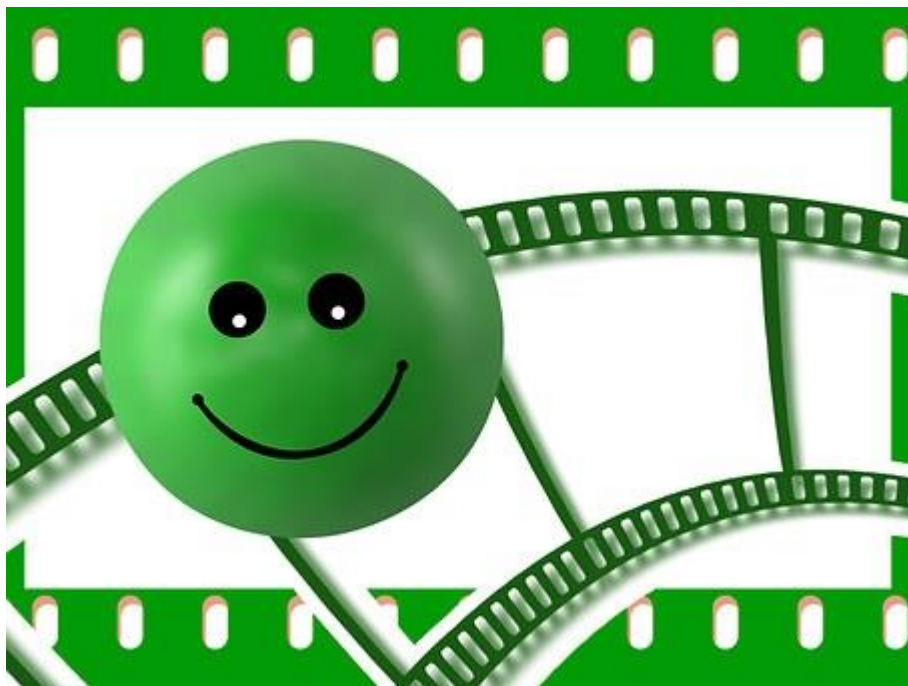


Scriptie Registeropleiding
Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskundig Therapeut

Emoties als wegwijzer



Negatieve emoties stoppen we het liefst zo ver mogelijk weg, vooral die heftige emoties waardoor je je ongelukkig voelt. Maar wat gebeurt er als je juist deze emoties als wegwijzer gebruikt naar meer levensvreugde?

Sylvia Peters Rit - Kostermans
Paramedisch Natuurgeneeskundig Therapeut
Carmelietenstraat West 23
5831 DR Boxmeer
06-10811532
info@sylviapetersrit.nl
Registratienummer 1235
Uitgavedatum oktober 2018

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	4
Wie ben ik	4
Waarom dit onderwerp: emoties als wegwijzer	5
INLEIDING	6
Doelstelling	6
Uitgangspunten	7
Totstandbrenging	7
HOOFDSTUK 1 EMOTIES IN THEORIE	8
1.1 Wat zijn emoties	8
1.2 Welke emoties zijn er	9
1.2.1 Positieve en negatieve emoties	10
1.2.2 Primaire en secundaire emoties	10
1.3 Hoe ontstaan emoties	11
1.3.1 Cognitieve interpretatie: het denken en de emotie	11
1.3.2 Subjectieve gevoelens: de persoonlijke ervaring van de emotie	12
1.3.3 Fysiologie: wat gebeurt er in het lichaam	14
1.3.4 Emoties uiten: gedrag en sociale omgeving	19
HOOFDSTUK 2 EMOTIES EN ENERGIE	25
2.1 Verschil tussen Westerse en Oosterse benadering	25
2.2 Emotie is energie	26
2.3 Emotie-energie en het lichaam	27
2.4 Chakra's, aura's en meridianen	28
2.5 Emotie-energie en de geest	31
2.6 Emotie-energie en de ziel	34
2.7 Eenheidsbewustzijn en emoties	36
HOOFDSTUK 3 EMOTIES IN DE PRAKTIJK	37
3.1 Manieren om met emoties om te gaan	37
3.1.1 Manieren die niet helpen	37
3.1.2 Manieren die helpen	38
3.2 De therapeut en emoties	44
HOOFDSTUK 4 ONDERZOEK EMOTIES ALS WEGWIJZER	45
4.1 Conclusie onderzoek	46
HOOFDSTUK 5 SLOTCONCLUSIE	48
Dankwoord	49

Literatuurlijst	50
Bijlage 1 Emoties en hormonen.....	51
Bijlage 2 Emoties, gevoelens en hun nuances.....	52
Bijlage 3 Energetisch schema	53
Bijlage 4 Energievelden, meridianen en emoties	54
Bijlage 5 Uitslagen onderzoek Emoties als wegwijzer	56
Verklarende woordenlijst.....	60

VOORWOORD

In dit voorwoord stel ik mezelf voor en vertel ik waarom ik dit onderwerp heb gekozen.

Wie ben ik



Mijn naam is Sylvia Peters Rit – Kostermans. Ik ben geboren op 27 maart 1964 en al meer dan 30 jaar getrouwd met Peter. Ik heb 2 volwassen kinderen die inmiddels met hun partners zelfstandig wonen.

Oorspronkelijk wilde ik hostess worden, zodat ik veel kon reizen. Ik ben namelijk altijd al een leergierig iemand geweest en wilde mijn horizon verbreden. Het is iets anders gelopen. Na een opleiding als secretaresse ben ik in het bedrijf van mijn ouders gaan werken. In 1996 namen mijn man en ik een deel van het bedrijf over en we werden zelfstandig ondernemer. In die tijd kwam ik in aanraking met Reiki en Neuro Linguistisch Programmeren (verderop voortaan aangeduid als NLP). Dat gaf mij veel plezier en verwondering. Toen voelde ik al: ik ga ooit met mensen werken. Door de jaren heen heb ik ontzettend veel over mijzelf geleerd. Ik was niet gewend om met gevoelens om te gaan. Wanneer je je niet lekker in je vel voelde moest je jezelf er vooral overheen zetten. Mijn woordenschat was ook niet erg positief. Complimenten maken of ontvangen was ik niet gewend. Als ik kon zorgen dat die ander het fijn had, dan kwam het met mij ook wel goed. Echter, op den duur kom je jezelf toch tegen. Gelukkig sta ik nu veel steviger in mijn schoenen.

In 2008 hebben we ons bedrijf verkocht. Het was tijd om een andere richting in te slaan. Ik wilde coach worden en was er klaar voor. Ook toen liep het iets anders. Wel heb ik in de tussentijd veel verschillende opleidingen gevolgd waardoor ik mij natuurgeneeskundig therapeut mocht noemen.

Eindelijk in 2016 startte ik mijn eigen praktijk en heb ik mij aangesloten bij Stichting Belangen Associatie Therapeut en Consument (BATC). In de praktijk kwam ik erachter dat via deze beroepsvereniging niet elke zorgverzekeraar de kosten van alternatieve geneeswijzen vergoedt. Andere beroepsverenigingen eisten meer geaccrediteerde scholing. Zo ben ik bij E.E.N.[®]-therapie terecht gekomen.

Het was natuurlijk niet heel toevallig dat ik een gedegen en erkende opleiding voor het energetische deel van mijn praktijk nog wel kon gebruiken. Het logo van mijn praktijk staat immers symbool voor natuurgeneeskunde en maximale vitaliteit: de vitaliteitsbloem. Deze heeft 4 blaadjes die staan voor verschillende aandachtsgebieden voor het behouden of terug krijgen van vitaliteit en levensgeluk:

- Gezonde voeding.
- Bewustzijn.
- Beweging.
- Energie.

Ook de kleuren zijn bewust de kleuren van de bovenste chakra's. Dat lijkt onwillekeurig gekozen, maar laat ik tijdens de lessen over numerologie erachter komen dat ik een 9 ben. Dat betekent dat ik een ruime blik heb en de neiging heb me met alles tegelijk bezig te houden. Het was dan ook lastig me in deze scriptie aan mijn doelstelling te houden en een meetbaar onderzoek in te stellen.



Waarom dit onderwerp: emoties als wegwijzer

Tijdens mijn opleidingen kwam ik erachter dat in je kwetsbaarheid je kracht ligt. Wanneer je al je emoties herkent, erkent en accepteert zoals ze zijn ontstaat er ruimte voor de boodschappen die ze je vertellen. Deze boodschappen komen voort uit je Eigen Wijsheid. Dat geeft meer rust. Hoe ik dat weet? Omdat ik het zelf heb meegemaakt. Ik heb gestoeid met mijn emoties en doe dat nog steeds. Het verschil is dat ik nu weet wat het mij brengt als ik ze serieus neem en dat gun ik anderen ook!

Ook als je geen therapeut bent en je bent bijvoorbeeld bij familie, op je werk, enzovoort, merk je dat er verschillende manieren zijn waarop mensen met hun emoties omgaan. Men wil het liefst emoties die slecht voelen uit de weg gaan en er niet over praten. Men houdt zich groot, maar in de tussentijd is men gestrest en praat men het liefst over de mankementen van anderen. Of het is andersom, men verdringt erin en komt er niet meer uit. Andere mensen hebben daar al snel genoeg van, men voelt zich vervolgens niet begrepen en wordt eenzaam. Of men zwelgt samen met anderen, die in hetzelfde schuitje zitten, in de ongelukkige gevoelens. Dat lucht even op, maar het brengt ze ook niet verder. Integendeel.



Bovenstaande manieren om met je emoties om te gaan is jammer. Wanneer je ze onder ogen zou zien en wist hoe je op de betekenis van de signalen zou kunnen letten, welke boodschap ze je brengen, zou dit de gezondheid en welzijn van jezelf én anderen aanzienlijk verbeteren.

Als je als therapeut werkt staan mensen soms raar te kijken als je bij hen heel snel bij emoties komt waarvan men dacht dat ze die allang verwerkt hadden. Soms heeft men al een lange weg achter de rug bij reguliere instanties. Men zou het er het liefst niet meer over hebben, terwijl juist daar het begin van herstel van klachten kan liggen. Enorm jammer als je daar niets mee doet.

Ik hoop te bereiken dat degene die deze scriptie leest emoties als waardevol ziet en het lef heeft er iets mee te gaan doen voor zichzelf. Wanneer je merkt dat daardoor als vanzelf je relaties met anderen ook verbeteren, dan is dat mooi meegenomen.

INLEIDING

Emoties heb je overal en altijd. Het bepaalt je stemming, hoe je reageert en welke beslissingen je neemt, kortom hoe je in het leven staat. Het is afhankelijk van je opvoeding en de normen en waarden van je cultuur hoe je met emoties omgaat.

In de Westerse cultuur waarin wij leven wordt vooral de nadruk gelegd op het denken en kennis. Beslissingen worden het liefst vooral genomen door een gedegen afweging, wikken en wegen gebaseerd op normen en waarden van de omgeving waarin je woont en werkt. Behandelingen worden pas als effectief en als enige waarheid beschouwd als het wetenschappelijk is onderzocht.

In deze maatschappij worden gevoelens vaak ondergeschikt gemaakt en beschouwd als iets lastigs wat je kwijt moet zien te raken, met name de negatieve gevoelens. Dat heeft tot gevolg dat steeds meer mensen niet meer weten hoe ze met emoties van zichzelf en anderen om moeten gaan:

- Het aantal mensen met een burn-out, depressie en eenzaamheid is stijgende en bovendien komt het op steeds jongere leeftijd voor.
- Er zijn nog nooit zoveel antidepressiva voorgeschreven, met bijkomende zeer nadelige gevolgen.
- Overgewicht, mede door emotie-eten komt steeds vaker voor.
- Het aantal echtscheidingen en gebroken gezinnen komen steeds vaker voor.
- Er wordt nog steeds in hokjes gedacht en er komen steeds meer hokjes bij over wat goed is en wat slecht.

Emoties worden echter wél subtiel gebruikt in de media, de politiek, de reclame. Onze hele economie draait erop. De indruk wordt gewekt dat positieve emoties vanzelf komen als je van alles hebt of een succesvol iemand bent die de goedkeuring heeft van de omgeving.

Geluk zou ook maakbaar zijn, als je maar het juiste doet. Als je je niet gelukkig voelt, dan heb je vast iets verkeerd gedaan, dan had je dit of dat moeten doen. Je wordt bestempeld als dom en lui. Geen wonder dat zoveel mensen zich ongelukkig voelen. Het is toch onmogelijk om aan al die eisen te voldoen?

Doelstelling

Wat als we nu eens bewust onze emoties doorvoelen, zowel de negatieve als de positieve. Wat als we bewust zouden worden welke boodschappen onze Innerlijke Wijsheid ons brengt. De wijsheid die ervoor zorgt dat je uiteindelijk beter en gelukkiger gaat voelen, waardoor je weer gaat stralen en waardoor negatieve belevenissen steeds korter een negatieve invloed hebben op je stemming en gevoel van welzijn. Welke eye-openers zouden die boodschappen je brengen?

Het wordt tijd dat het hebben van emoties uit de taboesfeer komt. Door middel van deze scriptie wil ik een bijdrage leveren aan bewustwording dat:

- Emoties maken dat je jezelf steeds beter leert kennen en begrijpen, waardoor je je eigen beste vriend(in) wordt.
- Emoties je laten beseffen dat alle wijsheid in jezelf zit en dat je daarvoor niet persé iemand anders nodig hebt, behalve dan dat anderen je een spiegel voorhouden.
- Emoties maken dat je de ander steeds beter begrijpt en steeds meer compassie voelt voor mensen waar je liever niet bij wilt zijn.
- Emoties zorgen dat je voor jezelf de juiste beslissingen neemt.
- Als emoties er mogen zijn, deze meer diepgang geven en meer plezier, zodat het leven interessanter en levendiger wordt.
- Emoties zorgen voor onderlinge verbinding, want we zijn diep van binnen niet zoveel anders dan de ander.

Ik ga natuurlijk ook onderzoeken hoe E.E.N.[®]-therapie daartoe bijdraagt.

Uitgangspunten

Er zijn erg veel benaderingen met betrekking tot emoties. In deze scriptie combineer ik de benaderingen uit Westers wetenschappelijk onderzoek, waaronder kennis van fysiologie, en de Oosters/Westerse Natuurgeneeskunde die we gebruiken in E.E.N.[®]-therapie .

Het gaat om het creëren van bewustzijn dat emoties je wat te zeggen hebben en dat je daar wat mee kunt doen, zodanig dat het je de weg wijst naar een gezond leven met meer liefde en compassie.

Het onderzoek zal uitwijzen dat men voortaan blij is met emoties, welke emoties het ook zijn, omdat het jezelf meer ruimte geeft.

Binnen NLP wordt gebruik gemaakt van vooronderstellingen of uitgangspunten. Alleen al deze uitgangspunten zorgen voor een andere kijk op emoties en vanuit deze uitgangspunten wordt deze scriptie ook geschreven. Het zal mijn eerder opgedane kennis koppelen aan dat wat ik geleerd heb binnen de opleiding E.E.N.[®]-therapie.

- Zowel beperkingen als oplossingen komen voort uit jezelf.
- Gedrag en emotie hebben een positieve intentie, het laat zien dat je iets moet veranderen om ander resultaat te krijgen.
- Aandacht = energie. Wat je aandacht geeft groeit, dus let op waar je je aandacht aan geeft.
- Lichaam en geest zijn een eenheid.

Uit deze scriptie zal ook blijken dat deze uitgangspunten in praktijk heel goed aansluiten bij de theorie.

Totstandbrenging

Voor de samenstelling van deze scriptie heb ik gebruik gemaakt van boeken, websites en het leermateriaal van E.E.N.[®]-therapie en andere opleidingen. Deze staan vermeld in de literatuurlijst. Het onderzoek heb ik gedaan door cliënten vóór en ná de therapie een vragenlijst te laten invullen.

Leeswijzer

- In hoofdstuk 1 wordt beschreven wat emoties zijn, hoe ze ontstaan vanuit fysiologie en hoe ze worden benaderd binnen de Westerse psychologie.
- In hoofdstuk 2 wordt de Oosters energetische benaderingswijze van emoties beschreven die een onderdeel vormen binnen E.E.N.[®]-therapie .
- In hoofdstuk 3 wordt beschreven hoe we in de dagelijkse praktijk met emoties omgaan op manieren die niet helpen en die wel helpen om je beter te voelen.
- Hoofdstuk 4 bevat een beschrijving van het praktijkonderzoek met de conclusies op de uitkomsten van het onderzoek.
- Hoofdstuk 5 beschrijft de opgedane ervaringen tijdens het maken van deze scriptie en het onderzoek.

Veel leesplezier!

Sylvia

HOOFDSTUK 1 EMOTIES IN THEORIE

Als je het in het dagelijks leven over emoties hebt kan iedereen daarover meepraten. We hebben ze allemaal. Eenvoudig toch? Alhoewel, je moet er niet te diep op ingaan, want emoties blijken vaak behoorlijk privé te zijn. Het praten over emoties (vooral die van anderen) gaat ons vaak beter af.

Om dieper inzicht te krijgen in het veelzijdige ontstaan en de werking van 'emoties' is het goed om te beginnen met de Westerse benadering van emoties. Deze is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

De Westerse geneeskunde besteedt aandacht aan emoties in de psychologie en psychiatrie. Psychologie houdt zich bezig met geestelijke processen en gedragingen gebaseerd op wetenschappelijke, objectieve, verifieerbare gebeurtenissen. Slechts een klein deel van de psychologen houdt zich bezig met problemen van mensen. De psychiatrie is een medisch specialisme. Psychiaters behandelen mensen met geestelijke en gedragsmatige problemen met behulp van medicijnen. Mensen worden hier als patiënten met een ziekte gezien en worden dan ook zo behandeld.

Enig houvast in de ernst van de situatie bij mensen met 'geestelijke' problemen biedt volgens de Westerse benadering het DSM V handboek. Het is een classificatiesysteem voor psychische stoornissen dat wereldwijd het meest wordt gebruikt. Het systeem classificeert de stoornissen op grond van hun psychische en gedragsmatige symptomen. Op het DSM V classificatiesysteem is veel kritiek.²

Echter, er is niets zo lastig te onderzoeken dan emoties. Emoties komen en gaan en hebben te maken met een veelvoud van invloeden. Dat zal zeker duidelijk worden in dit hoofdstuk.

Wat zijn emoties eigenlijk, hoe ontstaan emoties en welk effect hebben emoties op je dagelijkse leven.

1.1 Wat zijn emoties

Laten we kijken wat de definitie is van emotie. Het Van Dale Woordenboek beschrijft emotie als volgt:

- **Emo-tie** (de; v; meervoud: emoties) 1. Aandoening van het gemoed; (plotselinge) ontroering

Dit zegt op zich nog niet zoveel, dus ben ik verder gaan zoeken. Encyclo.nl heeft één van de volgende definities gevonden:

- 'Een emotie is een plotselinge reactie van ons hele organisme op een prikkel, die onbewust en automatisch gestuurd wordt en naar buiten gericht is.'

Ok. Interessant, naar buiten gericht? Ook nog niet geheel duidelijk en ik ben niet tevreden. Toch maar naar Wikipedia, deze verklaart zowel emotie als gevoel. Dat wekt weer een vraag op: is dat dan niet hetzelfde?

- Hoewel in het dagelijks spraakgebruik onder gevoel en emotie vaak hetzelfde wordt verstaan, blijkt uit bio-psychologisch onderzoek dat het toch zinvol is deze begrippen van elkaar te onderscheiden.
- Emotie. Emoties in biologische zin zijn affectieve reacties die worden gereguleerd door het limbisch systeem in de hersenen. Prikkeling van dit systeem geeft aanleiding tot allerlei fysiologische reacties, zoals een verandering in gelaatsuitdrukking, autonome reacties zoals een verhoging van de hartslag, trillen van de stem, knipperen van de ogen

e.d. Niet alleen bij mensen maar ook bij dieren kunnen dit soort reacties optreden, bijvoorbeeld na een positieve (beloning) of negatieve (straf) gebeurtenis. Dergelijke prikkels worden ook wel bekrachtigers (in het Engels: reinforcers) genoemd. De reacties op deze prikkels hoeven niet altijd gepaard te gaan met gevoel: dat wil zeggen een bewuste beleving.

- Gevoel. Een gevoel is wel omschreven als de bewuste reflectie van een emotie. Of, anders gezegd: het is de expliciete beleving van de **lichamelijke reacties** die tijdens een emotie automatisch worden opgeroepen. Vermoedelijk treden gevoelens (volgens deze definitie) vooral op bij mensen, omdat zij beschikken over een sterk ontwikkelde prefrontale cortex. Dit gebied in de hersenen lijkt vooral een rol te spelen bij de bewuste beleving van prikkels uit de omgeving, waaronder dus ook affectieve prikkels. Men vermoedt dat hierbij een circuit in de hersenen betrokken is, dat loopt van limbisch systeem naar de prefrontale cortex.

Blijkbaar is het begrip emotie niet zo gemakkelijk te definiëren en voor meer uitleg vatbaar. Wat zegt het Van Dale woordenboek dan over gevoel?

- **ge-voel** (het; o)**1**het vermogen te voelen**2**(meervoud: *gevoelens*) datgene wat je voelt: *een pijnlijk gevoel; met gemengde gevoelens* met aangename en onaangename**3**beseef: *muzikaal gevoel* het vermogen om de schoonheid in de muziek te beseffen**4**(meervoud: *gevoelens*) gezindheid: *ik heb voor haar geen ander gevoel dan achting***5**gemoed: *op iemands gevoel werken*

Of deze op www.dbnl.org in een ietwat ouderwetse spelling:

- **Gevoel**, o. gmv. een der vijf zinnen; het voelen; aandoening, gewaarwording; smart. *-EN, o. gmv. het gewaar worden door voelen. -, (-s), oordeel, meening; overtuiging. -, bw. gel. (ik gevoelde, heb gevoeld), gevoel van iets hebben, eene gewaarwording hebben; bemerken; vatten, begrijpen. -, ow. denken, oordeelen, zich een begrip van iets vormen. ZICH -, ww. bewustheid hebben van den toestand waarin men verkeert; ik gevoel mij gelukkig, on-

Het 'gevoel' bekruipt mij dat ik een onderwerp heb gekozen waarbij ik moet opletten dat ik niet verzuip in allerlei mogelijkheden om emoties verder uit te diepen. In ieder geval hebben we altijd met ze te maken. De woorden emotie en gevoel worden in de praktijk vaak door elkaar gebruikt. Gemakshalve worden deze begrippen in deze scriptie ook met elkaar en door elkaar gebruikt, want uiteindelijk 'voelen' we wel aan wat er met elk woord wordt bedoeld. Het houdt de scriptie leesbaar.

1.2 Welke emoties zijn er

Er zijn er teveel om op te noemen. In een poging van ons brein om dingen te kunnen begrijpen en verklaren kun je emoties op verschillende manieren indelen:

- Positieve en negatieve emoties.
- Primaire en secundaire emoties.

1.2.1 Positieve en negatieve emoties

Positieve emoties komen neer op emoties die ons een goed gevoel geven, waar we bijvoorbeeld blij, gemotiveerd, actief van worden. Negatieve emoties komen neer op emoties die ons een slecht gevoel geven, waar we bijvoorbeeld verdrietig, boos, inactief van worden.

Het lijkt vanzelfsprekend dat de negatieve emoties zouden moeten worden uitgebannen en dat we de positieve emoties meer moeten ontwikkelen. Het past in de Westerse cultuur waarin we geneigd zijn te denken dat het leven maakbaar is. Als je maar wilt kun je gelukkig en succesvol zijn. Dat blijkt echter een illusie te zijn. Iedereen wil gelukkig zijn, maar veel mensen hebben moeite om te genieten, bijvoorbeeld doordat ze geleefd worden door werk en zorgen. Het idee dat we altijd controle kunnen hebben over wat we willen voelen is dus blijkbaar een illusie. We hebben niet overal invloed op. Er zijn veel zaken waarop we geen invloed hebben en die ons diep en pijnlijk raken.¹

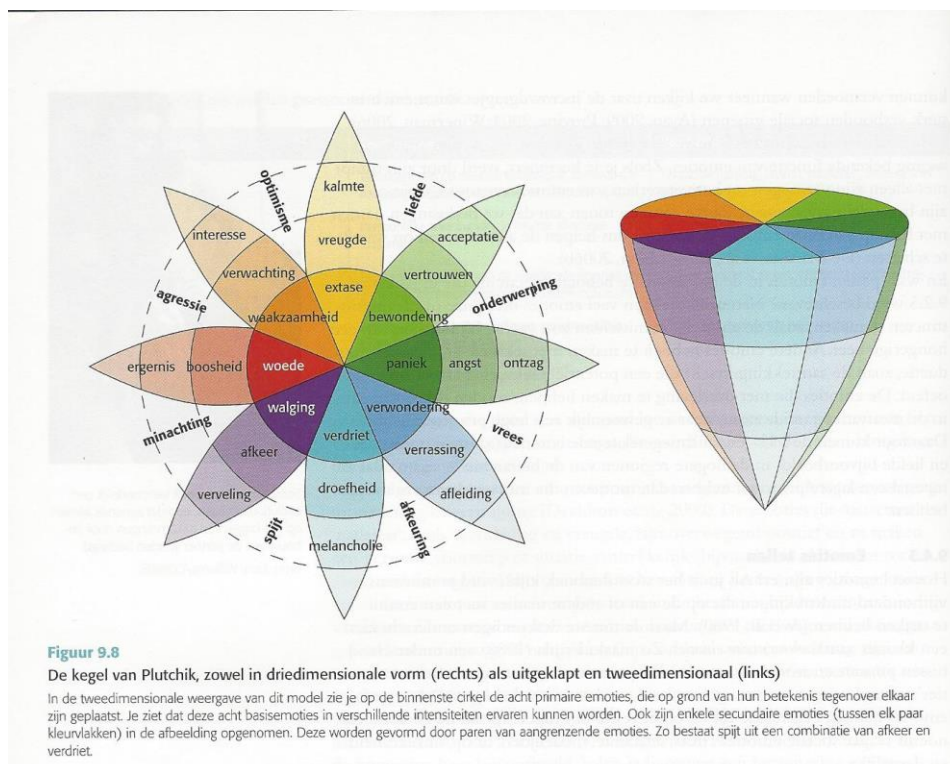
Wellicht is het realistischer op een andere manier naar emoties te kijken. In hoofdstuk 2 wordt hier verder op ingegaan.

1.2.2 Primaire en secundaire emoties

Primaire emoties zijn de meest basale, elementaire of pure emoties zoals liefde, vreugde, angst, boosheid, verdriet, verbazing en onbehagen. Verschillende wetenschappers hanteren echter verschillende aantallen primaire emoties.

Secundaire emoties hebben een relatie tot de context of omgeving van de persoon. Je zou ze sociale emoties kunnen noemen zoals trots, schaamte, medelijden, hoop, onzekerheid, jaloezie, enzovoort.^[4]

Vaak vermengen primaire emoties zich met de secundaire, waardoor het lastig is een onderscheid te maken.^[2] Vaak komt een secundaire emotie voort uit een primaire. De kegel van Plutchik maakt dit inzichtelijk.



[2]

1.3 Hoe ontstaan emoties

Volgens de Westerse psychologie bestaan emoties uit 4 samenhangende onderdelen: [2]

- Cognitieve interpretatie: het denken en de emotie.
- Subjectieve gevoelens: de persoonlijke ervaring van de emotie.
- Fysiologie: wat gebeurt er in het lichaam.
- Emoties uiten: gedrag en sociale omgeving.

Met andere woorden: een gebeurtenis krijgt een bepaalde betekenis (cognitieve interpretatie) die tot een emotie kan leiden;

die resulterende emotie kan voor verschillende mensen hetzelfde zijn, maar is vaker verschillend en wordt ook verschillend benoemd (subjectieve gevoelens zoals vrolijk of gelukkig).

Bij emoties horen ook gevoelens van lust of onlust, lichamelijke sensaties die typerend zijn voor emoties (fysiologie).

Ten slotte zorgt een emotie voor een reactie op de gebeurtenis (gedragmatige expressie, zoals zingen).

Emoties raken in het geheugen geëetst, als hulpmiddel om situaties snel te beoordelen als ze zich opnieuw voordoen. Dat is dan een combinatie van fysiologie en cognitieve interpretatie.

1.3.1 Cognitieve interpretatie: het denken en de emotie

Een gebeurtenis wordt waargenomen door onze zintuigen.

In de Westerse benadering zijn er 5 zintuigen: horen, zien, voelen, proeven en ruiken.

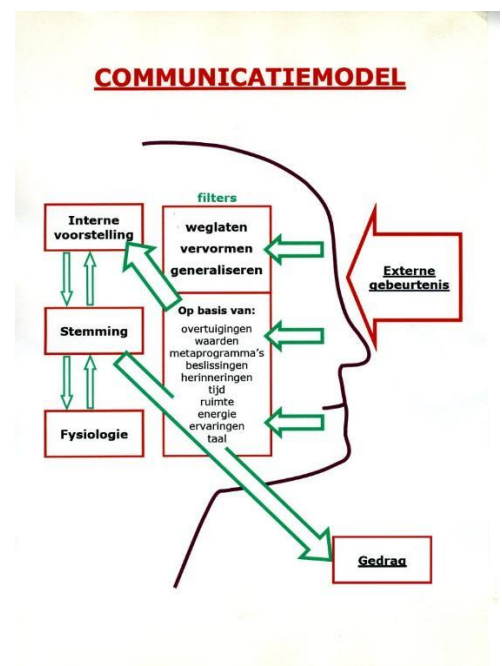
Deze waarneming wordt door onze hersenen verwerkt. Er worden miljoenen indrukken waargenomen. Het is te begrijpen dat deze niet allemaal worden onthouden. Deze waarnemingen worden gefilterd: er worden waarnemingen weggelaten, vervaagd, vervormd of gegeneraliseerd op basis van vroegere ervaringen, onze opvoeding (onze aangeleerde normen en waarden, afhankelijk van omgeving waarin je opgroeit oftewel cultuur van bijvoorbeeld familie of werelddeel).

Daardoor ontwikkelen wij bepaalde overtuigingen. Op dat moment wordt er betekenis aan de ervaring gekoppeld: het is goed of niet. De emotie is geboren.

Het plaatje hiernaast wordt vaak gebruikt binnen NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) en heet het Communicatiemodel. Dit plaatje geeft een aardige visuele impressie over hoe het werkt.

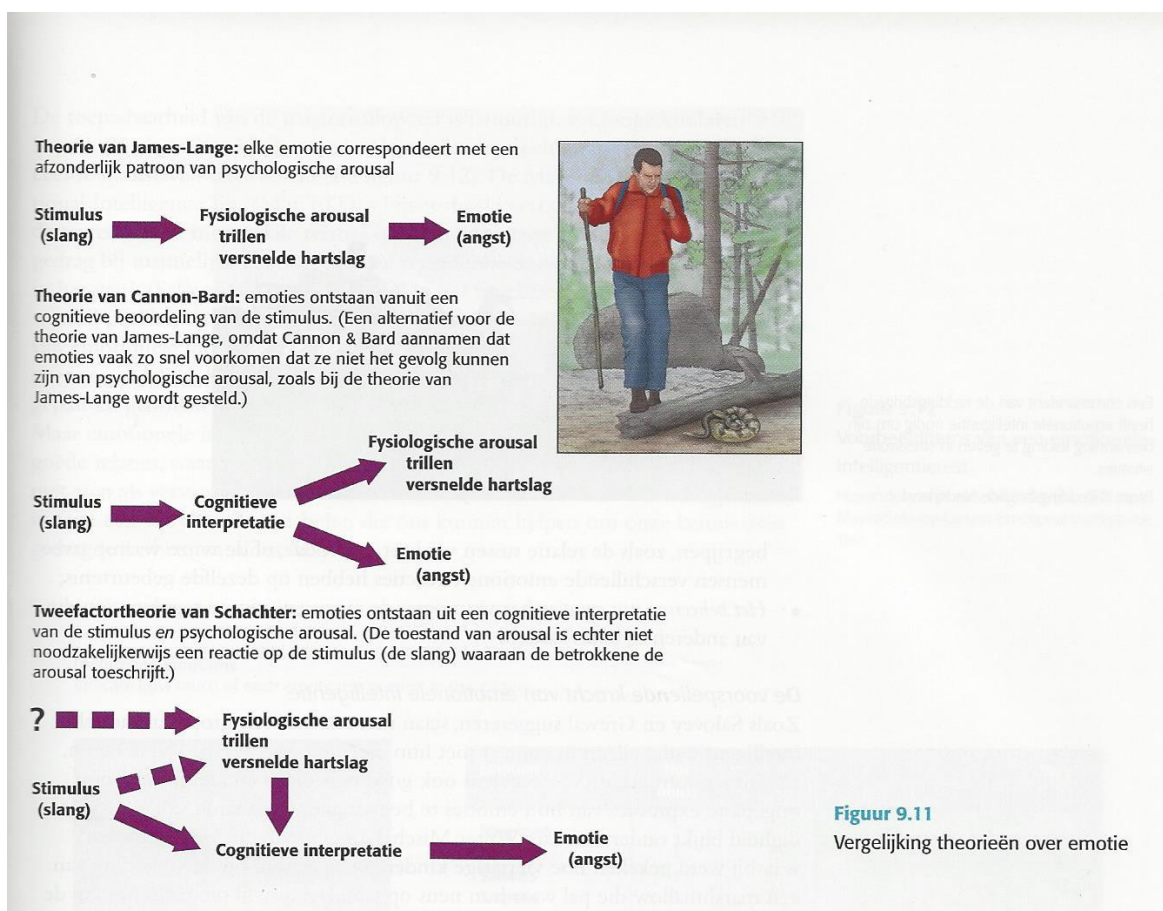
Cognitieve interpretatie doe je met je bewuste denken, maar gebeurt uiteindelijk geheel automatisch. Betekenissen worden dus toegekend aan de emotionele ervaring op grond van herinneringen en interpretatieprocessen.

Wanneer je je bewust bent van dit proces betekent dit dat je nieuwe ervaringen anders kunt leren interpreteren door anders te denken. Anders denken levert andere emoties op. In onze Westerse samenleving ligt hier dan ook vaak de nadruk op. Het zou het leven maakbaar maken en succes of geluk zou je in eigen hand hebben. Je hoeft alleen maar anders te denken. De vraag is of dit zo eenvoudig is.



Uit de 2-factortheorie van Schachter blijkt inderdaad dat het niet zo eenvoudig is . [2]
 Deze theorie stelt dat je bewuste opvatting over een gebeurtenis aanzienlijk kan afwijken van de emoties die onbewust worden opgemerkt. Je kunt dus een fobie hebben en in 2 werelden leven en angst voelen: je 'weet' dat er geen logische reden is voor dat gevoel en tóch voel je het. Zoals bij een fobie voor spinnen of slangen. Het plaatje op de volgende pagina laat een vergelijking zien tussen de verschillende theorieën over het ontstaan van emotie.

Het blijkt dat er geen afgebakend emotiecentrum in de hersenen bestaat. Het brein heeft vele aan emoties gerelateerde systemen die in interactie zijn met elkaar. Daardoor kunnen gevoelens die we angst noemen, vanuit het onbewuste in het bewuste opwellen. Het gehele proces brengt gevoelens teweeg die we 'intuïtie' noemen en daardoor kan het gevoel van een knoop in je maag ontstaan vlak voordat je een presentatie moet geven. Het is dus een complex geheel waar niet voor niets nog steeds veel wetenschappelijk onderzoek naar wordt gedaan. In deze scriptie hou ik het even hierbij.



[2]

1.3.2 Subjectieve gevoelens: de persoonlijke ervaring van de emotie

Wanneer je aan de gebeurtenis een betekenis hebt gegeven wordt dit opgeslagen in je hersenen als herinnering. Van dat alles maak je als het ware een filmpje in je herinnering. Afhankelijk van hoe dat filmpje eruitziet heb je daar gevoelens bij.

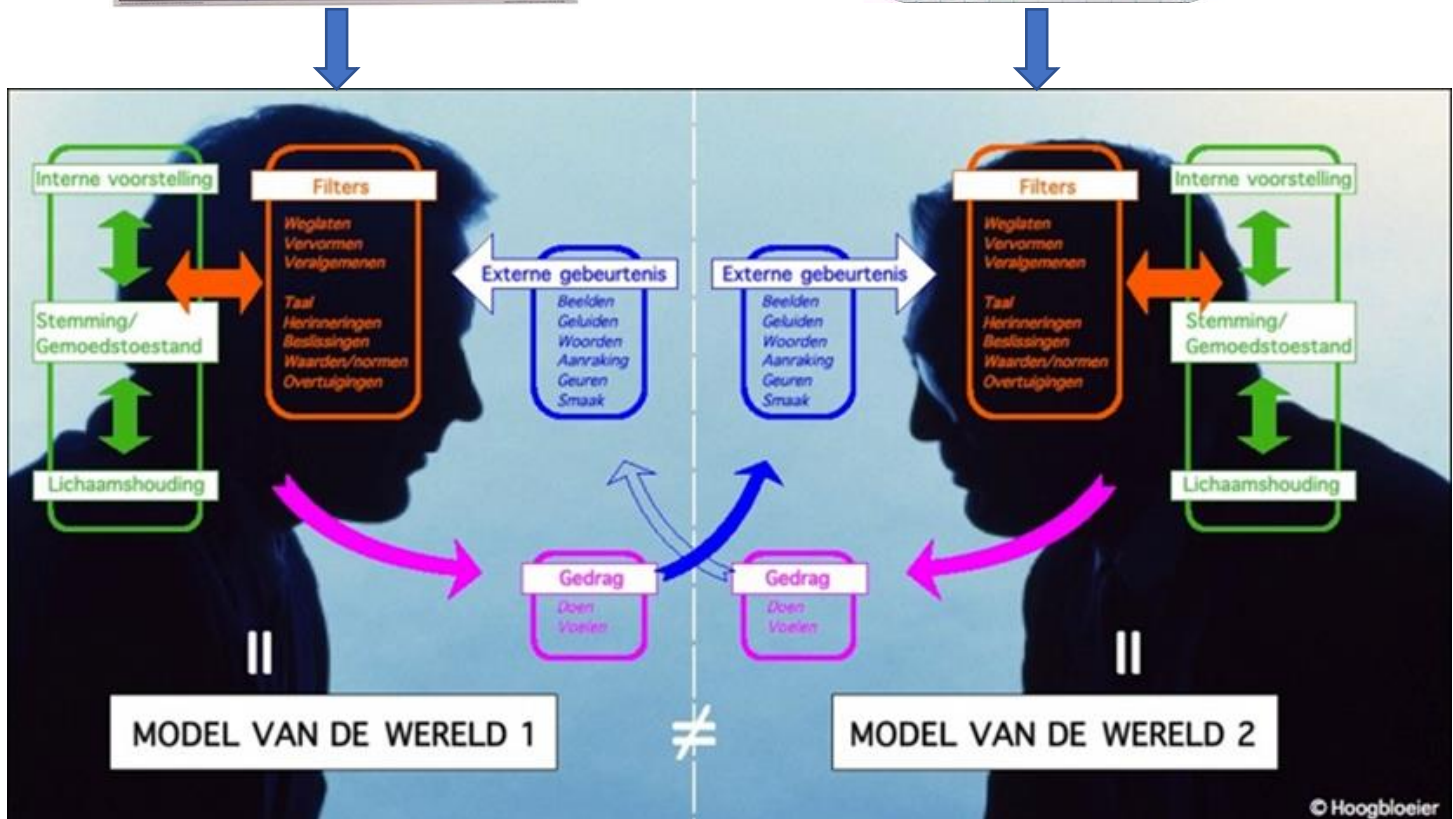
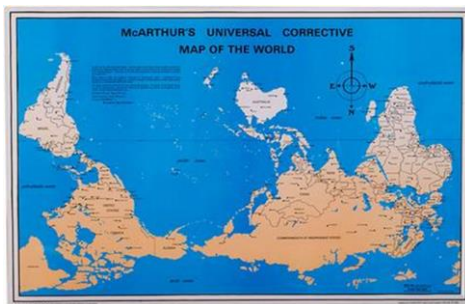
Dat heeft nogal wat consequenties. Want iedereen heeft andere waarnemingen: iedereen kan een waarneming anders interpreteren omdat je andere herinneringen/ervaringen hebt. Je hebt derhalve ook andere overtuigingen/denkwijzen aangeleerd.

Een paar voorbeelden die in onze huidige maatschappij veel consequenties hebben:

Er is een vechtpartij geweest met getuigen. De politie moet een getuigenverslag maken zoveel mogelijk gebaseerd op feiten. Maar dat is nog niet zo eenvoudig. Een getuige van de ene partij heeft de aanleiding van de gebeurtenis heel anders beleefd dan de getuige van de andere partij. En iemand die er niets mee te maken had, maar die er per ongeluk midden tussen stond heeft het gebeuren weer anders beleefd, dan diegene die aan de kant stond. Wie heeft er nu gelijk? Wat is waar en wat niet?

Wanneer je man bent of wanneer je vrouw bent, beleef je de wereld op een heel andere manier. Als de man te laat thuis komt van een feestje heeft hij gewoon genoten. De vrouw kan dit interpreteren als geen rekening met haar houden, haar niet zien staan, een breuk in vertrouwen omdat hij op tijd thuis zou moeten zijn (misschien ging hij wel vreemd) of wat er dan ook in haar omgaat op basis van haar ervaringen uit het verleden. Terwijl de man in zijn beleving alleen maar heeft genoten en zich van geen kwaad bewust is. Of indien hij wel degelijk is vreemdgegaan, zullen bij hem andere emoties spelen. Wat is waar en wat niet?

Onderstaande tekening maakt het geheel visueel. Binnen NLP noemt men dit verschijnsel dat ieder een ander model van de wereld heeft. Ik heb daarop twee afbeeldingen van een wereldkaart van internet gehaald en deze boven twee hoofden gezet van 2 personen die schijnbaar met elkaar communiceren. De linkse persoon woont in Australië. Voor hem is het de gewoonste zaak van de wereld dat Australië het centrum is van zijn wereld. De rechtste persoon woont in Europa. Voor hem is het de gewoonste zaak van de wereld dat Europa het centrum van zijn wereld is. Ze hebben het over dezelfde wereld, maar deze wordt geheel anders ervaren.



Dat is de reden dat we spreken over subjectieve gevoelens. Maar eigenlijk is dit een rare benaming want subjectief heeft altijd met gevoel te maken, het je eigen kleur aan iets geven. Emoties zijn in de basis dus nooit objectief.

Objectief zou moeten zijn zonder mening, zonder oordeel, zonder je eigen gedachten. Je ziet de dingen zoals ze zijn, gebaseerd op feiten, maar als je kritisch kijkt is dat dus eigenlijk onmogelijk.

Zou het daarom zijn dat échte wetenschappers spreken van het feit dat alles een illusie is? Welke emotie wekt dat idee dan weer bij een ieder van ons op? Alleen taalkundig levert dit al boeiend materiaal op.

1.3.3 Fysiologie: wat gebeurt er in het lichaam

Wanneer we een emotie voelen vinden er in ons lichaam heel wat lichamelijke reacties plaats. Dat lazen we al in de definities. Met name verschillende delen in de hersenen spelen hierbij een belangrijke rol:

- de cerebrale cortex.
- de ventromediale prefrontale cortex.
- het limbische systeem.
- het autonome zenuwstelsel.
- het hormonaal stelsel.

De cerebrale cortex

De cerebrale cortex is de buitenste laag van de hersenen en het 'denk'gedeelte. In het plaatje 'Anatomie van de hersenen' op de volgende pagina worden dit kwabben genoemd. De belangrijkste rol van de cerebrale cortex is bewuste verwerking: het interpreteert gebeurtenissen en associeert ze met herinneringen en gevoelens.

Deze emotionele herinneringen helpen ons om beslissingen te nemen door emotionele waarden te hechten aan de keuzes waarmee we worden geconfronteerd: wil ik chocola of aardbeien, is het lekker of niet lekker, voelt dit goed of niet. Dat wil niet persé zeggen dat er dan juiste beslissingen worden genomen.

De cerebrale cortex beslaat 2 hersenhelften:

- De rechterhelft is gespecialiseerd in negatieve emoties zoals woede en depressie.
- De linkerhelft is meer gespecialiseerd in positieve en vreugdevolle emoties.

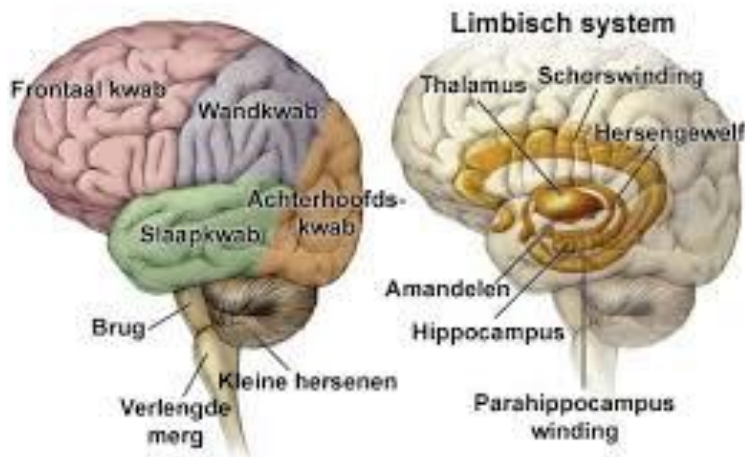
Je zou kunnen zeggen dat dit het gedeelte is dat we bewustzijn noemen.

Alhoewel we in het Westen hieraan behoorlijke betekenis wordt gegeven en we er daardoor veel nadruk op leggen is dit het jongste brein en bepaalt dit deel van ons brein slechts 5-10% van ons gedrag.

De Ventromediale prefrontale cortex (VMPFC)

Bevindt zich op de bodem van de frontaalkwabben van de hersenen, vlak achter de ogen en heeft uitgebreide verbindingen met de amygdala en de hippocampus. Daar mengt VMPFC, net als een opnametechnicus die invoer voor een geluidsopname combineert, externe waarneming met de 'instinctieve' reactie van het lichaam en zet het resultaat om in een emotionele herinnering. Neurowetenschappers beschouwen dit gedeelte als de ontmoetingsplaats van emotie en rede. Dit is de plek waar de banen van de bewuste emotieverwerking die van het limbisch systeem kruisen.

Anatomie van de hersenen



Het Limbisch systeem

Het limbisch systeem is het snelle en onbewuste verwerkingsysteem. Je zou kunnen zeggen dat dit het gedeelte is dat we onderbewustzijn kunnen noemen.

Het bevindt zich boven de hersenstam als het ware onder in het midden van je hersenen. De hersenstam bestaat uit de Brug, het Verlengde merg en de Kleine hersenen. De Kleine hersenen worden ook wel reptielenbrein of instinct genoemd. Het limbisch systeem wordt ook wel het emotionele brein genoemd.

Het limbisch systeem bestaat uit:

- **Hypothalamus of Thalamus:** verantwoordelijk voor ons autonome zenuwstelsel en ons hormonale stelsel. Het organiseert ook de belangrijkste gedragingen in verband met het voortbestaan van de soort: vechten, vluchten, voeden en voortplanting.
- **Hippocampus:** reguleert fundamentele overlevingsprocessen. Zonder dit orgaan zouden we geen identiteit hebben. Het laat ons geheugen functioneren.
- **Amygdala (of amandelkern):** produceert niet alleen een emotionele reactie, maar door een nauwe verbinding met de frontale kwab, zorgt ze ook voor remming van gedrag. De amygdala is de aanvoerder van onze emoties. In combinatie met de hippocampus genereert het ook emotionele herinneringen. En dan, samen met de hypothalamus koppelt het bijvoorbeeld angst of negatieve emoties aan voedsel, slaap of seksueel gedrag.
- **Fornix (of schorswinding):** verantwoordelijk voor de overdracht van informatie tussen de verschillende onderdelen van het limbisch systeem.

Het limbisch systeem kan het reptielenbrein (de Kleine hersenen) beïnvloeden en is, naast ons reptielenbrein, één van de oudste onderdelen van de hersenen. Er wordt aangenomen dat deze in de loop van de evolutie is ontstaan om gedrag te sturen dat je nodig hebt tijdens een aanval, verdediging of vlucht: de zogenaamde fight-of flight- respons.

Het limbisch systeem is betrokken bij zowel emoties als geheugen, leren, motivatie, herinneringen en seksueel gedrag.

Het limbisch systeem ontvangt zowel berichten van het snelle en onbewuste systeem, als van het tragere en langduriger effect gevende, bewuste systeem.

Alhoewel je het niet direct zou verwachten bepaalt dit onbewuste systeem 90-95% van ons gedrag.

Het Autonome zenuwstelsel (AZS)

Het zenuwstelsel bestaat uit alle zenuwcellen in het lichaam. Om het complexe geheel van ons zenuwstelsel begrijpelijk te maken zijn deze verdeeld in verschillende onderdelen:

- *Het centrale zenuwstelsel*, waartoe de hersenen en het ruggenmerg behoren.
- *Het perifere zenuwstelsel* waar via bundels van zenuwbanen contact gelegd wordt met de rest van het lichaam. Deze leggen d.m.v. miljoenen sensoren in je lichaam zintuigelijke indrukken vast, zoals licht, temperatuur, geluid, druk, smaak en geur.

Het autonome zenuwstelsel is onderdeel van het perifere zenuwstelsel.

De eerste boodschappen die de interne organen en klieren ontvangen worden verstuurd via het autonome zenuwstelsel, in het kort AZS genoemd. Tegelijkertijd voert zij functies uit als ademhaling, vertering, hartslag en opwinding.

Het autonome zenuwstelsel werkt altijd. Het reageert geheel automatisch zonder dat wij het bewust sturen. Het werkt ook als we slapen en onderhoudt de meest basale vitale functies, ook tijdens een narcose.

Bio-psychologen verdelen het AZS in twee delen:

- Het sympatisch zenuwstelsel.
- Het parasymphatisch zenuwstelsel.

Het sympatisch zenuwstelsel

Het sympatisch zenuwstelsel stimuleert het hart, de longen en andere organen in stressvolle situaties en in noodsituaties, als onze reacties snel moeten zijn en daar veel energie bij nodig is.

Dit zenuwstelsel is dan ook verantwoordelijk voor fight-flight reacties. Het zorgt ook voor het gevoel dat je krijgt als je naar een spannende film zit te kijken of bij een eerste afspraakje. Het zorgt daarbij voor lichamelijke reacties bijvoorbeeld voor een snellere ademhaling, hartslag, misselijk gevoel in je maag, blozen of klamme handen.

Bij schrik of andere onaangename situaties domineert het sympatisch zenuwstelsel. Het wordt ook wel het stimulerende stelsel genoemd.

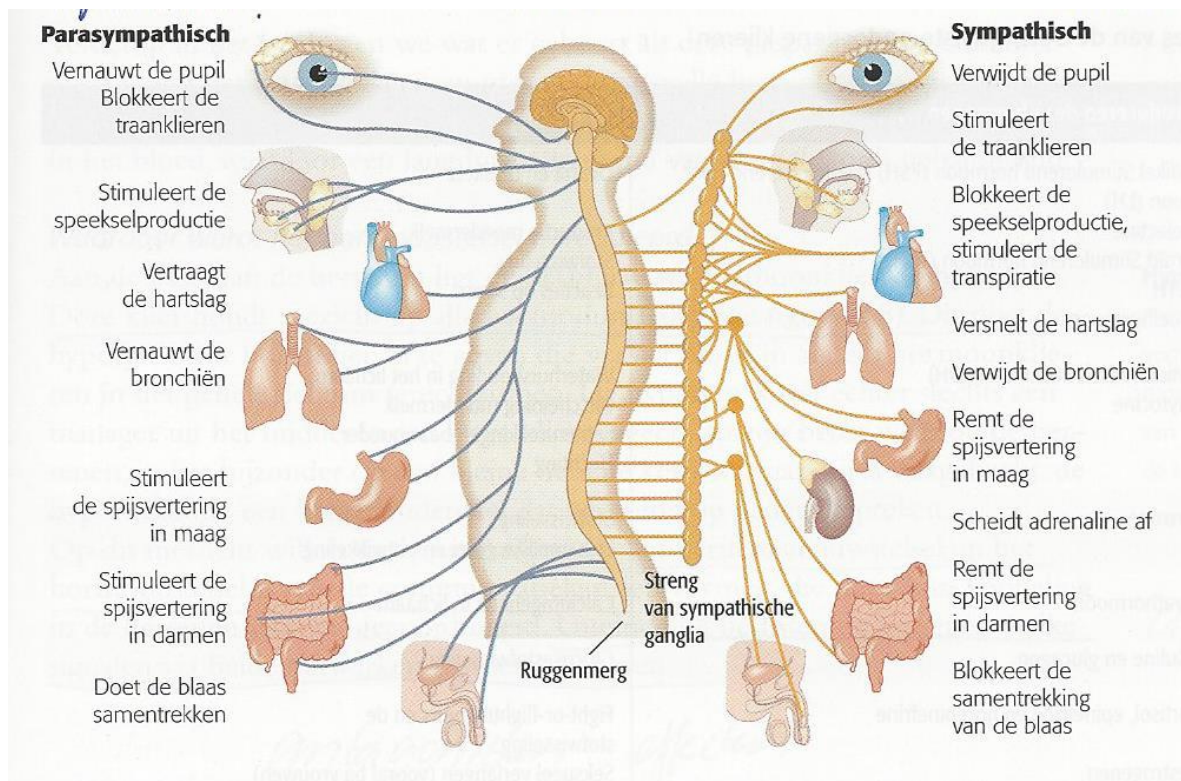
Het is ook het stelsel dat niet gauw vergeet, waardoor het moeilijk is om angsten en onrusten, die kunnen uitgroeien tot fobieën kwijt te raken.

Het parasymphatisch zenuwstelsel

Dit doet precies het tegenovergestelde als het sympatische zenuwstelsel. Het trapt op de rem en laat het lichaam naar een kalme en ontspannen toestand terugkeren. Simpel gezegd zorgt dit zenuwstelsel ervoor dat opwinding wordt afgeremd en dat er weer rust in het lichaam komt.

Bij aangename emoties domineert het parasymphatisch zenuwstelsel.

Het is duidelijk dat het sympatisch en het parasymphatisch zenuwstelsel steeds met elkaar samenwerken in een regelsysteem net als in een wip. Het plaatje maakt in één opslag duidelijk waar het autonome zenuwstelsel allemaal voor zorgt.



[2]

Toch kan het gebeuren dat je een hele poos na een sterke emotionele ervaring maar niet tot rust komt. Dat komt doordat ook sommige hormonen een duidelijke invloed hebben op het lichaam doordat deze langer in de bloedbanen aanwezig blijven.

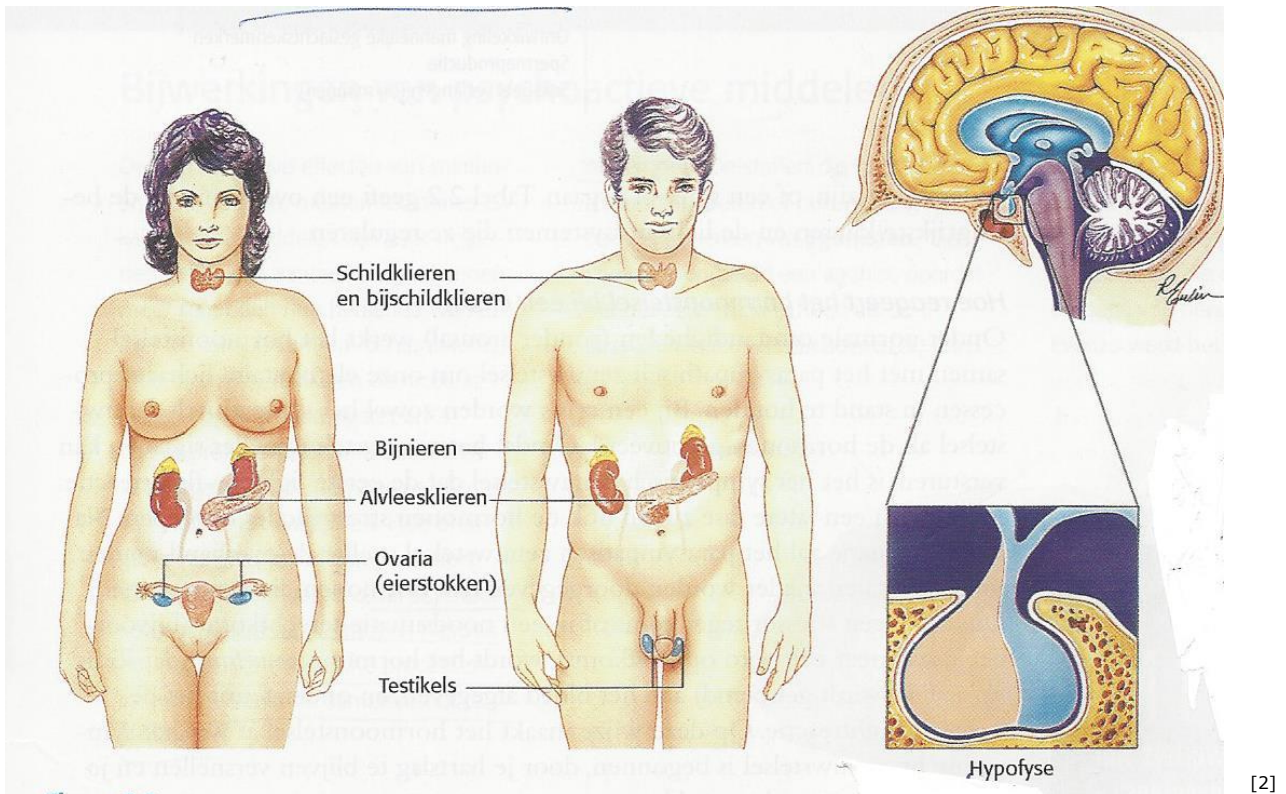
Het Hormonaal stelsel

Hormonen, die over het algemeen dezelfde rol spelen als neurotransmitters, brengen signalen over die niet alleen van invloed zijn op lichaamsfuncties, maar ook op gedrag en emoties. Wanneer ze door een hormoonklier zijn afgegeven in de bloedbaan circuleren ze door het lichaam totdat ze bij hun doel zijn aangekomen. Dat kan een andere klier zijn, of een spier of orgaan. Bijlage 1 geeft een mooi overzicht van de hormoonklieren, de verschillende hormonen die zij produceren en de uitwerking die zij hebben. Het maakt tevens duidelijk hoe belangrijk hormonen zijn voor de fysieke werking van ons lichaam, maar ook voor onze emotionele toestand.

Onder normale omstandigheden werkt het hormoonstelsel samen met het parasympathisch zenuwstelsel om onze lichaamsprocessen in stand te houden. Bij een crisis worden zowel het sympathisch zenuwstelsel als de hormonen geactiveerd.

Omdat het zenuwstelsel sneller signalen kan versturen, is het het sympathisch zenuwstelsel dat de eerste fight-or-flightreactie aanstuurt. In een latere fase zullen ook de hormonen stressreacties oproepen. Na de stresssituatie zal het parasympathisch zenuwstelsel sneller de overhand nemen omdat signalen sneller worden doorgegeven dan hormonen dit kunnen doen.

Het perifere zenuwstelsel en het hormoonstelsel vormen hierdoor parallelle communicatiekanalen, die door hun koppeling in de hersenen worden gecoördineerd. Uiteindelijk beslissen de hersenen welke signalen via beide netwerken worden afgegeven.



[2]

Hoe gaat dat nu in de praktijk.

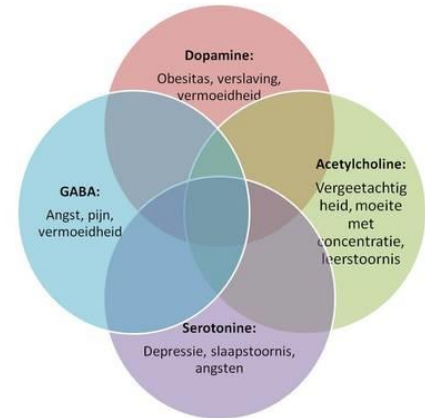
In emotionele situaties zoals angst, zal de hypothalamus de hypofyse stimuleren om ACTH aan te maken. Dit hormoon zal op zijn beurt de bijnieren stimuleren om stresshormonen aan te maken: epinefrine (adrenaline) komt vrij in stresssituaties en er ontstaat een fight-flight reactie (bijvoorbeeld als je bang bent) en norepinefrine, dat wordt afgegeven aan je bloed als je boos bent.

Ook stereoïde hormonen (misbruikt door bodybuilders/sporters) kunnen onze emoties ingrijpend veranderen. Ze hebben niet alleen invloed op de spieren, maar ook op de zenuwcellen. Die kunnen ze gevoeliger of ongevoeliger maken. In een noodsituatie is dat een normale reactie van het lichaam. Maar als je langere tijd deze hormonen inneemt, hebben deze krachtige stoffen het effect dat ze het lichaam (met inbegrip van de hersenen) in een voortdurende actieve toestand houden. Mogelijke consequenties kunnen woedeaanvallen en depressie zijn.

Als de stress situatie langer duurt, bijvoorbeeld als je voor een werkgever werkt die elke dag teveel van je vraagt – kan de aanhoudende noodreactie je energievoorraad volledig uitputten, waardoor zowel lichamelijke als psychische problemen ontstaan. Maar je kunt het ook zelf in stand houden door gedachten die je over bepaalde situaties hebt.

Je lichaam produceert zo honderden chemische stoffen, maar wat de emoties betreft zijn in de farmaceutische industrie de neurotransmitters serotonine, epinefrine (adrenaline) en norepinefrine de belangrijkste.

Therapeuten in de kPNI (klinische Psycho-Neuro-Immunologie), die de werking van neurologie en psyche bestuderen, vinden ook andere neurotransmitters belangrijk. Zij adviseren o.a. middels voedingsadviezen en voedingssupplementen tekorten aan neurotransmitters aan te vullen.



Duidelijk mag zijn dat dit met betrekking tot emoties zeer interessante materie is.

1.3.4 Emoties uiten: gedrag en sociale omgeving

Emotie en evolutie

Binnen de psychologie bestaan verschillende stromingen om tegen onze emoties - psyche en gedrag aan te kijken.

Volgens de evolutietheorie hebben emoties een functie met betrekking tot onze overleving of voortplanting.

Emoties kun je dan ook zo bekijken:

- Angst: heeft de voorouders geholpen om adequaat te reageren op levensbedreigende situaties.
- Liefde: maakt dat we een gezin willen stichten, waardoor we onze genetische lijn kunnen voortzetten.
- Seksuele jaloezie: ontwikkeld vanuit biologisch opzicht omdat deze essentieel is voor kansen van het individu om nageslacht te produceren.
- Humor: heeft een sociaal doeleinde. Je wordt meer geaccepteerd in de groep. In een groep maak je meer kans op overleving.

Echter overlevingsinstincten gaan vóór voortplanting.

Het zou een verklaring kunnen zijn dat je bijvoorbeeld niet zwanger wordt in tijden van stress. Of wanneer langdurig de stroom uit zou vallen er grote chaos in de maatschappij ontstaat. Mensen gaan zich in die situaties agressief gedragen, gaan stelen, burens en vrienden zijn ineens vijanden van elkaar enzovoort: eerst ik en dan de ander neemt dan de overhand ofwel het overlevingsinstinct treedt dan ineens in werking.

Het gaat hier vaak om primaire gevoelens.

Vanuit deze theorie is de evolutionaire behoeften-hiërarchie ontstaan. De piramide van Maslow is dan ook wereldberoemd.



Wanneer emoties bij ons opspelen zouden we kunnen kijken in de piramide welke behoefte in het geding komt. Als je bijvoorbeeld boos op iemand wordt, aan welke behoefte wordt er dan getornd waardoor dit de emotie 'boosheid' in je teweeg brengt. Het zou een stukje begrip of inzicht kunnen leveren op verschillende patronen in je gedrag en de beslissingen die je maakt.

Daarom wordt in de psychologie emotie vaak gekoppeld aan motivatie.

Emoties en motivatie

In de psychologie² worden emoties vaak gekoppeld aan motivatie en gedrag. Ze komen beide van hetzelfde latijnse woord 'mot', wat beweging betekent. In de psychologie ziet men emoties als een speciaal soort motivatie die naar buiten is gericht. Motivatie zorgt ervoor dat je in actie komt of niet. Motivatie heeft betrekking op waarden die we 'gevoelens' noemen aan mensen en gebeurtenissen en zorgt daardoor voor het soort keuzes die we maken.

Motivatie heeft te maken met:

- het voelen van een behoefte of verlangen, het vervolgens selecteren, sturen en volhouden van een activiteit om aan deze behoefte te voldoen en daardoor het verminderen van de behoefte.
- secundaire gevoelens: je wilt iets hebben, doen of zijn wat jij belangrijk vindt, dat heeft te maken met de waarde die je hieraan geeft afhankelijk van de omgeving waar je leeft zoals de cultuur.

Motivatie is dus van invloed op het soort keuzes die we maken of de beslissingen die we nemen. Motivatie kan zowel door interne factoren als externe factoren worden beïnvloed. Ook hier zijn weer vele theorieën binnen de psychologie van toepassing, maar de theorie van Maslow is toch wel de bekendste.

Wanneer je het hele voorgaande verhaal zou vereenvoudigen zou je komen op 2 motivaties of beweegredenen om iets te doen: ³

- omdat je pijn wilt vermijden – het voelt niet goed.
- omdat je plezier wilt bereiken – het voelt goed.

Hier ben je zo'n beetje de hele dag mee bezig, al ben je je daarvan vaak niet bewust.

Pijn vermijden

Het gaat hier niet alleen om fysieke pijn (teveel druk, te warm, te koud, enzovoort), maar ook om emotionele druk zoals angst, verdriet, boosheid en irritatie.

Wanneer je bezig bent met pijn te vermijden herken je dit aan:

- het feit dat het je enorm veel energie kost. Het kost je veel moeite.
- een afwachtende houding, je komt pas in actie als het probleem zich in alle heftigheid voordoet.
- het brengt je kort geluk – lange pijn.

Plezier bereiken

Het gaat hier om je prettig voelen, genieten, rust ervaren, blij zijn, je vitaal voelen enzovoort.

Wanneer je bezig bent met plezier te bereiken herken je dit aan:

- het feit dat je er energie van krijgt. Alles gaat moeiteloos, als vanzelf.
- het tonen van initiatief, je moet vaak iets doen om op de lange termijn daar ook plezier van te hebben. Je komt preventief in beweging.
- het brengt je korte pijn – lang geluk.

Geluksmotieven – de wortel	Pijnmotieven – de stok
Gevoel van veiligheid	eenzaamheid
Communicatie	kwaadheid
Afwisseling	frustratie
Liefde	Fysieke pijn
Succes	vernedering
Comfort	teleurstelling
Avontuur	afwijzing
Uniek zijn	depressie
Groeien	Emotionele pijn
Bijdragen

De meest voorkomende motivatie is om je te laten beïnvloeden door pijn. Negatieve gevoelens overheersen dan de mogelijkheden om plezier te bereiken.

Onbewust maak je dus keuzes met je gevoel/emotie en niet met je verstand. Eerst komt de emotie en daarna bedenk je redenen omdat gevoel te rechtvaardigen. Bijvoorbeeld je denkt aan een nieuwe baan in verband met bijvoorbeeld een hoger salaris. De werkelijke reden is niet vanwege het extra geld, maar wat het hogere salaris je geeft: waardering, erkenning, meer keuzemogelijkheden, enzovoort.

Je wilt geen ander huis, maar dat wat een ander huis je geeft: geborgenheid, meer vrijheid, meer ruimte, aanzien, enzovoort.

Je wilt geen andere partner, maar dat wat je hoopt dat je nieuwe partner je geeft: liefde, genegenheid, intimiteit of waardering.

Volgens Roy Martina is het goed als we ons dagelijks van dit mechanisme bewust zijn: `het gaat dus niet om de vorm van datgene wat je graag wilt hebben, doen of zijn, maar altijd om een dieperliggende reden achter de keuze: de boodschap die het je onbewust brengt.

Daardoor ga je ook beseffen dat het onmogelijk is om zonder tegenslagen te groeien. Het levert uiteindelijk een groter gevoel van geluk en dankbaarheid.`

En wat gebeurt er als de keuze gerealiseerd is? Het geeft je een goed gevoel en daarmee vermijd je de pijn die ontstaat als je het gewenste niet kunt hebben, doen of zijn.

Normen en waarden

Waarden zijn zaken die mensen belangrijk vinden en het waard vinden om daarnaar te streven. Het zijn opvattingen over wat nodig is om je goed te voelen. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: eerlijkheid, trouw, dienstbaarheid. Waarden zijn er om plezier te bereiken.

Normen zijn waarden die door een bepaalde groep zijn bepaald en belangrijk worden gevonden. Deze hebben altijd te maken met de groep of cultuur waar je leeft.

Zeggen wat je voelt

Binnen NLP wordt gebruik gemaakt van de volgende vooronderstelling:

'Woorden hebben geen betekenis. Het is de betekenis die jij eraan geeft'. Waarmee wordt bedoeld dat de woorden die we gebruiken niet de ervaring zelf zijn maar dat we met behulp van woorden proberen een gebeurtenis of ervaring uit te drukken. Woorden geven nooit precies de ervaring of gebeurtenis weer.

Ieder zal dan ook een eigen interpretatie hebben van het woord angst. Vandaar dat er voor alle emoties en gevoelens verschillende synoniemen, nuances of verfijningen oftewel andere benamingen zijn om te omschrijven hoe het precies voelt in een poging dat duidelijk te maken.

In bijlage 2 worden voorbeelden van 5 primaire emoties en hun nuances gegeven. Zo krijg je een indruk hoe moeilijk het is om te omschrijven wat je voelt en bedoelt. Bijvoorbeeld uit angst komen de volgende emoties of gevoelens voort: achterdocht, bescheiden, bezorgd, schaamte, zenuwachtig. Je zou dus denken dat je alleen zenuwachtig bent, maar zenuwachtigheid komt voort uit angst. En angst op zich kan gebaseerd zijn op verschillende ervaringen zoals angst om afgewezen te worden, angst om alleen te zijn.

Non-verbaal uiten van emoties

Of je het je nu bewust bent of niet, vaak lezen we de emotie af van uiterlijke kenmerken die wij vaak heel snel interpreteren. Dat gaat vaak onbewust. Waar kijken we dan naar:

- Gezichtsuitdrukking.
- Toon van je stem.
- Houding van je lichaam.
- Gebaren.
- Kleding die je draagt: stijl en kleur.
- Ogen als spiegels van de ziel.



Emoties worden vrijwel direct geuit bij de geboorte. Zelfs pasgeboren baby's kunnen, naast huilen, via gezichtsuitdrukking laten weten hoe ze zich voelen. Ook de vaardigheid om gezichtsuitdrukkingen te lezen ontwikkelt zich op zeer jonge leeftijd. Het gaat hier dan meestal om primaire emoties.

Non-verbaal uiten van emoties is belangrijk voor de sociale omgang.² Het zorgt ervoor dat we een ander kunnen 'lezen'. De meest gebruikte non-verbale uiting van emotie is de gezichtsuitdrukking. Gezichtsuitdrukkingen overal ter wereld hebben in grote lijnen dezelfde 'gezichtstaal'. De emoticons zijn niet voor niets zo populair en worden over de hele wereld gebruikt.

Toch bestaan er culturele verschillen in context en intensiteit waarmee emoties worden geuit, vanwege zogenaamde uitingsregels. Zo leren kinderen in veel Aziatische landen hun emoties met betrekking tot negatieve emoties te onderdrukken, terwijl Westers opgevoede kinderen juist worden aangemoedigd om hun gevoelens te laten zien.

Ook in lichaamstaal/gebaren zijn er culturele verschillen bijvoorbeeld tong uitsteken: in het Westen is dat een teken van afkeer, in China kan het ook duiden op verrassing. De grijnzende westerling is erg tevreden, maar in Japan is het een uitdrukking van schaamte.

Een sombere uitdrukking en neergeslagen ogen is in het Westen een teken dat iemand ongelukkig is en zich schaamt, voor Aziaten is dit een teken van respect.

Ook de ogen doen mee. Waarvan hieronder een leuk plaatje om het verschil van mogelijke interpretatie aan te duiden. ²

Weet jij of mensen oprecht zijn als ze tegen je glimlachen? Een gemeende glimlach wordt niet alleen met de mond gemaakt, maar met het hele gezicht, vooral met de ogen. Wanneer we werkelijke vreugde of vrolijkheid voelen, raakt de huid rond de ogen gerimpeld door de oogkringspier.

Laten we dit in gedachten houden en de twee afbeeldingen van glimlachende gezichten bekijken en zien of we kunnen bepalen welke de werkelijke glimlach is en welke geforceerd is. In de tekst kun je lezen welke tekens een valse glimlach verklikken.



Bron: (links en rechts) Dacher Keltner, UC Berkley.

[2]

Het beheersen van emoties

In veel situaties is het verstandig of wenselijk om je emoties te beheersen. Je kunt niet zomaar te pas en te onpas je verdriet of boosheid op allerlei manieren uiten.

In beroepen zoals brandweer, politie of arts moeten deze mensen in staat zijn anderen bij te staan en tegelijkertijd een 'professionele' afstand te bewaren om hun werk goed te kunnen doen. Of bij een spelletje poker is het handig als je je gezichtsuitdrukking weet te beheersen of te manipuleren.

Emotionele beheersing speelt dus een belangrijke rol in het omgaan met andere mensen.

Salovey en Mayer stellen in 1990 dat het begrijpen en beheersen van je eigen emoties een bepaald soort intelligentie vereist. Daniël Goleman heeft daarna in 1995 het begrip emotionele intelligentie geïntroduceerd. ²

Bij het bepalen van emotionele intelligentie wordt de nadruk gelegd op 4 onderdelen:

- Het waarnemen van emoties.
- Het gebruiken van emoties.
- Het begrijpen van emoties.
- Het beheersen van emoties.

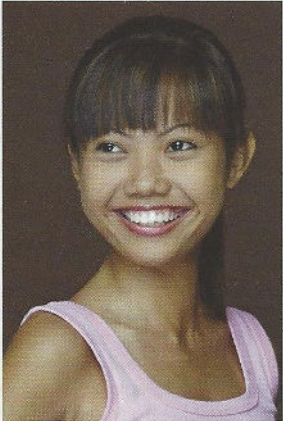
Volgens Goleman zijn er diverse factoren die ervoor zorgen dat men emoties herkent en zichzelf motiveert:

- Het zelf-voelende brein.
- Zelfkennis.
- Zelfbeheersing.
- Geestdrift.

Emotionele Intelligentie wordt gemeten met de EQ-index en is een aanvulling op het traditionele IQ. Het wordt ook wel omschreven als de interpersoonlijke en intra-persoonlijke intelligentie tezamen.

Het is vooralsnog onduidelijk wat de test precies meet. Men probeert hiermee te kunnen meten hoe iemand omgaat met zijn eigen emoties en dat van anderen en hoe iemand reageert op situaties waar niets aan te veranderen is. Des te hoger het EQ des te meer zelfkennis, optimisme, empathie, zelfcontrole, sociale vaardigheden iemand zou hebben. De kern van Emotionele intelligentie is het samenspel tussen voelen en denken. Wanneer het voelen en denken goed op elkaar zijn afgestemd zal dit de emotionele intelligentie verhogen. Hieronder een voorbeeld uit een emotionele-intelligentie test.

Identifying Emotions
Indicate how much of each emotion is present in this picture.



Emotion	Not Much				Very
Happiness	1	2	3	4	5
Fear	1	2	3	4	5
Sadness	1	2	3	4	5
Surprise	1	2	3	4	5

Using Emotions
What mood(s) might be helpful to feel when meeting in-laws for the very first time?

Mood	Not Useful				Useful
Tension	1	2	3	4	5
Surprise	1	2	3	4	5
Joy	1	2	3	4	5

Bron: Phil Date, Dreamstime.

Understanding Emotions
Tom felt anxious, and became a bit stressed when he thought about all the work he needed to do. When his supervisor brought him an additional project, he felt ____.(Select the best choice.)

- overwhelmed
- depressed
- ashamed
- self-conscious
- jittery

Bron: Salovey, P. & Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 283. Uit de oorspronkelijke Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.

[2]

HOOFDSTUK 2 EMOTIES EN ENERGIE

In het vorige hoofdstuk hebben we het uitgebreid gehad over de theoretisch Westerse benadering. Deze benadering is relatief nieuw en onderzoeken gaan tot enkele honderden jaren terug.

In dit hoofdstuk wordt vooral ingegaan op met name de (Oosters) energetische benaderingswijze. Deze benadering wordt al duizenden jaren gebruikt. Het is een compilatie van informatie uit de literatuurlijst.

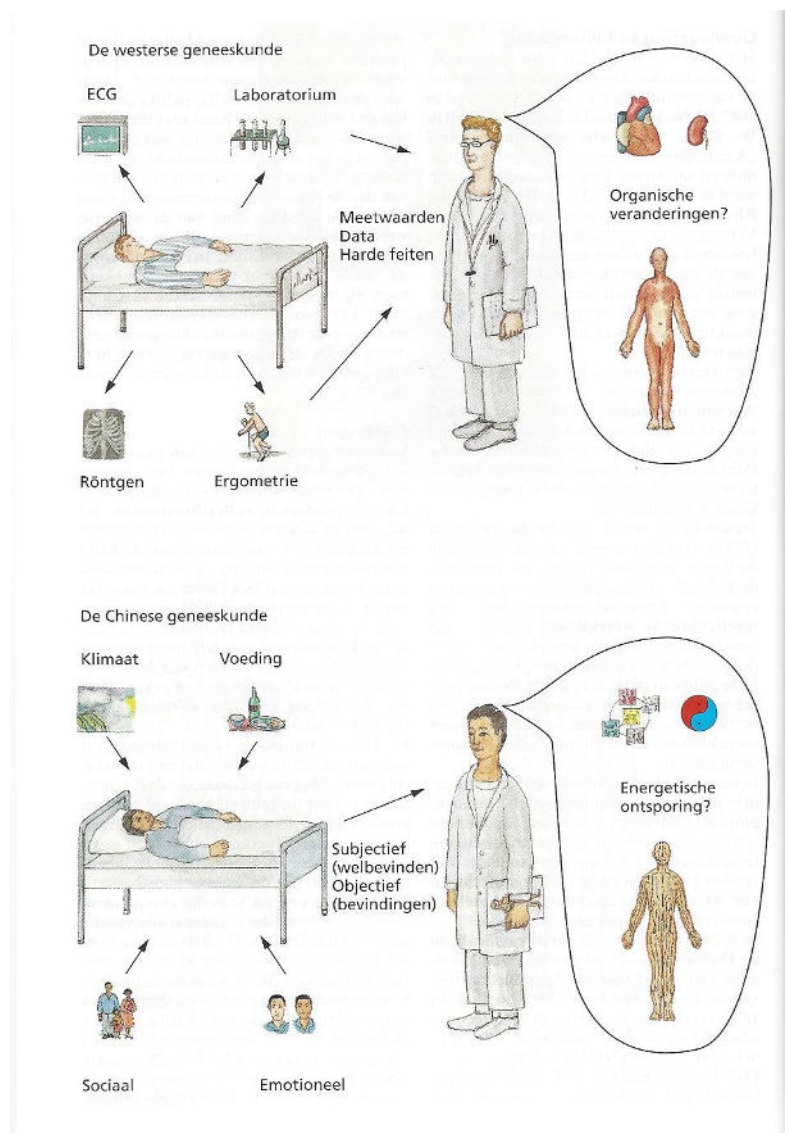
2.1 Verschil tussen Westerse en Oosterse benadering

In hoofdstuk 1 hebben we gezien dat emoties subjectief zijn en dat men nog steeds wetenschappelijk onderzoek doet om de werking van emoties te ontrafelen. Men houdt zich vooral bezig met hoe het lichamelijk gezien werkt en hoe men hier zou kunnen ingrijpen. Dat kan een operatie zijn of medicatie. Diagnoses worden gesteld op basis van metingen of onderzoeken. De meest bekende zijn röntgenfoto's, bloedonderzoeken, MRI-scans enzovoort. De Westerse Geneeskunde bestaat uit reguliere en natuurgeneeskunde.

Een andere benadering van emoties is de Oosterse, Chinese en Westerse natuurgeneeskundige benadering. Het plaatje komt uit de 'Atlas van de acupunctuur'¹⁰. Het maakt in één oogopslag het verschil duidelijk tussen de verschillende benaderingswijzen. Alhoewel deze uitgaat van de Chinese geneeskunde, geldt deze benadering in het algemeen voor natuurgeneeskunde.

De Oosterse en natuurgeneeskundige benadering is al duizenden jaren oud. Het is ontstaan uit grondig observeren en combineren van allerlei factoren. Daardoor heeft het zijn werking in de praktijk bewezen. Er zijn nog steeds vele natuurvolkeren over de hele wereld die eenzelfde soort benadering hebben. Allen hebben in ieder geval de holistische geneeswijze gemeen. Deze richt zich op het in balans brengen van lichaam, geest en ziel. Emoties nemen dan ook een belangrijke plaats in.

Om het lezen te vergemakkelijken zal ik in deze scriptie beperken tot de term Oosterse natuurgeneeskunde.



2.2 Emotie is energie

Roy Martina beschrijft het in zijn boek 'Emotioneel Evenwicht' ⁴ heel mooi:

'Gevoel is een etiket dat we op een bepaalde gewaarwording plakken. Gewaarwording zelf is vaak in hoofdzaak energetisch van aard en gaat gepaard met elektrochemische reacties die plaatsvinden in het Centraal Zenuwstelsel. Deze elektrochemische reacties volgen op en zijn ondergeschikt aan de energetische.'

Bij elke emotionele ervaring is er een bepaalde energetische opbouw die ontlading moet vinden. Met andere woorden: emotie betekent energie die richting moet vinden, beweging, actie, ongeacht welke oorzaak het betreft. De oorzaak of prikkel doet er niet toe en kan belangrijk of helemaal niet belangrijk zijn: het gaat slechts om wat we met deze energie doen.

Volgens Martina behoren emoties tot onze 'heartware' (hartszaken), verstand behoort tot onze hardware (neurologische bedrading).

Deepak Chopra, een arts die Oosterse en Westerse wetenschap combineert, spreekt van een kwantummechanisch lichaam: het is een netwerk van inlichtingen die onmiddellijk reageren op elke gedachte en emotie, hoe gering die ook mogen zijn. Het is niet gelokaliseerd in plaats of tijd, maar strekt zich in alle richtingen uit als een groot elektrisch veld. Dit kwantumlichaam is onzichtbaar omdat het geheel bestaat uit zwakke trillingen, dat reageert op veranderingen in het energieveld, maar men kan zich er wel bewust van worden.

Dr. William Tiller is de nieuwe Einstein en gaat verder waar Einstein gestopt is. Hij ontdekte dat informatie zich sneller kan verplaatsen dan het licht. Met andere woorden: informatie (emoties zijn een soort informatie) kan materie beïnvloeden, meridianen bestaan en vervoeren energie door het lichaam. Volgens Tiller zijn emoties dus op de eerste plaats energetisch van aard en als de energie haar juiste koers niet volgt, kan ze zich tegen ons keren.



De opleiding tot E.E.N.[®]-therapeut combineert het beste uit 3 natuurgeneeskundige systemen. E.E.N.[®] staat voor Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde. Eclectisch betekent 'uit alle systemen het beste halen en er tevens de Eenheid in zien'. E.E.N.[®]-therapeuten werken met kennis uit zowel Oosterse, Chinese als Westerse natuurgeneeswijzen. Daarnaast is er nog oudere volksgeneeskunde, zoals de Tibetaanse geneeskunde en de Egyptische geneeskunde. In dit hoofdstuk beperk ik mij tot de eerste 3 genoemde natuurgeneeswijzen. Zoals eerder gezegd zal ik me in deze scriptie beperken tot de Oosterse natuurgeneeswijze.

We zullen zien dat bovenstaande benaderingen een geheel andere kijk geven op de manier waarop we onze emoties zouden kunnen uiten en beheersen. Het kan dan ook niet anders dan dat de indeling van dit hoofdstuk van een geheel andere orde is, maar er zal ook uit blijken dat er overeenkomsten zijn.

2.3 Emotie-energie en het lichaam

Emoties hebben de volgende uitwerking op ons lichaam:

- Elektrische signalen die door het zenuwstelsel gaan en invloed hebben op organen en weefsels. Deze zijn besproken in hoofdstuk 1.
- Biochemische signalen die het immuunsysteem en alle cellen en weefsels beïnvloeden. Deze zijn besproken in hoofdstuk 1.
- Bio-energetische resonantie: deze verplaatst zich door het lichaam met de snelheid van het licht en wordt opgepakt door chakra's en meridianen.
- Gedachten en andere trillingen die naar de ruimte rondom ons en verder worden gezonden. Ze kunnen door anderen worden opgevangen door het zogenaamde morfogenetische veld.

Wanneer je met fysiologische bril kijkt naar het lichaam dan merk je op dat het lichaam dagelijks zijn best doet om te overleven. De beste kans om te overleven is als het lichaam in balans is. Het hele lichaam werkt continu aan balans. Dat doen wij niet bewust, dat gebeurt onbewust. Een voorbeeld hiervan is de lichaamstemperatuur. De normale lichaamstemperatuur moet ca. 37 graden Celsius zijn om goed te kunnen functioneren. Is het boven de 38 dan spreekt men van koorts. Boven 40 graden is voor volwassenen levensbedreigend. Dan is men ernstig ziek. Het lichaam ervaart dan stress en zal alles in het werk stellen om weer naar 37 graden te komen mét of zonder hulp van buitenaf. Hiervoor heeft het eigen manieren ontwikkeld om daar te komen. Om te herstellen heeft het lichaam veel energie nodig. Het geeft aan hoe ingenieus het lichaam in elkaar zit.

In de energetische natuurgeneeskunde draait daarom alles om balans en energie. Het is een benadering waar het voelen en emoties een belangrijke plaats hebben.

Bio-energetische resonantie

Resoneren komt volgens Wikipedia van het latijnse woord 'resonare' dat meetrillen betekent. In de natuurkunde ziet men resonantie als een natuurkundig verschijnsel dat voorkomt bij trillingen. Een trillend voorwerp kan een ander voorwerp in trilling brengen, doordat trillingen via een tussenstof worden doorgegeven. Als dit andere voorwerp in het ritme van de oorspronkelijke trilling gaat meetrillen, wordt dat verschijnsel resonantie genoemd.

In de energetische geneeskunde maakt men gebruik van deze kennis. Elke trilling bevat informatie. Deze informatie bevindt zich vaak op onbewust niveau. Trilling van een orgaan dat goed functioneert, is anders dan van een orgaan dat niet goed functioneert. Het geeft dan als het ware andere informatie door, waarop andere organen op hun beurt weer reageren. Emoties zijn trillingen, geluid/muziek zijn trillingen, mobieltjes wisselen informatie uit via trillingen, warmte is trilling en ga zo nog maar even door.

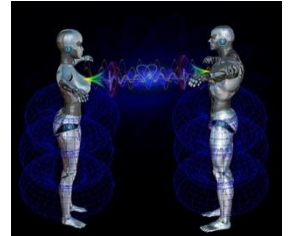
Trillingen zijn energie.⁴ Alle trillingen bij elkaar vormen één groot energieveld. Ons energieveld bevindt zich in een hoge trillingstoestand en is in interactie met andere energievelden. Resonantie heeft altijd te maken met de buitenwereld.

Er is dus een kans dat je afgestemd bent of resoneert met energieën of emoties van iemand anders. Want andere energieën kunnen van invloed zijn op het ritme, de frequentie, golflengte en elektromagnetische ladingen van de vibrerende energiegolven die ons lichaam vormen. Om mogelijk te maken dat iemand iets van een ander overneemt moet er een soortgelijke energiestructuur in beide systemen bestaan. Met andere woorden:

- de energiegolven in ons eigen lichaam kunnen alleen maar veranderen als ze resoneren met die van iemand anders.
- ze kunnen alleen ontstaan als er zich een toxische (giftige) emotie in ons systeem bevindt. Dit is een onverwerkte emotie of een verkeerd geïnterpreteerde emotie die niet is losgelaten maar die opgesloten zit in ons innerlijke energetische herinneringssysteem.

Als we ons prettig voelen bij een ander resoneren we met elkaar. We zitten als het ware op hetzelfde trillingsniveau waardoor we elkaar begrijpen. Als we (tijdelijk) op een ander trillingsniveau zitten voelen we ons niet op ons gemak. Denk maar eens aan een situatie als je boos op elkaar bent. Dit gebeurt natuurlijk allemaal onbewust.

Ons energieveld kan ook gezien worden als een elektro-magnetisch veld. Het stelt ons in staat te voelen wanneer er iemand naar ons kijkt of wanneer iemand vlak achter ons staat zonder dat we hem gehoord of gezien hebben. Het is ook de basis van onze intuïtie, het zogenaamde 6^e zintuig.



Energie volgt eenvoudige wetten; één van die wetten is dat energie niet verdwijnt, ze kan slechts een andere vorm aannemen. Ze kan stoffelijk worden, maar nooit helemaal verdwijnen; er zal altijd een herinnering of energieveld overblijven.

2.4 Chakra's, aura's en meridianen

Chakra's

Het woord chakra is Sanskriet voor 'wiel'.

Chakra's kunnen we zien als:

- Energetische communicatiekanalen die energie opnemen uit het omringende krachtveld.
- Energiecentrales die energie transporteren naar de meridianen die in contact staan met het bewuste chakra. Chakra's zorgen ervoor dat de benodigde energie daar terecht komt waar het moet komen. Dit wordt benoemd als het stromen van energie.
- Toegangspoorten waarmee we kunnen reageren op onze omgeving. Alle informatie en prikkels die van buitenaf tot ons komen transformeren wij en worden omgezet in energie.

11

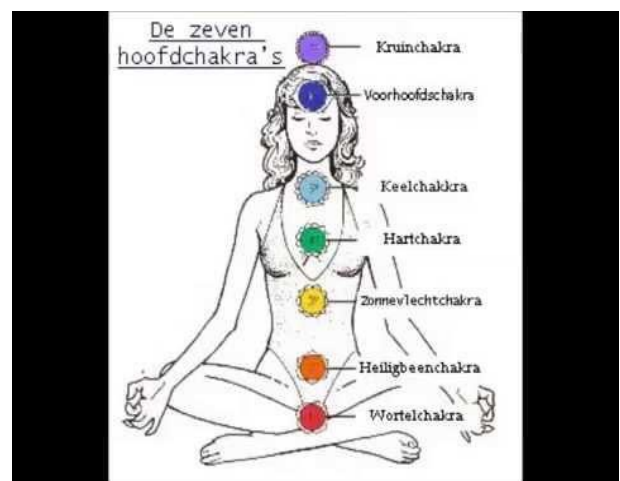
Wat we uit chakra-energie kunnen afleiden

- Wanneer de energiestroom goed doorstroomt voelen we ons goed in ons vel en zijn we gezond.
- Wanneer de energiestroom onvoldoende energie opneemt ontstaat er onder-activiteit van de desbetreffende organen, klachten ontstaan.
- Wanneer er teveel energie wordt opgenomen door een chakra zullen we dat merken aan een overactiviteit van de organen, klachten ontstaan.
- Op het moment dat een chakra zijn rol niet goed uitvoert ontstaan er tevens verstoringen in gedachten, zowel op energetisch als op stoffelijk niveau. En dat heeft weer effect op de emoties die we voelen.

Chakra's kunnen verstoord raken door gebeurtenissen en ervaringen in ons leven die we niet goed verwerkt hebben. Die ervaring wordt mét emoties niet alleen opgeslagen in onze organen maar ook in onze cellen.

Er ontstaan blokkades waardoor het lichaam zijn functies niet goed meer kan uitvoeren en uiteindelijk kan dit tot ziekte leiden.

Er zijn 7 hoofdchakra's die corresponderen met 7 gedachtentema's.



Emoties kunnen echter niet in hokjes geplaatst worden. Zij kunnen zich op elk chakra manifesteren. Zij komen dan alleen voort uit een ander thema.

Elk chakra heeft een eigen kleur en geven de 7 stadia van bewustzijn aan die een mens kan bereiken. Bij elk bewustzijnsniveau ga je anders om met emoties.

In bijlage 3 zie je een energetisch schema met daarin de 7 stadia van bewustzijn op chakraniveau.

Aura's

Elk van de zeven chakra's is ook met een auralichaam verbonden. Aura's zijn energievelden die zich om ons lichaam bevinden. Door te oefenen kun je deze aura's voelen.

Wanneer een chakra verstoord is kun je dit voelen in de aura. Als je de aura/chakra's voelt dan ervaar je dat bijvoorbeeld als tintelingen, warmte, kou, enzovoort.

Afhankelijk van in welke laag emoties worden gemeten of gevoeld hebben emoties een subtiel andere oorzaak en benadering nodig.

Meridianen, energievelden, yin en yang

Meridianen is een term dat komt uit de Chinese Geneeskunde. Deze ziet de mens als een emotioneel energiesysteem en gaat ervan uit dat alles energie is. Zij richt zich ook op de energetische laag oftewel de emoties. Ziekten en kwalen worden gezien als een verstoring van het energie-evenwicht.

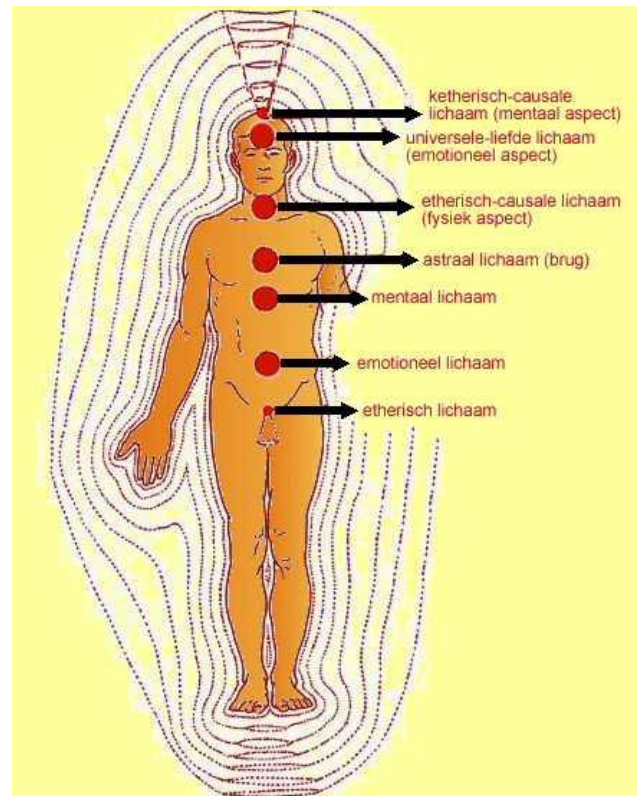
Verstoringsen in dit evenwicht worden aangegeven als yin en yang. Therapie is er dan ook op gericht om de balans te herstellen die ontstaan zijn door energieblokkades en energietekorten.

Elke levende cel bevat levensenergie (chi of qi). Deze levensenergie wordt aangevoerd door meridianen. Dit zijn energetische lijnen die over het lichaam lopen, zoals rivieren en beekjes over de aarde. Deze energetische lijnen staan ook hier weer in verbinding met de verschillende organen. Je kunt ze zien als een tuinslang. Als daar een knik in zit loopt het water niet meer zo lekker verder of kan helemaal verstopt raken. Er komt dan geen water of minder water op de plaats van bestemming.

Wanneer de energiebevoorrading naar de lichaamscellen naar wens verloopt, straalt de persoon vitaliteit uit. Op plaatsen waar de energie nauwelijks komt, zien we het weefsel aanspannen, de uitstraling verdwijnt. Daar waar energie zich ophoopt en niet goed doorstroomt verdwijnt ook de vitaliteit. De energie moet dan ook kunnen blijven circuleren.

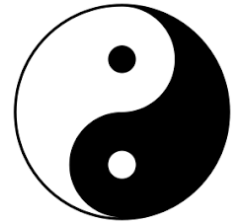
Er zijn 5 energievelden in ons lichaam die verantwoordelijk zijn voor de psyche, zowel emotioneel als mentaal.

Elk energieveld wordt genoemd naar een orgaan en er wordt onderscheid gemaakt tussen links en rechts van het lichaam. Dit zijn de yin- en yangorganen. De Yin-organen kunnen verstoord raken door onverwerkte emoties. Het kost het lichaam heel veel energie om deze weg te drukken. Je kunt emoties dan ook beter uiten, anders sla je ze op in één van de yin-of yang organen.



Zie hier ook bijlage 3, het energetisch schema met bijbehorende emoties en overeenkomsten met chakra's.

Yin (linkerkant van het lichaam) en Yang (rechterkant van het lichaam) staan voor evenwicht. Het één kan niet zonder het ander.



Yin staat voor voelen: welk gevoel komt naar je toe, vrouwelijke kant, ontvangen, jij en je binnenwereld, geestelijke kant, koelte, donker, nacht, traag, zwak, boven, zon/hemel.

Yin is de betekenis die we aan de gewaarwording geven, gebaseerd op het verleden.

Yang staat voor denken: wat zend je in gedachten uit, jezelf kennen, mannelijke kant, loslaten/geven, jij en de buitenwereld, stoffelijke kant, warmte, licht, dag, snel, sterk, beneden, aarde.

Yang is ook de emotionele lading die we aan een gewaarwording toekennen maar dan gebaseerd op het heden en de toekomst.

Het principe Yin en Yang komt uit het Taoïsme dat ervan uitgaat dat alles wat in het universum aanwezig Tao is. Tao is een allesomvattende goddelijkheid die zo groots is dat wij dat niet kunnen bevatten. Het geheel bestaat uit tegengestelde krachten: yin en yang. Alles bevat altijd zowel yin als yang. Zij beïnvloeden elkaar en zijn met elkaar in conflict, toch vormen ze samen een geheel.

Yin staat in ons fysieke systeem voor het parasympathisch zenuwstelsel (zie hoofdstuk 1). Het bevordert groei, herstel en opbouw van het lichaam en werkt het beste tijdens ontspanning en rust. Op deze manier bouwen we een voorraadje dat ons door tijden met veel stress heen kan helpen.

Yang staat in ons fysieke systeem voor het sympathisch zenuwstelsel (zie hoofdstuk 1) dat als reactief systeem wordt beschouwd dat invloeden van buitenaf in de gaten houdt en zich daaraan aanpast. Het maakt deel uit van ons overlevingssysteem en kan ons ogenblikkelijk aanzetten tot (spier)actie.

In bijlage 4 tref je een uitgebreider overzicht aan van de Yin en Yang organen en bijbehorende emoties die komen uit de leerstof van E.E.N.[®]-therapie.

**Er is goed en er is slecht – en dat is goed
Er is perfectie en er is imperfectie – en dat is perfect**
Táo (Zen Wisdom, Timothy Freke)

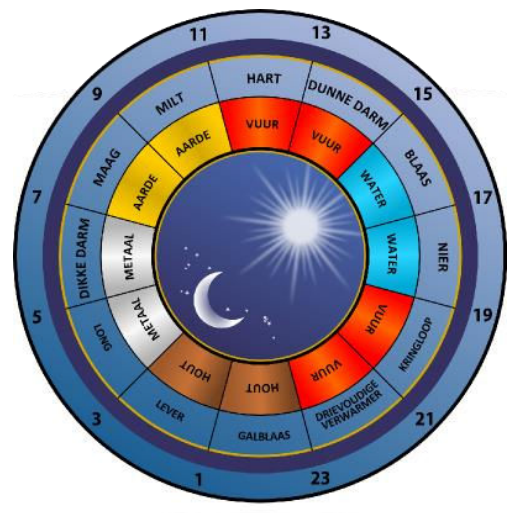
Bij meridianen wordt dus gewerkt met de sturende krachten yin en yang. Yangmeridianen laten de energie stromen naar de voeten. In het laatste gedeelte van de meridiaan wordt de levensenergie omgezet en gaat het karakter krijgen van zijn tegenpool – yin. Vanaf de voet gaat de getransformeerde levensenergie in de gekoppelde Yin-meridiaan weer omhoog. Bij de armen zien we een tegenovergesteld proces.

Meridianen kennen concentratiepunten van energie. Dit zijn de zogenaamde acupunctuurpunten. Zij hebben niet alleen grote invloed op de circulatie in de meridianen, ze hebben allemaal een eigen karakter en kunnen ieder voor zich specifieke processen in het lichaam beïnvloeden.

De foto op deze pagina geeft een indruk hoe meridianen over het lichaam lopen en waar de acupunctuurpunten zitten.

Meridianen zitten dus zowel links als rechts 5 yin en 5 yangmeridianen met bijbehorende accupunctuurpunten.

Dieper in het lichaam bevinden zich 8 grote meridianen. Zij vormen vanaf de bevruchting de basis van het energiesysteem (extra- of wondermeridianen). Het conceptievat (midden over de buik) en het gouverneursvat (middenachter) horen bij dit onderliggende systeem.



Er bestaat een cyclus van 24 uur waarop de energie wordt doorgegeven van de ene meridiaan aan de volgende. Dat wordt het circadiaans ritme genoemd. Om de 2 uur is één meridiaan meer actief. Is de betreffende meridiaan verstoord, dan leidt dit vaak tot klachten op dat tijdstip van de dag. Het plaatje met de Chinese orgaanklok geeft een overzicht van het circadiaans ritme. Er ontstaat een onbalans die zich op meerdere plaatsen zal laten zien in de vorm van klachten. De juiste behandeling op de juiste plaats kan in 1 keer veel klachten oplossen, zowel fysiek als emotioneel. Elke plek van het lichaam kent zijn eigen gevoel.

Het lichaam spreekt dus niet in gebeurtenissen of feiten: het spreekt in gevoelens en het beschikt over gigantische mogelijkheden om die gevoelens naar buiten te uiten.⁷

Dit doe je door lichaam, gedrag en taal. Daardoor (her)kent iemand jou, je wordt een open boek. Maar de ander kent vaak niet je diepste gevoelens omdat je die vaak geheimhoudt. Het uiterlijke verhaal is dus eigenlijk niet zo van belang. Want de weg die je hebt afgelegd ligt vast in je lichaam. Het resultaat van klachten is dan je 'vast'gelegde verleden. Om te genezen moet je dus terug naar je verleden. Terug naar de bron die tot de klachten heeft geleid. Dat doet het lichaam met signalen die het je vandaag geeft, met gevoelens die het je vandaag laat ervaren.

Al deze bevindingen uit de praktijk zijn opgeschreven o.a. in de 'Acupunctuur Atlas van de gevoelens'.⁷

2.5 Emotie-energie en de geest

De Geest wordt in verband gebracht met zowel de ratio of het denken als met bezieling. Je zou kunnen zeggen dat 'geest' de verbinding is tussen lichaam en ziel. In veel religies wordt gewerkt met de 'Heilige Geest', als zijnde een alwetend 'iets' dat buiten ons is.

Geest, ratio en lichaam

Een emotie zelf veroorzaakt geen specifieke chemische reactie in ons lichaam. Het is de betekenis of de interpretatie die wij aan dat gevoel hebben gegeven die de biochemische reactie tot stand brengt en verbonden is met gedachten. Vandaar dat emoties vaak in één woord met gedachten worden geassocieerd. Het Communicatiemodel van NLP in hoofdstuk 1 maakt dit duidelijk. Het komt ook mooi tot uiting in onze taal: 'je ziet geesten', zegt iemand die jou niet gelooft.

Het is dan ook moeilijk te zeggen wat er nu eerst is: de emotie of de gedachte. Daar wordt dan ook nog steeds veel onderzoek naar gedaan.

Wat er in ieder geval eerst is, is de waarneming: externe prikkels die worden opgepikt uit de buitenwereld en via onze binnenwereld worden geïnterpreteerd. Dat hebben we al eerder gezien in hoofdstuk 1.

Bewustzijn en onbewust Zijn

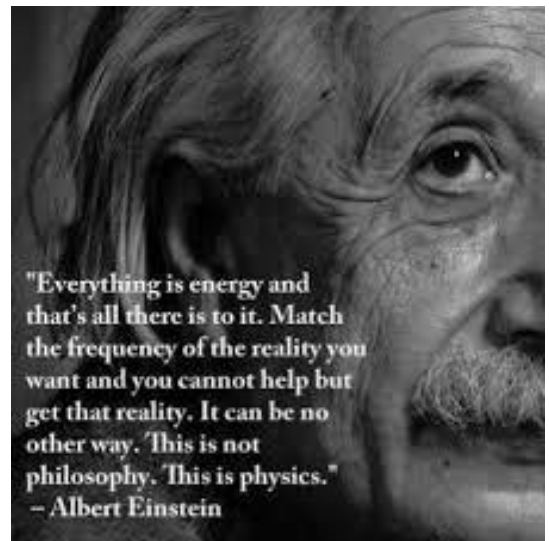
Emoties, overtuigingen en andere niet-materiële eigenschappen zoals intuïtie, prikkel, motivatie, creativiteit en wijsheid vinden hun oorsprong in de schijnbare chaos van ons energetische lichaam. We hebben gezien dat er rondom onze lichamen energievelden bestaan. Het energieveld van het lichaam heeft een hoge trillingstoestand en is in interactie met andere energievelden.

Kwantumfysica (natuurkunde) heeft aangetoond dat materie voor 99,999% uit ruimte bestaat en slechts voor 0,0001% uit atomen. Het is net als bij een tekenfilm. Door de snelheid waarmee de film wordt afgedraaid lijken de bewegingen vloeiend en wekken ze op het scherm de schijn van werkelijkheid op. Dat is dus een illusie.

Het elektromagnetische spectrum is zo enorm dat het ons voorstellingsvermogen te boven gaat. Wat we zien valt in het niet vergeleken bij wat we niet kunnen zien. Zelfs de dingen die we zien interpreteren we verschillend vanwege de manier waarop we informatie filteren, want daarbij baseren we ons op onze eigen ervaringen en associaties.³

Wanneer we enkel en alleen op deze 5 zintuigen vertrouwen, dan ontvangen we dus een zeer beperkte voorstelling van de werkelijkheid. *Het is dus eigenlijk alleen maar datgene waar we ons van bewust zijn.* We zijn ons enkel bewust van wat we op dat moment denken en voelen. Ons denken interpreteert en plakt er een etiket op. Waarnemen is dan ook een mooi woord. Het zegt precies wat we doen: voor waar (aan)nemen.

Alle waarnemingen worden in je lichaam opgeslagen. Wanneer deze waarnemingen als prettig of onprettig werden ervaren wordt je daar weer aan herinnert als je op plekken in je lichaam wordt aangeraakt die negatieve emoties met zich meedragen. Het is daarmee je onderbewustzijn dat jou alarmeert.



Hoe je denkt is wat je ziet. Of is wat je ziet hoe je denkt?

Tulku Lobsang

De geest of het denken kan je breken maar kan je ook maken. Het wordt als één van de krachtigste middelen tot genezing gezien waarover een mens beschikt. Het idee is dat je kunt overstappen naar andere gedachten, aannames en overtuigingen naar een nieuwe verzameling daarvan. Door te blijven denken dat de wereld eruitziet zoals jij haar ziet, zet je de ontwikkeling van je bewustzijn op slot. Je creëert je eigen 'bewustzijnsgevangenis'. De tralies van zo'n gevangenis zijn de blokkades in je denken.⁸

Het houdt je weg van je natuurlijke gezonde trillingsfrequentie. Geest gaat dus om zelfkennis, zelfkennis leidt tot bewust Zijn.

Het is hard werken om alleen met je geest jezelf letterlijk op andere gedachten te brengen. Daar achter gaat ook weer een overtuiging schuil waardoor je jezelf beperkt in je mogelijkheden. Het past in het Westers denkpatroon en bij bias binnen de Westers wetenschappelijke benadering (zie verklarende woordenlijst).

Wanneer je de gedachte toelaat dat lichaam en geest één zijn dan worden er nieuwe dimensies op weg naar genezing toegevoegd.

Kijk hieronder maar eens wat het zou doen met nummer 1 op de lijst van ziekten met het hoogste overlijdensrisico namelijk hartkwalen.

Dan zou je zien dat de belangrijkste risicofactor niet ons dieet is, maar iets wat komt uit je onbewuste dat zich uit in ontevredenheid, je ongelukkig voelen, frustratie. Het heeft dus letterlijk te maken met zaken die het 'hart' betreffen. Ofwel, we zijn ooit zó in ons hart geraakt wat niet is verwerkt zodanig dat het in ons celgeheugen is blijven zitten, dat het op den duur hartkwalen tot gevolg heeft. In de Chinese Geneeskunde houdt dit verband met lever/galblaas. Deze spelen een belangrijke rol bij de stofwisseling van cholesterol en vetten. Als de cholesterolhuishouding in de war raakt komt dat niet door voedingsproblemen maar door emotionele onevenwichtigheid. Door de reguliere benadering krijgt de farmaceutische industrie de kans miljoenen te verdienen aan het onderdrukken van een symptoom. Maar wat men ook bedékt, hartkwalen staan nog altijd bovenaan de lijst.

De beste remedie voor een ziek hart is de dingen laten gaan en ze te accepteren voor wat ze zijn. Dat kun je doen met je geest. In het Japans heet dat 'shoganai': aanvaard wat je toch niet kunt veranderen; onderneem alleen actie bij zaken waar je wat aan kunt doen.

Hartzaken zijn ook van invloed op het immuunsysteem. Je bent gevoeliger voor allerlei andere zaken die van buitenaf willen binnendringen.

Er zijn voldoende aanwijzingen en wetenschappelijk onderzoeken die aantonen dat vrijwel elke lichamelijke aandoening gunstig of ongunstig kan worden beïnvloed door onze emoties.³

'Je omstandigheden bepalen niet hoe je leven zal zijn; ze onthullen slechts welk soort beelden je tot nu toe hebt gekozen'

Dr. Wayne W. Dyer

En dat allemaal door verwelkoming van één gedachte: dat lichaam en geest één zijn.

Eén van de gedachtes die de energie in ons blokkeert is ons vast te blijven klampen aan wat we denken te hebben: bezittingen, relaties, carrières, mensen, enzovoort. Stress komt van de geest en ervaar je door vast te houden aan hebben en je eraan te hechten als zijnde dé waarheid om een gelukkig leven te lijden. Onbewust 'weet' je dat dit zo niet werkt, het levert niet voor niets stress op. Je geest weet allang dat het daar niet alleen om draait en werkt samen met emoties om je te laten weten dat er iets niet klopt. Stress heeft daardoor niets te maken met externe factoren. Stress draait om wat die factoren van buitenaf doen met je innerlijke beleving. Geen

stress ervaren is echter niet zo eenvoudig aangezien onze maatschappij gebouwd is op 'hébben' als verkrijgen van plezier en vermijden van pijn.

Op het moment dat je meer zelfkennis krijgt en dus weet wat jouw ontwikkelingsthema's zijn zul je ineens gaan zien dat de gebeurtenissen en ontmoetingen op je pad zinnig zijn.

Het zesde zintuig

Een mens kan meer dan 5 zintuigen ontwikkelen, omdat hij er meer heeft dan de 5 die hij steeds gebruikt. Wanneer we ons daar bewust van worden kunnen we ons zesde zintuig, of intuïtie ontwikkelen. Deze staat weer in verband met het 6^e chakra.

Op het moment dat je iets bewust wordt kun je het sturen met je geest. Dan wordt het begrip resonantie niet een zweverig woord om iets aan te duiden maar kun je het voelen. Het woord 'geest' krijgt dan een andere ruimere betekenis.



Dan gaat het woord paranormaal een andere lading krijgen: helder zien, helder voelen, helder horen zijn dan gewoon zintuigen die wat verder ontwikkeld zijn. Het zijn enkel uitgebreidere waarnemingsinstrumenten, die we allemaal hebben, maar die in de huidige maatschappij een ondergeschoven kindje zijn. Ze zijn daardoor onderontwikkeld en diep begraven in ons onderbewustzijn en in een groter energieveld dan wij kunnen bevatten.

2.6 Emotie-energie en de ziel

De ziel heeft een relatie met emoties. De ziel is niet makkelijk te omschrijven. Het heeft te maken met bezieling en wordt tegenwoordig vaak geassocieerd met spiritualiteit.

Wat is spiritualiteit? Annemarie Postma wil in haar boek 'ZielsEigenwijs'⁸ duidelijkheid scheppen over wat spiritualiteit is.

Is spiritualiteit die van de spiriguru's waar iedereen achteraan loopt in wijde gewaden en waarbij je discussieert of je wel spiritueel genoeg bent ja of nee? Betekent spiritueel zijn dat je constant in een staat van verlichting bent? Wat dat dan ook moge betekenen?

Betekent spiritueel zijn dat je gevechten uit de weg gaat, geen emoties mag tonen, dat je je grenzen niet mag stellen, dat je niet mag zeggen; 'zeg, ik heb geen problemen met jou, maar je gedrag staat mij niet aan?' Menselijk zijn is in veel zogenaamde spirituele kringen zó onverlicht daar wordt alles 'opgelost' met de woorden Licht – liefde – zwijgen.

Volgens Annemarie zien werkelijk spirituele mensen in het gevecht de bondgenoot van liefde – confrontatie de bondgenoot van vrede – moed de bondgenoot van kwetsbaarheid. Menselijkheid is de absolute voorwaarde voor werkelijke spiritualiteit. Wij zijn niet op aarde om spiritueel te worden. We zijn spirituele wezens die als taak hebben volledig méns te worden. Dat doen we niet door te zweven in ons verstand maar door te wortelen in de aarde. Door het gevecht aan te gaan als liefde, eerlijkheid en edelheid daarom vragen.⁸

Voor werkelijke spiritualiteit ga je naar binnen. Spiritueel leven is het leven meer van de binnenkant ervaren en ontdekken wat jouw unieke bijdrage aan dit leven kan zijn binnen het grote geheel, niet als individu.

De ziel gaat verder dan de interpretatie van zintuigelijke waarneming in het heden. De ziel heeft geen verleden, heden of toekomst. De ziel *is*. De ziel *heeft* niets, is geen vorm van *hebben*. Je ziel heeft niets met *hebben*. Je ziel laat zien dat *hebben* een illusie is. Wanneer dat het enige doel in je leven is dan is werkelijk geluk en liefde ervaren gedoemd te mislukken. Je ziel is een vorm van zijn. En wat heeft dat met emoties te maken?

Gevoel is de taal van de ziel. Als je jezelf serieus neemt, dan neem je je gevoel serieus. Emoties komen en gaan. Zij zijn afkomstig van je denken en horen bij de stem van je ego en zijn agenda. De stem van de ziel is er altijd en spreekt kalm tot je, altijd even vastberaden en standvastig. Maar het dringt zich nooit op. Het spreekt niet tot je door je verstand maar door je gevoel. Je innerlijk weten vraagt je aandacht door gevoelens, dromen, je passies, ingevingen en gewaarwordingen. Gevoel is vaak totaal niet logisch en laten we in deze maatschappij overstemmen door het denken. Nu begrijp je dat het belangrijk is om naar je gevoel/emotie te luisteren en er wat mee te doen.

Het is een hele klus om het verschil te leren voelen tussen verbeelding (onze interpretatie vanuit het denken), het ego en de ziel. Het is vallen en opstaan. We worden niet moe of gestrest van iets buiten ons. We worden moe van iets wat er in ons gebeurt. Dat komt door innerlijke tegenstellingen. Dat geeft chaos. Moe zijn van jezelf en je bestaan zoals het nu is zijn tekenen dat onze ziel gekend en gehoord wil worden. Wanneer dit werkelijk tot je doordringt dan verandert dat jouw bewuste Zijn of bewustzijn. Het onbewuste wordt meer bewust.

De ziel, karma en energie

Ons energieveld en onze geest hebben ook spirituele functies waaronder het vormen van en verbinden tussen de ziel en het fysieke lichaam. Dat we, hoewel ons lichaam zich voortdurend vernieuwt, toch dezelfde vorm blijft houden is het gevolg van het feit dat onze energiepatronen niet veranderen. Onze zogenaamde blauwdruk blijft hetzelfde. Numerologie werkt met deze blauwdruk.

We hebben eerder in dit hoofdstuk gezien dat de ziel deel uitmaakt van één groot krachtenveld, ook wel morfogenetisch veld genoemd. Mens en natuur beïnvloeden elkaar onophoudelijk. Het betekent dat elke handeling van jou of mij gevolgen heeft op alles wat er gebeurt in de wereld. Het is een continue proces van oorzaak en gevolg en dat is de wet van karma.

Karma is gevormd in wat wij als verleden ervaren en wordt gevormd in het nu.

Een verstoorde manier van denken en handelen heeft zijn weerslag op het gehele leefsysteem. Niets staat op zichzelf, want alles is energie. Dus een verstoring in het energetisch veld van hier, zorgt voor een verstoring elders.

Je hebt als mens dus een veel grotere invloed op het geheel dan je je realiseert. Zouden wij de werkelijke kracht van binnenuit kennen dan zouden wij de wereld wel degelijk kunnen veranderen door te beginnen bij onszelf. Dan begrijp je dat alle kracht juist binnen in het individu ligt, daar waar je je kwetsbaarheid accepteert en daar de verantwoording voor neemt.

Want jij kunt alleen een wereld creëren waarin je gelooft en die jij voor mogelijk houdt (gedachtenkracht – geest). Je kunt je bewuste Zijn niet verruimen als je alleen maar waarneemt



of durft waar te nemen wat je kent omdat onze wereld wordt gevormd door gedachten en overtuigingen. Wil je een andere wereld dan zul je dus naar binnen moeten keren.

Wanneer je je emoties onderdrukt en niet naar je gevoel luistert is het gevolg dat je net zolang signalen ontvangt van je Ziel totdat je er wel naar luistert. Omstandigheden op dit moment door je Ziel gekozen zijn de beste kans voor groei van de Ziel en om anderen iets te laten leren. Er is geen God buiten ons die voorschrijft wat onze bestemming of ons lot zal zijn.

We scheppen geen karma als we echt niet beter weten. We scheppen karma als we wél beter weten maar niet beter doen. Met andere woorden: wanneer je iets doet waarvan je diep van binnen weet dat dit negatieve gevolgen heeft voor jezelf, iets of iemand anders, dan ben je een negatieve oorzaak- en gevolgrelatie aan het scheppen.

Karma heeft niets met rechtvaardigheid te maken. Rechtvaardigheid is immers ook nog eens subjectief. De betekenis van karma wordt getest op momenten dat je gevraagd wordt te accepteren wanneer iets onacceptabel lijkt, een open hart te houden op momenten dat je het liefst in bitterheid vlucht en vertrouwen te hebben als er ogenschijnlijk niets bekends is om je aan vast te houden. Daarom is het erkennen en accepteren van emoties zo belangrijk.

Zodra je je leven met de ogen van je Ziel bekijkt ga je de verbanden zien tussen wat je voelt, denkt, droomt, verlangt, doet en de uitkomst van deze scheppende kracht in je bestaan. Je krijgt in de gaten hoe je je buitenwereld – vaak ongemerkt – steeds weer in overeenstemming brengt met je binnenwereld.

2.7 Eenheidsbewustzijn en emoties

Eenheidsbewustzijn is een ervaring die je opdoet wanneer je lichaam, geest en ziel als één gaat zien en de balans in deze eenheid hebt hersteld. Om deze eenheid te herstellen is het dus belangrijk je emoties serieus te nemen. Al het bovenstaande is een poging om dit duidelijk te maken.

Emoties zullen er altijd wel zijn, maar het haalt ons niet meer uit ons evenwicht. Het creëert geen chaos door innerlijke tweestrijd. We voelen ons meer vrij. En als we ons meer vrij voelen heeft dat effect op onze omgeving en al het leven op aarde. We resoneren of trillen dan niet meer mee met negativiteit maar met positiviteit.



We leven dan in harmonie met elkaar, houden onvoorwaardelijk van elkaar en we respecteren ieder mens in zijn ontwikkelingsproces. Er heerst rust en vrede. En dat is onze natuurlijke staat van zijn. In E.E.N.[®]-therapie geven we aandacht aan dit eenheidsbewustzijn, maar daar zal ik in deze scriptie niet verder op ingaan.

HOOFDSTUK 3 EMOTIES IN DE PRAKTIJK

In de vorige hoofdstukken is duidelijk geworden wat emoties zijn, hoe ze ontstaan en dat er een hele wereld bestaat achter het begrip emoties. Het is ook duidelijk geworden dat zij een enorm belangrijke plaats in ons leven innemen.

In dit hoofdstuk gaan we kijken wat we in de praktijk met emoties doen. We gaan kijken wat niet helpt en wat helpt om onszelf steeds een stukje beter te voelen. Ook hier is een combinatie gemaakt van de informatie uit de literatuurlijst.

3.1 Manieren om met emoties om te gaan

Er zijn verschillende manieren om met emoties om te gaan. Vaak doen we het onbewust. Omgaan met emoties uit zich in gedrag, zoals we eerder hebben gezien.

3.1.1 Manieren die niet helpen

Er zijn verschillende manieren waarop mensen met emoties omgaan en die nooit zullen helpen:

1. Pijn vermijden

Pijnlijke emoties willen we niet voelen. Wat men vervolgens doet is iedere situatie vermijden die tot die gevreesde emotie zou kunnen leiden of erger men wil ze helemaal niet meer voelen. Bijvoorbeeld je wilt het gevoel van afwijzing niet meer hebben. Daarom ga je relaties uit de weg of je solliciteert niet op een uitdagende baan.

Puur lichamelijke pijn refereert overigens altijd aan de pijn die je in je draagt. Pijn = pijn.

2. Ontkennen

Dit is afstand nemen van gevoelens door te zeggen: 'ik voel me niet slecht'. Intussen voelt men zich innerlijk verscheurd door te bedenken hoe verschrikkelijk dingen zijn, hoe iemand misbruik van hen heeft gemaakt en waarom hen dit overkomt. Men blijft steeds dezelfde vragen stellen die hen verzwakken. Net doen alsof het er niet is creëert meer pijn. Emoties zullen hun intensiteit verhogen totdat je er eindelijk aandacht aan besteedt.

3. Bagatelliseren

Dit is het kleiner maken dan men zich werkelijk voelt. Het valt allemaal wel mee. Er zijn ergere dingen. Men houdt zich groot terwijl men in werkelijkheid innerlijk huilt of juist vreselijk boos is.

4. Positief beoordelen

Dit kan een mix zijn van bovenstaande.

5. Weerstaan

Het gevoel mag er niet zijn. Men mag de emotie niet voelen en stopt het weg alsof het er niet is. Men gaat vrolijk verder zonder aandacht aan de emotie te schenken. Men gaat in feite het tegenovergestelde gedrag vertonen als men zich werkelijk voelt. De clown spelen terwijl men zich innerlijk verscheurd voelt.

6. Wedijver

Veel mensen stoppen met vechten tegen emoties en besluiten er totaal aan toe te geven. Ze beginnen te wedijveren: jij denkt dat jij het slecht hebt? Laat me je vertellen hoe slecht ik het heb. Het wordt deel van hun identiteit, een manier om uniek te zijn. Ze zwelgen in zelfmedelijden. Het zorgt voor zelfdestructie. Het leven wordt een zichzelf waarmakende voorspelling.

Deze manieren van omgaan met emoties helpen niet. Het geeft veel innerlijke strijd. Strijd kost je letterlijk én figuurlijk veel energie. Want je kunt emoties niet niet-voelen. Je kunt niet voor ze

wegrennen, je kunt ze niet uitschakelen en je kunt ze niet onbelangrijk maken. Dan houdt je jezelf voor de gek. Ze blijven immers komen, want de werkelijke pijn wordt niet weggehaald.

Dingen waartegen we ons verzetten blijven bestaan. We kunnen geen verzet bieden aan iets wat we voelen. Wat we dan feitelijk doen is, in de vorm van energie, voeding geven aan wat we niet wensen, waardoor het alleen maar sterker wordt. Hoe meer onderdrukking hoe meer blokkades. Energie moet namelijk kunnen circuleren.

Dit soort gedrag beschermt je dus ogenschijnlijk en is niet realistisch. Bovendien werkt het misschien op korte termijn, maar zeker niet op de lange termijn. In hoofdstuk 1 en 2 hebben we immers gezien dat het onbewust blijft spelen, het een uitweg zoekt d.m.v. lichamelijke reacties. Wanneer we deze reacties niet serieus nemen raakt het lichaam uit balans waardoor klachten en ziekten een kans krijgen zich te manifesteren. Het lichaam maakt als het ware dan voor jou de keus: overleven gaat altijd voor, totdat het lichaam geen mogelijkheden meer heeft.

3.1.2 Manieren die helpen

Wanneer bovenstaande niet helpt is het fijn om te weten wat wél helpt. En wat wél helpt geeft lang plezier en veel energie. Het leven wordt met meer gemak geleefd, je ervaart meer vitaliteit en geniet van het leven. Onderstaand is een compilatie vanuit verschillende zienswijzen.

Accepteer en waardeer de emotie

Wanneer je het feit erkent dat je niet kunt niet-voelen, kun je ze er net zo goed laten zijn. Voel de emotie en laat het er zijn. Als je moet huilen, huil dan, als je boos bent, sta jezelf toe om boos te zijn.

Emoties op zich zijn noch goed noch kwaad. Je geest bepaalt de lading die er op je emotie zit. Deze lading is de uitkomst van de onderbewuste geest die de situatie of het gevoel verbindt aan het gevaar dat we zien. Accepteer de emotie zonder de lading en stap volledig in de situatie.

Volledig in de situatie stappen betekent dat je je verzet staakt en niet meer kritiseert maar accepteert.



Afwijzing zie je dan als niets anders dan ver-wijzing of een aan-wijzing dat je op de verkeerde weg zit, letterlijk of figuurlijk.

Pijn toelaten is bereid zijn rekening te houden met de pijn en dus met je lichaam en met jezelf.

Veel zaken worden pas zichtbaar NADAT je ze, als een deel van jezelf, hebt toegelaten. Wat je niet wilt zien/horen roept verzet in je op. Je bent een mens als ieder ander, besef dat je ALLES in je hebt. Wat je niet ziet of niet wilt zien, draag je toch in je gedrag naar buiten. Anderen merken dat.

Juist in jezelf openstellen, zonder beoordeling of veroordeling, ligt de grootste opening naar een nieuw leven. Het is het begin van herstel in evenwicht – harmonie – balans.

Wees eerlijk tegen jezelf. Al spreek je met die eerlijkheid nog zo'n grote pijn, of nog zo'n verwerpelijk iets uit, het lichaam reageert altijd met kracht. De kracht van het lichaam en van het leven liggen in eerlijk zijn. Erkenning en de daarmee gepaard gaande pijn verschaffen juist alle (levens)kracht, omdat je op dat moment erkenning geeft aan de mens die je bent. Op dat moment zal jouw lichaam zijn eigenlijke vermogen tonen; het is op slag sterk op plaatsen die voorheen zwak waren; het is soepel op plaatsen die tot dan toe nog stijf en stug waren, de brok in de keel gaat weg, enzovoort.

Het zwakke punt is daarin absoluut geen teken van zwakte, kwetsbaarheid is absoluut geen teken van zwakte. Daar zit hem juist de kracht: denk aan yin en yang.

Wees dus dankbaar dat je een bepaald emotie hebt, ook de 'negatieve'. Wat? Dankbaar voor dat rotgevoel? Jazeker!

Zoiets als: bedankt voor de waarschuwing, ik heb het gevaar gezien en ik blijf alert.

Verander je benadering

Emoties vertellen dat wat je op dit moment aan het doen bent niet functioneert. Dat je iets moet veranderen. Dat de reden waarom je pijn hebt komt door de manier waarop:

- je waarneemt.
- je denkt.
- de manier waarop je doet.
- manier waarop je je behoeften en wensen overbrengt aan anderen.
- je dingen doet die niet kloppen.

Waarnemingen worden bepaald door datgene waar jij je op concentreert en door de betekenis die je aan dingen geeft. Je moet misschien je manier van communiceren veranderen.

Eigenlijk verander je niets aan jezelf. Je zult met de mens die je bent moeten leren omgaan en jezelf leren liefhebben. En dát zorgt ervoor dat er juist veel verandert. Gaandeweg leer je met jezelf op een steeds dieper niveau om te gaan.

Heel vaak denk je dat je er 'klaar' mee bent. Maar je raakt niets kwijt, je laat niets achter je, je leert er alleen steeds beter, en ook op een steeds dieper niveau mee om te gaan. Het diepere niveau vertelt je dat je over méér kracht en over een gegroeide werkelijke aanvaarding of liefde beschikt.

Je komt jezelf altijd tegen: wanneer je ergens mee zit en je weet niet goed hoe je naar een situatie moet kijken en wat je met je emotie moet, dan zul je altijd een signaal vinden in de wereld om je heen. Je komt 'buiten' ALTIJD tegen wat zich bij jou van binnen afspeelt.

Ga terug naar het verleden en ontdek de boodschap

In voorgaande hoofdstukken werd waarschijnlijk wel duidelijk dat een emotie altijd uit het verleden komt.

Spanningen en blokkades worden gevormd doordat je iets hebt gemist in het verleden. Je zult daardoor altijd blijven zoeken naar datgene wat je hebt gemist.

Er waren basisbehoeften waarin onze ouders moesten voorzien waardoor ze ons lieten zien dat ze van ons hielden: aanmoediging, acceptatie, begrip, bevestiging, bewondering, erkenning, geruststelling, goedkeuring, respect, vertrouwen, waardering, zorg. Wanneer we dit niet kregen van onze ouders gaan we op zoek buiten onszelf. Echter deze behoeftes zullen we eerst overvloedig aan anderen én onszelf moeten schenken als we in evenwicht willen komen. Als we eenmaal in evenwicht zijn is de gemiste behoefte te verwaarlozen.

Een emotie die niet is verwerkt, die vastzit in je lichaam, die veel energie kost en die wil stromen zal net zolang de kop opsteken totdat de gebeurtenis die het heeft opgewekt verwerkt is. Het heeft dus een boodschap. De boodschap dat er iets niet klopt, dat je uit evenwicht bent en dat het evenwicht hersteld moet worden. Het heeft dus altijd een positieve boodschap, een positieve intentie. Je bevrijdt je van negatieve gevoelens door de overtuiging te wijzigen wat emoties zijn. Voortaan worden emoties je bondgenoot. Ze worden je vriend, je mentor, je coach.

Het heeft ook nog een andere boodschap:

Onderneem actie en creëer

Alhoewel de wortel van de vervelende emotie in het verleden ligt, wil dat nog niet zeggen dat dit nu ook nog de vijand is. Als dit wordt gedacht, zullen de hersenen ook altijd iets vinden dat het gelijk bewijst.

Het verleden is niet gelijk aan de toekomst.

Emoties uit het verleden zijn actiesignalen. Zij vormen in werkelijkheid een innerlijk kompas dat je de richting wijst naar acties die je moet ondernemen om jezelf weer prettig te voelen.

Je bent zelf namelijk de bron van emoties. Jij bent degene die ze creëert. Je hoeft niet te wachten totdat je eerst iets bereikt hebt, wat je vervolgens zelf saboteert. Je kunt iedere

emotie op elk moment in de tijd voelen. Je hebt geen speciale reden nodig, je kunt gewoon beslissen je goed te voelen, eenvoudig omdat je leeft, omdat je dat wilt en omdat je dat kunt.

Alleen een geest zwelgt nog in zijn verleden, terwijl hij zichzelf uitlegt via een beschrijving van een leven dat hij al geleefd heeft.

Je bent wat je kiest in het heden, niet wat je eerder hebt gekozen

Dr. Wayne D. Dyer

We kunnen onze eigen gezondheid scheppen door aandacht te schenken aan de dingen die ons dankbaarheid, vreugde, plezier en een gevoel van welzijn verschaffen.

We hebben dan wel geen macht over wat er in de wereld gebeurt, maar we zijn wel absoluut de baas over de manier waarop we met die gebeurtenissen omgaan. Iedere dag, ieder ogenblik van ons leven biedt ons de mogelijkheid tot een nieuw begin, een nieuw tijdstip om afstand te doen van de dingen waar we verder niets aan hebben.

Vergeef

De definitie van vergeving is: 'vergeving is de geneeskracht van het woord, het opent geblokkeerde chakra's, laat energie weer stromen en verbreekt alle energetische en karmische banden die op basis van ego (macht en onmacht) zijn gelegd'.

Blijf niet zoeken naar de waarheid, laat alleen maar je meningen los

Boeddha

Vergeven is definitief een punt zetten achter een pijnlijk verleden. Het verleden gaat over iets wat is gebeurd en wat op zich niet meer te veranderen is.

Vergeven is loslaten van alle hoop op een beter verleden. Vergeven en aanvaarden gaan dan ook hand in hand.

Vergeven betekent het gebeurde minder persoonlijk nemen, pijn en boosheid laten varen en iemand anders niet eindeloos verantwoordelijk stellen voor jouw eigen welzijn.

Wanneer je pijn die je in het verleden hebt opgelopen vasthoudt in een houding van verwijten en tenlasteleggingen ten opzichte van anderen én van jezelf blokkeert dat de weg naar een gevoel van vrijheid. Het houdt je gevangen. Het gaat altijd over 'hadden'. Maar 'hadden' is geweest. Het creëert wrok of zelfmedelijden. Het gaat altijd over schuld. Schuld bevriest liefde en harmonie en werpt je in een draaikolk van steeds méér lijden. Liefde en schuld kunnen het echter niet zo goed met elkaar vinden in hetzelfde huis. Waar de één aanwezig is, is de ander verjaagd. Door te vergeven herinneren we ons dat de liefde in ons woont en dat overgave aan liefde onze bevrijding betekent.

Het heden hoeft dus niet langer meer te lijden onder de pijn van het verleden.

Vergeven doe je altijd uit eigen vrije wil. Het geeft zowel verlichting als opluchting.

Om jezelf te leren kennen heb je anderen nodig. Er moet iemand zijn die jou laat zien wat je nog niet ziet of waar jij in jezelf voorbij gaat. Wanneer je jezelf kent, ken je ook de ander. Zij zijn niet anders dan jij. Je leert door middel van de ander. Zij spiegelen jou wat er in jou leeft en door hen leer je jezelf kennen. Ook zij hadden toen en hebben nu een positieve intentie. Verplaats je eens in hen met alles wat je nu weet.

Je laat anderen zien waar je grenzen liggen. Niet door wie zij zijn maar door de functie die zij op dat moment hebben voor jouw groei. Je leert het meeste over jezelf door mensen die je 'haat' of waartegen je een grote weerstand voelt. Wie er ook op je pad verschijnt, diegene komt met een boodschap of les.

Nu je weet dat een emotie een reactie is op een interpretatie besef je misschien dat het een vergissing is dat anderen jou iets aan kunnen doen en daarmee je innerlijke vreugde laten verdwijnen. Door te vergeven herstel je deze vergissing.

Vergeven is niet:

- Tolereren. Het heeft niets te maken met door de vingers zien van verkeerd gedrag. Het helpt om je juist je grenzen helder te stellen en je behoeften duidelijk te communiceren.
- Goedpraten. Dit is eigenlijk een subtiele manier van ontkennen.
- Superieur zijn. Vergeven uit medelijden of omdat je iemand dom vindt verwar je dan met arrogantie en veroordeling.
- De lieve vrede bewaren. Er blijft dan altijd iets onder de oppervlakte borrelen.
- Vergeten. In werkelijkheid doen we dit niet. Het kan wel een gevolg zijn van een effectief vergevingsproces.
- Verzoenen. Maar het kan wel een mooie uitkomst zijn.

Vergeven doen we dus altijd voor onszelf en daarmee bevrijden we de liefde die opgesloten zat in al de relaties met onze medemensen en overledenen. Je aanvaardt de ander dan in liefde zoals hij is, zonder voorwaarden.

Het is een gift, een uiting van onvoorwaardelijk geven, een uiting van overvloed, een uiting van onvoorwaardelijk geven, uiting van mededogen. Het is een uiting van zijn en niet van hebben.

Vergeven is onvoorwaardelijke liefde voelen voor je medemens en voor jezelf. Energie gaat weer stromen. Je lichaam gaat positief reageren en je krijgt gelijk een ruimer gevoel. Door zelfacceptatie kun je anderen ook accepteren zoals ze zijn.

Maak keuzes

We moeten ons bewust worden van onze keuzes. Iedere invloed die ons beperkt om bewuste keuzes te maken is onze openlijke 'vijand'. Achter elk voorval, elke actie, elke gedachte, elk gevoel, elke behoefte of elk verlangen schuilt een intentie, een bedoeling. Die bedoeling ontstaat uit een oorspronkelijke oorzaak, zaken die niet afgehandeld zijn.

Eigenlijk kies je altijd. Ook als je weigert een keuze te maken. Als je niet kiest zal het verleden dat wel voor je doen, omdat dan de oude intentie nog altijd overeind staat.

Als je bewust kiest en handelt schep je meer ruimte voor positieve, creatieve, liefhebbende energie en meer moeiteloosheid in ons leven.

Ieder ogenblik kiezen we de bedoelingen die onze ervaringen een bepaalde betekenis geven. Als we keuzes maken die in overeenstemming zijn met ons hogere bewustzijn of onze ziel kunnen we afstand nemen van een groot aantal primaire emoties die ons tot handelingen aanzetten: krachten als hebzucht, zekerheid willen hebben, angst, woede, wraak, enzovoort. Allemaal externe vervulling van ons geluk, die gedoemd zijn altijd tot teleurstellingen te leiden.



Het is veel oefenen en hard werken om de beste keuze te maken. Het is moeilijk om af te leren wat je is aangeleerd, het is moeilijk om niet te kiezen voor zaken die goed aanvoelen of onmiddellijke voldoening schenken of die ten koste van anderen gaan. Vaak zijn de beste keuzes namelijk die discipline, zelfopoffering en dienstbaarheid aan anderen vereisen. Het is eveneens de weg van onthechting en het zich niet verzetten. Het is de weg die voorschrijft dat we de energie vrij door ons heen laten stromen zonder ons er ten koste van alles aan te willen vastklampen en vasthouden.

Als we ons leven zelf in de hand nemen, is het veel gemakkelijker om de moeilijkheden die we zelf scheppen het hoofd te bieden. Het belangrijkste om te aanvaarden, is dat niets gebeurt zonder toestemming en medewerking van onze ziel. Daarom is alles wat er met ons gebeurt – de werkelijkheid – het product van onze keuzes.

Wanneer je kiest voor een multi-zintuigelijke benadering sta je meer open voor inzichten, intuïtie en andere subtiele gevoelens, tekens en signalen. Dan maak je keuzes op basis van liefde, mededogen en wijsheid en laat je als vanzelf een negatieve houding en oordelen vallen.

Je kunt bij het kiezen een eenvoudige regelen hanteren: alles wat je niet mee kunt nemen wanneer je het fysieke rijk ontstijgt, is de moeite niet waard om je aan vast te klampen en blokkeert de vrije energiestroom.

Het leven is geen aaneenschakeling van toevallige voorvallen en gebeurtenissen. Er bestaan geen slachtoffers en misbruikers, geen overwinnaars en verliezers; er bestaat niets zoiets als gelukt, pech, toeval of lot. We maken deel uit van een wereldwijd netwerk van onderling met elkaar verbonden zielen die vrij zijn om te kiezen.

Maak gebruik van helpende emoties

De volgende emoties geven je kracht en kun je rijkelijk aan jezelf en anderen geven:

1. Liefde en warmte
2. Waardering en dankbaarheid
3. Nieuwsgierigheid
4. Opwinding en hartstocht
5. Vastberadenheid
6. Flexibiliteit
7. Zelfverzekerdheid
8. Opgewektheid
9. Vitaliteit
10. Geven
11. Delen

**Niet alsmat spitten in
jezelf
In elke centimeter
Pas als je aan de ander
denkt
Gaat alles stukken beter**

Toon Hermans

Stop met zoeken

Alles klopt zodra je BENT. Dan kun je stoppen met zoeken buiten jezelf. Dat betekent dat je verzet tegen wat nu is opgeeft en kunt ontspannen. Het beïnvloedt altijd je handelen. Inzichten die je handelen niet beïnvloeden zijn louter bedachte schijnaanpassingen.

Met blijven zoeken houd je de stroom van het leven en dus van verandering onbewust zelf tegen. Want het idee van werken aan jezelf suggereert dat er iets hersteld of verbeterd moet worden. Als je dat als uitgangspunt neemt, krijg je stagnatie in plaats van ontwikkeling. Het is namelijk gericht op het in stand houden van een idee, een concept, een gedachte wie je zou moeten zijn, hoe je leven er zou moeten uitzien. Je bent dan bezig met een niet bestaande toekomst. Dat wordt bedoeld met: 'Je bent niet in het HIER en NU'.

Gelukkig Zijn is geen kwestie van gedachten of gevoelens controleren, heeft niet te maken met hard werken. Het gaat niet om het bevechten van je patronen en overtuigingen, het gaat om 1 ding: zonder verzet de werkelijkheid toelaten in jouw wereld.

Op deze manier ga je steeds meer ontspanning krijgen in je leven. Problemen lijken in niets op te lossen (want als je je oordelen over de werkelijkheid hebt losgelaten is er immers geen probleem), je zult je prettiger in je lichaam voelen, wordt energiever en ziet er beter uit. Je tilt jezelf naar een andere trillingsfrequentie, mensen gaan anders reageren en je trekt andere mensen aan.

Vertrouw

Op het moment dat je meer zelfkennis krijgt en dus weet wat jouw ontwikkelingsthema's zijn zul je ineens gaan zien dat de gebeurtenissen en ontmoetingen op je pad zinnig zijn. Er bestaat dan geen chaos meer. Integendeel, er bestaat een ordelijk samenhangend geheel dat wordt beheerst door bepaalde wetten en dat voorspelbaar is wanneer de totale 'input' bekend is.

Wees niet bang voor 'toeval'. Wanneer je consciëntieus en met overgave werkt, zal het toeval je heel vaak de weg wijzen.

Heb het vertrouwen dat het universum voor je zal zorgen. Overvloed is een natuurlijke toestand van het bestaan waarmee we ons bevrijden van de gehechtheid aan materiële rijkdom en we de andere overvloed werkelijk vrij ons leven kunnen laten binnenstromen.

Wanneer we beseffen dat alles gebeurt met een intentie, dan beginnen we te beseffen dat alle mensen in onze microkosmos en alle gebeurtenissen die plaatsvinden georkestreerd worden door onze superieure *collectieve* bewuste Zijn. Dan kunnen alle betrokkenen zich in hun eigen tempo en op hun eigen wijze ontplooiën. Vroeg of laat ervaar je en kom je tot de overtuiging dat alles wat gebeurt een bepaalde reden heeft. Die bedoeling is altijd positief. Het wil alleen maar je spirituele groei en welzijn bevorderen.



Het feit dat dit met jou gebeurt is er het bewijs van dat het geschikt is voor jou. Het zal nooit iets zijn wat je niet aankunt, tenzij je die gedachte kiest.

Beweging

Qi-gong, Yoga, Tai Chi en meditatie zijn middelen om bewust te worden van blokkades in je lichaam, om deze op te heffen en om energie weer te laten stromen.

Meditatie

Bij meditatie gaat het erom dat je je aandacht bewust ergens op concentreert zodat je er bewust mee stopt je door je gedachten te laten leiden. Het is een ideale manier om te stoppen met piekeren of om naar binnen te keren. Telkens als je merkt dat je gedachten afdwalen breng je je aandacht weer terug naar de meditatie.

Mediteren kun je op verschillende manieren

1. Bewuste aandacht geven aan wat je aan het doen bent, bijvoorbeeld afwassen.
2. Bewust aandacht vestigen op een bepaald object, bijvoorbeeld een brandende kaas.
3. Loopmeditatie, bewust aandacht vestigen op hoe je loopt.
4. Bewust bepaalde ademhalingspatronen volgen.
5. Bewust nagaan wat je in je lichaam voelt als een soort bodyscan.
6. Geleide meditatie: luisteren naar iemand die een meditatie opzegt tijdens een meditatie-avond of luisteren naar een meditatie-bestand.

3.2 De therapeut en emoties

Als therapeut ben je ook een mens mét emoties. Het grootste effect krijg je met je therapie als je van mens tot mens kunt werken. Dat heeft meer impact dan de technieken die je gebruikt. Dat zegt Huub Verlinden in zijn 'Acupunctuuratlas van gevoelens'.⁷

En dat is ook precies wat ons tijdens de E.E.N.[®]-opleiding op het hart wordt gedrukt.

Huub: 'Het meeste effect heb je als ELKE handeling aan het lichaam, zelfs elk van mens tot mens gesproken woord, voor de persoon een impuls in het gevoel betekent, waardoor elke behandeling of gesprek een gevoelszaak is. Daardoor kan genezing van binnen uit werken.

Wie de juiste snaar weet te raken, mét of zonder therapeutische techniek, kan een zelfde effectiviteit in zijn werken met mensen bereiken als oude meesters. Het is niet de handeling die het hem doet. Het is de MENS.'

Je kunt pas met het gevoel van de mens werken door ook met je eigen gevoel en emoties te werken. Ieder van ons is in staat voor zichzelf op zoek te gaan naar, en bewust te worden van, gevoelssignalen die het eigen lichaam geeft.



Hoe meer je openstaat voor jezelf, hoe meer je de mens en het lichaam vanuit je werkelijke (eigen) voelen tegemoet treedt, hoe meer je je eigen onbewuste verwachtingen en programma's durft te aanvaarden, des te opener en directer zal de ander zich aan je blootgeven. Wanneer je je eigen negatieve gevoelens, gedachten en gedragingen in de ander herkent, is het gemakkelijk om die ander duidelijk te maken wat je bedoelt. Wat je uitspreekt BEN je en juist daardoor kom je binnen.

Huub geeft hierbij een mooi voorbeeld: 'Wanneer je ook je eigen onveiligheid, angst, pijn en onzekerheid, wilt aangaan en durft te beleven ben jij een goede gids die in de grotten de weg kent. Anders is het hetzelfde je als gids aanbieden in een uitgestrekt en donker grottenstelsel, zonder ooit in die grotten geweest te zijn. Welke heeft meer succes?'

HOOFDSTUK 4 ONDERZOEK EMOTIES ALS WEGWIJZER

In hoofdstuk 1 en 2 staat in theorie beschreven hoe emoties vanuit verschillende zienswijzen worden onderzocht en benaderd. In hoofdstuk 3 is beschreven wat we allemaal doen met emoties op manieren die ons helpen en die ons niet helpen.

Het doel van het onderzoek is antwoord te krijgen op de vragen:

- Wat als we bewust onze emoties doorvoelen, zowel de negatieve als de positieve.
- Wat als we bewust zouden worden welke boodschappen onze Innerlijke wijsheid ons brengt.
- Wat als die wijsheid ervoor zorgt dat iemand zich uiteindelijk gelukkiger gaat voelen, waardoor hij/zij weer gaat stralen en waardoor negatieve belevenissen steeds korter een negatieve invloed hebben op het gevoel van welzijn.
- Welke eye-openers zouden die boodschappen brengen.
- Kan men na bewustwording een connectie leggen tussen emotie en lichaam.

En natuurlijk niet onbelangrijk:

- Komen mensen met E.E.N.[®]-therapie tot deze bewustwording.

Hierdoor ben ik gekomen tot het opstellen van vragenlijsten. Om te kijken hoe emoties veranderen kon ik niet alleen toe met ja/nee antwoorden. Bovendien wilde ik het verschil weten van vóór een therapieessessie en ná een sessie. Cliënten werden gevraagd verschillende vragenlijsten in te vullen:

- Uitgangssituatie en gewenste situatie: voorafgaand aan het eerste consult om een indruk te krijgen hoe iemand aankijkt tegen emoties en hoe men ermee om gaat.
- Vervolglijsten: na het eerste consult, om een indruk te krijgen wat er na het eerste consult al veranderd is. De cliënt kan hierdoor het verschil bemerken tussen onbewust met emoties omgaan en wat er gebeurt als emoties gebruikt worden als wegwijzer.
- Na elk vervolgconsult de vervolglyst, om een indruk te krijgen wat er verder gebeurt met bewustzijn dat emoties een wegwijzer kunnen zijn.

Eerste vragenlijst

Uitgangssituatie

- 1) Als je nadenkt over emoties, wat vind je daar dan van?
- 2) Noteer een situatie/situaties waarin je beperkingen ondervindt/waarmee je geen raad weet.
- 3) Noteer waardoor je het moeilijk vindt om met deze situatie om te gaan
- 4) Noteer welke emotie je op dat moment voelt.
- 5) Als je het een cijfer zou geven hoeveel last je van deze emotie hebt welk cijfer zou jij dit gevoel dan geven? (waarbij 0 = geen last en 10 zeer veel last zodanig dat het je leven beheerst)

1 ----2----3----4----5----6----7----8----9----10

- 6) Noteer waar in het lichaam je die emotie voelt.
- 7) Beschrijf wat je gedrag is op deze situatie.
- 8) Wat doe je achteraf met die emotie?
- 9) Durf je deze vraag eerlijk te beantwoorden? Ja/nee
- 10) Wil je het niet voelen, stap je erover heen en/of stop je het weg? Ja/nee
- 11) Voel je de emotie zo sterk dat je erin blijft hangen/erover blijft piekeren/in paniek raakt? Ja/nee

- 12) Heb je dit gevoel ook in andere situaties? Zo ja, welke?
- 13) Ben je je bewust dat je bepaald gedrag kunt vertonen om je beter te voelen? Ja/nee
- 14) Dat noem je compensatiegedrag. Wat doe je ter compensatie om deze emotie niet te hoeven voelen? Kies uit onderstaande mogelijkheden en omcirkel datgene wat op jou van toepassing is.
meer koffie / alcohol / roken / drugs / gokken / eten / sporten / praten / focus op anderen / shoppen/ anders nl
- 15) Heb je op dit moment lichamelijke klachten? Ja/nee
- 16) Zo ja, welke, welke klachten zijn dat, hoe lang heb je die al en wat heb je er tot nu toe aan gedaan?

Gewenste situatie

- 1) Wil je het gevoel in bovenstaande situatie houden of wil je ervan af? Kies 1 van de twee antwoorden.
a) Ik wil het houden, omdat.....
b) Ik wil ervan af, omdat.....
- 2) Hoe zou je je in deze situaties willen voelen, welk gevoel is dat?
- 3) Wil je verder nog meedoen met dit onderzoek zodat jij dit gevoel bereikt?
- 4) Wanneer iemand besluit om een traject in te gaan, krijgt men na elk consult kort de volgende vragen.

Vragenlijst ná het eerste consult en volgende consulten

Hoe voel je je/is de emotie veranderd?

Hoe voel je je na dit consult. 1 ----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Waarvan ben je je nu bewuster als voorheen?

Wat heb je geleerd over jezelf?

Hoe voelt het nu in je lijf?

De resultaten van de vragenlijsten tref je aan in bijlage 5.

4.1 Conclusie onderzoek

Eerst werd de uitgangssituatie geïnventariseerd.

De cliënten kwamen met uiteenlopende klachten bij mij. Slecht 25% vond dat emoties erbij hoorden, 25% vond het echt een struikelblok en 50% liet een wisselwerking zien tussen fijn/niet fijn.

In 75% van de gevallen was het uitgangspunt een werksituatie, waarbij een gevoel van onmacht domineerde. De emoties die daarbij hoorden waren: onbegrip, frustratie, verdriet en irritatie.

Pas na het invullen van vraag 6 kwam er bewustwording wáár in het lichaam de emotie werd gevoeld. Het gedrag naar aanleiding van een emotie was zeer divers. 75% van de cliënten stopte de emotie weg of stapte er overheen, waarbij 50% uiteindelijk niet in staat was het onder controle te houden of te verwerken. Men bleef erover piekeren.

75% van de cliënten was zich bewust van compensatiegedrag om zich beter te gaan voelen en had ook lichamelijke klachten in voornamelijk rug, nek en schouders.

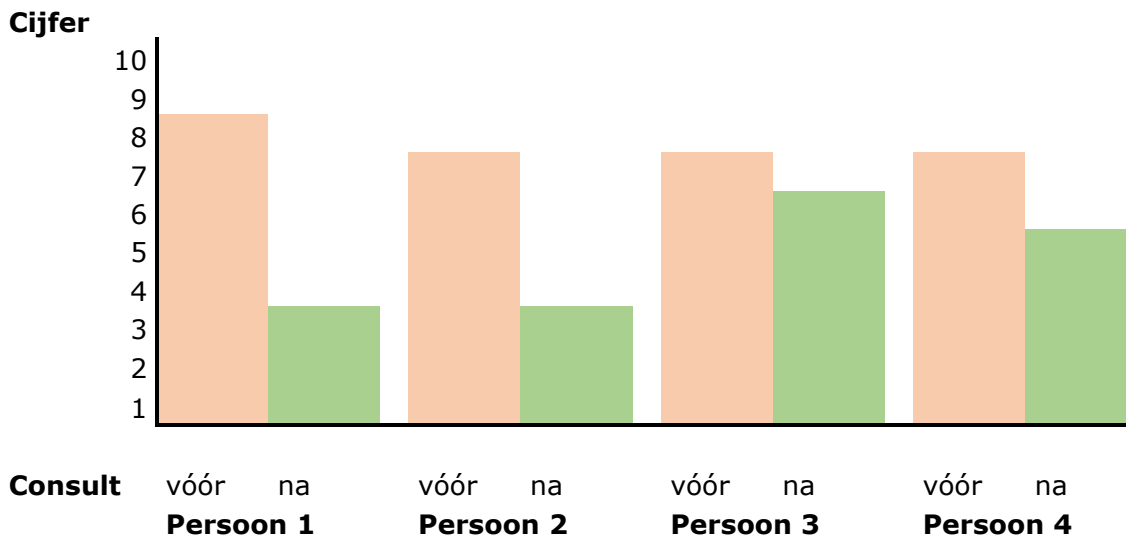
100% van de cliënten wilden natuurlijk van het nare gevoel af, daarvoor kwamen ze ook. De gevoelens die ze wilden bereiken waren voornamelijk zelfvertrouwen, geluk en tevredenheid.

Na elk consult werd een vervolgvragenlijst ingevuld.

Interessant voor het onderzoek waren vraag 1 en 2 vervolgvragenlijst ten opzichte van vraag 5 van de uitgangssituatie.

De uitgangssituatie bij vraag 5 was het cijfer hoe de emotie werd beleefd en hoeveel last men van een emotie had. Waarbij 0 geen last betekende en 10 zeer veel last.

Bij vraag 1 en 2 van de vervolgvragen werd gevraagd of en met welk cijfer de emotie was veranderd ná een consult.



Bovenstaande vergelijkt de emotie vóór de consulten met de beste resultaten van de vervolggconsulten. Hieruit blijkt dat 100% van de cliënten minder last hadden van de emotie ten opzichte van het begin. Er was een duidelijke verbetering in het welbevinden.

Opmerkelijk is dat lichamelijke klachten bij alle cliënten minder zijn geworden. Men omschrijft het gevoel in het lijf als rustiger, helderder, beter en prima.

Over het algemeen kun je zeggen dat:

- Aan het begin men de emotie als iets lastigs ervaarde. Door de therapie is men zich bewuster geworden dat als je aandacht geeft aan de onplezierige emotie en je deze als boodschapper gaat zien, je veel inzicht in jezelf krijgt.
- Het blijkt uit de antwoorden dat de spanning over de emotie gaandeweg verandert en er meer rust en ontspanning voor in de plaats komt. Dat komt door de inzichten die men heeft gekregen over zichzelf en de emotie.
- Men zelf een manier heeft gevonden om met de emotie om te gaan. Daardoor kan men de emotie accepteren, waarderen, zichzelf beter begrijpen en tot meer rust komen. Men is zich bewuster geworden van de Innerlijke Wijsheid.
- Men bewuster is geworden dat de emotie en de gevolgen daarvan tot uitdrukking komen in het lijf. Het uit zich in klachten en gedrag als je ze geen aandacht geeft en worden minder als je dat wel doet. Men heeft dit aan den lijve ervaren. Men is zich derhalve bewust geworden dat emoties wegwijzers zijn naar meer levensvreugde.
- E.E.N.[®]-therapie een krachtige therapie is om positieve resultaten te behalen op emotioneel gebied en daardoor ook op lichamelijk gebied.

HOOFDSTUK 5 SLOTCONCLUSIE

De titel van deze scriptie luidt: **Emoties als wegwijzer**

Met als subtitel: *Negatieve emoties stoppen we het liefst zo ver mogelijk weg, vooral die heftige emoties waardoor je je ongelukkig voelt. Maar wat gebeurt er als je juist deze emoties als wegwijzer gebruikt naar meer levensvreugde?*

In de eerste hoofdstukken heb ik onderzocht hoe emoties ontstaan, welke benaderingswijzen er zijn en hoe er doorgaans met emoties wordt omgegaan. Het blijkt inderdaad dat hoe we emoties soms ook proberen weg te stoppen deze onbewust toch hun uitwerking hebben op ons lichaam. Het ervaart dan stress en raakt uit balans. En dat geldt ook andersom; wanneer we gebruik maken van het uitgangspunt dat emoties je wat te vertellen hebben, zodat je ze als wegwijzer kunt gebruiken, ontspant het lichaam en we voelen ons in balans. Daarmee ervaren we meer levensvreugde.

Het praktijkonderzoek naar emoties is gedaan om er achter te komen of de theorie klopte met de praktijk. Als middel om bij de emotie te komen is gebruik gemaakt van E.E.N.[®]-therapie. Het is fijn om tot de conclusie te komen dat de theorie klopt met de praktijk en dat E.E.N.[®]-therapie daartoe een prima middel is.

De uitgangspunten die ik aan het begin heb gehanteerd blijken in de praktijk ook te kloppen:

- Zowel beperkingen als oplossingen komen voort uit jezelf: het is maar hoe je een gebeurtenis interpreteert en welke betekenis je eraan geeft welke emotie naar boven komt. Je kunt je daarmee beperken of je kunt tot de beste oplossingen komen. Op basis van deze emotie neem je besluiten.
- Gedrag en emotie hebben een positieve intentie, het laat zien dat je iets moet veranderen om ander resultaat te krijgen: voelt iets niet goed dan kun je het beste onderzoeken in jezelf waardoor dat komt. Waarop is dat gevoel gebaseerd en welke boodschap heeft deze voor mij. Op basis daarvan neem je andere beslissingen dan wanneer je er niet naar zou luisteren.
- Aandacht = energie. Wat je aandacht geeft groeit, dus let op waar je je aandacht aan geeft: blijf je zitten met je emotie dan zal deze alleen maar groter worden en je meer belasten. Zorg dus dat je helpende gedachten hebt, dat zorgt ervoor dat je krijgt wat je graag wilt.
- Lichaam en geest zijn een eenheid: of je nu blijft zitten met je emotie of niet, het heeft altijd een onbewuste lichamelijke uitwerking. Het is dus belangrijk om emoties te herkennen, erkennen en accepteren zodat de druk op het lichaam afneemt.

Zelfreflectie

Met het schrijven van deze scriptie ben ik bevestigd in de ervaring dat niets ongrijpbaarder is dan emoties. Het verzinnen van vragen die achteraf te vergelijken zijn met elkaar was voor mij achteraf gezien niet eenvoudig.

Ik heb het mezelf ook lastig gemaakt door elk consult een vragenlijst te laten invullen. Makkelijker was 1 vragenlijst ervoor en 1 vragenlijst ná het laatste consult. Dit kwam voort uit mijn eigen overtuiging dat het wel perfect gedaan moest worden. En met perfect werd bedoeld tot in de details. Dat was weer een mooi leerpuntje voor mezelf.

De vragenlijsten moesten meteen na afloop van een consult worden ingevuld vanwege de subjectiviteit die meespeelt. Een paar uur of dagen later zouden andere uitslagen geven dan nét na een consult. Het wordt dan vergeten om alsnog in te vullen. Vaak vergat ik het hele onderzoek

omdat ik zó bezig was met de cliënt. Daardoor heb ik minder onderzoeksresultaten kunnen verzamelen dan ik had gewild.

Toch heeft dit mini-onderzoek en het schrijven van de scriptie mij bevestigd dat wanneer iemand met een lichamelijke klacht komt het op de lange termijn niet werkt alleen maar het symptoom te bestrijden. De mens is een complex geheel van lichaam, geest en ziel. Die kunnen niet apart van elkaar worden gezien. Als natuurgeneeskundige therapie kan een belangrijke complementaire bijdrage leveren aan de reguliere therapie. Jammer dat het huidige 'gezondheids'systeem economische belangen voorrang geeft op het belang of geluk van de cliënt. Het komt steeds meer voor dat bijwerkingen van medicijnen de klachten bij veel aandoeningen erger maken dan de oorspronkelijke klacht. Ik voel daardoor nog meer het belang om de cliënt bewust te maken van zijn eigen wijsheid, waardoor deze de oplossing niet meer buiten zich zoekt maar in zichzelf. Dat is voor de cliënt waardevoller en in termen van geld zal dit op termijn goedkoper zijn.

Het is goed voor mijzelf, in mijn rol als therapeut, dagelijks stil te blijven staan bij wat er in mijzelf speelt. Het is handig om daar af en toe een collega therapeut voor te raadplegen.

Het geheel bevestigt het besef in mij dat niets en niemand los van elkaar staat. Wij zijn onderdeel van een geheel en derhalve een eenheid. Het niet-accepteren van wat is levert veel strijd op. Zowel in het lichaam, in gedachten als in gedrag naar elkaar toe. Wanneer we met zijn allen inzien dat het geen zin heeft om strijd te voeren met onszelf dan kunnen we vrede met onszelf hebben. En kunnen we vrede hebben met het feit dat anderen dezelfde strijd voeren. Dat onaangenaam gedrag niet meer is dan een uiting van emotie. Wanneer we dat allemaal inzien zal er meer vreedzaamheid, licht en liefde op aarde zijn. Maar het begint bij: 'mens ken uzelve' en wordt wie je in de basis al bent: een licht wezen.

Dankwoord

Rest mij nog iedereen te bedanken die mij inzichten hebben gegeven in mijn eigen emoties gedurende de opleiding en dat zijn mijn leraar en mijn medestudenten.

Heel belangrijk voor mijn scriptie waren natuurlijk de mensen die meededen met het onderzoek. Zij deden dat met volle overgave, waardoor er mooie resultaten kwamen uit de therapie en daardoor ook het onderzoek. Speciaal mijn dank voor hen.

Leonie wil ik bedanken voor haar kritische blik op inhoud en taalgebruik door het lezen van de scriptie voordat ik deze indiende. Haar tips waren een waardevolle bijdrage aan de leesbaarheid van deze scriptie. En natuurlijk ook Mariet bedankt voor de laatste tips.

Niet in het allermindst wil ik mijn man bedanken voor de tijd en ruimte die hij mij gaf om aan deze scriptie te werken. Hij moest mij vele uren missen in onze schaarse vrije tijd.

Tot slot dank ik jou, lezer, voor je aandacht en ik wens je veel licht en liefde toe waarin emoties de plaats innemen die ze verdienen. Mocht je naar aanleiding van deze scriptie contact met me willen opnemen, dan ben je van harte welkom.



Sylvia

LITERATUURLIJST

Boeken

- 1) **ABC van 15 emoties**, *geen subtitel*, Marja Postma, Uitgeverij A3 boeken, 2017
- 2) **Psychologie**, *een inleiding*; Zimbardo, Johnson en McCann, Uitgeverij Pierson Benelux, 7e editie
- 3) **Kiezen vanuit je hart**, *het hart als kompas voor je levenskoers*; Albert Sonneveld, Uitgeverij EduCare, geen jaartal
- 4) **Emotioneel evenwicht**, *van hard werken naar moeiteloosheid: het pad naar innerlijke vrede en heling*, Roy Martina, Uitgeverij Andromeda, 2001
- 5) **Stap in je grootsheid**, *hoe je onmiddellijk leiding kunt nemen over je mentale, emotionele, fysieke en financiële bestemming!*, Anthony Robbins, Uitgeverij MetaVision publishing, 1995
- 6) **Emotionele Intelligentie voor Ouders**, *geen subtitel*, Elias, Tobias en Friedlander, Uitgeverij Het Spectrum, 1999
- 7) **Acupunctuuratlas van gevoelens**, *wegwijzer naar de innerlijke mens*, Huub Verlinden, Uitgeverij Lt Balance, 2016
- 8) **Ziels Eigenwijs**, *de kracht van no-nonsense spiritualiteit*, Annemarie Postma, A.W. Bruna Uitgevers, 2009
- 9) **Wat zeg je, wanneer je tegen jezelf praat**, *Krachtige nieuwe technieken om jezelf tot succes te programmeren!*, Dr. Shad Helmstetter, Belfra Publishers for Success, geen jaartal/uitgave genoemd
- 10) **Atlas van de acupunctuur**, C.-H. Hempfen, Thieme Meulenhoff, 2^e druk, 9^e oplage, 2017
- 11) **Opleidingsmap E.E.N.[®]-therapie** .

Websites

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Gevoel>
<https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/emotie#.W1Xth9IzZPY>
<http://psy.cc/psy/wiki/pmwiki.php?n=Begrippen.Emotie>
https://www.dbnl.org/tekst/cal003nieu01_01/cal003nieu01_01_0010.php
<https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/emotie#.W1Xth9IzZPY>
<https://www.toolshero.nl/effectiviteit/emotionele-intelligentie-goleman/>
<https://www.liefdeslicht.com/informatie/artikelen/neurotransmitters.html>
<http://www.instituuteen.nl>
<https://verkenjegeest.com/het-limbisch-systeem-wat-is-het-en-hoe-werkt-het/>
<http://marketingrulz.nl/nieuwe-relevantie-maslow-anno-2012/>

Afbeeldingen

<https://pixabay.com/nl/>, website voor gratis afbeeldingen en video's die je overal kunt gebruiken. Alle afbeeldingen en video's op Pixabay zijn vrijgesteld van copyrights onder Creative Commons CC0

Communicatiemodel NLP: <https://www.1e-verdieping.nl/nlp-communicatiemodel/>

Anatomie van de hersenen: <https://www.margrietbleeker.nl/5-puberbrein>

Neurotransmitters: <https://www.liefdeslicht.com/informatie/artikelen/neurotransmitters.html>

Piramide van Maslow: <https://quuuinty.wordpress.com/2013/11/28/piramide-van-maslow-en-commercials/>

Cicardiaanse klok: <https://www.ahealthylife.nl/de-chinese-orgaanklok-nader-bekeken/chinese-orgaanklok/>

Afbeeldingen uit boeken uit deze literatuurlijst.

BIJLAGE 1 EMOTIES EN HORMONEN

Uit het boek 'Psychologie, een inleiding' ²

Tabel 2.2 Hormonale functies van de belangrijkste endocriene klieren

deze endocriene klieren...	produceren deze hormonen ...	en regelen...
Hypofyse voorkant	Follikel Stimulerend hormoon (FSH) & Luteïniserend hormoon (LH) Prolactine Tiroïd Stimulerend hormoon (TSH) ACTH Groeihormoon	Ovaria en testikels Productie moedermelk Stofwisseling Reacties op stress
Hypofyse achterkant	Antidiuretisch hormoon (ADH) Oxytocine	Waterhuishouding in het lichaam Uitscheiding moedermelk Samentrekkingen baarmoeder Hechting
Schildklier	Tyroxine	Stofwisseling Lichamelijke groei en ontwikkeling
Bijschildklier	Parathormoon	Calciumgehalte in lichaam
Alveesklier	Insuline en glucagon	Glucosestofwisseling
Bijnieren	Cortisol, epinefrine en norepinefrine Oestrogenen	Fight-or-flightrespons en de stofwisseling Seksueel verlangen (vooral bij vrouwen)
Ovaria	Oestrogenen Progesteron	Ontwikkeling vrouwelijke geslachtskenmerken Productie van ova (eitjes)
Testikels	Androgenen	Ontwikkeling mannelijke geslachtskenmerken Spermaproductie Seksueel verlangen (bij mannen)

BIJLAGE 2 EMOTIES, GEVOELENS EN HUN NUANCES

Uit het boek 'ABC van 15 emoties' ¹

Angst: synoniemen en nuances

Achterdocht, afschuw, alert, benauwd, bescheiden, bevreesd, bezorgd, gespannen, huiverig, hulpeloos, jaloezie, krachteloos, machteloos, nerveus, ongerust, onthutst, onveilig, ontzet, onzeker, opgelaten, opgewonden, paniek, panisch, radeloos, schaamte, schuldgevoel, schrik, twijfel, verontrust, verlegen, vertwijfeld, verward, wanhopig, wantrouwend, zenuwachtig, zorgelijk

Boosheid: synoniemen en nuances

Agressief, beledigd, bitter, cynisch, driftig, furieus, geërgerd, gefrustreerd, giftig, geïrriteerd, gepikeerd, geprikkeld, haat, humeurig, jaloezie, koppig, kwaad, laaiend, minachtend, nijdig, ongeduldig, onverschillig, prikkelbaar, rancuneus, razend, recalcitrant, sarcastisch, toorn, trots, venijnig, verontwaardigd, vijandig, woedend, wrevelig, wrokkig, ziedend

Verdriet: synoniemen en nuances

Aangedaan, bedroefd, depressief, down, eenzaam, gedepimeerd, geraakt, in de put, in de rouw, leeg, lusteloos, melancholisch, moedeloos, mistroostig, ongelukkig, ontdaan, ontroerd, smartelijk, somber, spijt, teleurgesteld, teneergeslagen, treurig, triest, verscheurd, vertwijfeld, verveeld, weemoedig, zwaarmoedig

Vreugde: synoniemen en nuances

Blij, dankbaar, euforisch, extatisch, enthousiast, flow, geamuseerd, gelukkig, genieten, in de wolken, manisch, nieuwsgierig, opgelucht, opgetogen, opgewekt, plezier, prettig, sereen, smachten, tevreden, trots, uitzinnig, veilig, verheugd, verlangen, verrast, verrukt, vertrouwen, verwachtingsvol, voldaan, vreugdevol, vrolijk, zelfvertrouwen, zalig

Liefde: synoniemen en nuances

Acceptatie, affiniteit, barmhartigheid, begrip, bewondering, compassie, deernis, empathie, geborgen, genade, genegenheid, houden van, interesse, mededogen, medelijden, mildheid, nieuwsgierigheid, ontroering, passie, respect, tederheid, toewijding, vergeving, vertrouwen

BIJLAGE 3 ENERGETISCH SCHEMA

Chakra	Naam	Locatie	Kenmerk	Yin orgaan	Yang orgaan	Emotie +	Emotie -	Gedachten-thema
1	Basis	Kleine bekken	Zeker zijn	Nier	Blaas	Vertrouwen	Angstig	Zekerheid
2	Milt	Onderbuik	Zeker voelen	Milt	Maag	Open	Tobben	Ervaren
3	Zonne- vlecht	Bovenbuik	Zeker handelen	Lever	Gal	Vriendelijk	Boos	Handelen
4	Hart	Hart en bloedvaten	Zeker liefhebben	Hart	Dunne Darm	Eerlijk	Onrustig	Liefhebben/ beroering
5	Keel	Ademhaling sorganen	Zeker spreken	Long	Dikke darm	Dapper	Verdrietig	Uiten
6	Voorhoofd	Kleine hersenen	Zeker zien	Kristallen kamer	Afhankelijk van yin- organen	Verstandig	Verward	Inzicht
7	Kruin	Hersenen	Zeker weten	Kroon	Afhankelijk van yin- organen	Gelukkig	Ongelukkig	Weten

BIJLAGE 4 ENERGIEVELDEN, MERIDIANEN EN EMOTIES

1. Nierenergie

Primaire emoties: angsten, onveiligheid

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Te weinig vertrouwen in eigen lichaam, psyche, sociale en/of fysieke omgeving
- Seksuele en relationele obsessies
- Wantrouwend, behoedzaam, egocentrisch, koppig, eigenwijs
- Depressie met angstige ondertoon
- Niet geaard, zweverig, licht in het hoofd

2. Milt energie

Primaire emoties: tobben, piekeren

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Bewustzijnsvernaauwing, overmatige concentratie
- Obsessies voor het verleden, herkauwen van voorbije gebeurtenissen, het verleden niet los kunnen laten
- Overdrijven van problemen, gedachten niet uit het hoofd kunnen zetten, piekeren, hypochondrie
- Geheugen, denken, overmatig redeneren
- Sterke behoefte aan decorum, traditie
- Depressie met een obsessie voor het verleden

3. Leverenergie

Primaire emoties: onmacht, boosheid

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Emotionele en mentale verkramping
- Negatief zelfbeeld, frustratie, agressie
- Driftigheid
- Intolerant, verongelijkt, zich achtergesteld voelen
- Kankerpit, racist
- Zich snel schamen
- Depressie met een agressieve ondertoon

4. Hart energie

Primaire emoties: onrust, beroering

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Clownesk gedrag
- Praatdrang, ongeduld, hypomanie
- Hysterie, overdreven vriendschapsvertoon, demonstratief gedrag, de leukste thuis zijn
- Je beter voordoen dan je ben
- Liegen
- Depressie zonder duidelijke kenmerken

5. Longenergie

Primaire emoties: verdriet, zorgen

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Verminderd adaptatievermogen, verzet tegen veranderingen
- Gestoord toekomstperspectief, obsessies voor de toekomst

- Het niet meer zien zitten, vertekend toekomstbeeld
- Huilerig, snel gedesoriënteerd, om kleine dingen helemaal van streek zijn
- Zelfbeklag, zelfmedelijden
- Depressie met obsessie voor de toekomst

6. Kristalenergie

Primaire emoties: verwarring, niet helder kunnen denken

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Geen inzicht hebben
- Gedachten niet meer kunnen stoppen
- Verstoring van één van de 5 onderliggende energievelden

7. Kroonenergie

Primaire emoties: ongelukkig voelen

Mentale en emotionele symptomen bij blokkades:

- Je afgesloten voelen van hemelse energie
- Verstoring van één van de 5 onderliggende energievelden.

BIJLAGE 5 UITSLAGEN ONDERZOEK EMOTIES ALS WEGWIJZER

Uitgangssituatie

Klacht:

Persoon 1: afvallen mét medicijnen voor nabehandeling borstkanker, geen zin om te werken en actief bezig te zijn.

Persoon 2: Stoppen met roken.

Persoon 3: Af komen van slaapwandelen, doet dan beschamende dingen.

Persoon 4: Zwanger worden en vermoeidheid.

1) Als je nadenkt over emoties, wat vind je daar dan van?

Persoon 1: hoort erbij.

Persoon 2: struikelblok.

Persoon 3: leuke emoties wil ik laten zien, boosheid of verdriet liever niet.

Persoon 4: soms fijn, soms niet.

2) Noteer een situatie/situaties waarin je beperkingen ondervindt/waarmee je geen raad weet.

Persoon 1: Hoe om te gaan met tegenwerking van iemand in werksituatie.

Persoon 2: Als emoties de overhand hebben in de werksituatie.

Persoon 3: verhuizing/emigratie.

Persoon 4: bij een moeilijke cliënt op het werk.

3) Noteer waardoor je het moeilijk vindt om met deze situatie om te gaan.

Persoon 1: onmacht, omdat diegene niet luisteren/meeleven kan in de situatie.

Persoon 2: onmacht.

Persoon 3: emoties wegdrücken, schaamte.

Persoon 4: geen grip of controle.

4) Noteer welke emotie je op dat moment voelt.

Persoon 1: niet begrepen worden.

Persoon 2: frustratie.

Persoon 3: verdriet.

Persoon 4: irritatie/onmacht.

5) Als je het een cijfer zou geven hoeveel last je van deze emotie hebt, welk cijfer zou jij dit gevoel dan geven? (waarbij 0 = geen last en 10 zeer veel last zodanig dat het je leven beheerst)

Persoon 1: 8.

Persoon 2: 7.

Persoon 3: 7.

Persoon 4: 7.

6) Noteer waar in het lichaam je die emotie voelt

Persoon 1: onderrug.

Persoon 2: keel, buik.

Persoon 3: keel, buik.

Persoon 4: hoofd.

7) Beschrijf wat je gedrag is op deze situatie.

Persoon 1: andere wegen zoeken om tot oplossing te komen.

Persoon 2: ineem keren.

Persoon 3: jointje roken/drinken.

Persoon 4: irritatie uitspreken bij collega, met cliënt beste proberen te doen.

- 8) Wat doe je achteraf met die emotie? Durf je deze vraag eerlijk te beantwoorden?
Persoon 1: ja.
Persoon 2: ja.
Persoon 3: nee.
Persoon 4: ja.
- 9) Wil je het niet voelen, stap je erover heen en/of stop je het weg? Ja/nee
Persoon 1: ja, stap er overheen.
Persoon 2: ja, wegstoppen.
Persoon 3: ja, wegstoppen.
Persoon 4: nee.
- 10) Voel je de emotie zo sterk dat je erin blijft hangen/erover blijft piekeren/in paniek raakt?
Ja/nee
Persoon 1: nee.
Persoon 2: ja.
Persoon 3: ja.
Persoon 4: nee.
- 11) Heb je dit gevoel ook in andere situaties? Zo ja, welke?
Persoon 1: nee.
Persoon 2: nee.
Persoon 3: ja, als iemand wat persoonlijks vraagt of van me wil.
Persoon 4: soms, met soortgelijke cliënten.
- 12) Ben je je bewust dat je bepaald gedrag kunt vertonen om je beter te voelen? Ja/nee
Persoon 1: ja.
Persoon 2: ja.
Persoon 3: ja.
Persoon 4: nee.
- 13) Dat noem je compensatiegedrag. Wat doe je ter compensatie om deze emotie niet te hoeven voelen? Kies uit onderstaande mogelijkheden en omcirkel datgene wat op jou van toepassing is.
meer koffie / alcohol / roken / drugs / gokken / eten / sporten / praten / focus op anderen / shoppen/ anders nl
Persoon 1: praten, shoppen, natuur in trekken, fotograferen.
Persoon 2: roken, focus op anderen.
Persoon 3: roken, drugs.
Persoon 4: eten, praten.
- 14) Heb je op dit moment lichamelijke klachten? Ja/nee
Persoon 1: ja.
Persoon 2: ja.
Persoon 3: ja.
Persoon 4: nee.
- 15) Zo ja, welke, welke klachten zijn dat, hoe lang heb je die al en wat heb je er tot nu toe aan gedaan?
Persoon 1: verschillende klachten, waaronder neuropathie.
Persoon 2: nek, schouders, rug, als sinds jeugd.
Persoon 3: rug, 5 jaar niks mee gedaan.
Persoon 4: niet van toepassing.

Gewenste situatie

Wil je het gevoel in bovenstaande situatie houden of wil je ervan af? Kies 1 van de twee antwoorden.

- 1) Ik wil het houden, omdat.....
- 2) Ik wil ervan af, omdat.....

Persoon 1: Ik wil ervan af, omdat ik weer mezelf wil zijn en plezier erin krijg.

Persoon 2: Ik wil ervan af, omdat het een blokkade is.

Persoon 3: Ik wil ervan af, ik wil mezelf beter kennen en mijn leven beter leven en vriendin blij maken.

Persoon 4: Ik wil ervan af, omdat het geen fijn gevoel is.

Hoe zou je je in deze situaties willen voelen, welk gevoel is dat?

Persoon 1: geen betutteling meer voelen, waardering en zelfvertrouwen.

Persoon 2: uiten, verwerken en doorgaan, zelfvertrouwen.

Persoon 3: gelukkig..

Persoon 4: tevredenheid.

Wil je verder nog meedoen met dit onderzoek zodat jij dit gevoel bereikt?

Persoon 1: graag.

Persoon 2: ja.

Persoon 3: ja.

Persoon 4: ja.

Na de consulten

Om te kijken wat het resultaat is na een consult heeft de cliënt na het eerste consult en na volgende consulten een vragenlijst ingevuld. De vragen zijn altijd beantwoord en opzichte van het vorige consult. De resultaten zijn als volgt. Persoon 3 heeft geen formulier ingevuld ná het 1^e consult.

- 1) Hoe voel je je/is de emotie veranderd ten opzichte van het begin van dit consult? Ja / nee

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	Ja	Ja	Ja	Ja
2	Ja	Ja	ja	
3	-	Ja	Ja	
4	Ja	Ja	Nee, wel nieuwe emotie	

- 2) Hoe voelt de emotie na dit consult. (waarbij 0 = geen last en 10 zeer veel last zodanig dat het je leven beheerst)

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	3	7	6	7
2	3	2	7	
3	-	10	7	
4	5	3	6	

3) Waarvan ben je je nu bewuster als voorheen?

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	Anders bezig zijn	Meer rust voor mezelf nemen	Andere methode van eten	Anders denken
2	Reden van het roken	Dat ik veel onbewust al deed en wist	Dat mijn leven lang roken geen optie is	
3	-	Weten dat alles goed komt	Mam en pap vergeven	
4	Wat ik zelf anders kan doen	Ontspanning zoeken	Zelfinzicht	

4) Wat heb je geleerd over jezelf?

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	Niet teveel denken, meer op mijn gevoel afgaan	Meer aan mezelf denken	Gezonder worden	Dat ik dingen zelf moet doen
2	--	Ik ben een doener	Dat nee zeggen altijd kan	
3	--	Ik hoef niet bang te zijn	Om het los te laten	
4	Meer stil staan/anders kijken naar situatie	Stil staan door ontspanning	Dat je veel zelf bepaalt, hoe je je voelt, hoe ermee om te gaan	

5) Zijn je eventuele (vage) lichamelijke klachten minder geworden? Bedoeld wordt ten opzichte van het vorige consult.

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	Nee	Ja	Nee	Nee
2	Ja	Ja	Nee	
3	--	Ja	Nee	
4	Niet van toepassing	Niet van toepassing	Niet van toepassing	

6) Hoe voelt het nu in je lijf?

Persoon	1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	4 ^e consult
1	Rustig, ontspannen	Rustiger	Hetzelfde	Rustiger
2	Ontspannener	Opgelucht en relaxed	Helderder in mijn hoofd, gevoel van meer inzicht	
3	--	Veel beter	Beter!	
4	Opgelucht	Normaal	Prima	

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Associëren – je voelt je net alsof je de ervaring weer opnieuw beleeft met alle emoties die daar bij horen

Bias binnen wetenschap – een bias is een vooringenomenheid, vooroordeel, sturen in een bepaalde richting. Het zijn een of meerdere factoren die een objectieve interpretatie in de weg staan. Wetenschappelijke bias wil zeggen dat hierdoor de interpretatie van studieresultaten verstoord kan worden. Men is niet meer objectief maar stuurt het onderzoek een bepaalde richting uit om het eigen gelijk te bewijzen.

Dissociëren – je kijkt van een afstandje naar een situatie, je overziet de situatie alsof je naar een film kijkt, emoties die bij de situatie horen heb je wel maar je beleeft ze lang niet zo sterk. Het zorgt ervoor dat je zo objectief mogelijk naar een situatie kunt kijken waardoor inzichten ontstaan

Fysiologie - Studie van de functies van de verschillende organen en hun coördinatie.

kPNI - klinische Psycho-Neuro-Immunologie, wetenschap die de samenhang onderzoekt tussen onze psyche, ons immuunsysteem en onze hersenen en hormonen. Nadruk ligt op de betekenis van deze processen voor de dagelijkse praktijk. Wat gebeurt er als we ziek worden? Hoe kan deze kennis bijdragen aan de genezing alsook het voorkomen van de chronische ziekten zo typisch voor onze Westerse samenleving? Het is gebaseerd op de ontdekking dat elk menselijk orgaan en elke afzonderlijke cel voortdurend communiceert met andere organen en cellen en elk mens als zodanig een 'netwerk' is van communicerende systemen. Daarnaast maakt de mens ook deel uit van een netwerk van sociale structuren die ook weer invloed hebben op het interne communicatie systeem.

NLP: Neuro Linguistisch Programmeren: is een krachtige, effectieve methode om snel inzicht te krijgen in de drijfveren en motivaties van ons handelen. Uitgangspunt van NLP is dat de mens in staat moet zijn om het leven prettig te vinden en ervan te genieten. Door een gebeurtenis kan dit vermogen worden aangetast. Die gebeurtenis kan ingrijpend zijn, maar ook een ogenschijnlijk onbelangrijke, of kleine gebeurtenis of opmerking kan een groot effect hebben op ons doen, denken, handelen en gedrag.

Vooronderstelling: denkbeeld of voorlopige aanname die men vooraf als mogelijk of vaststaand aanneemt als grondslag van een redenering

Psychologie: de wetenschap van gedrag en geestelijke processen, letterlijk: studie van de geest

Psyche: oud grieks woord voor 'geest'. De grieken geloofden dat die op zichzelf en apart van het fysieke lichaam bestond.