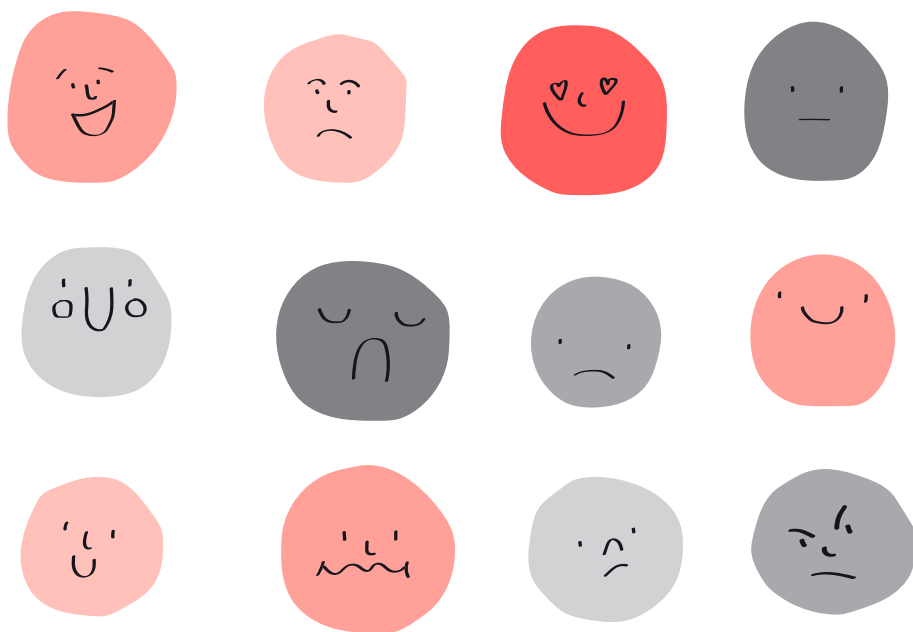


RONALD J. FREDERICK

Omarm je emoties



Vrij van angst voor je gevoelens

Boom

© 2014 Ronald J. Frederick

© 2014 Nederlandse vertaling Boom uitgevers Amsterdam p/a Rogier Poels

Behoudens de of krachtens de in de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2022, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Eerste druk, 2014

Vijftiende druk, 2023

De personen zoals beschreven in dit boek zijn fictief. Elke overeenkomst met personen in het echte leven is louter toeval.

Oorspronkelijke titel: *Living like you mean it – Use the Wisdom and Power of Your Emotions to Get the Life You Really Want*

Oorspronkelijke uitgever: Wiley

Omslagontwerp: Bij Barbara

Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 311 4

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Omarm je emoties	i
Inleiding	II

DEEL 1 VOORBEREIDING	2 I
-----------------------------	------------

1 Voelen of niet voelen, dat is de vraag	23
Emotiefobie	25
Het herkennen van de signalen	25
Een glijdende schaal	27
Het is allemaal met elkaar verbonden	28
Al dat gedoe	31
Te zijn of niet te zijn	36
Samenvatting	37
2 Hoe ben ik in vredesnaam zo geworden?	39
Wat ging er mis?	40
Terug naar het begin	41
Achter het masker	43
Het zit tussen je oren	44
Het ingesleten pad	45
Karins brein	47
Het emotionele klimaat	48
Ongeschreven regels	51
Herstructureren	52
Emotiefobie	53
Samenvatting	54

DEEL 2 ACTIE	55
---------------------	-----------

3 Stap 1: het herkennen van je gevoelens	57
Als onwetendheid geen zegen is	58
Emotionele mindfulness	59
Het overkomt me gewoon	61
Hart of hoofd?	62
Terug naar de basis	64
Probeer eens iets nieuws	66
Afstemmen op je gevoelens	68
Samenvatting	72

4	Stap 1 (vervolg): bewust worden van je afweermechanismen	73
	Wat is er aan de hand?	75
	Vele vluchtwegen	75
	De driehoek	79
	Afscheid nemen	81
	Leer jezelf kennen	82
	Afweer in actie	87
	Gevoelens kunnen ook een vlucht zijn	89
	En nu?	89
	Samenvatting	91
5	Stap 2: het temmen van de angst	93
	Onze afweermechanismen voorbij	93
	Terug naar het brein	94
	Identificeren en benoemen	96
	Terug naar de basisemoties	97
	Houd het simpel	99
	Soms is het niet altijd even helder	100
	Mindful volgen	101
	Adem in, adem uit	103
	Blijf positief	105
	Volg je hart	107
	Samenvatting	108
6	Stap 3: voelen, voelen en nog eens voelen	109
	Het natuurlijke proces	110
	Volg de stroming	111
	Het is wat het is	112
	Accepteren wat er is	113
	Contact maken	114
	Aandacht	116
	Stap voor stap	118
	Vertragen	119
	Ruimte maken	121
	Nog even over boosheid	122
	Gevoel als een golf	122
	Aan de andere kant van het gevoel	123
	Tijd voor reflectie	126
	Zorg dragen voor je gevoelens	127
	Samenvatting	128

7 Stap 4: delen	129
Een bekende angst	130
Klaar voor de start	132
Actie	137
De kracht van woorden	138
Het delen van je gevoelens	139
Mindful communiceren	141
Het viel best mee	144
Beter en beter	145
Samenvatting	146
 8 Vrij van angst voor je gevoelens	 147
Alex	147
Laura	148
Julia	150
Ruben	152
Emma	154
Mark	156
Thijmen	159
Ieder op zijn eigen manier	160
Samenvatting	161
 Conclusie	 163
Een keuze maken	163
 Appendix	 165
Professionele hulp	165
Therapie	165
 Noten	 167
Dankwoord van de auteur	171
Noot van de vertaler	173
Register	175
Personalia	183
De auteur	183
De vertaler	183

*Voor mijn familie,
door geboorte en door keuze*

Inleiding

‘De beste en meest mooie dingen in de wereld kunnen niet worden gezien of aangeraakt. Ze moeten worden gevoeld met het hart.’

– Helen Keller

Waarschijnlijk heb je dit boek opgepakt en ben je erin aan het lezen omdat je niet helemaal tevreden bent met je leven. Hoewel je dagen druk en vol zijn en je vrienden, collega's, familie en misschien ook wel een partner hebt, is er toch iets wat niet helemaal klopt. Je mist iets.

Je bent niet de enige die iets mist. Zouden we niet allemaal wat meer in het hier en nu willen leven? Wat meer in contact met onszelf en de mensen om ons heen? Dat we ons vanbinnen wat meer levendig voelen? Maar wat we ook doen, het lijkt nooit helemaal te lukken. Er blijft altijd iets knagen. We vragen ons af waarom we ontevreden zijn. Waarom we niet meer uit de relaties kunnen halen die we hebben. Waarom het leven ons niet meer te bieden heeft. We vragen ons af: *is dit alles?*

Sommige mensen geven de drukte de schuld. De stress van het werk, de lange dagen die we maken. De tijdsdruk in ons leven lijkt steeds groter te worden en we moeten steeds meer ballen in de lucht zien te houden. We staan te veel onder druk om even wat rustiger aan te kunnen doen, om met meer bewuste aandacht bij het leven stil te staan. We missen ook de tijd om echt te investeren in relaties. Onze energie wordt zo opgeslurpt door alles, dat we niet meer de mogelijkheid lijken te hebben om ons leven meer betekenis te geven.

Dit alles mag misschien wel zo zijn, maar ik ben ervan overtuigd dat er meer aan de hand is dan gewoon drukte.

Door mijn ervaring met het werken met mensen in mijn psychotherapiepraktijk, maar ook in het contact met de mensen om mij heen en mijn eigen ervaringen, ben ik ervan overtuigd geraakt dat het grote gemis in ons leven te maken heeft met angst. Waar zijn we dan zo bang voor? Het antwoord zal je misschien verbazen ... we zijn bang voor onze eigen gevoelens.

Gevoelens zorgen ervoor dat we ons vitaal en levendig voelen. Ze geven energie, om om te kunnen gaan met de keuzes waar het leven ons voor stelt. Gevoelens zorgen ervoor dat we de juiste keuzes kunnen maken. Ze vormen de brug tussen ons en een ander, geven kleur aan relaties en laten ons dicht bij de ander zijn. Het is de angst voor onze gevoelens die ervoor zorgt dat we afge-

sloten worden van de kennis en kracht binnenin ons, en afgesloten worden van anderen. De angst voor het ervaren van onze gevoelens en het onvermogen om onze ware gevoelens te delen met anderen, zal ik vanaf nu dan ook ‘emotiefobie’ noemen.

Deze angst komt heel veel voor. Eigenlijk zijn de meesten van ons bang voor onze gevoelens. We zijn te bang om de volle omvang van onze emoties toe te laten en bang om emotioneel dichtbij anderen te zijn. We zijn bang om kwetsbaar te zijn, de aandacht op onszelf te richten of gewoon bang om een slecht figuur te slaan. Of we zijn te bang om overspoeld te raken door onze emoties, de controle kwijt te raken of dat het niet meer zal stoppen als we gevoelens toelaten. We zijn te bang om gezien te worden zoals we eigenlijk zijn.

Dus wat doen we? We vermijden onze gevoelens, doen er alles aan om er zo snel mogelijk vanaf te zijn, we stoppen ze weg. We zoeken afleiding, onderdrukken onze gevoelens of slikken onze gevoelens in, en hopen dat ze snel weer weg zijn.

Vluchten of aangaan?

Als we onze gevoelens onderdrukken, gaan ze niet gewoon zomaar weg. Ze blijven vanbinnen aanwezig en als ze niet de aandacht krijgen die ze nodig hebben, slokken ze onze energie op. Uiteindelijk komen onze emoties toch weer in onprettige vormen naar boven, zoals:

Nervositeit	Piekeren
Angst	Rusteloosheid
Onrust	Depressie
Irritatie	Gebrek aan motivatie
Uitstelgedrag	Chronische vermoeidheid
Slapeloosheid	Hoge bloeddruk
Maag- en darmproblemen	Hoofdpijn
Knarsetanden	Driftbuien
Relatieproblemen	Seksuele problemen
Lage eigenwaarde	Leegte

Maar dat gaan ze niet. Onze ware gevoelens blijven terugkomen, ze blijven aandacht van ons vragen en willen dat er naar ze geluisterd wordt. Dat ligt nu eenmaal in de natuur van gevoelens. Soms komen ze op als een vage notie dat er iets niet helemaal klopt, als piekeren of malen, kleine irritaties, onrust, zenuwachtigheid, of als depressieve klachten.

Luisteren we dan naar ze? Nee. We stellen nog meer in het werk om ze te vermijden. We duiken weer in ons werk, we gaan shoppen, drinken, eten, sporten of misschien wel drugs of medicijnen gebruiken. We kletsen oppervlakkig, surfen eindeloos op het internet of zitten als een zombie voor de televisie. Alles wat we maar kunnen doen om ons bezig te houden en af te leiden. Alles wat we maar kunnen doen om de angst te verdoven die we voelen als we dicht bij onze ware gevoelens komen.

In plaats van onze emoties te omarmen, leven we door op de automatische piloot, ons maar halfbewust van wat er werkelijk binnenin ons leeft. We hebben geen idee hoe we onszelf in de weg zitten en we vragen ons tegelijkertijd af waarom we zo ongelukkig zijn. En niets van dit alles zal veranderen als we niet de moed vinden om onze ware gevoelens onder ogen te komen en ze te delen met anderen.

Waarom dit boek?

In mijn werk zie ik veel mensen die zijn vastgelopen in hun leven. Deze mensen hebben vaak jarenlang geploeterd om de dingen anders aan te pakken, om te veranderen. Sommigen zijn zelfs al eerder in therapie geweest. Maar hoe hard ze ook probeerden, ze hadden geen blijvend succes. Na verloop van tijd vervielen ze toch weer in oude patronen. Patronen die hen weghielden van hun werkelijke emoties en van anderen. Patronen die hen nergens brachten. Klinkt dit bekend?

De reden voor het constante herhalen van deze patronen is duidelijk: er zal nooit een echte verandering plaatsvinden in hoe we ons voelen of gedragen, als we niet onze ware gevoelens onder ogen komen. Als we echt willen dat er iets verandert, als we echt meer willen leven zoals we het diep vanbinnen eigenlijk willen, dan moeten we leren om in contact te zien met onze gevoelens en ze te leren ‘managen’ als ze er zijn – het verdriet dat we voelen als we iets zijn kwijtgeraakt, de boosheid die we voelen als ons onrecht is aangedaan, de blijdschap die we voelen als we iets goeds bereiken en de liefde die we voelen als we dicht bij onze dierbaren zijn. En alles wat hiertussen zit.

Er zijn echter veel goedbedoelende mensen die je iets anders willen doen geloven. Er zijn genoeg boeken op de markt die je leren hoe je boven je gevoelens kunt gaan staan, ze kunt blokkeren met je gedachten of ze om kunt toveren door positieve mantra’s te zeggen. Helaas zijn deze strategieën vaak niet helpend genoeg; ze helpen slechts voor korte duur. En we weten inmiddels waarom. Jarenlang was het de cognitieve psychologie die de boventoon voerde en ons voorspiegelde hoe het menselijk brein in elkaar steekt. In veel populaire psychologische boeken, in tijdschriften en zelfs op televisie werd ons vooral

voorgehouden om positief te denken. Maar laten we realistisch zijn. Als het zo simpel zou zijn, dan zouden we allemaal allang genezen en dolgelukkig zijn. Gelukkig heeft er de afgelopen jaren een explosieve groei plaatsgevonden van onderzoek dat zich richt op emoties. Dat onderzoek heeft gezorgd voor een hele nieuwe, zelfs revolutionaire kijk op hoe ons brein zich ontwikkelt, werkt en ook verandert. We weten nu dat emoties een veel grotere en ook krachtiger rol spelen in ons welbevinden en het veroorzaken van werkelijke veranderingen, dan alleen gedachten. De reden hiervoor is eigenlijk heel simpel. Onze gevoelens kunnen veel sneller opkomen en zorgen voor veel meer intensiteit dan onze gedachten. Hoe vaak nemen gevoelens niet de overhand op onze gedachten, hoe hard we ook proberen ons ervoor af te sluiten? (De reden hiervoor zal ik in het volgende hoofdstuk uitleggen.)

Sterker nog: recente ontdekkingen op het gebied van neuroplasticiteit – een tak van wetenschap die onderzoek doet naar de structuren en functies van ons brein – laten zien dat door emotionele ervaringen structurele veranderingen aangebracht kunnen worden in onze hersenen! Is het ook niet veel logischer om te leren omgaan met onze emoties, in plaats van ze tegen te werken?

We weten ook dat we, zoals Daniel Goleman het beschrijft in zijn bestseller *Social Intelligence*¹, primair gericht zijn op contact. Vanaf het moment dat we geboren worden, hebben we van nature de neiging om via onze emoties contact te leggen met anderen. En als er goed op deze emoties wordt gereageerd, zorgt dat bij een kind voor een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid dat fundamenteel is voor ons welzijn in de rest van ons leven. Dit geeft ons een veilige basis, van waaruit we de wereld kunnen gaan verkennen. Psychiater John Bowlby heeft veel onderzoek gedaan naar hechting en van daaruit weten we dat de gevolgen van een onveilige hechting vaak de rest van het leven doorwerken.² Het kunnen aangaan van contact en relaties met anderen laat ons niet alleen goed voelen, maar zorgt er ook voor dat we het leven aankunnen. Een goed sociaal netwerk heeft ook veel positieve gevolgen voor onze gezondheid. Verschillende onderzoeken laten zien dat sociale activiteiten goed zijn voor ons immuunsysteem, hart en vaten, en ook voor de werking van het brein. Sterker nog, mensen met hechte en steunende contacten leven langer!

Maar daar hoort wel een kanttekening bij. Het gaat er namelijk niet om hoeveel contacten we hebben, maar wat de kwaliteit is van deze contacten. Daar wordt mee bedoeld: de mate waarin we intiem kunnen zijn met de mensen om ons heen. Kort gezegd: hoe meer intimiteit in onze relaties, hoe meer we ervan profiteren. Deze intimiteit is enkel mogelijk als we onszelf emotioneel open, gezond en veilig voelen. Als we ons niet bewust zijn van onze ware gevoelens en hoe ze ons beïnvloeden, zijn we gedoemd om ons afgesloten en alleen te voelen.

Wellicht denk je inmiddels dat je toch niet zo gemakkelijk omgaat met je gevoelens als je eerder dacht. Het idee dat je je wat meer gaat openstellen voor het ervaren van je emoties of het aangaan van intimiteit met anderen, kan dan eng zijn. En dat klopt ook. Het kan zeker eng zijn. Heel veel nieuwe dingen zijn eng voordat je ze hebt geprobeerd, maar die nieuwe dingen kunnen iets worden waar je later wat aan hebt, als je eenmaal doorhebt dat ze niet zo bedreigend zijn als je dacht. En hetzelfde kan gebeuren met je gevoelens. Hoe meer je ze een kans geeft, hoe meer je oefent met het verbinden met je gevoelens, hoe gemakkelijker dit hele proces wordt en hoe beter je in staat zult zijn om met je emoties om te gaan.

Wil je dus dat je door de angst voor je gevoelens altijd op het tweede plan blijft leven? Of wil je meer in het hier en nu kunnen leven, meer je leven in handen nemen? Wil je dat je leven meer bevredigend is? Als je dat echt wil, kan dit boek je helpen. Je zult dan wel echt de keuze moeten maken om ermee aan de slag te gaan, het een echte kans te geven. Het zal wat werk en wat moeite kosten als je dit echt wil. En ook al kan ik je geen garantie geven dat het een pijnloze of gemakkelijke tijd wordt, ik kan je wel verzekeren dat als je leert hoe je om kunt gaan met je emoties en ze leert delen met anderen, het je leven voorgoed zal veranderen. Ik weet het uit eigen ervaring en ik zie het dagelijks in het werken met mijn cliënten. Dit is wat ik heb zien gebeuren, toen ze zich gingen openstellen voor hun emoties:

- Hun algehele angstniveau daalde.
- Deze mensen lopen niet meer vast. Sterker nog, ze ervaren een ‘flow’, een gevoel van energie vanbinnen, die zorgt voor levensvreugde, kracht en richting. Een energie die ervoor zorgt dat ze verder willen, blokkades willen opheffen en zichzelf op een nieuwe manier gaan ervaren.
- Deze mensen staan in contact met hun persoonlijke waarheid en zijn in staat om dit ook uit te drukken, een waarheid waar ze niet meer aan twifelen. En door zich uit te drukken en hun eigen stem te laten horen, verbeteren hun relaties. Ze voelen zich minder alleen.
- Hun levens worden rijker en meer bevredigend, en ze hebben een duidelijk gevoel van betekenis, vastberadenheid en verbondenheid.

Uiteindelijk gaan de mensen die dit proces hebben doorgemaakt hun echte capaciteit ervaren om te voelen en te verbinden. En wat is er meer waard dan dat? Het geeft voldoening om deelgenoot te zijn van dergelijke ervaringen van mijn cliënten. Om ze te helpen ontdekken wat voor voelend en gevoelig persoon ze eigenlijk in de kern zijn. Er gaat geen dag voorbij waarop ik niet geraakt word, door een cliënt die door zijn blokkades heen breekt die hem of

haar zo lang in de greep hebben gehouden en kiest voor een leven met emoties en een dieper gevoel van zijn.

Hoe meer mensen ik heb geholpen en hoe meer ik heb gezien wat voor grote veranderingen dit proces teweegbrengt, hoe meer ik me genoodzaakt voelde om dit te delen met anderen. Je zou kunnen zeggen dat ik er mijn missie van heb gemaakt om mensen te helpen om over hun angsten heen te komen, hun ogen te openen voor alle emoties in hun leven, en meer intimiteit aan te gaan met de mensen om hen heen. Ik schrijf dit boek in de hoop dat ik ook jou zal bereiken.

Over dit boek

Dit boek is geschreven om te helpen je angsten te verminderen en de kennis en kracht van je gevoelens te gebruiken, om je leven in te richten zoals je het echt wil. Ik zal in dit boek delen wat ik zelf geleerd heb in de afgelopen jaren en wat ik dagelijks mijn cliënten probeer te leren: een in de praktijk bewezen effectieve aanpak om angst te boven te komen, en het contact met jezelf en anderen te verdiepen.

Dit boek bestaat uit twee delen. In het eerste gedeelte, ‘voorbereiding’, zal ik de basis van de theorie uitleggen, waarna we aan de slag kunnen met het toepassen van de theorie in de praktijk. We beginnen echter met in detail stilstaan bij waar het hier allemaal om draait: een angst voor onze emoties, of wat we ‘emotiefobie’ noemen. Ik zal uitleggen aan welke signalen je angst kunt herkennen, zodat je er een beeld van kunt gaan vormen bij jezelf. Hierna zullen we stilstaan bij hoe het nu eigenlijk komt dat we zo bang zijn geworden van onze emoties, of het delen ervan met anderen. We moeten daarbij ook kijken naar hoe ons emotionele leven gegroeid is en welke, vaak ongeschreven, regels we daarbij hebben geleerd van onze ouders of opvoeders. Deze ‘regels’ bepalen namelijk vaak nog steeds ons dagelijks leven en kunnen er zelfs voor zorgen dat we vastlopen in het hier en nu.

In het tweede gedeelte, ‘Aan de slag’, zal ik aan de hand van de volgende vier stappen uitleggen hoe we over onze oude angsten heen kunnen komen, en kunnen genezen van deze emotiefobie.

Stap 1: bewustwording

Een echte verandering in het omgaan met je gevoelens, begint met het toepassen van ‘emotionele mindfulness’. Kort gezegd betekent emotionele mindfulness dat je je in het hier en nu bewust wordt van de gevoelens die in je leven. We staan hier in hoofdstuk 3 uitgebreid bij stil. In hoofdstuk 4 staan we stil bij

de manieren die we hebben ontwikkeld om onze gevoelens te vermijden. Je zult je aandacht naar binnen gaan richten en je leren focussen op de manier waarop je je emoties ervaart. Je zult moeten gaan herkennen wat je nu zo belemmert in het stilstaan bij je gevoelens of het aangaan van meer intimiteit in contacten met anderen. We hebben allemaal onze eigen patronen hierin, wat we ook wel ‘afweer-’ of ‘vluchtmechanismen’ zullen noemen. Deze patronen, waardoor we bewust of onbewust onze emoties of de mensen om ons heen letterlijk afweren, zorgen namelijk voor het gemis dat we ervaren in ons dagelijks leven. Als we bijvoorbeeld verdriet op voelen komen, gaan we vaak allerlei dingen doen om dit gevoel weg te drukken, zoals van onderwerp veranderen, wegstijgen of er een grapje van maken. Natuurlijk is het soms heel goed of nodig om zo om te gaan met verdriet, bijvoorbeeld op het werk of in de supermarkt, waarbij het goed is om pas het verdriet toe te laten als we thuis zijn, maar zulke gewoontes zijn problematisch als we ons er niet van bewust zijn dat we ze toepassen. Vaak is het zo dat onze afweerpatronen zo gewoon zijn geworden dat we ze vrijwel automatisch en vanzelfsprekend toepassen. Omdat we ons er dan niet bewust van zijn, kunnen we er ook niets aan doen om ze te veranderen!

Stap 2: omgaan met angst

Als je eenmaal begint te herkennen hoe je automatisch steeds je gevoelens wegdrukt door middel van je afweergewoonten, zul je waarschijnlijk geconfronteerd worden met het onprettige gevoel dat je nu juist steeds probeerde te vermijden. Als je jezelf niet toestaat om, zoals vaak, voor je gevoelens weg te lopen, zul je zeer waarschijnlijk te maken krijgen met bijvoorbeeld spanning in je lijf, een beklemmend gevoel op je borst of een grote onrust in je lijf. Deze en andere sensaties zijn lichamelijke symptomen van angst. Het zijn signalen van ons zogenaamde ‘vecht of vlucht’-mechanisme dat gedurende de evolutie nog steeds in ons aanwezig is. Het komt op als je je bedreigd voelt. Het zijn echter ook signalen die je vertellen dat je dichterbij je werkelijke gevoelens komt.

Het centrale punt van je hele veranderingsproces is dan ook het vinden van een effectieve manier om je emotiefobie aan te pakken, een manier die ervoor zorgt dat je weer de regie hebt over je gevoelens, in plaats van dat je bent overgeleverd aan je angsten en je oude vermijdingspatronen. Er komen specifieke strategieën aan de orde, die ervoor zorgen dat je je minder onprettig gaat voelen bij het gaan ervaren van je werkelijke emoties, zodat je ze niet meer hoeft te onderdrukken, te negeren of ze te bagatelliseren. Met enige oefening kun je minder angstig worden en zul je beter kunnen stilstaan bij je werkelijke emoties en ze de ruimte kunnen te geven.

Stap 3: doorvoelen

Als je dan eenmaal je echte gevoelens begint te herkennen en je de angst die daarbij op kan komen in goede banen kunt leiden, is de volgende stap om ook echt de ervaring toe te laten van het voelen van wat er werkelijk in je leeft. Als je je gevoelens volledig toelaat en ervaart, zul je merken dat ze een soort golfbeweging volgen. Gevoelens beginnen klein, bouwen op tot een hoogtepunt, breken dan door en vloeien vervolgens langzaam weg, precies zoals een golf in de branding. Boosheid zal zich bijvoorbeeld in het begin aandienen als een lichte irritatie of frustratie in je lijf. Als je je focust op deze sensaties en ze de ruimte geeft, zullen ze aanzwellen. Je lichaam wordt warmer, je arm begint te tintelen en je voelt een impuls om fysiek te reageren. Als je met je aandacht bij het ervaren van dit alles kunt blijven en het niet, uit gewoonte, blokkeert of wegdukt, als je een manier vindt om deze ervaring volledig toe te staan, zal het gevoel van boosheid vanbinnen pieken en vervolgens langzaam wegebben. Nadat je deze hele golfbeweging hebt toegelaten, zul je een nieuwe ervaring hebben: van helderheid en duidelijkheid. Een ervaring die je energie geeft, waarbij je echt in contact bent met jezelf, en daar kun je je voordeel mee doen. Je kunt dan ook vrijelijk kiezen of je wel of geen actie verbindt aan je gevoel en, als je dat wel wil, welke actie dan passend is. Ik zal je leren om op een gezonde en constructieve wijze je gevoelens te ervaren en zo met ze om te gaan dat ze je niet overspoelen. Je zult handvatten aangereikt krijgen om deze nieuwe koers in je leven aan te gaan.

Stap 4: delen

Stap vier gaat over de keuze die je hebt om wat je vanbinnen ervaart naar buiten te brengen en te delen met anderen. Om je gevoelens te verwoorden en te communiceren, of om ze binnen en voor jezelf te houden. Soms is alleen al het in contact zijn met je gevoelens genoeg. Maar vaker zijn gevoelens niet enkel om alleen gevoeld te worden, maar ook om ze te delen met anderen. Sterker nog: als je je echt openstelt voor je gevoelens, zul je merken dat het ervaren van je gevoelens je motiveert om ze ook naar buiten te brengen. Maar meestal weten we niet zo goed hoe we dit kunnen doen, op zo'n manier dat anderen ook echt luisteren naar onze gevoelens en we er dus ook echt iets mee bereiken. Ik zal je uitleggen hoe je op een goede manier je gevoelens kunt uiten en delen, je leren hoe te beslissen wat wijs is om wel of niet te uiten en je vertellen hoe je je gevoelens kunt gebruiken om meer intimiteit te ervaren in het contact met anderen. Zoals bij alle stappen die ik hiervoor beschreven heb, zul je merken dat hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker het zal worden.

Dit boek staat bomvol verhalen over grote veranderingen. Verhalen van mensen die mogelijk precies zoals jij zijn. Mensen die vastgelopen waren, zich eenzaam en wanhopig voelden, maar die, toen ze eenmaal de moed hadden opgevat om hun angst voor emoties te overwinnen en zich echt te verbinden met anderen, veranderden op een manier die ze zelf niet voor mogelijk hielden.

Dit kan ook voor jou gelden.

Dit is precies wat ik duidelijk wil maken met dit boek: dat met de juiste handvatten en oefeningen, je leven en je relaties met de mensen om je heen kunnen verbeteren. Het vermogen om echt te veranderen zit al in je. Ik wil je helpen om de bijzondere kracht die je gevoelens hebben, te ontdekken en voor je te laten werken. Je hebt al de eerste stap genomen door dit boek te lezen. Je zult zien, je hebt de kracht in je om je leven werkelijk te veranderen.

