

# Voelen

**Het midden – de balans tussen twee polen.**

## Voelen en het hart

*“Je tijd is beperkt, verspil het niet door iemand anders’ leven te leiden.  
Raak niet verstrikt door dogma,  
wat het levende bewijs is van het denken van andere mensen.  
Laat het lawaai van de mening van anderen niet je innerlijke stem verdrinken.  
En, allerbelangrijkst: heb de moed je hart en je intuïtie te volgen,  
Zij weten al op een of andere manier wat je werkelijk wilt worden.  
Al het andere komt op de tweede plaats.”*

*Steve Jobs*

Steve Jobs spreekt in bovenstaand citaat over het dogma, oftewel verregaande vaste overtuigingen, die vanuit het denken en het oordelen van een ander persoon komen. Jobs stelt dat de meningen van anderen zo krachtig kunnen zijn, dat we niet meer helder krijgen wat onze eigen gedachten, gevoelens (vanuit het hart) of intuïties zijn. Hij zegt dat we de moed moeten hebben om ons eigen hart te volgen en datgene serieus te nemen, wat we diep van binnen eigenlijk al weten.

Als je over het hart spreekt gaat dat over een dieper gevoel waardoor we ons een individu, een uniek mens voelen. Het gaat daarbij om, wat je zelf voelt, niet wat anderen voelen. Dit gevoel vindt zijn weerslag vaak in uitspraken als: “in mijn hart wist ik eigenlijk altijd al, dat ...” Dan volgt een uitspraak als “dat we voor elkaar geboren waren” of “dat dit een keer

mis zou lopen.”

Hoewel we denken dat al het bewustzijn zetelt in ons hoofd, in onze hersenen, hebben we het over een ander soort bewustzijn als we het over ons ‘hart’ hebben. Dit is niet het gebied van de logica, van de rationaliteit, van de wet van oorzaak en gevolg. Het vanuit het hart dingen bewust worden is een andere vorm van weten, die niet cognitief, denkmatig is. Het is meer een dieper gevoel.

Het begrip ‘voelen’, is nog niet zo gemakkelijk te omschrijven. Het is iets totaal anders dan de logica van het denken: de ‘causaliteit’, de wet van oorzaak en gevolg. Het gaat bij voelen veel meer over een ervaring, een beleving.

*Voelen is niet logisch - anders was het immers denken.*

*René Slot*

Om een voorbeeld te noemen. Je kunt de eerste warme, zonnige dag van de lente heel feitelijk, dus denkmatig beschrijven door het opsommen van een aantal kenmerken van die dag: *“De zon kwam om zeven uur op en ging om acht uur ’s avonds onder. De temperatuur was 12 graden en er stond een matige wind. De zon scheen gedurende negen uur. Dertig procent van de krokussen was al uitgekomen.”*

Hoewel al deze feiten kloppen, zeggen deze feiten niets over je persoonlijke beleven van deze dag. Over een gevoel van blijdschap dat de winter en de kou voorbij zijn, dat de dagen weer langer worden. Dat er nieuw leven ontstaat in planten- en dierenwereld. Dat de ganzen weer terugkomen.

Voelen is iets heel anders dan denken. Het gaat veel meer over relaties, over de verbinding die je aangaat. Jouw relatie tot de natuur, tot je omgeving, tot anderen. En het gaat over focus, over sturing. Waar je je op richt.

Veel van mijn gedachten zijn niet zo individueel als ik wel denk dat ze zijn. Veel van de inhoud van die gedachten wordt bepaald door wat ik hoor, lees en zie. Bovendien worden gedachten beïnvloed door anderen of door informatie van buitenaf: de groep vrienden, kennissen en relaties waar je deel van uitmaakt, je favoriete opinieprogramma of de krant die je leest. Het deel uitmaken van een groep herken je als een zin begint met “Ik, als...” Bijvoorbeeld: “Ik, als NRC-lezer ben van mening, dat...”

Wat we leren en wat we als vanzelfsprekend aannemen is dan ook vaak de mening van iemand anders. Echter, als ik die mening van iemand anders

klakkeloos overneem wordt het moeilijker om te ontdekken wat ik zelf van iets vind. Wat Steve Jobs in bovenstaand citaat het lawaai van de mening van een ander noemt. Om werkelijk een eigen weg te kunnen gaan, dien ik te onderzoeken en helder te krijgen wat ik er zelf van vind.

*Een geëxtrapoleerd verleden is nog geen toekomst.*

*René Slot*

Voor veel mensen lijkt er geen andere toekomst mogelijk te zijn, dan het voortgaan vanuit de huidige situatie. Zoals eerder beschreven in dit boek extrapoleren ze de ervaringen, (vermeende) feiten en resultaten uit het verleden en het heden naar de toekomst. Alsof ze allerlei gebeurtenissen uit het verleden op één lijn uitzetten vanaf het verleden naar het heden en daarna deze lijn omklappen naar de toekomst. Ze menen, dat er geen andere wegen zijn om je doel te bereiken, dan zoals ze in het verleden wel of niet gedaan hebben. Pijnlijk komt deze gedachte naar voren in het oude gezegde: ‘als je voor een dubbeltje geboren bent, zul je nooit een kwartje worden.’ Dit soort negatief te duiden oordelen kloppen niet, ze kunnen wel bewaarheid worden, maar alleen als je er zelf in gelooft.

### **Oppervlakkige emoties**

In de vorige twee hoofdstukken zijn twee verschillende aspecten van het menselijk systeem besproken. Denken en willen. Respectievelijk denken met de kwaliteiten: informatie verzamelen, analyseren, en dergelijke. En willen met de kwaliteit van: handelen en in beweging komen. Voelen gaat meer over verbinden: met de wereld om ons heen, over de relaties die zich afspelen tussen anderen en onszelf, je zou dit het sociale stuk kunnen noemen.

Voelen vormt het midden tussen denken en willen, het verzorgt de verbinding tussen beiden. Om een praktisch voorbeeld te noemen: het hoofd begint allereerst met informatie te verzamelen over de wereld om ons heen. Stel je ziet een heel aantrekkelijke man of vrouw. Het hoofd is gespecialiseerd in de waarneming (zintuigen) en de interpretatie van deze waarnemingen. In dit geval is de gedachte (en het oordeel) dan dat dit toch wel een buitengewoon mooi mens is. Vervolgens start het voelen, omdat dit allemaal emoties oproept, bijvoorbeeld verliefdheid of een sterke aantrekkingskracht. Zonder het voelen word je je deze emotie niet

bewust. Het gevolg daarvan kan een automatische handeling zijn: namelijk het afstappen op deze aantrekkelijke persoon om contact met haar of hem te maken.

Het voelen is het gebied waar we enerzijds emoties ervaren, die dieren ook hebben: Boosheid, angst, lust en verdriet. We hebben deze gevoelens dus gemeen met de dieren.

Anderzijds is er een andere, diepere laag van het voelen, die meer specifiek voor mensen is. Dit is een laag van het voelen, die minder emotioneel geladen is. Dit gaat meer over: kwaliteiten en waarden, over gevoelens die je meer 'kunstzinnig' zou kunnen noemen. Dit wordt later in dit hoofdstuk toegelicht. Het feit dat er overlap is tussen dieren en mensen bij bepaalde emoties, wordt in dit boek buiten beschouwing gelaten. Zo zijn er bijvoorbeeld mensapen, die ook bepaalde gevoelens hebben op een dieper niveau, dan dat van de oppervlakkige emoties.

Kenmerk van deze oppervlakkige emoties is dat ze, als ze heel heftig worden, ons zo overveldigen dat we ze niet meer los kunnen laten. Ze kunnen je zo in de greep houden, dat je kunt zeggen, dat ze je in gijzeling houden. In de puberteit is dit vaak het sterkst. De verliefdheden en de emoties van verdriet en boosheid zijn in die levensfase het krachtigst aanwezig. Die verliefdheid kan ook gericht worden op idolen en iconen uit de muziek- of filmwereld. Dit gevoel kan zo intens zijn dat fans flauwvallen als hun idool langsloopt.

### De 4 'B's'

De vier basisemoties die we met de dieren gemeen hebben, worden wel de 4 B's genoemd, omdat ze allemaal met een 'B' beginnen. Deze emoties hebben tot doel te zorgen voor het overleven en daarmee voor de instandhouding van het individuele dier en van de soort. Ze hebben daarmee ook een duidelijke functie. Deze emoties worden bij mensen als het ware vanzelf 'ingeschakeld' als het gaat om overleven en in stand houden van de persoon en de groep. De vier B's betreffen de volgende emoties en hun functie:

- **Boos:** agressie als middel om grenzen te stellen of grenzen over te gaan. Dus aanvallen en verdedigen, maar ook een prooi bemachtigen.

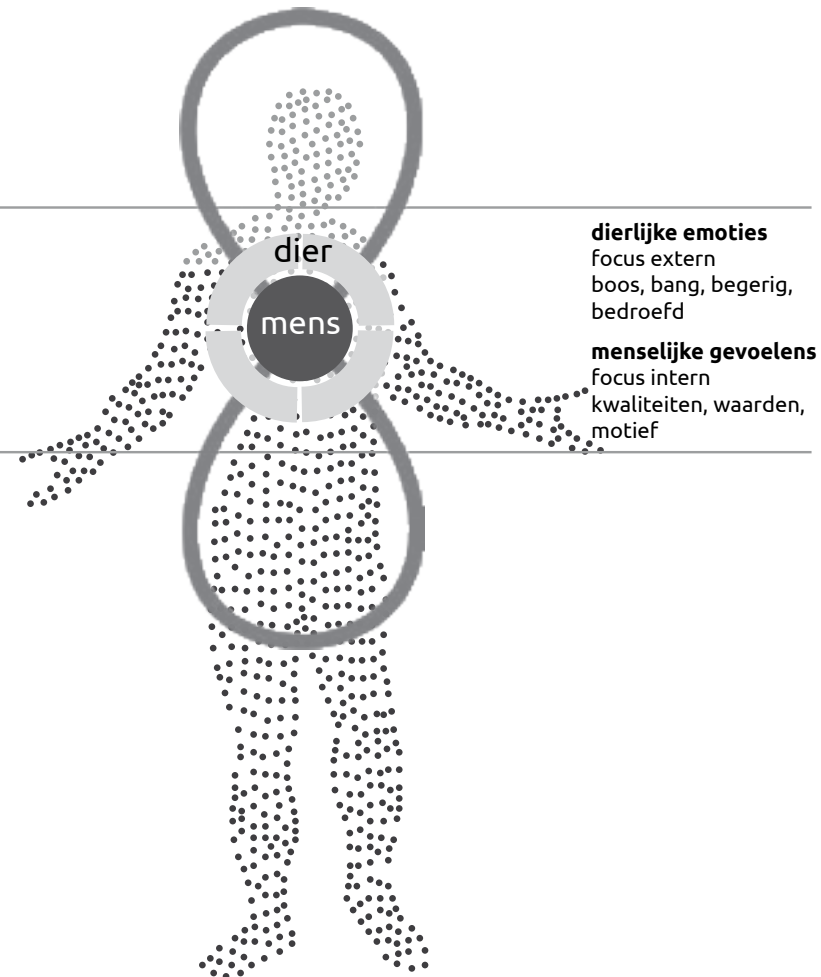
denken  
bewust

voelen  
halfbewust

richting

heden

willen  
onbewust



- **Bang:** angst als middel om te waarschuwen voor risico's en gevaarlijke situaties. Zodat je niet ondoordacht in een ravijn valt.
- **Begerig:** lust, als middel om jezelf in stand te houden. Zonder lust is er immers geen honger ('eet-lust') en voed je je zelf niet. Ook is er geen slaap als er geen drang is om te rusten na moeheid. Maar ook is er geen voortplanting zonder begeerte, waardoor er geen instandhouding van de soort is. Uitscheiding, naar de wc gaan, heeft ook een lustkarakter, denk maar eens terug aan een situatie, dat je je lang hebt moeten inhouden om naar het toilet te gaan.
- **Bedroefd:** verdriet, een middel om los te laten en afscheid te nemen, zodat er weer een nieuw begin kan volgen als het oude afgerond is.

De 4 B's – boos, bang, begerig en bedroefd – zijn de dierlijke basisemoties, die wij ook als mens kennen. Ze hebben bij ons dezelfde functie, alleen valt op dat hogere functies bij mensen tijdelijk uitgeschakeld worden als ze door deze basisemoties gegijzeld worden. Om een voorbeeld te noemen hoe emoties het hele systeem over kunnen nemen:

Je bent in een prettig, constructief gesprek met een collega of een klant. Op dat moment word je gebeld en krijg je iets te horen, wat je heel erg raakt. Je hoort bijvoorbeeld over een goede vriend die plots overleden is of je krijgt bericht over een fors bedrag dat je binnen twee weken moet betalen. Op dat moment kun je niet meer helder denken en je weet even niet meer wat te doen of wat je wilt. Allerlei gedachten en gevoelens razen door je hoofd en je hoort nauwelijks meer wat je gesprekspartner zegt. Kortom, je bent gegijzeld door de heftigheid van je emoties. Het kan dan uren tot dagen duren voordat je weer loskomt uit het verdriet, de woede, de angst of de lust. Het gevolg van deze heftige emoties is dat het lijkt of het vermogen om helder te denken en adequaat te handelen is uitgeschakeld. De vier basisemoties zijn het duidelijkst herkenbaar. Er zijn overigens nog veel meer emoties die je kunnen gijzelen. Denk bijvoorbeeld aan gevoelens als jaloezie, eenzaamheid, arrogantie, cynisme, bitterheid en dergelijke. Deze hebben vaak kenmerken van de vier basisemoties en daarmee een geheel eigen karakter. Eenzaamheid kan bijvoorbeeld te maken hebben met verdriet over het verlies van een partner, de angst altijd alleen te blijven en dergelijke.

## Overleef strategieën

Het is belangrijk te realiseren dat deze oppervlakkige emoties niet op zich staan, maar consequenties in het gedrag hebben. Het gedrag kan namelijk de vorm van een overleef strategie aannemen. Eigenlijk op dezelfde manier zoals dieren dergelijke dreigende situaties, waar het gaat om leven of dood, oplossen. Namelijk door gebruik te maken van de dierlijke copingstrategieën: de 3 V's.

## De drie 'V's'

De drie 'V's': vechten, vluchten en verlammen worden, zoals gezegd, ook wel de dierlijke copingstrategieën genoemd. Ze zijn een reactie op de vier basisemoties: boos, bang, begerig en bedroefd. De drie 'V's' maken duidelijk hoe een dier omgaat met een ernstig bedreigende situatie of een situatie met veel emoties:

- **Vechten:** aanvallen door agressie, maar ook vanuit angst. Dat zie je bij angstige honden die zomaar aanvallen, de zogenaamde angstbijters. Vechten is een beweging naar voren.
- **Vluchten:** terugtrekken vanuit angst, om het vege lijf te redden. Dit is een beweging naar achteren, een terugtrek beweging.
- **Verlamming:** de emoties zijn te groot geworden, er is te veel angst om te kunnen aanvallen of om te kunnen vluchten. Dit is het gevolg van een panieksituatie. Belangrijk kenmerk is dat de beweging verdwenen is. Denk aan een konijn die zich als verlamd gedraagt, als hij 's nachts in de koplampen van een auto kijkt en niet meer weg kan vluchten.

## Gevolgen van het gevangen zitten in de oppervlakkige emoties

Ook wij mensen kennen deze bovengenoemde copingstrategieën. Het probleem is dat als de dierlijke copingstrategieën actief worden, hogere functies deels uitgeschakeld kunnen worden. Ik heb het dan over de hogere menselijke functies van het denken, het voelen en het willen. Deze uitschakeling heeft de volgende gevolgen:

- **Denken:** de emoties kunnen zo sterk gijzelend werken, dat het heldere denken is uitgeschakeld. Je kunt niet meer helder denken om daarmee het feitelijke probleem, de crisis, te analyseren. Ook de informatie vanuit de zintuigen – dat wat je hoort en ziet – komt niet meer goed binnen. Er ontstaat als het ware een soort kokerzien, een vernauwd bewustzijn, waardoor je alleen nog het probleem ziet (de rekening die je niet kunt betalen, de dader die je verraden of bedreigd heeft, het zieke familielid dat net de diagnose van een ernstige ziekte gehad heeft, etc.). De informatie kan ook niet meer goed geanalyseerd worden en het lukt niet om een plan van aanpak te maken en een strategie te bedenken hoe het probleem opgelost kan worden. Het is alsof er alleen maar in ‘cirkels’ gedacht kan worden. Dit heet ook wel ‘malen’. Telkens wordt hetzelfde scenario afgespeeld in het hoofd.
- **Voelen:** alles lijkt gegijzeld te worden door je emoties: je bent als het ware je angst, je boosheid, je verdriet en je verliefdheid. Diepere gevoelens van; vertrouwen, sturing, gevoel voor kwaliteit en dergelijke, verdwijnen naar de achtergrond. Ook waar je je aandacht op richt; je focus, wat een functie van het voelen is, lijkt alleen bepaald te worden door de buitenwereld. Een innerlijke sturing lijkt ver weg.
- **Willen:** omdat de toegang tot het heldere denken en het diepere voelen voor een belangrijk deel is afgesloten door de heftigheid van de emoties is het handelen en dat wat je wilt ook beperkt. Je wordt bijvoorbeeld boos en agressief als overleef strategie, terwijl je je later realiseert dat dit niet de beste manier was om te reageren. Of je vlucht weg door te ontwijken en te vermijden, terwijl je eigenlijk op had moeten komen voor jezelf.

Je zou kunnen zeggen, dat als je in deze overleefstand staat, de controle verdwenen is en je innerlijke sturing weggegeven is aan het probleem. Je voelt je dan een slachtoffer van de situatie. “Waarom heeft hij dit gedaan, waarom overkomt mij dit altijd?”

Het is van cruciaal belang om deze oppervlakkige emoties te leren hanteren, zodat ze wel degelijk te gebruiken zijn in crisissituaties, maar niet de macht overnemen over het voelen, het oordeelsvermogen en gericht kunnen handelen. De oppervlakkige emoties kunnen snel en automatisch handelen voor ons verzorgen in bedreigende situaties. Bijvoorbeeld om

snel te kunnen remmen tijdens het autorijden als je de rode remlichten van de auto voor je ziet oplichten. Of door snel weg te rennen in een bedreigende situatie.

Het zijn natuurlijk niet louter en alleen de oppervlakkige emoties die maken dat we kunnen handelen in een dergelijke situatie. In het hoofdstuk over willen is ingegaan op meesterschap waardoor je vaardigheden in het handelen ontwikkelt, die bijna automatisch verlopen. Iemand die veel ervaring heeft met autorijden zal dan ook sneller en effectiever op een gevaarlijke situatie kunnen reageren, dan iemand die net het rijbewijs heeft behaald.

### Omgaan met de oppervlakkige emoties

Er is een aantal methoden om deze oppervlakkige emoties op een goede manier te leren hanteren. Methoden die hierbij helpen geven ontspanning en een verlichting van de gijzeling van de emoties. Denk hierbij aan methoden als:

- Meditatie (bijvoorbeeld Zen meditatie)
- Mindfulness
- Sedona methode
- Hartcoherentie
- Muziek luisteren, vooral zachte en rustige muziek
- Ademhalingsoefeningen

Deze methoden lijken aanvankelijk, als je ze gaat toepassen terwijl je gespannen bent het probleem alleen maar groter te maken. Dat komt omdat je merkt als je probeert tot rust te komen, hoe gevangen en gegijzeld je eigenlijk bent en bepaald wordt door deze heftige emoties. Zoals iemand een keer zei: “Als je begint met mediteren is het alsof je een lade gevuld met witte muizen opentrekt.” Alle gedachten en gevoelens razen door elkaar heen. Door vol te houden en niet in paniek te raken maar gewoon ‘aanwezig’ te blijven bij deze emoties, ontstaat rust en verminderen de emoties.

Opvallend kenmerk van deze moderne vormen van omgaan met spanningen – die eigenlijk heel oude vormen zijn omdat ze al eeuwen toegepast worden bij meditatieoefeningen – is dat de emoties lijken te verdwijnen op het moment dat je er getuige van bent. Door niet weg te vluchten maar er, als het ware gewoon naar te kijken, kunnen ze verdwijnen.

### **Verslavingen zijn een manier om niet te voelen**

Stressreductie door verdoven brengt over het algemeen niet de oplossing van het probleem. Terwijl dat nu precies is wat mensen doen om minder last van stress te hebben. Je komt door verdoving soms nog moeilijker in het gebied van het diepere voelen. De oppervlakkige, heftige emoties komen bovendien terug zodra de verdoving uitgewerkt is.

Manieren om te verdoven en daardoor minder last te hebben van emoties zijn:

Verdovende middelen:

- Soft- en harddrugs: rustgevend en verdovende middelen om niet te voelen.
- Alcohol.

Medicatie:

- Antidepressiva.
- Kalmerende middelen als oxazepam en valium.
- Slaapmiddelen.

Andere verslavingen:

- Roken.
- TV kijken.
- Gamen.
- Internetten.

### **Het diepere voelen**

Er is ook een andere, meer bij de mens passende manier om met het voelen om te gaan. Dit zou je het diepere voelen kunnen noemen. In dit boek wordt de term ‘oppervlakkige emoties’ gebruikt voor de directe emoties met een sterke gevoelslading, die we als mens gemeen hebben met de dieren.

De term ‘het diepere voelen’ wordt gebruikt om een dieper niveau van voelen aan te geven dat met de menselijke ontwikkeling te maken heeft. Het is het voelen op een rustiger en fijnzinniger niveau, dat pas bewust en toegankelijk lijkt te worden op het moment dat je loskomt van de gevangenschap in de oppervlakkige emoties.



Het zijn gevoelens die dieper zijn, ze hebben als kenmerk dat ze een meer absoluut karakter hebben. Denk hierbij aan begrippen als:

- vertrouwen
- energie
- verbinding
- kracht
- onvoorwaardelijke liefde
- ruimte
- ervaren van kwaliteit
- schoonheid
- motief
- ontwikkeling
- sturing en zelfsturing.

Kenmerkend van deze diepere gevoelens is, dat ze iets zeggen over de essentie van het leven en dat ze specifiek menselijke kwaliteiten aangeven, zoals motief, sturing, ontwikkeling en dergelijke. Een ander belangrijk kenmerk is dat ze je vrijlaten: ze gijzelen je niet zoals de oppervlakkige emoties. Dat betekent dat ze gemakkelijk over het hoofd gezien kunnen worden. Het is iets dat je moet ervaren, niet iets wat gemakkelijk in maat en getal uit te drukken is.

Zij maken het mogelijk om te leven, te genieten, je te ontwikkelen, wat iets heel anders is dan overleven.

### **Gijzeling door de oppervlakkige emoties - een scheurende auto in de straat**

Het volgende voorbeeld kan duidelijk maken hoezeer wij ook als mens, ondanks alle hogere functies die we voor ons bewustzijn beschikbaar hebben, gegijzeld kunnen worden door deze oppervlakkige emoties. Emoties die een functie hebben voor het kunnen functioneren en overleven als soort en individu.

Stel: je zit in je woonkamer en je geniet van iets wat je raakt op een dieper niveau. Dan kan het luisteren naar prachtige muziek gevoelens oproepen van schoonheid, ruimte, eeuwigheid, liefde, vertrouwen en dergelijke. Maar het kan ook een boek zijn of een film waardoor je geraakt bent.

Terwijl je geniet schrik je plotseling van geluiden die je op straat hoort. Je hoort een auto de straat doorscheuren, je hoort een gil van een kind en vervolgens hoor je het geluid van een klap door een aanrijding. Plotseling zijn alle diepere gevoelens verdwenen en komen gevoelens boven van angst: „er zal toch geen kind aangereden zijn?” En gevoelens van woede: „wat idioot om zo hard door een woonwijk te rijden!”

Je moet wel iets doen met deze spanning, je rent naar buiten om vervolgens te zien dat het allemaal meevalt. Het kind is gelukkig ongedeerd en de man die zo hard reed is met zijn auto geschampt langs een boom. De auto heeft een kras, maar de chauffeur is ook ongedeerd.

Hoewel er uiteindelijk gelukkig niets ernstigs gebeurd is, is alle rust verdwenen en kun je niet meer genieten. De muziek staat nog aan als je terugkomt, maar het doet je niets meer. Je bent gegijzeld door de oppervlakkige emoties - boos, bang, begerig, bedroefd - waardoor de diepere gevoelens overschreeuwd worden en tijdelijk niet meerikbaar zijn.

Stresssituaties door problemen op het gebied van geld, werk, relaties, ziekte en dergelijke, maken dat we voor langere tijd gevangen kunnen zitten in de laag van de oppervlakkige emoties en daarmee in de overleef strategieën als vechten, vluchten en verlammen.

### **Het diepere voelen is gekoppeld aan het mens-zijn**

Het diepere niveau van het voelen zou je een gebied kunnen noemen, waar een ander soort bewustzijn is dan bij de heftiger te ervaren oppervlakkige emoties. In tegenstelling tot de eerdergenoemde oppervlakkige emoties, gijzelen deze gevoelens je niet, maar laten ze juist vrij. Je kunt ze wel of niet bewust worden, maar ze gijzelen je niet.

Dit diepere niveau van het voelen is minder helder, logisch en analytisch dan het denken. Het gaat over de ervaring van kwaliteiten en waarden. Bij het ervaren van kunst, heerlijk eten en drinken en bijvoorbeeld het ‘diep van binnen’ ervaren van schoonheid en de natuur kun je ervaren hoe dit soort voelen werkt.

Het zijn vaak gevoelens, die nog niet zo eenvoudig onder woorden te brengen zijn. Ze raken je op een ‘kunstzinnige’ manier en het roept ook ‘kunstzinnige’, diepere reacties op. Het zijn allemaal gevoelens die per

definitie subjectief en moeilijk te objectiveren zijn en niet in maat of getal uit te drukken zijn. Kunstzinnigheid, creativiteit en scheppend bezig zijn kunnen dan ook een toegang bieden tot dit gebied van diepere gevoelens. Overigens kan dit 'scheppen' een kunstzinnig proces zijn (zoals schrijven, dichten, schilderen en muziek maken), maar ook het hebben van creatieve ideeën en fantasie.

Voorbeelden van dit diepere voelen zijn:

- Een analytisch ingestelde man die, op het moment dat hij verliefd wordt, allerlei gedichten aan zijn nieuwe geliefde gaat voorlezen, terwijl hij over het algemeen weinig affiniteit met gedichten heeft.
- Het beleven bij het beluisteren van een Bruckner symfonie van gevoelens van ruimte, grootsheid en eeuwigheid.
- Iemand die een mooie wijn proeft en daar kwaliteiten als rijpheid, fruitigheid en volheid aan koppelt.
- Het zien van een kunstwerk, bijvoorbeeld een schilderij, een beeld of een kathedraal, waardoor iemand kwaliteiten gaat ervaren als schoonheid, symmetrie, ruimte, perspectief, de werking van kleuren en dergelijke.
- 'De glimlach van een kind', een blik of een glimlach waardoor je geraakt wordt, die je bewust maakt van de eeuwigheid of de eindigheid van het leven en verwondering, dat zomaar een nieuw mens is ontstaan.
- Iemand die tijdens een wandeling in de natuur de ervaring heeft van gevoelens van schoonheid, eeuwigheid van het leven en harmonie in de samenhang van de gehele wereld.

### **Kenmerken van het diepere voelen**

Het is belangrijk je te realiseren, dat deze diepere gevoelens bijzondere kenmerken hebben, die de oppervlakkige emoties niet hebben. Deze gevoelens laten vrij, ze houden je niet gevangen. Sterker nog: als je weer gevangen raakt in de oppervlakkige emoties, verdwijnen ze naar de achtergrond. Immers je bent als je weer angstig of boos bent opnieuw gevangen in het overleven. De 4 B's (boos, bang, begerig en bedroefd) die leiden tot de 3 V's (vechten, vluchten of verlammen).

Er is een bepaalde innerlijke gevoelstoestand en zelfs een bepaalde inner-





lijke ontwikkeling vereist om deze diepere gevoelens überhaupt te kunnen ervaren. Bij mensen die gevangen zijn in verslaving, angst of agressie treedt als het ware een vergroving van het gevoelsleven op, waardoor deze diepere emoties moeilijker te ervaren zijn. De diepere gevoelens zeggen iets over datgene wat deze gevoelens oproept. Hoewel het een persoonlijke beleving is, dus subjectief, kunnen anderen deze gevoelens ook ervaren. Zo hebben veel mensen dezelfde diepere gevoelens bij het lezen van hetzelfde gedicht of bij het zien van een pasgeboren baby, de verwondering over het leven en de ontroering dat er een nieuw mens geboren is.

### **Het voelen bepaalt de focus**

Het is mijn stellige overtuiging dat de focus, de richting van onze aandacht, bepaald wordt door het voelen. Maar beide niveaus van het voelen doen dat op een verschillende manier:

#### **Focus vanuit de dierlijke, oppervlakkige emoties**

Als we gevangen zitten in de oppervlakkige emoties wordt de focus, datgene waar je aandacht op gericht is, sterk van buitenaf, dus extern, bepaald. Een goed voorbeeld is waar je je aandacht op richt als er een ramp gebeurd is. Je hebt dan sterk de behoefte vanuit angst – een oppervlakkige emotie – om steeds meer informatie over die ramp te krijgen. Zelfs al weet je dat er geen nieuwe informatie beschikbaar is, toch blijf je toch alle tv-zenders en het internet afzoeken over dit onderwerp.

Een ander voorbeeld van de focus is de oppervlakkige emotie ‘boosheid’, wanneer je woedend bent op iets of iemand. Je blijft dan gefocust, bijna geobsedeerd op de persoon of dat wat deze woede veroorzaakt.

De focus vanuit lust is bijvoorbeeld als je enorme honger hebt en aan niets anders meer denkt en constant in beweging blijft, als het ware blijft zoeken naar eten, totdat je wat gegeten hebt.

Tenslotte de emotie verdriet als je overmand bent door het verlies van iets of iemand. Je aandacht is dan voortdurend gericht op de uit je leven verdwenen persoon. Op de allesoverheersende emoties die dit verlies oproept. Alle andere zaken van het leven zoals werk, eten en slapen kunnen dan futiel lijken.

#### **Focus vanuit het diepere voelen**

Het richten van de aandacht vanuit het diepere voelen is veel minder bepaald door de buitenwereld. Er is veel meer sturing vanuit je zelf. Je bent je wel bewust van de kansen en de bedreigingen van de wereld om je heen maar je laat je door deze externe signalen minder beïnvloeden. Er is een zelfsturing, die bepaalt welke vermogens je wilt inzetten en welke kant je op wilt gaan. Vaak heeft deze sturing ook te maken met een focus die meer van binnen lijkt te komen en die te maken heeft met diepere thema's in je leven. Je kunt dit een motief noemen.

Door minder gevangen te zitten in je emoties en in de dierlijke overleefstrategieën ontstaat er meer vrijheid om zelf te handelen. Je bent minder gevangen in een automatisch antwoord op wat deze negatieve gevoelens oproepen, namelijk: vechten, vluchten of verlammen.

#### **Motief**

Er is een nog dieper niveau van voelen wat samenhangt met de focus, de richting, die we in ons leven ervaren. Dat is het beleven van het al eerdergenoemde motief in het leven. Een motief kun je zien als een langdurig en meer met de diepere kanten van jezelf verbonden focus. Een soort richting in het leven, die je kunt herkennen in de levensloop, de biografie, van iemand. Hierbij kan worden gedacht aan een bijzondere interesse voor een bepaald thema. Dat kan kunst zijn, beweging, mensen helpen, techniek en dergelijke. Dit kan in bepaalde gevallen bovendien een aanwijzing vormen voor de richting die iemand wil volgen in het leven.

In de ondertitel van het boek “Beweeg je in de richting die energie geeft”, gaat het om de begrippen beweging en energie – in het vorige hoofdstuk aan de orde gekomen – die direct te maken hebben met het willen. Het begrip richting heeft vervolgens meer betrekking op het voelen.

#### **Focus wordt bij de oppervlakkige emoties door onlust en lust bepaald**

Datgene waar we ons op richten, onze focus, kan bepaald worden door de oppervlakkige emoties of bepaald worden door zelfsturing. Onlustgevoelens zijn negatieve oppervlakkige emoties, die samenhangen met angst en verdriet, die ervoor zorgen dat we ons meer richten op de denkpool. Het gevolg daarvan is een proces van analyseren, gericht zijn op de buitenwereld, oordelen, piekeren en malen.

Lustgevoelens, gevoelens van begeerte, en agressieve gevoelens zorgen

ervoor dat we ons meer focussen op de wilspool. Dit geeft een drang om in actie te komen waarbij we ons overgeven aan onze 'lusten', zoals eten, drinken en allerlei andere verslavingen of aan onze woede of agressie. In beide gevallen, de onlustgevoelens en de lust- en agressiegevoelens, bepalen deze emoties de richting van onze emoties.

### **Focus bepaling bij diepere gevoelens**

We kunnen echter ook met behulp van het diepere voelen onze richting bepalen. Immers als we die diepere gevoelens gebruiken om onze richting te bepalen vermindert de sterke gijzeling van de oppervlakkige emoties. Dit geeft vrijheid waardoor het mogelijk wordt een eigen richting te bepalen. Dit kun je sturing noemen.

Tenslotte wil ik een pleidooi houden voor het kunnen 'spelen' met beide typen van voelen: de oppervlakkige emoties en de diepere gevoelens. Het meer 'dierlijke' stuk van de oppervlakkige emoties zorgt voor een vorm van automatisch handelen, die zorgt voor de instandhouding van soort en individu. Ze zorgen voor het functioneren van ons systeem en het vermogen ons te verdedigen en dergelijke.

Het diepere voelen maakt ons meer tot mens, doordat we kwaliteiten ervaren, schoonheid, visie, sturing en dergelijke. Beide delen – dier en mens – maken dat we kunnen bestaan, overleven, genieten en ons kunnen ontwikkelen als mens in onze relaties, ons werk, onze scheppingen en om iets te realiseren in de wereld.

### **De besmetting van het voelen**

Het lastige aan het voelen is dat het een proces is dat veel minder bewust verloopt dan het denkproces. Gedachten zijn immers helder te volgen zelfs als er soms helemaal niets van klopt en ze onlogisch zijn.

Gevoelens zijn daarentegen veel minder bewust te krijgen, ze zijn meer verborgen. Dat is ook een van de grote uitdagingen in de psychologie: het bewust worden van de onderliggende emoties. Hoe meer er sprake is van onderdrukking van emoties bijvoorbeeld door doorgemaakte trauma's of door angsten, hoe moeilijker het wordt om deze emoties bewust te worden. Het is nog moeilijker te zien wat de invloed van deze emoties is. Iemand kan bijvoorbeeld een inbraak hebben meegemaakt in huis en er zich niet bewust van zijn dat dit de angst voor een nieuwe inbraak heeft opgewekt. De invloed van deze angst, die ervoor zorgt dat alle sloten van

deuren en ramen bij het verlaten van het huis wel vijf keer gecontroleerd moeten worden, kan dan onbewust zijn. De betreffende persoon vindt het dan bijvoorbeeld volkomen logisch dat alles zo vaak gecontroleerd moet worden, terwijl één keer controleren al voldoende is.

Vooraf bij mannen lijkt het onderdrukken van emoties meer een manier om met moeilijke en pijnlijke emoties om te gaan dan bij vrouwen. Er wordt 'logisch' geredeneerd over een probleemsituatie, maar de gevoelens erover worden veelal niet duidelijk, ze worden weg 'gerationaliseerd'. Dat betekent echter niet dat de gevoelens verdwenen zijn, ze kunnen dan indirect het denken (de gedachten) of het willen (het handelen) beïnvloeden.

Onderdrukte emoties worden we ons vaak indirect bewust. Dat wil zeggen dat de emoties als woede of angst niet bewust worden, maar wel de effecten die deze emoties op het lichaam hebben. In de vorm van lichaamssensaties zoals transpireren, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, stijgende bloeddruk of een gevoel van verlamming waarbij alle energie wegloopt.

De onderdrukte gevoelens hebben niet alleen gevolgen voor onze lichamelijke gevoelens. Ook het denken kan beïnvloed zijn door bijvoorbeeld gevoelens van angst zonder dat we ons dat bewust zijn. Dit leidt bijvoorbeeld tot het niet kunnen stoppen met denken als de dag ten einde is gekomen en als er geen taken of afleiding meer zijn waar je je op kunt richten. Als je vervolgens in je bed ligt en je wordt gegrepen door malen (het hebben van telkens dezelfde cirkelgedachten) en piekeren. Je kunt niet meer slapen, maar je realiseert je eigenlijk niet dat dit piekeren een gijzeling van je denken is door de oppervlakkige emoties.

Een ander voorbeeld van het nauwelijks voelbaar zijn van emoties, is als je net een crisissituatie hebt meegemaakt. Stel, je wordt door een agressieve autorijder met hoge snelheid op de autobaan ingehaald, die je met die inhaalactie bijna van de weg drukt. Je merkt onmiddellijk gevoelens van spanning en bij de eerstvolgende parkeerplaats zet je je auto stil. Dan pas merk je dat je boos bent en gevoelens van angst ervaart door de gevaarlijke verkeerssituatie die je net hebt meegemaakt. Je hebt een snelle hartslag en ademhaling en je merkt op dat je tintelingen in je handen hebt. Aanvankelijk had je, op het moment zelf, alleen gedachten over wat je hebt meegemaakt. Later realiseer je je pas wat het eigenlijk met je gedaan heeft op emotioneel gebied.

### **Flow**

In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op nog een andere manier van voelen, die met het ervaren van energie te maken heeft, namelijk de beleving van flow. Flow zou je een bijzondere bewustzijnstoestand kunnen noemen, waarbij je actief al je vaardigheden inzet om een bepaalde uitdaging aan te gaan. Dit leidt tot gevoelservaringen van geluk, het gevoel dat de tijd sneller gaat, het stoppen met oordelen, het tintelende gevoel van spanning in het actief bezig zijn. Het bijzondere van deze flowtoestand is dat je niet alleen energie ervaart, maar ook een vorm van geluksgevoel. Je bent als het ware meer getuige van jezelf terwijl je handelt, iets wat we ook gezien hebben bij het vorige hoofdstuk over de wil, zoals bij kunstenaars, sporters en professionals die een topprestatie leveren.