

E-zine Pak je geluk

Nr. 117

12 juni 2017

iets over emoties.....

Marionetten

Hebben jullie dat nu ook weleens?

Dat je reageert met emoties die je niet zo goed van jezelf kent, of dat je veel heftiger reageert dan je zou doen als je er tevoren over nagedacht zou hebben?

Of dat je maar bezig blijft met een bepaald gevoel, bepaalde emoties, die je niet los kunt laten?

Dat je rationeel de dingen kunt overdenken en ze een plaats geven, maar dat je met je gevoel op een andere golflengte zit? Dat je gevoel niet mee wil?

Dat je relaties er zelfs onder lijden omdat je je ergens niet overheen kunt zetten, terwijl je verstandelijk – die momenten dat je even zonder gevoel kunt redeneren – er eigenlijk geen probleem in ziet?

Ik denk dat we het allemaal wel herkennen, de een erger dan de ander. En het heeft waarschijnlijk allemaal weinig te maken met dingen die recent gebeurd zijn. De kans is groot dat het zelfs niets te maken heeft met waarmee je denkt dat het te maken heeft.

Maak het je moment-tot-moment streven om het verschil te herkennen tussen je bewust zijn van je gedachten of erdoor geleid worden

Guy Finley

Ons brein is onvoorstelbaar ingewikkeld. Maar tegelijkertijd kan ik er grote bewondering voor hebben. Ik zal je een voorbeeld noemen (wat ik enigszins heb bijgeschaafd om dingen minder herkenbaar te maken). Het betrof een directeur van een school, die sedert enige maanden iemand op personeelszaken had werken (Flip) die hij erg efficiënt en sympathiek vond, maar die hem zodra hij hem hoorde of zag direct boos maakte. Zijn bloed begon soms bijna te koken, zo boos werd hij. Hij probeerde het te verbloemen, maar de spanning was er.

De directeur (Peter) was een intelligente man en hij realiseerde zich dat hij geen reden had om zo boos te zijn op deze man, dus praatte hij erover met een vriend. Die vriend was bekend met NEI (neuro-Emotionele Integratie). Bij NEI zoek je via het onderbewuste – met behulp van een spiertest – naar de oorzaak van een probleem. En die vriend benoemde dat ook, hij sprak het vermoeden uit dat er een diepere oorzaak was voor zijn reageren die niets te maken had met deze man.

Dus trok de directeur de stoute schoenen aan en maakte een afspraak. Er werd via een ingang ('ik ben OK met Flip') gevonden dat er direct stress ontstond in zijn systeem, en na enig vragen en zoeken bleek dat de eerste keer dat er een soortgelijke gebeurtenis plaatsvond in zijn vroege pubertijd was. Ook daar was boosheid (of eigenlijk razernij) het item. Dat kwam destijds omdat een goede vriend hem willens en wetens had beduvelde. Om een lang verhaal kort te maken: dit incident werd geïntegreerd (er werd gezorgd dat de oude situatie – de oude emotie – werd verwerkt). De associatie met vroeger was overigens de stem en de manier van lopen van Flip, die onbewust de herinnering boven haalde! Dat was wat hij gemeen had met die vriend destijds. Daarop reageerde Peter (onbewust).

Daarna bleken alle ingangen (beweringen) die je maar kon bedenken omtrent Flip geen stress meer te

veroorzaken. De directeur was opgelucht, maar op z'n hoede. Immers, zo gemakkelijk kon het toch niet zijn?

Terug op het werk was zijn reactie op Flip echter volledig neutraal, zeker geen boosheid meer. En omdat hij hem ook tevoren al sympathiek en efficiënt vond, meende hij dat hij Flip moest vertellen over de situatie. En dat gebeurde. "Oh", reageerde Flip opgelucht, "nu begrijp ik dat rare gevoel wat ik steeds had. Er hing altijd spanning tussen ons en ik had het gevoel dat je aardig tegen me probeerde te doen, maar me totaal niet mocht. Dank je wel, ik ben blij dat je me dit vertelt".

De maanden erna werden het dikke vrienden en deelden ze lief en leed met elkaar.

Dit is niet zomaar een sprookje, het is een werkelijke situatie. Een situatie die velen van ons, zo niet iedereen, in andere toonzettingen en andere mate van sterkte overkomt.

Ik moet nu denken aan de situatie de eerste jaren na mijn ongelukken. Ik kon toen om relatief kleine dingen ineens (en dat alleen al was nieuw voor me, als rustige, kalme en doordachte persoon die ik tevoren was) woedend uitvallen. Vooral als ik vond dat mensen onredelijk waren, en dat was al snel. En ook vooral als ik helemaal niet bij het gesprek betrokken was. Natuurlijk kun je dat verklaren door de ongelukken, door de lichte hersenbeschadiging, door de frustratie, door de onmacht, door de

Maar feit blijft dat ik op een niet logische manier reageerde, en het niet kon controleren. En ik had daar grote moeite mee, omdat ik mezelf zo niet kende en niet zo wilde zijn.

Op die momenten heb ik eerlijk gezegd nooit aan NEI gedacht. Ik heb wel later EFT gedaan, en het is (in elk geval tot nu toe) verdwenen. Dat was een (voor mij en mijn naasten) heftig voorbeeld, maar in kleinere of grotere mate komen we het allemaal tegen.

En eerlijk gezegd denk ik dat naarmate we ouder worden de kans iets groter wordt, zeker als we heftige emoties en gebeurtenissen in het verleden niet goed hebben verwerkt. We hebben het een 'plaats' gegeven en hebben ermee leren leven. We hebben er omheen leren dansen, het uit ons directe blikveld weten te zetten. Het zit in een laatje en we kijken er niet meer in. Maar.....

Ons brein heeft die herinneringen – zeker als de emoties niet goed verwerkt zijn – als potentiële stoorzenders opgeslagen, vastgelegd. Een bepaalde gebeurtenis met een bepaald gevoel.

En elke keer als er een soortgelijke gebeurtenis voorbijkomt (en dat kan dus een bepaalde stem zijn, een neus, een manier van lopen of kijken, een oogopslag, een haardracht, een bepaald geluid, een bepaalde situatie waarin je je gemanoeuvereerd voelt, etc.), wordt dat oude 'litteken'/'geheugen' geprikkeld. En elke volgende keer weer, en misschien steeds iets meer. Tot de gelijkenis zo intens is, dat de reactie niet te controleren is. Op zo'n moment overmant de emotie ons omdat we er niet op bedacht zijn.

In theorie is er geen verschil tussen theorie en praktijk. Maar in de praktijk wel.

- Yogi Berra

Omdat we vaak niet begrijpen wat er gebeurt, en we niet allemaal zo alert zijn als die schooldirecteur, denken we al snel dat het een normale reactie is, dat die ander ons ertoe heeft gebracht. Dat ook de heftigheid door de ander komt. Het is dus ook vaak de 'schuld' van de ander. Terwijl emoties eigenlijk nooit de schuld van een ander zijn. Wij zijn het zélf die reageren met een emotie. Door ónze manier van denken (en niet te vergeten de oude littekens) reageren we zoals we reageren.

Maar dat beseffen we vaak niet. Wij vinden dat de ander schuldig is aan onze emoties en dus zijn we boos op de ander, we voelen ons gekrenkt door de ander. We willen de ander wellicht niet meer zien of ontwijken de ander. ("Hebben we ons daar nu altijd voor uitgesloofd"? "Is dat nu onze dank?")

Maar nogmaals, het is niet zoals het lijkt dat het is. Onze emoties zijn ónze emoties. En vaak zijn het oude emoties die door het prikkelen van een oude onbewuste herinnering naar boven zijn gekomen en veel heftiger zijn dan we normaal zouden reageren en veel heftiger dan we eigenlijk aankunnen op dit moment. En natuurlijk beredeneren we de situatie en vinden we dat we terecht boos of verdrietig zijn. Al is het alleen al omdat we niet begrijpen dat er oude situaties meespelen of de boventoon voeren. Oude situaties

die we niet goed hebben verwerkt toen we een stuk jonger waren.

Dat ik dit schrijf is ook weer zo'n toeval, zo'n synchroniciteit. Zo'n twintig jaar geleden deed ik de NEI-opleiding, paste ik NEI toe in onze praktijk, gaf ik NEI-basiscursussen, en werkte mee aan enkele NEI-weken van Roy Martina. Nu komt het ineens weer op ons pad. Roy ontwikkelde het destijds met het idee dat iedereen het kon leren, zodat er veel ellende en ook ziekte kon worden bestreden op een eenvoudige manier. Maar zoals met vele idealen

Ik noemde even 'ziekte' hierboven. En eerder noemde ik die oude onverwerkte emoties (de plaatjes) al stoorzenders. Het voorbeeld hierboven van Peter en Flip betrof een emotionele reactie, maar veel vaker komt het wellicht voor dat die oude 'littekens' zich via emotie in ziekte omzetten. We weten vanuit de Oosterse geneeskunde dat elk orgaan een relatie heeft met bepaalde emoties. Het hart (teleurstelling), de lever (boosheid), longen (verdriet), maag (zorgen over 'morgen'), de dikke darm (rigiditeit), nieren (angst), blaas (besluiteloosheid), alle organen hebben zo hun eigen thema.

De blokkade, de verstoring komt in de energiebaan van zo'n orgaan, maar leidt uiteindelijk tot een stoornis van dat orgaan.

En het is helemaal niet gek hoor, want Deepak Chopra vroeg destijds op de hartbewaking aan de mensen naar de oorzaak van hun infarct. Hij had verwacht dat ze zouden aan komen zetten met 'cholesterol' en zo, (immers, dat wordt ons verteld) maar allemaal vertelden ze iets over hartzeer, over een diepe teleurstelling, over een vorm van liefdesverdriet.

En ga maar oude gezegdes en wijze spreuken na, alle wijzen ze met bepaalde emoties naar bepaalde organen. Dat is geen toeval, dat is levenservaring.

Maar wat ik met name duidelijk wil maken, is dat veel ziekten te maken hebben met niet goed verwerkte emoties of/en misschien wel het directe gevolg ervan zijn, of de optelsom van situatie waarin die emoties spelen. En het wordt onderschreven doordat methodes als onder andere NEI en EFT in staat zijn om ook lichamelijke klachten te verbeteren (door de emotionele factoren weg te halen – niet alleen ten gevolge van, maar vooral ook als oorzaak).

Ik denk dat ook heel veel relatieproblemen door EFT en NEI op te lossen zijn of niet eens zouden bestaan, omdat ook in die gevallen, net als bij ziekten, het oude (deels vergeten en weggestopte) onverwerkte emoties zijn die ons dwarszitten. Die ons leven nu beheersen, terwijl ze eigenlijk niets te maken hebben met ons huidige leven. (De huidige partner wordt vaak bejegend door oude littekens).

De oude zaken maken dat we een soort van ongecontroleerd gedrag vertonen, wat we naar onszelf vaak vergoelijken door de schuld bij een ander te leggen. Maar diep vanbinnen weten we dat we overdreven reageren, dat we eigenlijk niet (helemaal) onszelf zijn. En dat maakt ons ook weer boos en teleurgesteld. Eigenlijk in onszelf, maar (te) vaak projecteren we dat naar buiten, naar die ander. We geven iets (hormonen) of iemand anders de schuld. En laten boosheid de plaats van onbegrip innemen.

Anderen kennen is wijsheid; jezelf kennen is verlichting

Lao Tzu

Ik heb er echt grote bewondering voor, voor dat brein van ons, bewondering voor de complexiteit.

Maar ik realiseer me dat we door dat brein, door die oude 'herinneringen' van niet goed verwerkte emoties marionetten zijn aan de touwtjes van ons verleden. Op een verraderlijke manier, want ze komen op onverwachte momenten de boel verstieren.

Maar een gewaarschuwd mens telt voor twee: als je dit soort dingen herkent, doe er wat mee. Blijf niet zonder enige zelfcontrole aan die touwtjes bungelen, maar neem het heft in eigen hand, wordt weer leider van je eigen leven, en zoek uit waar het vandaan komt en verwerk het. Realiseer je in elk geval dat je reactie niet alleen maar komt door wat er nu gebeurt. Wordt je bewust hoe het zit, waar de basis ligt. Los het op. En lach er vervolgens liefdevol om. Heb respect voor je lichaam en je brein, heb respect voor jezelf. En houd respect voor jezelf door er iets mee te doen.

Op onze site staat voldoende informatie over EFT om met EFT aan de slag te gaan en er zijn veel goede boeken over. NEI kun je het beste via een therapeut doen. NEI geeft meer inzicht en bewustwording rond de oorzaak van zaken, EFT geeft meer doe-het-zelf-mogelijkheden voor als je er niet mee naar iemand anders wilt, maar vereist wel zelfdiscipline(!) om het ook te doen.

Soms is juist een vakantie een periode om beslissingen te nemen iets te doen of aan jezelf te werken op een relaxte manier. Om er daarna sterker en positiever tegenaan te kunnen.

EFT is voor zo'n periode perfect. Speels en ontspannen jezelf sterker 'tappen'

Mensen, als jullie al snel gaan, een fijne vakantie! En kom uitgerust terug.

Guy Finley:

Je kunt je niet op het echte leven voorbereiden, maar je kunt weten dat het Echte Leven | in jou de voorbereidingen heeft getroffen om te kunnen slagen..... www.guyfinley.com

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.pakjegeluk.nl