



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Emoties

een stukje uit het boek: Emotioneel meesterschap



Wat is een emotie?

Het woord 'emotie' is afgeleid van het Latijnse woord *emovere*, dat 'verstoren' betekent. (dat wat stroomt is verstoort)

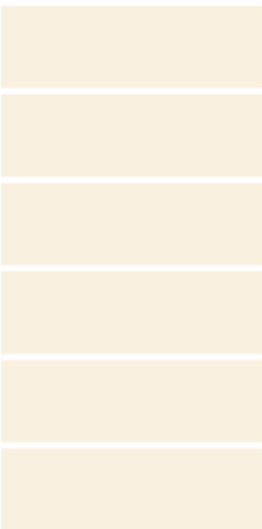
(... een andere bron spreekt van "doen bewegen"... Emotie is energie in beweging, iemand huilt, schreeuwt, lacht.. dit is een energie van binnen naar buiten)

De eerste vraag die dan uiteraard opkomt, is : verstoring waarvan?

Kennis die we hebben vanuit traditionele mystieke tradities - niet te verwarren met religie - vertelt ons dat we afstammen van een goddelijke, niet-fysieke bron van liefde, vreugde en vrijheid en dat we zonder meer toegang hebben tot deze bron omdat we allen één zijn met elkaar en met deze bron. Inmiddels is een groot aantal wetenschappers druk bezig om meer wetenschappelijke ondersteuning aan te dragen voor deze oude mystieke kennis. **Er bestaat bijvoorbeeld wetenschappelijke ondersteuning dat we inderdaad verbonden zijn met elkaar en met alles wat is.** De kennis over deze goddelijke bron beweegt zich meer uit de hoek van "new age" en wordt langzaam maar zeker meer mainstream. **We hebben dus toegang tot deze energie van liefde, vreugde en vrijheid omdat we één zijn met deze bron.**

Maar dan moeten we wel voorbijgaan aan het niveau van onze persoonlijkheid, ook wel het **Ego** genoemd. **Je Ego is opgebouwd uit overtuigingen over jezelf en de wereld om je heen.** Een van die overtuigingen is het idee van *gescheidenheid*. Het Ego gelooft niet in eenheid (zoals oude mystieke tradities ons al duizenden jaren vertellen), maar meent dat we van elkaar gescheiden zijn. Het Ego meent dat het losstaat van de wereld waarin het leeft. Het gelooft bovendien dat het volledig gescheiden is van de goddelijke bron. Dit gevoel van gescheidenheid leidt tot **gevoelens van machteloosheid en angst.**

Angst voor verlies, voor pijn en voor de dood. Daarom beweegt het Ego zich voort in een soort **permanente overlevingsmodus**. Het voelt zich namelijk aangevallen, genegeerd en beschadigd in tal van situaties.



Het Ego, en dus de persoonlijkheid, zorgt ervoor dat die oneindige bron van liefde, vreugde en vrijheid niet toegankelijk is, omdat het niet gelooft dat het onderdeel is van deze bron. Om terug te komen op de vraag die ik aan het begin van deze paragraaf stelde ; een verstoring van wat? Nou, een verstoring in de *verbinding* met de goddelijke bron.

De vertaling van het Latijnse woord *emovere* lijkt te impliceren dat **een emotie altijd negatief van aard is en dus negatief voelt**. Dat is echter niet het geval, want een aantal emoties voelt **behoorlijk goed**. Denk maar aan **plezier, optimisme en hoop**. Maar zelfs die positieve emoties kun je zien als een verstoring in de verbinding met de energie van liefde, vreugde en vrijheid omdat ze simpelweg van veel lagere orde zijn. Ze laten je echter wel zien dat je op de goede weg bent op het moment dat je ze ervaart.

Er zijn nog steeds genoeg momenten waarop ik vanuit met Ego leef, maar die momenten komen steeds minder voor. De reden waarvan is dat ik de afgelopen tien jaar voornamelijk inspanning heb geleverd om mijn Ego te veranderen van een bijzonder ongelukkige, verdrietige, boze en gefrustreerde entiteit in een enthousiaste, optimistische en passionele entiteit. En je zult begrijpen dat emoties als verdriet, boosheid en frustratie een grotere verstoring zijn van de verbinding met de goddelijke bron dan enthousiasme, optimisme en passie.

Dit boek beoogt niet zozeer je te helpen je Ego los te laten en je bij voortdurend te laten verbinden met het goddelijke. Dit boek heeft als doel om jouw persoonlijkheid in staat van paraatheid te brengen om die stap (het maken van die verbinding) ooit te zetten. Het doel is om je te helpen om een overheersende positieve emotionele staat te verwerven, zodat je krachtiger en dankbaarder in het leven kunt staan en zodat het moment van verlichting (het opheffen van de verstoring in de verbinding met de bron) steeds meer tot de mogelijkheden behoort.

We hebben nu de oorsprong van het woord 'emotie' besproken, evenals de betekenis ervan. Maar dat wil nog niet zeggen dat we een **werkbare definitie hebben van emoties**. En het is ook niet zo dat je nu plots in staat bent je emotionele staat te monitoren en onder controle te houden. Daarvoor is een praktische en dus werkbare definitie nodig. Om emoties te definiëren hanteer ik de beschrijving die Eckhart Tolle gebruikt in zijn boek *De kracht van het nu*. Tolle definieert emoties als volgt :

Een emotie is een reactie van het lichaam op de gedachten die zich afspelen in je geest.

Een **negatieve emotie** is een reactie op **negatieve, disfunctionele gedachten** en een **positieve emotie** is een lichamelijke **reactie op positieve, constructieve gedachten**.

We hebben nu direct de kern van het boek te pakken. **Emoties komen namelijk voort uit gedachten, en niet uit situaties, zoals de meesten van ons geloven**. De internetencyclopedie Wikipedia definieert emoties als een innerlijk beleving van bijvoorbeeld vreugde, angst, boosheid of verdriet die door een bepaalde situatie wordt opgeroepen of spontaan kan optreden.

Met die innerlijke beleving ben ik het eens, aangezien dit de reactie van het lichaam betreft. Ik bestrijd in dit boek echter dat deze 'innerlijke beleving' wordt opgeroepen door **een bepaalde situatie of dat deze 'spontaan'** kan optreden.

Ik begrijp dat men veronderstelt dat emoties worden opgeroepen door bepaalde **externe situaties**. Zelf heb ik dat jarenlang ook gedacht, simpelweg omdat ik te

weinig kennis had van deze materie. Maar inmiddels is het me volledig duidelijk en ik verwacht at het jou ook snel duidelijk zal zijn, als het dat al niet is! **Een situatie leidt niet tot een emotie, ofschoon de situatie wel deel uitmaakt van het proces dat leidt tot een emotie.**

Dat een emotie 'spontaan' kan optreden is misschien wel de grootste flauwekul die ik ooit heb gehoord over emoties. Het feit dat men niet voldoende kennis heeft over de oorzaken van bepaalde effecten zorgt ervoor dat we de hulp van het woord 'spontaan' invoeren. We voelen ons immers niet comfortabel als we iets niet weten. We gaan dan naarstig op zoek naar een verklaring die dat ongemakkelijke gevoel wegneemt. Blijkbaar is de verklaring dat een bepaald effect - in dit geval een emotie - spontaan ontstaan is, voldoende om dat gevoel weg te nemen. Maar als we eerlijk zijn, dan weten we dat we met een aantal universele wetten te maken hebben. Een van die wetten is **de wet van oorzaak en gevolg**. **Deze wet vertelt ons dat actie leidt tot reactie en dat een effect dus altijd een reactie is op een bepaalde oorzaak.**

Ook al hebben we geen kennis over de oorzaak van een bepaald effect, dan wil dat nog niet zeggen dat die oorzaak er niet is.

Hoe worden emoties ontlokt?

De meesten zijn ervan overtuigd dat enkel en alleen een situatie of gebeurtenis een emotie ontlokt; **dat is echter een misvatting en dat is maar goed ook**. Stel je toch voor dat inderdaad enkel situaties en gebeurtenissen onze emotionele staat zouden bepalen. Dan stonden we **behoorlijk machteloos** in het leven, aangezien we deze niet of nauwelijks kunnen beïnvloeden en sturen.

*Velen van ons raken **gefrustreerd** (emotie) als we in de **file staan** (situatie). De file zou dan tot onze emotionele staat leiden. Maar ja, je doet er niets aan als je daar zo stilstaat in je bolide. Een kennis van me wordt tijdens het joggen altijd **bang** (emotie) als hij een **loslopende hond** ziet (situatie). Helaas voor hem kan hij niet voordat hij gaat joggen vaststellen of hij al dan niet met een loslopende hond geconfronteerd wordt, en hij kan het al helemaal niet sturen. Goed, hij kan ervoor kiezen niet te gaan joggen, maar dat zou hem naar alle waarschijnlijkheid ook geen goed doen.*

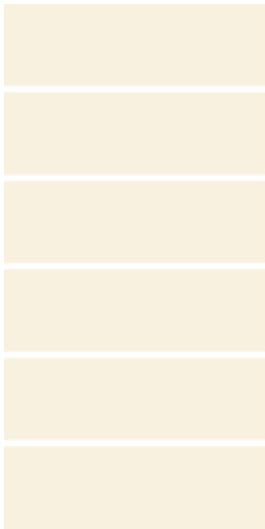
*Vroeger - en eerlijk gezegd nu nog wel eens - voelde ik me **doorgaans gekwetst** (emotie) wanneer ik **kritiek kreeg** van collega's, vrienden, kennissen en familie (situatie). Ik kreeg snel in de gaten dat wat ik ook probeerde, ik zo nu en dan toch kritiek kreeg. Of ik me nu assertief of agressief opstelde maakte niet veel uit. Het lukte met niet de situatie te veranderen. Waarschijnlijk ken je wel iemand in je omgeving die regelmatig loopt te zaniken over natte en koude weersomstandigheden. Dit soort lieden ervaart bijvoorbeeld frustratie of neerslachtigheid als het regenachtig weer is. Jammer voor hen, maar er is nog nooit iemand opgestaan die de weersomstandigheden kan veranderen.*

Deze voorbeelden geven aan dat **een situatie die zou leiden tot een negatieve emotie niet of nauwelijks te sturen is**.

En juist daarom mogen we blij zijn dat er nog een andere factor in het spel is, één die werkelijk tot een emotie leidt. Het is de belangrijkste en de enige

beïnvloedbare factor : **onze gedachten**. Onze gedachten leiden tot onze emoties. Niet de omstandigheden.

Laten we eens wat korte voorbeelden aanhalen waaruit blijkt dat **onze gedachten** werkelijk leiden tot **onze emotionele staat** en dat we met onze gedachten onze emotionele staat kunnen sturen.



Situatie:	Het regent
Gedachte :	Wat een triestige dag!
Emotie :	Teleurstelling
Situatie:	Je staat in de file
Gedachte :	Nu kom ik weer te laat omdat de regering het vertikt om fatsoenlijke, brede wegen aan te leggen
Emotie :	Frustratie
Situatie:	Je krijgt kritiek van je leidinggevende
Gedachte :	Hij mag met niet!
Emotie :	Gekwetstheid
Situatie:	Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn werk
Gedachte :	Ik ben niet belangrijk voor hem
Emotie :	Gekwetstheid
Situatie:	Je leest een bericht in de krant over oorlog
Gedachte :	Wat is de wereld toch een harde, gemene plek
Emotie :	Afkeuring
Situatie:	Je komt een loslopende rottweiler op straat tegen
Gedachte :	Oei, oei, rottweilers zijn gevaarlijk, wegwezen!
Emotie :	Angst
Situatie:	Je wasmachine gaat stuk.
Gedachte :	Weer een rik uit mijn lijf!
Emotie :	Bezorgdheid
Situatie:	De automobilist achter je is ontzettend aan het bumperkleven.
Gedachte :	Wat een hufter!
Emotie :	Boosheid
Situatie:	Je manuscript wordt wederom afgewezen door een uitgeverij.
Gedachte :	Het lukt met gewoon niet, het is niet voor me weggelegd!
Emotie :	Ontmoediging

Wanneer we deze voorbeelden bestuderen, komen we snel tot de conclusie dat niet zozeer een situatie leidt tot een bepaalde emotie, maar *de gedachten* die we hebben ten aanzien van een bepaalde situatie. Het gaat dus om de betekenis die we toekennen aan een bepaalde situatie. Dat levert de volgende formule op :

Situatie + Gedachten over de situatie = Emotionele staat

Wanneer je naar de formule kijkt, dan lijkt het of er **twee variabelen** zijn die leiden tot de emotie, namelijk de situatie en de gedachten over die situatie.

Vanuit het oogpunt van dit boek beschouw ik **de gedachten** echter als enige **variabele**, omdat je daarmee alle macht in handen hebt. Uiteraard kun je tegenwerpen dat als je ergernis ervaart vanwege een lekkende kraan, de ergernis verdwijnt wanneer je de kraan repareert. Daarin heb je natuurlijk groot gelijk. Ware het niet dat je geen enkele invloed hebt op toekomstige gebeurtenissen die ergernis kunnen veroorzaken. Denk maar aan een piepende deur, een kapotte vaatwasser, een raampje dat niet sluit, je dochter van vijftien die haar spullen laat

slingeren, je partner die zijn vuile sokken niet in de wasmand maar steevast ernaast gooit, enzovoorts.

Wat ik je hiermee duidelijk wil maken is dat een emotie voortkomt uit een **bepaalde manier van denken**. Het feit dat je je ergert aan een lekkende kraan wil zeggen dat je bepaalde gedachten hebt ten aanzien van die lekkende kraan. Bijvoorbeeld : ‘Deze kraan zou niet mogen lekken, het is een nieuwe kraan, wat een onding, door die lekkende kraan kan ik met niet concentreren, die monteur die de kraan heeft aangesloten is ook maar een amateur.’ **Het is geen wet dat we ons moeten ergeren aan bepaalde zaken. Je kunt bijvoorbeeld simpelweg constateren dat de kraan lekt en besluiten de kraan te (laten) repareren wanneer dat mogelijk is, zonder hier emotioneel bij betrokken te raken. Er is dan geen sprake van ergernis, maar eerder van acceptatie en kalmte.**

Stel dat je met vrienden uit eten gaat, en dat lekkere soepje dat je als voorafje hebt besteld blijkt koud te zijn. Er zijn genoeg mensen die hier emotioneel op reageren. Je kunt verontwaardigd zijn en zelfs boos. Maar ligt dat aan het feit dat de soep koud is? Ligt dat aan het feit dat de kok wellicht niet goed opgelet heeft? Ligt het dus aan de situatie? Neen, natuurlijk niet! De verontwaardiging en boosheid komen voort uit de betekenis die je toekent aan deze situatie. Je kunt denken : ‘Wat een prutsers! Mij hier een beetje koude soep opdienen! Wat een afgang voor een professionele keuken!’ maar je kunt ook denken : ‘Oké, mijn soep is koud, ik vertel dit aan de bediening en vraag om hete soep.’ De gedachte over de situatie bepaalt je emotie. Natuurlijk zijn dit enorm banale voorbeelden. Maar de essentie van mijn boodschap blijft dezelfde : onze gedachte zijn uiteindelijk verantwoordelijk voor onze emotionele staat en dit is tevens de enige beïnvloedbare factor die leidt tot die emotionele staat.

In de volgende voorbeelden is sprake van dezelfde situaties als in de voorgaande voorbeelden. De gedachten ten aanzien van de betreffende situaties zijn echter veranderd en daarmee dus ook de emotionele staat.

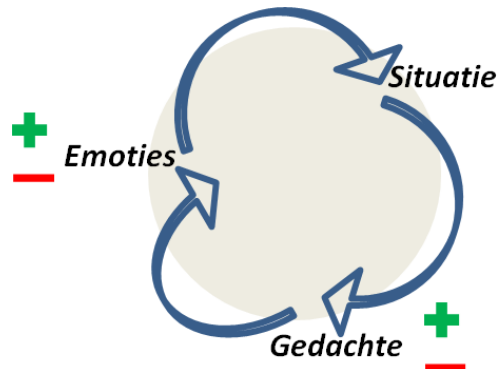
Situatie : Het regent
Gedachte : Dat is tenminste goed voor de bloemen en planten! Laat ik eens wat klusjes in huis gaan doen.
Emotie : Waardering

Situatie : Je staat in de file.
Gedachte : Dat wordt weer fileflirten!
Emotie : Plezier.

Situatie : Je krijgt kritiek van je leidinggevende.
Gedachte : Hij is betrokken en wil me helpen om te groeien in deze functie en het beste uit mezelf te halen. Daar heeft iedereen baat bij.
Emotie : Optimisme.

Situatie : Je partner besteedt voornamelijk tijd en aandacht aan zijn werk.
Gedachte : Jammer dat hij zijn werk zo moeilijk los kan laten. Zijn job is ook vreselijk moeilijk en druk... Hij heeft een groot verantwoordelijkheids gevoel. Ik hoop dat hij dat inziet en beetje bij beetje gaat veranderen. Ik weet, zie en voel dat hij meer van mij houdt dan van zijn werk.
Emotie : (Zelf)vertrouwen.

Situatie : Je leest een bericht in de krant over oorlog.
 Gedachte : Negatieve berichtgeving verkoopt nu eenmaal : gelukkig is de wereld vele malen mooier en liefdevoller dan de media ons willen doen geloven.
 Emotie : Hoop en geloof.



Situatie : Je komt een loslopende rottweiler op straat tegen.
 Gedachte : Wat een prachtig statig beest!
 Emotie : Bewondering.

Situatie : Je wasmachine gaat stuk.
 Gedachte : Nou, hij heeft jarenlang trouw dienstgedaan. Nu maar op zoek naar een nog betere. Dan gaan we maar een keertje minder uit eten.
 Emotie : Acceptatie, dankbaarheid.

Situatie : De automobilist achter je is ontzettend aan het bumperkleven.
 Gedachte : Zijn gedrag is niet op mij persoonlijk gericht; hij is zich niet bewust van zijn gehaaste en gejaagde gedrag. Ik hoop dat zijn hart het houdt.
 Emotie : Innerlijke rust.

Situatie : Je manuscript wordt wederom afgewezen door een uitgeverij.
 Gedachte : Zo, dat is weer één stap dichterbij publicatie!
 Emotie : Positieve verwachting en geloof.

Ik ga ervan uit dat ik met mijn beschrijving en voorbeelden heb aangetoond dat je emotionele staat bepaald wordt door je gedachten, door je manier van denken. **Dit heeft tot gevolg dat je vanaf nu de verantwoordelijkheid kunt gaan nemen voor je emotionele staat.** Dit is misschien niet gemakkelijk; het is even slikken dat je verantwoordelijk bent voor het beïnvloeden van je emotionele staat. De meesten van ons zijn namelijk geconditioneerd om te wachten tot de omstandigheden verbeteren alvorens onze emotionele staat kan verbeteren. Maar ja, als dat de wijze is waarop jij met je emotionele staat om wilt gaan, dan doe jij jezelf aardig tekort.

Je hoeft niet te wachten tot de omstandigheden veranderen - je kunt direct beginnen met het veranderen van je gedachten ten aanzien van de omstandigheden. Het is namelijk aan jou om je gedachten zodanig te veranderen dat negatieve emoties omgezet worden in positieve(re) emoties. **Dit is de essentie van het proces van emotioneel meesterschap.**

Ik wil overigens nog wel sterk benadrukken dat je niet zozeer verantwoordelijk bent voor je emotionele staat, maar voor het **veranderen van je emotionele staat.** In het verdere verloop van dit boek zal je duidelijk worden dat je dagelijks tienduizenden gedachten hebt die voornamelijk voortvloeien uit je onderbewustzijn

en dus uit onbewuste processen. Onze manier van denken is namelijk zo **enorm geconditioneerd** dat we in beginsel geen invloed hebben op datgene wat we denken.

Een gedachte komt in je op zonder dat je dit in de gaten hebt en vervolgens ervaar je een bepaalde emotie. In beginsel is het onmogelijk om dit te sturen. **Maar wanneer we ons meer en meer bewust worden van onze emotionele staat, worden we ons ook meer bewust van onze overheersende wijze van denken.** En vanuit dat groeiende bewustzijn kunnen we de verantwoordelijkheid nemen om onze emotionele staat te verbeteren.

Dus nogmaals : je bent niet zozeer verantwoordelijk voor de emotionele staat. **Om deze verantwoordelijkheid te herkennen, erkennen en accepteren zul je je voldoende bewust moeten zijn van wat er in jou omgaat.**

Je zult je bewust moeten zijn van je emotionele staat en de wijze van denken die daaraan ten grondslag ligt.

Het is overigens niet zo gemakkelijk om je gedachten te veranderen en ik zal je verderop in dit boek ook verschillende keren laten zien hoe dat komt. Ik vind het belangrijk dit nu al te melden. **We gaan dus niet met zijn allen positief denken, want dat is erg kort door de bocht. Ook daar kom ik nog op terug. Het proces van emotioneel meesterschap is geen trucje dat je blijvend gelukt brengt, het is geen techniekje dat je even toepast en klaar is Kees.**

Nee, emotioneel meesterschap is een proces dat je je eigen maakt door middel van oefening en training.

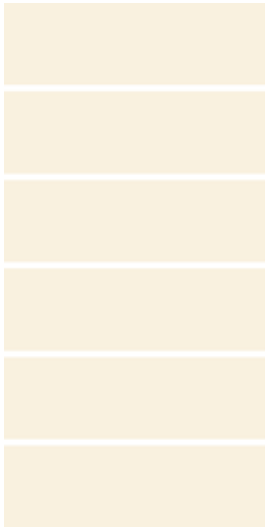
Aanvankelijk zul je je volledig bewust moeten zijn van de stappen van het proces om je emotionele staat te beïnvloeden. Je bent je in beginsel bewust van je bekwaamheid, terwijl je je op dit moment wellicht nog bewust bent van je onbekwaamheid in het toepassen van het proces; dit maakt het in eerste instantie behoorlijk inspannend. Maar door blijvende oefening en training zul je een stadium van onbewust bekwaamheid bereiken, waarin je als vanzelf het proces toepast in je leven. Er is dan sprake van levenskunst.

En onthoud : **gedachten zijn de enige beïnvloedbare factor in het sturen van je emotionele staat.**

EMOTIES :

Kleuren het conflict

- Zijn onvermijdelijk, belangrijk en **nuttig**
- Geven immers belangrijke **informatie**
- Ze maken nog méér dan WOORDEN duidelijk dat de kwestie voor ons belangrijk is
- Worden altijd gestuurd (beïnvloed, bepaald) door onze eigen interpretatie van de situatie
- Als ze de overhand nemen **VERHINDEREN** ze niet alléén → ons rationeel gedrag, → maar ook mogelijke oplossingen.

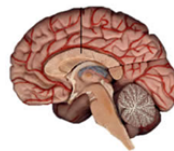


Boodschap : Gebruik een **PAUZE-toets** !

- Stel een **neutrale vraag** te verduidelijking
- Door **samen te vatten** wat er net werd gezegd
- Door koffie te halen
- Door tot 10... te tellen
- Door voor te stellen op dit onderwerp in een later gesprek terug te komen
- Door de dynamiek te leren die zich afspeelt ...

Valkuil – je denkt dat andere partij de oorzaak is van je negatieve gedachten

There is nothing good or bad, but thinking makes it so..



Tussen gedrag van de andere en onze **EIGEN EMOTIE** zit een filter (n.l hoe wij de situatie interpreteren)

We maken onze eigen **referentiekaders** en onze eigen **fantasie**



En meer info:

<http://www.nl.wikisage.org/wiki/Emotie>



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be