

Leven in balans

en gewoon gelukkig zijn

Wie ben jij echt?
En hoe kom jij
privé en zakelijk
het best tot je recht?

Leven in balans

en gewoon gelukkig zijn

Judith Flapper &
Arjen Houterman

Leeswijzer

Zelf slaan wij de leeswijzer in een boek eigenlijk altijd over...

Maar mocht je dit toch lezen, dan is het handig om te weten dat we in hoofdstuk 1 tot en met 5 onze basisfilosofie beschrijven.

De daarop volgende onderwerpen (en hoofdstukken) zijn in feite gebaseerd op deze filosofie of hebben daar in elk geval een link mee.

Het is handig om die basisfilosofie eerst te lezen.

Vervolgens kun je de overige hoofdstukken los van elkaar lezen of alleen de onderwerpen pakken die je aanspreken.

In deel 2 van het boek reiken we je tips, suggesties en oefeningen aan om meer balans te brengen in je communicatie en de manier waarop je omgaat met je emoties. Ook vind je hier vragen per hoofdstuk die je voor jezelf kunt beantwoorden om meer inzicht te krijgen in de manier waarop jij balans in je leven kunt creëren, met geluk als gratis bonus 😊.

Veel leesplezier!

Schrijvers: Judith Flapper en Arjen Houterman

Coverfoto's: Nikki Natziyl (Fotostudio Wick Natziyl)

Beeld en tekeningen: Anuka

ISBN: 9789402154375

© 2016 Judith Flapper en Arjen Houterman

Inhoud

| | | |
|----|---|-----|
| 1 | De koning(in) van je eigen koninkrijk | 5 |
| 2 | Hoe emoties je balans kunnen verstoren (en hoe je ze kunt inzetten om juist meer balans te krijgen) | 12 |
| 3 | Je persoonlijke missie en je drijfveren | 24 |
| 4 | Jouw persoonlijke missie | 28 |
| 5 | Drijfveren: Kan een mens zichzelf veranderen?..... | 43 |
| 6 | Hoe ga jij om met problemen?..... | 60 |
| 7 | Ben je klaar voor verandering? | 64 |
| 8 | Je thema-emotie, de stamgast in je leven | 65 |
| 9 | Waarom doe je wat je doet?..... | 73 |
| 10 | Ergens in geloven..... | 81 |
| 11 | Ergens iets van vinden..... | 88 |
| 12 | De rol van ons denken..... | 94 |
| 13 | Alles draait om verbinding | 102 |
| 14 | Je grenzen (her)kennen en aangeven ofwel je eigen ruimte bewaren | 111 |
| 15 | Hooggevoeligheid, bestaat dat? | 115 |
| 16 | Dat eeuwige loslaten... .. | 129 |
| 17 | Je creëert je eigen leven..... | 135 |

Deel 2: Aan de slag

| | | |
|-----|--|-----|
| 1 | Emoties in balans | 160 |
| 1. | Wees je bewust van je emoties | 162 |
| 2. | Sluit vriendschap met je emoties | 163 |
| 3. | Begroet je oppervlakkige emoties maar laat ze niet binnen | 164 |
| 4. | Behandel je oppervlakkige emotie als ongenode gast | 166 |
| 5. | Ga in gesprek met emoties die stiekem binnensluipen..... | 167 |
| 6. | Omarm je hardnekkige steeds terugkerende emoties | 169 |
| 7. | Loop nooit boos of huilend weg | 170 |
| 8. | Leer je drijfveren (her)kennen..... | 171 |
| 9. | Leer je thema-emotie herkennen..... | 172 |
| 10. | Doorbreek je patronen | 172 |
| 11. | Ga na of de emotie wel van jou is | 172 |
| 12. | Laat je batterij niet leeglopen..... | 174 |
| 13. | Leer je grenzen kennen en aangeven | 176 |
| 14. | Met aandacht bezig zijn helpt | 176 |
| 15. | Neem de verantwoordelijkheid voor jouw emoties..... | 177 |
| 16. | Creëer bewust je eigen werkelijkheid | 178 |
| 17. | Leef zoveel mogelijk vanuit je persoonlijke missie | 179 |
| 2 | Oefeningen voor het omgaan met emoties | 180 |
| | Oefening 1: Je emotie toestaan en omarmen | 180 |
| | Oefening 2: Waar komt jouw thema-emotie vandaan? | 183 |
| | Oefening 3: Bewuste ademhaling | 184 |
| | Oefening 4: Kiezen vanuit je hart of je hoofd..... | 186 |
| | Oefening 5: Slakkengang | 189 |
| | Oefening 6: De dingen met aandacht doen | 190 |
| | Oefening 7: Ergens (n)iets van vinden..... | 191 |

| | |
|--|------------|
| Oefening 8: Voel je missie in je hele lichaam | 193 |
| Tips: Hoe kom je uit die emotie en weer in de verbinding met jezelf? | 195 |
| 3 Communicatie in balans..... | 197 |
| 1. Voorwaarden voor een goede communicatie | 197 |
| 2. Wat is verbinding? | 197 |
| 3. Altijd twee (of meer) partijen nodig | 198 |
| 4. Bevredigende en respectvolle communicatie | 198 |
| 5. Stop met feedback geven!..... | 199 |
| 6. Zeggen wat je op je hart hebt..... | 201 |
| 7. Je grenzen herkennen en aangeven | 202 |
| 8. Kies voor de dialoog in plaats van het debat..... | 203 |
| 9. Benoem je interne processen..... | 204 |
| 10. Heb jij de neiging je voortdurend te excuseren, verklaren of verdedigen? | 204 |
| 11. Zet een streep onder het verleden..... | 205 |
| 12. Moet de ander rekening houden met jouw emoties? | 206 |
| 13. Miscommunicatie? Kom er altijd op terug! | 207 |
| 14. Het is nooit te laat om ergens op terug te komen..... | 209 |
| 15. Ten slotte: Je kunt het niet alleen | 210 |
| 4 Vragen en overwegingen per hoofdstuk..... | 211 |
| Bij hoofdstuk 1: Kroon jij jezelf tot koning(in)? | 211 |
| Bij hoofdstuk 2: Emoties en balans | 212 |
| Bij hoofdstuk 3: Hoofd of hart? | 213 |
| Bij hoofdstuk 4: Wat is jouw missie? | 214 |
| Bij hoofdstuk 5: Wat zijn jouw drijfveren? | 217 |
| Bij hoofdstuk 6: Hoe ga jij om met problemen?..... | 219 |
| Bij hoofdstuk 7: Ben jij klaar voor verandering?..... | 220 |
| Bij hoofdstuk 8: Wat is jouw thema-emotie? | 221 |

| | |
|---|-----|
| Bij hoofdstuk 9: Waarom doe jij wat je doet? | 222 |
| Bij hoofdstuk 10: Waar geloof jij in? | 223 |
| Bij hoofdstuk 11: Wat vind jij ervan?..... | 224 |
| Bij hoofdstuk 12: Hoe staat het met jouw denken? | 225 |
| Bij hoofdstuk 13: Hoe maak jij verbinding? | 226 |
| Bij hoofdstuk 14: Zorg jij voor je eigen ruimte? | 227 |
| Bij hoofdstuk 15: Hoe (hoog)gevoelig ben jij? | 228 |
| Bij hoofdstuk 16: Wat 'moet' jij loslaten van jezelf? | 229 |
| Bij hoofdstuk 17: Hoe creëer jij jouw eigen leven? | 230 |

Met dank aan:
Mark, Erica, Hans, Meta en Anna
die met ons meelazen tijdens het schrijfproces. Dank
voor jullie bemoedigende woorden en mooie suggesties!

1 De koning(in) van je eigen koninkrijk

Leven in balans is geen gelijkmatig leven. Het betekent niet dat je de pieken en dalen gladstrijkt en een verder betrekkelijk saai en voorspelbaar leven leidt. Integendeel!

Leven in balans betekent dat je de kunst verstaat om steeds opnieuw terug te keren naar je natuurlijke staat van zijn. Een staat waarin innerlijke blijheid en vrede vanzelfsprekend zijn. Omdat er niets (meer) is wat je wilt veranderen. Je bent gewoon gelukkig en verwelkomt simpelweg dat wat er op je pad komt.

Leven in balans betekent voor ons dat je de moed hebt om de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor jouw eigen geluk en welzijn. Dat je het idee durft los te laten dat jouw geluk afhangt van factoren buiten jou. Omdat je niet je leven lang afhankelijk wilt zijn van een partner, je kinderen, je werk, je hobby, een religie, een leraar of wat dan ook.

Het geluksgevoel dat je uit deze dingen haalt, is slechts tijdelijk. Duurzaam geluk kun je alleen uit jezelf halen.

Als je dat beseft, geef je niet langer je kracht weg aan 'machten' buiten jou maar pak je je eigen verantwoordelijkheid op.

Zelf verantwoordelijk zijn voor jouw leven en jouw geluk is een kans en geen bedreiging. Omdat je zelf het heft in handen neemt door consequent jouw eigen kracht in te zetten om jezelf gelukkig te maken en dat wat je niet gelukkig maakt achter je te laten.

Je hoeft niets te doen om gelukkig te zijn

Eigenlijk hoef je er niets voor te doen om gelukkig te zijn. Je kunt stoppen met alle pogingen om jezelf gelukkig te maken. Dat geluk, die innerlijke blijheid en vrede, die zijn al binnenin je aanwezig.

En je kunt er altijd bij. Je moet alleen ontdekken wat in jouw leven de belangrijkste factoren zijn die de balans en dus jouw geluk verstoren.

Balans in je leven houdt in dat je regelmatig even stilstaat bij hoe het gaat. Dat je op tijd voelt dat er actie nodig is, of juist niet. Omdat je na een aantal pieken weer even rust nodig hebt, of omdat je na een moeilijke periode tijd nodig hebt om weer tot jezelf te komen.

Je kunt er een gewoonte van maken om bij tijd en wijle de balans op te maken.

En hoe vaker je dat doet, hoe meer je leven in balans zal zijn.

Als je het gevoel hebt dat je na een jaar hard werken die welverdiende vakantie hard nodig hebt om weer in balans te komen, dan kun je concluderen dat je een flink deel van het jaar niet in balans leeft.

En het is ook maar de vraag of die vakantie je werkelijk die balans oplevert waar je zo naar verlangt.

Wij hebben de laatste jaren aandachtig bestudeerd wat balans in het leven voor ons betekent. We merkten dat de reacties van vrienden en klanten op de manier waarop wij in het leven staan, meestal te maken hadden met balans. We kregen vaak te horen dat mensen prettig jaloers waren. Omdat we goed voor onszelf zorgen en de tijd nemen om van het leven te genieten. En we ontdekten dat een gevoel van balans in het dagelijks leven inderdaad essentieel is voor ons allebei.

Wat haalt je nou precies uit je balans?

Maar wat haalt je nou precies uit je balans? Dat zijn niet de uiterlijke omstandigheden of de mensen om je heen. Al kunnen die het je soms nog zo 'moeilijk' maken. Of je in balans bent en blijft

hangt helemaal af van jezelf. Van wat jij met die omstandigheden doet en van hoe jij op je omgeving reageert.

Wij hebben ontdekt dat wij ons het meest in balans voelen, als we zoveel mogelijk leven vanuit ons hart. Ons bewust van onze persoonlijke missie.

De grootste verstoorders van die balans, zijn eigenlijk wel emoties. Ofwel de manier waarop je, via je denken, reageert op wat je in het dagelijks leven tegenkomt en hoe je omgaat met de hobbels op je pad.

En door je emoties, heb je al van jongs af aan bepaalde patronen en gedragingen aangeleerd die je helpen om in deze maatschappij te 'overleven'.

Deze aangeleerde eigenschappen, of drijfveren, zoals wij ze noemen, belemmeren je om volledig te zijn wie je eigenlijk bent. Ze houden je tegen om jouw leven volop te leven. Moeiteloos, vreugdevol en vervuld van passie. Passie voor jouw lieve leven.

De sleutel tot een moeiteeloos en vreugdevol leven ligt dus in het verkrijgen van inzicht in je (aangeleerde) drijfveren en het leren omgaan met storende emoties. Want uiteindelijk zijn dat alleen maar wat donkere wolken voor jouw zon. Jouw eigen stralende licht dat altijd schijnt.

Om jouw licht onbelemmerd te laten schijnen, is het belangrijk de verantwoordelijkheid te nemen voor jouw geluk. Kroon jezelf tot koning of koningin van je eigen koninkrijk. Alleen jij bepaalt wat er nodig is om je optimale zelf te zijn.

Wij weten allebei uit ervaring wat het is om te leven met een dimmer op je licht. Om jarenlang te leven in een mist van zwarte wolken, waarin de balans ver is doorgeslagen naar de verkeerde kant.

Judith:

“Bij mij kwam het besef zeventien jaar geleden. Toen ik ontdekte dat mijn toenmalige relatie me eigenlijk al langere tijd niet meer diende. Ik nam na lang wikken en wegen de beslissing ermee te stoppen. En hoewel de mensen die mij echt goed kenden mijn besluit begrepen en toejuichten, stuitte ik bij sommigen op een muur van onbegrip. Ik kreeg verwijten, ook van goede vrienden.

‘Hoe kun je dat nou doen, zomaar alles weggooien? Jullie hebben het toch goed? Jullie hadden toch nooit ruzie? Overal is toch wel eens wat... Geen enkele relatie is perfect...’ Sommige vrienden kozen er zelfs voor om het contact te verbreken.

Maar op de één of andere manier gaf deze beslissing, die ongeveer de moeilijkste was in mijn hele leven, mij zoveel kracht, dat ik blaakte van het zelfvertrouwen. En dat sinds lange tijd. Daardoor kon ik, als mijn vrienden hun emoties toonden, prima het onderscheid maken tussen de emoties die met mij en de emoties die met hen zelf te maken hadden.

Mijn beslissing om voor mijzelf te kiezen, confronteerde veel mensen om mij heen met hun eigen situatie. En sommigen sloten daar het liefst hun ogen voor.

Maar ik had mijzelf bevrijd uit mijn zelf gecreëerde gevangenis en was niet van plan mijn hervonden vrijheid ooit nog op te geven.”

Arjen:

“Toen ik begin 2000 tijdelijk een vakantiewoning aan zee had betrokken omdat mijn huwelijk tot een einde was gekomen, drong het opeens tot me door. Gewoon tijdens het boodschappen doen in de supermarkt: ‘Hé, ik kan zélf bepalen wat ik vanavond eet, ik kan straks op mijn gemak en op mijn eigen manier mijn eten klaarmaken en ik kan vanavond zelf kiezen wat ik wil zien op tv...’

Het lijken misschien kleine dingen maar ze stonden op dat moment symbool voor een enorme bevrijding.

Niet meer voldoen aan al die verwachtingen, bevrijd zijn van alle verplichtingen die de rol van echtgenoot, schoonzoon en vader zogenaamd met zich meebrachten.

De vrijheid voelen om de dingen te kunnen doen op mijn manier. Niet meer overal iets van te hoeven vinden of het eens te zijn met de ander, terwijl het onderwerp me niet eens interesseerde. In feite was mijn eerste huwelijk een voortzetting geweest van wat ik mijn hele jeugd al had gedaan: me gevoegd naar wat er schijnbaar van me verwacht werd.

En die bewuste dag, tijdens het boodschappen doen, kwam ik eindelijk tot de ontdekking dat er ook nog zoiets was als een eigen leven. Een leven dat ik helemaal zelf kon invullen. Op zo’n manier dat ik – het leek wel een droom – misschien toch gewoon gelukkig kon zijn.”

Onze relatie startte op een moment dat we allebei vastbesloten waren ons hervonden lichtje nooit meer te laten doven. Respect voor elkaars unieke eigenheid is dan ook een belangrijk onderdeel van onze relatie.

Door gesprekken met anderen, zowel zakelijk als privé, realiseerden we ons dat er schrikbarend veel mensen zijn die in wezen niet het leven leiden dat ze eigenlijk zouden willen leiden. Zoveel mensen die allang niet meer weten wat ze hier ook weer kwamen doen op deze aardbol. Die niet meer beseffen welke dingen in het leven maken dat ze écht gelukkig zijn en dat de energie blijft stromen. Zoveel lichtjes die in de loop der jaren steeds zwakker zijn gaan branden. Of waar een kap overheen is gezet. Het lichtje is er nog steeds, maar je kunt er niet meer bij. Je kunt het niet meer vrijuit laten schijnen.

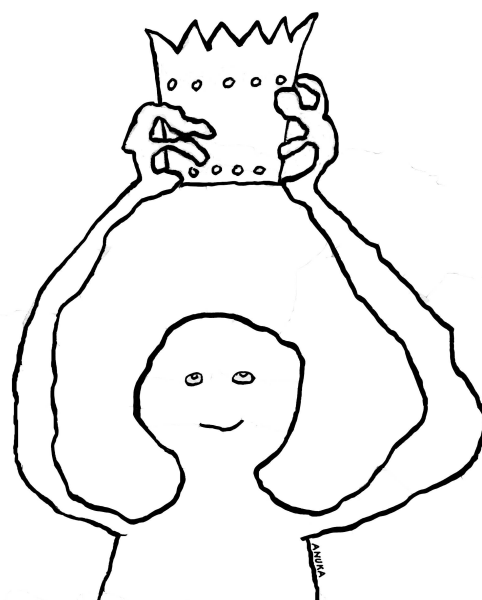
Ontsnapping

Uiteraard is het niet altijd je relatie die je in de weg staat om je lichtje te laten schijnen. Dat kunnen een heleboel dingen zijn. Dingen die je in de loop der jaren ongemerkt hebt ingevoerd in je leven. Die deel zijn gaan uitmaken van je vaste dagelijkse patronen. Maar die je niet gelukkig maken. Je hebt als het ware een gevangenis gecreëerd waaruit het steeds moeilijker wordt te ontsnappen.

Voor ons voelt de ontsnapping uit die zelf gecreëerde gevangenis van toen, nog steeds als een levensreddende bevrijding. Nog steeds is er werk aan de winkel. We moeten nog altijd voor ons lichtje blijven zorgen en uitkijken dat er niet teveel dingen in ons dagelijks leven sluipen die het belemmeren om te schijnen. Maar we weten nu dat dat lichtje er is en willen het nooit meer zover laten komen als destijds...

Vandaar dat we zo goed mogelijk voor ons lichtje blijven zorgen. En dat we elkaar er regelmatig aan herinneren dat we de koning zijn van ons eigen koninkrijk. Want alleen op die manier kun je je optimale zelf zijn, ook in het contact met anderen.

In dit boek nemen we je mee in onze zoektocht naar datgene wat zorgt voor balans in ons leven. Een jarenlange ontdekkingsreis die uiteindelijk heeft geleid tot onze filosofie over het hebben van een persoonlijke missie en de drijfveren die die missie in de weg staan. Dit is, op dit moment, onze waarheid. We hopen dat het je helpt om bij jouw eigen waarheid te komen. Op welke manier dan ook. Pak eruit wat je aanspreekt en wat bij je past en laat vooral links liggen waar je niets mee hebt. Dat is de enige manier om uiteindelijk bij je eigen waarheid uit te komen.



WACHT NOOIT MET JEZELF

2 Hoe emoties je balans kunnen verstoren (en hoe je ze kunt inzetten om juist meer balans te krijgen)

Er is iets gekks aan de hand met emoties. Mensen hechten in het algemeen veel waarde aan de rol van emoties in hun leven en tegelijkertijd zorgt het begrip emoties voor veel verwarring en misverstanden. Als je een collega hebt die erom bekend staat emotioneel te reageren, dan wordt dat op de werkvloer vaak niet als positief ervaren. Terwijl aan de andere kant het niet kunnen voelen of tonen van emoties als een sociale handicap wordt beschouwd. In relaties willen vrouwen vaak dat hun mannen meer emoties tonen, behalve als het om boosheid gaat. Die emotie wil de omgeving vaak liever niet zien. Kortom, we zijn niet helemaal consequent als het om emoties gaat. En volgens ons komt dat doordat in het algemeen emoties over één kam worden geschoren met gevoel.

Emoties en gevoel

Wij maken een duidelijk onderscheid tussen emoties en gevoel. Want ook al kun je je emoties voelen, ze zijn niet hetzelfde als je gevoel. Het woord emotie komt uit het Latijn, van het woord emovere. Movere betekent bewegen en emovere betekent bewegen naar buiten. Een emotie is dus een beweging naar buiten toe. Zoals de golven van de zee. Diep onder het wateroppervlakte, midden in de oceaan, is het water stil en vredig. De golven zijn er alleen aan de oppervlakte. Soms klein, soms groter, soms voor korte en soms voor langere tijd. En uiteindelijk gaan ze ook weer liggen. Net als emoties.

Als we cursisten vragen om de basisemoties te noemen, krijgen we vaak de vier B's te horen: Bang, Boos, Bedroefd en Blij. Met de

eerste drie zijn we het eens. Maar Blij hoort volgens ons niet in het rijtje thuis. Blijheid is in onze ogen een gevoel. Je natuurlijke staat van zijn. Aan de oppervlakte zijn er soms (of misschien wel regelmatig) emoties maar diep onder die oppervlakte bevindt zich een stille tevreden staat van zijn. Een innerlijke blijheid of levensvreugde die er altijd is, net als het stille water in de diepte van de oceaan. Door de aanwezigheid van emoties aan de oppervlakte, kun je er alleen niet altijd bij.

Wat is een emotie?

Een emotie is in feite de reactie van je lichaam op jouw denken of iets wat er in je hoofd gebeurt. Jouw hoofd bepaalt dus of er emoties ontstaan en zo ja, welke. Je lichaam reageert direct op je denken met één van de basisemoties. Je wordt bang, boos of bedroefd of ervaart één van de vele hiervan afgeleide emoties.

Maar in feite komen alle emoties voort uit angst. Angst wordt dan ook wel de moeder van de emoties genoemd.

Het is belangrijk voor alle levende wezens om angst te kunnen ervaren. Anders kun je jezelf immers niet redden als je in gevaar bent. Als je als oermens achterna werd gezeten door een tijger, werd je als het goed was bang. Die angst gaf je zelfs extra kracht, zodat je nóg harder kon lopen om je vege lijf te kunnen redden. Was het gevaar dan geweken, dan was de angst meteen voorbij.

Onze huidige samenleving zit zo in elkaar dat die oerangst niet vaak meer nodig is. We zijn allang niet meer dagelijks in levensgevaar. De emoties waar we nu last van hebben, hebben vooral te maken met het feit dat wij zo goed hebben leren denken. En we kunnen ons uitstekend boos, bang, bedroefd, jaloers of kribbig denken. Denk maar eens terug aan die situaties waarin je collega je beledigde of je vader je voor gek zette en je voelt de boosheid acuut weer opkomen. En als je 's nachts ligt te malen over de rekeningen die nog betaald moeten worden of over de vraag of die

rare pijn die je af en toe hebt toch niet iets ernstigs is, dan heb je snel een hoop angst gecreëerd. En telkens als je terugdenkt aan die geliefde die jou verliet terwijl jij nog zoveel potentie zag in de relatie, kun je weer verdrietig worden. Tot je de emotie hebt verwerkt, want vanaf dat moment heb je er vrede mee en nemen je gedachten en dus je emoties het niet meer zo gemakkelijk over van je hart, ofwel je innerlijke blijheid. Op dit gebied dan, want er liggen altijd genoeg situaties op de loer waar je weer heerlijk over kunt gaan denken om zo weer een hele stroom emoties op te wekken.

Je kunt je niet blij denken

Nog een belangrijke reden waarom wij blijheid niet onder de emoties scharen: je kunt je niet blij denken. Je kunt uiteraard allerlei blije en positieve gedachtes denken die misschien even een glimlach bij je opwekken, maar het levert geen wezenlijke blijheid op. Dat komt doordat je aan de oppervlakte blijft. Je hebt misschien even een roze golfje maar de volgende golf is weer zwart. Die golven zullen altijd blijven komen en gaan, in meer of in mindere mate, maar jij kunt er wel voor zorgen dat je er sneller los van komt. En dat je steeds gemakkelijker toegang hebt tot je hart. Tot je innerlijke, blije en tevreden staat van zijn.

Als je veel met je denken bezig bent, dan ben je weinig in het NU. Tijd speelt dan een belangrijke rol. Je springt in gedachten continu heen en weer tussen heden, verleden en toekomst. En omdat we het verleden denken te kennen en de toekomst nog onzeker is, kijken we door de bril van het verleden naar de toekomst. Met andere woorden: dat wat in het verleden is gebeurd, zal zich wel herhalen. Vandaar dat je, in plaats van tevreden en blij te zijn in het nu, je druk maakt over de toekomst. Je bent bang dat je wéér niet zal worden uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek of nu al boos omdat je collega vast weer vergeten is een vergaderruimte te regelen.

Zodra je in je denken bent, ben je uit het NU en krijg je te maken met tijdsbesef.

Ook oordelen komen voort uit je denkvermogen, net als de neiging te vergelijken of dingen en mensen in te delen in hokjes. Allemaal enorme triggers voor emoties.

En vergeet ook niet de nog steeds overgewaardeerde neiging om voortdurend doelen te stellen. Een doel komt voort uit je denken en vooral als je veel waarde hecht aan het bereiken ervan, is op de weg er naartoe het risico van het ontstaan van emoties groot.

Gevoelsmens of emotiemens

‘Ik ben echt een gevoelsmens!’ Dat krijgen we regelmatig te horen. En, niet om te stigmatiseren, maar in de meeste gevallen is het een vrouw die dat zegt. Als dan de partner (man of vrouw, maakt niet uit) niet ook tot gevoelsmens is verklaard, dan is het vaak zo dat het gevoel van de betreffende vrouw als het ware heilig is verklaard in de relatie. Dat magische gevoel waar de ander niet zoveel van begrijpt, krijgt eigenlijk altijd voorrang.

Misschien herken je het. Je zegt bijvoorbeeld: ‘Zie je wel, ik wist dat dit verkeerd zou gaan, ik voelde het al aan!’ En je partner moet je wel gelijk geven, want je had het inderdaad al van tevoren gezegd. Of je zegt: ‘Ik voel dat we dit niet moeten doen, want dat loopt verkeerd af...’

Misschien zegt je partner wel eens dat je je door je angst laat leiden, maar hij of zij is nu eenmaal geen gevoelsmens, dus hij of zij begrijpt het niet.

Nu kan het natuurlijk heel goed zijn dat je inderdaad vanuit je hart leeft en dingen vaak goed aanvoelt. Maar het kan ook zijn dat het een groot deel van de tijd niet je hart is, maar je emoties die je iets influisteren.

Dat je je bijvoorbeeld laat leiden door de angst dat het wel weer fout zal gaan, omdat het de vorige keer ook verkeerd afliep.

En angst is, net als alle andere emoties, een slechte raadgever.

Als angst en boosheid of andere emoties je vaak parten spelen, dan heb je alle kans dat jij op dit moment meer een emotiemens bent dan een gevoelsmens.

Misschien ben je van oorsprong wel een gevoelsmens, maar een kenmerk van luisteren naar je gevoel, is dat er geen emoties aan te pas komen. Je voelt alleen een innerlijke rust, een soort kalme blijheid, omdat je vanuit je hart weet dat je de juiste keuzes maakt. Maar zolang je emoties je nog in de weg zitten, is het belangrijk om daarmee te leren dealen, zodat je weer echt dat gevoelsmens kunt worden dat je van oorsprong eigenlijk was.

Euforische blijheid en verliefdheid

En hoe zit het dan met euforische blijheid? Dat is toch iets anders dan een stille blijheid in je hart? Is dat dan wél een emotie? Euforische blijheid heeft inderdaad de kenmerken van een emotie: het is iets wat eruit moet. Iets wat je wilt uiten en vaak ook wilt laten zien aan je omgeving. Vaak is het een sterke reactie op één van de andere emoties (bang, boos, bedroefd). Stel dat je weken in de rits gezeten hebt omdat je bang was een ernstige ziekte te hebben en onverwacht krijg je het goede nieuws dat je kerngezond bent. Dan is je eventuele euforische blijheid een reactie op de overweldigende angst die je hebt gevoeld. Euforische blijheid ontstaat dus, net als emoties, vanuit je denken en je vermogen om te vergelijken en te oordelen (je club wordt kampioen; je wint de loterij, enzovoort). Er is een aanwijsbare reden voor je blijheid terwijl er voor die innerlijke blijheid van je hart geen reden nodig is. Het belangrijkste verschil met de andere (basis)emoties is dat je van euforische blijheid geen last hebt. Als je een uurtje behoorlijk bang, boos of bedroefd bent, dan ben je uitgeput. Terwijl je van een avondje euforische blijheid juist energie krijgt, het tilt je op.

Datzelfde geldt eigenlijk voor verliefdheid. Ook verliefdheid is anders dan die stille innerlijke blijheid. Verliefdheid bruist, dat móet eruit. Het is, net als overige emoties en de golven van de zee, een beweging naar buiten toe. Het schijnt dat wetenschappers zeggen dat verliefdheid hooguit een halfjaar duurt. Die tijd is gemiddeld nodig voor een mannetje om een vrouwtje bevrucht te hebben. En in die periode moet je natuurlijk geen genoeg krijgen van elkaar. Dan is het dus handig om even alles door een roze bril te zien. Dat heeft de natuur toch prachtig geregeld. En als je geluk hebt, blijft er na dat halve jaar iets over dat liefde heet. En dát is wel een gevoel dat diep van binnen komt. Je zou kunnen zeggen dat verliefdheid, net als de angst voor levensgevaar, een oeremotie is. Maar toch is het geen emotie waar je last van hebt, want net als euforische blijheid, tilt verliefdheid je op. Aan de andere kant: als het een hopeloze verliefdheid is, kun je er wel behoorlijk last van hebben. En dat laatste is dan weer te danken aan je vermogen om te denken, te vergelijken en te oordelen. 'Hij of zij is voor mij bestemd maar ziet dat zelf niet in...' En zo denk je jezelf dus weer de put in.

Er is trouwens nog iets anders wat euforische blijheid en verliefdheid onderscheidt van innerlijke blijheid. Ze zijn beide slechts tijdelijk, dus niet duurzaam aanwezig. Terwijl innerlijke blijheid er, diep onder de oppervlakte, altijd is.

Emoties kunnen de verbinding met je innerlijke blijheid verbreken

Maar moet je dan een leven nastreven zonder emoties? Dat zou toch een oersaai leven zijn?

Of een leven zonder emoties saai is, dat kunnen wij niet zeggen, want zo'n leven kennen wij ook niet. Als je als mens wilt leven in deze samenleving, horen emoties erbij. Je komt dagelijks in situaties die mogelijk emoties bij je losmaken en daar is ook

helemaal niets mis mee. Het gaat er vooral om dat je ermee om kunt gaan. Dat je er minder last van hebt en vooral, dat je je er minder door laat leiden. Want emoties verbreken gemakkelijk de verbinding met je innerlijke blijheid en het is de kunst om dat niet te lang te laten duren.

Vanaf het moment dat je je emoties kunt omarmen en ze kunt zien als wegwijzers naar meer balans in je leven, word je er niet meer door geplaagd.

