

Voorwoord

Toen ik net moeder was geworden in het jaar 2001 vond ik het een hele uitdaging om mijn pasgeborene te begrijpen. Welke behoefte had ze wanneer ze hilde? Wat wilde ze me vertellen toen ze twee jaar was en heel drammerig deed? Ik wilde er niet op reageren vanuit de controle en het gevoel dat zij alleen maar naar mij moest luisteren omdat ik nu eenmaal ouder ben. Ik heb als moeder altijd het gevoel dat mijn kinderen, hoe jong ook, gelijkwaardig zijn aan mij. Het enige verschil is dat ik al wat langer op deze wereld rondloop en ervaringen heb opgedaan. Maar mijn ervaringen en de keuzes die ik in mijn leven heb gemaakt, zijn niet per definitie de juiste keuzes om als jong mens op te volgen. Ik heb altijd gezegd dat zij zelf haar leven zo in mag richten als zij dat zou willen. Maar begeleiding is zeker in de eerste elf jaar wel heel erg gewenst, zelfs door het kind zelf. Toen ik bij Marinus Knoope de emotieleer (boek “de ontknopping”) leerde, ontving ik antwoorden op veel van mijn vragen over het gedrag van mijn kinderen. Het werd opeens een stuk makkelijker om op hun gedrag te reageren, omdat ik na de opleiding de betekenis van hun getoonde emoties wist en herkende. Door daarop met de boodschap van de emotie te reageren, voelden zij zichzelf begrepen en werden dingen veel helderder. Er ontstond een veel prettigere manier van omgaan met elkaar. En geen van ons allen had nog moeite met een emotie. Nou ja, dat is niet helemaal waar. Natuurlijk kunnen we onszelf nog weleens verliezen in een emotie. Maar als we dan de uitleg van de boodschap bespreken, valt het kwartje veel sneller en zien we dat gevoel als een interne raadgever in plaats van een lastigvallende emotie.

Ik vond het destijds erg belangrijk te begrijpen wat mijn meiden me wilden vertellen door hun emoties te tonen en ze konden zelf nog niet benoemen wat ze er eigenlijk mee wilden zeggen. Het zorgde ervoor dat mijn meiden authentiek zijn en dat ze zichzelf bewust hebben ontwikkeld.

In 2016 werd het voor mij nog duidelijker hoe belangrijk het is om onze emoties te begrijpen.

Mijn beste vriendin zat al jaren gevangen in haar eigen emoties. Ze wist er geen raad mee. In overvloed ontving zij de emoties van boos, machteloosheid, frustratie en verdriet. Echter was ze een ster in het verbloemen van wat ze echt voelde. Ze was de altijd vrolijke clown en een enorme doorzetter. Voor de buitenkant dan wel! Haar pijn en het feit dat ze niet wist hoe ze met al die emoties om moest gaan, zorgde ervoor dat ze in april 2016 haar leven beëindigde. Dat raakte me enorm diep. Ik gaf mezelf de schuld dat ik niet door haar schild heen heb weten te breken. Door haar keuze voelde ik de noodzaak en zag ik het als mijn plicht om mijn kennis van de boodschap van onze emoties te verspreiden en te onderwijzen. Help je me mee om dit wereldkundig te maken?

Als we van jongs af aan mogen opgroeien met de boodschap van onze emoties, wordt het natuurlijker en makkelijker om je gevoelens te uiten. Dan hoeven we onszelf niet anders voor te doen dan dat we ons werkelijk voelen. En dan kun je zijn wie je bent.

Lieve Pien

Ik heb naar je geluisterd, maar je te laat gehoord

Ik heb je bezocht, maar niet echt gezien

Ik heb je omhelsd, maar niet echt gevoeld

Dat spijt me

Jouw keuze, maakt me bewust

Hoe belangrijk echte verbinding is

Elkaars gevoelens herkennen

En de boodschap ervan erkennen

Zodat we allemaal mogen en

Kunnen zijn wie we zijn

Mooie mensen!

Inleiding

Alles in de natuur heeft een functie. Onze emoties hebben dat ook. In ons leven, en vooral tijdens de periode dat we opgroeien, naar school gaan of een vervolgstudie doen, leren we praktische vaardigheden en slaan we kennis op om een vak te leren of onszelf ergens in te bekwamen. We krijgen maar heel weinig lessen over onze gevoelens. En al helemaal niet over hoe die gevoelens ons de goede kant op kunnen sturen. De **boodschap** van bijvoorbeeld de emoties boos, machteloos, jaloers, opofferend, dom, onzeker, betweterig en arrogant wordt ons niet geleerd. Het zijn allemaal signalen om jou ergens op te wijzen, je bij een situatie te helpen en op een vriendelijkere manier met jezelf of een ander te communiceren.

Als je in een Schepper gelooft, zou je kunnen zeggen dat de Schepper ons emoties heeft gegeven om in contact met onszelf te blijven. Dat emoties zijn bedoeld om je aanwijzingen te geven over wat te doen in elke situatie. Je ontvangt signalen voor de juiste richting via je gevoel. Als je leert wat de onderliggende boodschappen van die gevoelens zijn, kun je ernaar handelen en krijg je dus begeleiding tijdens het bewandelen van jouw pad. Maar dan dien je er wel naar te luisteren vanuit de positieve boodschap en het gevoel niet te negeren of af te wijzen.

Gebruikmaken van de boodschap van onze emoties is best ingewikkeld om jezelf eigen te maken. Ik doe dan ook erg mijn best om het je zo gemakkelijk mogelijk uit te leggen. Pas aan het begin van deze 21ste eeuw zijn de werkelijke betekenissen ontdekt door natuurkundige Marinus Knoop. Toen ik het in 2007 van hem leerde, had ik het gevoel dat ik werd gebrainwasht. Ik dacht dat ik gek werd.

Hoe kan ik nu opeens mijn ‘onzekerheid’ als een kwaliteit zien? En hoezo gaat er in egoïsme een hele mooie boodschap voor mezelf schuil? Serieus, ik dacht echt dat die man niet goed bij zijn hoofd was.

Het heeft me wel wat tijd gekost om me deze leefwijze eigen te maken en er volop gebruik van te maken. Maar het is me gelukt en ik heb er zelfs mijn toen nog hele jonge kinderen mee opgevoed. Met als resultaat dat wij elkaar altijd begrijpen en er dus een hele mooie manier van communiceren is ontstaan. Welke moeilijke situatie we ook moeten doormaken, onze emoties geven ons sturing. Inmiddels weten we als gezin ook hoe we op andere mensen kunnen reageren als ze een bepaalde emotie laten zien. Of welke emotie ze juist proberen te verbloemen, maar die voor ons nu dus wel zichtbaar is geworden.

Als we dan reageren op de positieve boodschap van een emotie, die iemand juist probeert te ontwijken, is diegene verbaasd maar tegelijkertijd ook verrast en voelt hij of zij zich opeens heel erg begrepen.

Er is licht en er is donker, dag en nacht, warm en koud, droog en nat, liefde en haat, leven en dood. Alles heeft een tegenhanger in het leven. Dat houdt de boel in evenwicht. Zo werken de emoties ook in paradoxale stellen. Om met je emoties in balans te komen, is het dus noodzakelijk om ze allemaal te leren begrijpen, toe te staan en ermee te gaan communiceren vanuit de positieve boodschap ervan.

Wat levert het je op om anders naar emoties te kijken dan dat je altijd gewend bent geweest?

Onze emoties zijn onderdeel van een bijzonder geheel. Ze horen bij ons systeem, ze zijn onderdeel van onze communicatie. Ik geloof erin dat ze onze raadgevers zijn. Als je kijkt naar dieren, en dan vooral naar zoogdieren, zie je dat zij grotendeels dezelfde emoties hebben als wij mensen. Maar zij gebruiken ze waarvoor ze bedoeld zijn en worstelen er niet persoonlijk mee. Omdat wij kunnen beredeneren, zijn we dus ook in staat om er een oordeel over te vellen. Kunnen we onszelf anders voordoen dan hoe we onszelf werkelijk voelen? Aanpassingsgedrag, onderdrukking van gevoelens omdat ze ongewenst zijn voor jezelf. Maar ook je omgeving kan het onwenselijk

vinden dat jij jezelf zo voelt, waardoor jij jezelf hebt aangeleerd om die emotie als fout te betitelen. Het gevolg daarvan is dat je de emotie leert te negeren. Dit is niet altijd helpend en zelfs afkeurend, maar we hebben dat nauwelijks in de gaten. Het gebeurt vanuit het onderbewuste. We begrijpen of accepteren regelmatig het gedrag dat voortkomt uit een ervaren emotie niet. Er kan heel veel negatief gedrag geuit worden bij het voelen van een emotie en als we dat gevoel laten ontstaan en geen halt toe roepen, kan dat schadelijk zijn voor onszelf en onze leefomgeving. Daarom is het belangrijk om onze emoties al in een heel vroeg stadium te herkennen en te erkennen, om vervolgens vanuit de positieve boodschap ermee te communiceren. Zo zorg je ervoor dat het negatieve gedrag geen weg naar buiten weet te vinden.

Het volgen van je emoties helpt je bij het herkennen van je wensen, weten wanneer je jouw fantasie moet inzetten of juist wanneer je de realiteit onder ogen dient te komen. Het leert je in jezelf te geloven en je op een manier te uiten die passend is voor de situatie waarin je je bevindt. Je leert verbindingen aan te gaan of juist afscheid te nemen. De emoties laten je voelen of je nieuwe wegen moet gaan inslaan of dat je je juist aan het bekende moet vasthouden voor dat moment. Ze geven je handvatten en laten je weten wanneer je de leiding dient te nemen of geven juist aan dat je jezelf beter kunt laten leiden. Beslissingen nemen wordt door je emoties te volgen een stuk gemakkelijker. Je voelt het in je lijf als je tot actie over dient te gaan of wanneer je jouw rust mag bewaren.

Ook laten emoties je weten of het tijd is om je ergens in vast te bijten of zeggen ze juist dat het beter is het gewoon maar te laten gebeuren. Specifieke emoties leren je te ontvangen en andere laten je bewust worden van wie je werkelijk bent. Bijvoorbeeld dat je een oordeel mag vellen om jouw normen en waarde te beschermen of dat je mag aanvaarden dat dit is wat het is. En als laatste leren bepaalde emoties je hoe je kunt ontspannen of hoe je ergens juist heel vol van kunt zijn.

Onze emoties zijn dus helemaal niet bedoeld om je te plagen of je in de weg te zitten. Dat is een langgekoesterde fabel. De werkelijke waarde van onze emoties ontdek je in dit boek.

Kom je er zelfstandig niet uit en begrijp je niet hoe je het uitlegboek nu in de praktijk toepast, mail me dan of volg de training *Eindelijk begrepen*. Uiteindelijk word jij dan ook communicatie-expert op het gebied van emoties. Wil je hierover meer weten, neem dan contact met mij op via mijn website (www.dimphynoordermeer.nl).