

DE WIJSHEID ACHTER EMOTIE EN GEVOEL

Je dagelijks leven als spiegel



DE WIJSHEID ACHTER EMOTIE EN GEVOEL

Je dagelijks leven als spiegel

Colofon

De informatie in dit boek is niet bedoeld ter vervanging van het persoonlijk advies van een arts of hulpverlener.

Titel De wijsheid achter emotie en gevoel
Ondertitel Je dagelijks leven als spiegel
ISBN 9789492293015
Druk tweede druk, herfst 2020
NUR 600; 740; 770; 895

Trefwoorden: emotie, gevoel, psychologie, zingeving, verlies, trauma, PTSS, bewustwording, herstel, menselijkheid, menselijke natuur

Auteur Wendy van Mieghem, www.bewustleven.eu
Uitgave Wendy van Mieghem, www.psychologieboeken.eu
Illustraties Roos ten Broecke, www.roosgalerij.be
Vormgeving Luvia Pepermans, www.bold-idea.nl
Drukwerk Grafistar, www.grafistar.nl
Tekstcorrectie Rien Wisse
Foto www.niene.nu



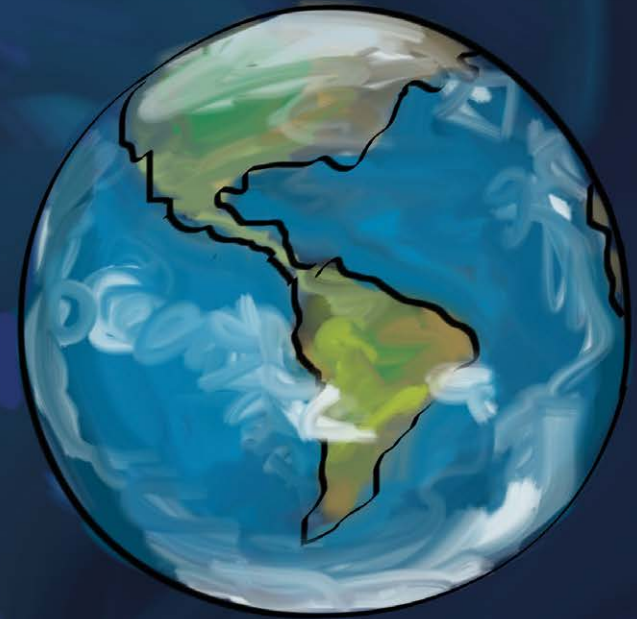
© 2020 Alle rechten voorbehouden.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



WENDY VAN MIEGHEM

Voor Amélie en Robin



*"Moge je je gedragen voelen door de aarde
en gekoesterd door de sterren."*

Inhoud



Voorwoord 15

Hoofdstuk 1

Je dagelijks leven als spiegel 17

1.1	Wat is innerlijke groei?	17
1.2	Je dagelijks leven als spiegel	18
1.3	Constructief en destructief	19
1.4	Omhul jezelf	23

Hoofdstuk 2

Behoeften en verlangens 26

2.1	Je basismotivatie en drijfveren	26
2.2	Wat zijn behoeften?	27
2.3	Wat zijn verlangens?	27
2.4	Uitstellen	28
2.5	Onderdrukken	30
2.6	De zeven basisbehoeften	31
2.7	Egoïsme	39

Hoofdstuk 3

Instinct 42

3.1	Handelen zonder nadenken	42
3.2	Veiligheid	45
3.3	Omgaan met pijn	47
3.4	Tegenstrijdige signalen	48

Hoofdstuk 4

Emotie en gevoel 50

4.1	Wat zijn emoties?	50
4.2	Wat zijn gevoelens?	51
4.3	In de knoop	52
4.4	Emotionele verstrengeling	53
4.5	Zwart en wit	56

Alle Nederlandstalige boeken en posters van Wendy van Mieghem zijn te bestellen via Psychologieboeken.eu
De Engelstalige boeken en posters zijn te bestellen via Psychologybooks.eu

Nu verkrijgbaar

De wijsheid achter emotie en gevoel
Leiderschap
Leven met hoogsensitiviteit

Verwacht

Leven met stress en burn-out
Leven met angst en paniek
De kracht van creatie

Blijf op de hoogte

Via de website Bewustleven.eu kun je je inschrijven voor de maandelijkse nieuwsbrief. Ook kun je Wendy volgen op LinkedIn.

Hoofdstuk 5

Woede		61
5.1	Bang voor je eigen kracht	61
5.2	Leer de opbouw herkennen	65
5.3	Erken jezelf	67
5.4	Constructief omgaan met woede	68

Hoofdstuk 6

Lust		71
6.1	Lust is intimiteit	71
6.2	Lust is attractie	72
6.3	Noodzaak	74
6.4	Van verlangen naar vervulling	75

Hoofdstuk 7

Angst		80
7.1	Basisangst	82
7.2	Projectie	86
7.3	Weerstand	88
7.4	Zelfvervullende voorspelling	89

Hoofdstuk 8

De illusie van controle		92
8.1	Het ontstaan van controle	92
8.2	Soorten controle	93
8.3	Omgaan met controlebehoefte	95
8.4	Aangeleerde hulpeloosheid	96
8.5	De illusie van controle	98
8.6	Tips voor het omgaan met angst	101

Hoofdstuk 9

Voorwaardelijk en onvoorwaardelijk		105
9.1	Voorwaardelijkheid	105
9.2	Onvoorwaardelijkheid	108
9.3	Hoe het voelt	110
9.4	Sla een brug	112
9.5	Maak ruimte	114
9.6	Thuiskomen	117

Hoofdstuk 10

De wijsheid achter gevoel		120
10.1	Verveling	120
10.2	Ontevredenheid	123
10.3	Teleurstelling	124
10.4	Ongeduld	126
10.5	Jaloezie en afgunst	127
10.6	Haat	130
10.7	Verdriet	131
10.8	Onmacht	133
10.9	Schaamte	134

Hoofdstuk 11

De noodzaak van expressie		137
11.1	Wat is expressie?	137
11.2	Wat is suppressie?	139
11.3	Wat is depressie?	140
11.4	Je creëert je eigen werkelijkheid	142
11.5	Natuurlijke leercyclus	143
11.6	Veiligheid in contact	146
11.7	De noodzaak van expressie	147

Hoofdstuk 12

Wegen naar geluk		149
12.1	Wat is geluk?	149
12.2	Drie pijlers voor geluk	150
12.3	Interactie in contact	151
12.4	Wegen naar geluk	152
12.5	Herhalende patronen	154
12.6	We zijn één	156
12.7	Van illusie naar realiteit	158

Hoofdstuk 13

Schuldgevoel		160
13.1	Wat is schuldgevoel?	160
13.2	Op zoek naar een brug	160
13.3	Survivor guilt en PTSS	162
13.4	Leren loslaten	164
13.5	Compassie	166





Hoofdstuk 14

Onzekerheid 168

14.1	Wat is onzekerheid?	168
14.2	Hoe voelt onzekerheid?	168
14.3	Ondraaglijke openheid	170
14.4	Verlangen, expressie en vorm	172
14.5	Verdiepen van flexibiliteit	174
14.6	Innerlijke schoonheid	175

Hoofdstuk 15

Natuurlijk herstel 177

15.1	Van binnen naar buiten	177
15.2	Natuur als inspiratiebron	178
15.3	Groeimodellen	179
15.4	Van interen naar verteren	182
15.5	Van angst naar herstel	184

Hoofdstuk 16

Gedachten 188

16.1	Wat zijn gedachten?	188
16.2	Lichte en zware gedachten	189
16.3	Oordelen	189
16.4	Verwijten	191
16.5	Overtuigingen	192
16.6	Verwachtingen en illusies	194
16.7	Identiteitscrisis	196
16.8	Ongeloof	197
16.9	Gekte	199

Hoofdstuk 17

De zin van waanzin 202

17.1	Een subtiele opbouw	202
17.2	Definities	203
17.3	Verwaarlozing	204
17.4	Mishandeling	207
17.5	Seksueel misbruik	209
17.6	Andere vormen van misbruik	211
17.7	Alledaagse menselijkheid	212
17.8	De zin van waanzin	213

Hoofdstuk 18

Inspiratie 215

18.1	Wat is inspiratie?	215
18.2	Hoe vind je inspiratie?	216
18.3	De keerzijde van de medaille	217
18.4	Betekenisvol leven	218
18.5	Deel je levensverhaal	219

Hoofdstuk 19

Bewustzijnslagen 223

19.1	Bewustzijn vanuit het hoofd	223
19.2	Bewustzijn vanuit het hart	224
19.3	Bewustzijn vanuit leegte	226
19.4	Hoe fiets jij door het leven?	228
19.5	Maak de cirkel rond	229



Hoofdstuk 20

Wanhoop	232
20.1 Wat is wanhoop?	232
20.2 Het lichamelijke aspect van wanhoop	233
20.3 Het mentale aspect van wanhoop	234
20.4 Wanhoop draagt	236
20.5 Wanhoop verenigt	237
20.6 Hoe het Eva verging	238

Hoofdstuk 21

Kwetsbaarheid	240
21.1 Op het punt van verwonding	240
21.2 Je gewonde ik	241
21.3 Chantage ligt op de loer	242
21.4 Verandering in perspectief	244
21.5 Een geschenk	245

Hoofdstuk 22

Wantrouwen	247
22.1 Onderdrukte emoties	247
22.2 Ontrouw aan je behoeften	249
22.3 Wantrouwen is dodelijk	250
22.4 Je donkere kant	251
22.5 De wijsheid achter wantrouwen	252
22.6 Bouwen aan vertrouwen	253
22.7 Een stevige basis	255

Hoofdstuk 23

Afwijzing	256
23.1 Onbedoelde afwijzing	256
23.2 Bedoelde afwijzing	257
23.3 Verstoting	259
23.4 De winst van afwijzing	261
23.5 Afwijzing leidt tot verbinding	263

Hoofdstuk 24

Verlatenheid	265
24.1 Verlatenheid ademt leegte	265
24.2 Vernietiging versus bescherming	266
24.3 Verlatenheid als onderdeel van innerlijke groei	268

Hoofdstuk 25

Eenzaamheid	270
25.1 Het laatste dat je wilt	270
25.2 Wat is eenzaamheid?	271
25.3 Patronen in het omgaan met eenzaamheid	271
25.4 Het is angst	272
25.5 Eenzaam vanbuiten	272
25.6 Eenzaam vanbinnen	274
25.7 Je bent niet alleen	275

Hoofdstuk 26

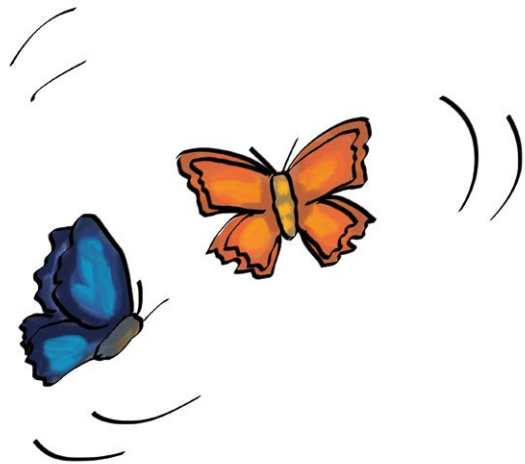
Vertrouw jezelf	277
26.1 De kracht van het nu	277
26.2 Misplaatste loyaliteit	278
26.3 Wat is trouw?	279
26.4 Verlangen als leidraad	281
26.5 Van zwart en wit naar kleur	282

Nawoord	284
----------------	------------

Dankwoord	285
------------------	------------

Trefwoordenlijst	286
-------------------------	------------

Eindnoten en bronvermeldingen	290
--------------------------------------	------------



Voorwoord

Tijdens de trainingen en individuele sessies die ik verzorg, word ik keer op keer verrast door de overeenkomsten in menselijk gevoel, denken en gedrag. De individuele achtergrond van de deelnemers en de aanleiding voor hun problemen zijn veelal verschillend, maar de onderliggende menselijke dynamiek is dezelfde. Die biedt een enorme rijkdom en diepgang – voedend voor eenieder die aanwezig is.

Wat je op deze wereld meeneemt en inbrengt, is uniek. Er is niemand zoals jij. Soms worstel je met pijn, verdriet of de schrik van een ingrijpende gebeurtenis. Het kan zijn dat je je daardoor tijdelijk terugtrekt. Het kan ook voelen alsof je de enige bent die ermee worstelt.

Wanneer je in de knoop dreigt te raken of vastzit, is het goed om te weten dat emoties, gevoelens en pijn niet alleen maar een last zijn. Ze bieden je namelijk ook kracht, inzicht en wijsheid, zodra je ze laat ademen.

Dit boek geeft je inzicht in je menselijke natuur. Instincten, emoties, gevoelens, gedachten en inspiratie worden laag voor laag uiteengezet. De heldere uitleg, tips, reflectievragen en voorbeelden helpen je om de wijsheid achter emotie en gevoel te verstaan.

Sommige voorbeelden zijn autobiografisch: je herkent ze aan de ik-vorm waarin ze zijn geschreven. Alle andere voorbeelden zijn fictief. Elke overeenkomst of gelijkenis met een andere bestaande persoon berust op toeval.

Voor wie behoefte heeft aan meer informatie en verdieping, staan in de tekst her en der verwijzingen naar andere boeken, blogartikelen en bronnen. Op mijn website vind je een handig overzicht¹ van de digitale informatie waarnaar dit boek verwijst, met aanklikbare links en video's.

Ik wens je veel leesplezier!

Hartelijke groet,
Wendy van Mieghem

Je dagelijks leven als spiegel

1.1 Wat is innerlijke groei?

Je verlangt ernaar om te worden gekoesterd, geliefd, geprezen en gewaardeerd om wie je bent en wat je doet. Je draagt een schat in je met een overdaad aan kwaliteiten. Wanneer je via je kwaliteiten expressie geeft aan wie je bent en wat je nodig hebt, leidt dit tot de diepste voldoening en vreugde die je uit je leven kunt halen. Het leidt tot honderd procent zijn. Het is jouw verantwoordelijkheid om je bewust te worden van je diepste verlangens. En om ze te leren verstaan, zodat je er uitdrukking aan kunt geven en daadwerkelijk kunt gaan stralen. Niemand anders kan dit voor je doen. Het is een persoonlijke, individuele weg die alleen jij kunt leven. En het is waarschijnlijk niet eens zo dat je dat niet wilt doen. Maar ergens onderweg, in het leren kennen van jezelf en van het leven, raak je nog weleens verstrikt of afgeleid.

Wanneer je de moeite neemt om naar binnen af te stemmen en te luisteren naar wat je nodig hebt, vind ik je een dapper mens. Daar waar je in jezelf je diepste kwaliteiten en verlangens tegenkomt, kom je ook je diepste angsten tegen: angst voor afwijzing, angst voor eenzaamheid, angst voor dood of verlies, angst voor ziekte of gekte, angst voor hevige emoties. Hier je weg en balans in vinden, is wat ik **innerlijke groei** noem: op een steeds dieper niveau je eigen emoties leren kennen en ervaren, waardoor je jezelf en het leven steeds beter leert kennen. Je bewust worden en het leren toelaten of verdragen van je instincten, emoties en gevoelens leiden tot de diepst mogelijke vervulling in je leven. Tegelijkertijd is er, overal ter wereld, niets wat mensen lastiger vinden dan dit. Je bent geneigd om bij gevoelens weg te lopen en instincten en emoties te onderdrukken of te ontkennen.

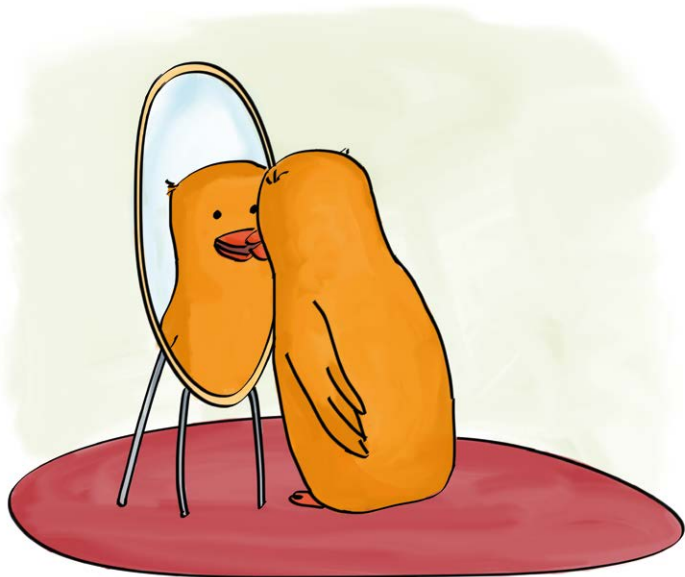
Wellicht ben je bang voor verandering; bang voor de lichamelijke en geestelijke intensiteit van emoties; bang dat je niet in staat bent om expressie te geven aan wat in je leeft en de voor jou juiste vorm te vinden;



bang voor de emotionele pijn; bang voor het gevoel van wanhoop en gebrek aan controle over jezelf en het leven, wanneer je je emoties in de diepte laat **zijn**. Misschien ben je ook bang dat de puurheid van je emoties tot destructie kan leiden. En dus stop je de minst prettigste emoties en ervaringen weg. Ongeruimd staat netjes, maar voor hoelang?

1.2 Je dagelijks leven als spiegel

Er zijn veel verschillende manieren om je bewuster te worden van wie je bent. Welke weg je ook kiest, het leren kennen en vertrouwen van je menselijkheid is de kern. Je hoeft daarom niet ver te zoeken wanneer je je bewuster wilt worden van wat je nodig hebt om een diepe rust en tevredenheid te ervaren. Je dagelijks leven zit vol met informatie en spiegels. Of je nu je huis schoonmaakt, werkt, voor de (klein)kinderen zorgt, sport of in je luie stoel uitrust: je komt jezelf overal tegen. Je dagelijks leven is verreweg je belangrijkste leerschool. Alle instincten, emoties of gevoelens die je ervaart gedurende de dag kun je gebruiken als opstapje om jezelf beter te leren kennen. Maar wil je dat ook?



De wereld in je en de wereld buiten je spiegelen zich aan elkaar. Wanneer je je eigen emoties en gevoelens onderdrukt en niet wilt (leren) kennen, kun je ook niet goed omgaan met andermans emoties en gevoelens. Noch met de wereld om je heen. Alles wat je onderdrukt, vraagt voortdurend je aandacht: het kost tijd en energie om weg te stoppen waar je elke dag opnieuw niet mee geconfronteerd wilt worden. Zo raak je verstrikt in een gevecht met jezelf. Een uitputtende strijd die niemand anders ziet.

Soms heb je het nodig om ver af te dwalen van wie je bent en wat je gelukkig maakt, om te kunnen ontdekken dat datgene waar je naar verlangt al die tijd al binnen handbereik lag. Je herkende het alleen niet of het lukte nog niet om een houding te vinden van waaruit je het kunt toelaten in je dagelijks leven, om vervolgens op zoek te gaan naar manieren om uiting te geven aan wat wezenlijk voor je is. Je menselijkheid omvat instincten, emoties, gevoelens, gedachten, oordelen, overtuigingen en inspiratie: allemaal instrumenten waarmee je stap voor stap je behoeften en verlangens kunt realiseren. Je menselijkheid wijst je de weg.

Emoties en gevoelens zijn daarom geen eindstation waarover je niet of nauwelijks controle hebt. Ze zijn een tussenstation op weg naar meer inzicht en wijsheid. Ze bieden je informatie over hoe je jezelf op zo'n manier kunt omhullen dat je je gekoesterd en gedragen voelt. Wat nodig is om deze inzichten en wijsheid te ontvangen, is om het contact met jezelf niet los te laten. En dat is nog best lastig, want instinctief is dit wel je eerste reactie op het omgaan met pijn. Door stap voor stap te leren in verbinding te blijven met je gevoelens en emoties in dit moment, bouw je het vertrouwen op dat je kunt omgaan met wat er in en om je heen leeft. **Jij** bent degene die kiest hoe je met je leven omgaat. Natuurlijk blijven er ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden buiten je controle om. Maar de keuze hoe je hiermee omgaat ligt altijd bij jou, elk moment opnieuw.

1.3 Constructief en destructief

Een van de keuzes die je elke dag vele malen maakt, is of je constructief of destructief met iets omgaat. Aan beide kun je plezier beleven, zoals tijdens het opbouwen en omgooien van een blokkentoren. En beide kunnen pijnlijk voor je zijn. Zowel het niet toelaten als het wel toelaten van wat er is, doet zeer. Het verschil zit 'm in het wel of niet uitstellen van het ervaren van pijn.

Voorbeeld: constructieve expressie

Klaas is een vitale jongen van 19 jaar. Hij voelt zich al heel lang niet gehoord en gezien door zijn ouders. Zij zijn vooral met zichzelf bezig, met hun eigen problemen en worstelingen. Na het overlijden van zijn broer Thomas, nu 9 jaar geleden, is dit alleen nog maar erger geworden. Er wordt al jaren niet of nauwelijks over Thomas gepraat. Het lijkt wel alsof het gezin, inclusief Klaas zelf, vastzit in z'n eigen verdriet.

Klaas merkt dat hij steeds bozer wordt vanbinnen. Hij voelt zich gefrustreerd. Dingen gaan niet zoals hij wil dat ze gaan in zijn leven. Tegelijkertijd voelt hij zich niet bij machte om zelf te veranderen. Hij besluit om een uitlaatklep voor zijn woede te vinden en wordt lid van een boksschool. Af en toe vertelt hij zijn sparringpartner Mo hoe hij zich voelt. Klaas voelt zich hierdoor vrijer om al zijn frustraties van zich af te schoppen en te slaan. Mo vindt het prima om Klaas z'n klappen op te vangen. De handschoenen, pads en technieken die ze leren, bieden voldoende bescherming. En straks draaien ze de rollen om en mag Mo zich uitleven.



Voorbeeld: destructieve expressie

Klaas is een vitale jongen van 19 jaar. Hij voelt zich al heel lang niet gehoord en gezien door zijn ouders. Zij zijn vooral met zichzelf bezig, met hun eigen problemen en worstelingen. Na het overlijden van zijn broer Thomas, nu 9 jaar geleden, is dit alleen nog maar erger geworden. Er wordt al jaren niet of nauwelijks over Thomas gepraat. Het lijkt wel alsof het gezin, inclusief Klaas zelf, vast zit in z'n eigen verdriet.

Klaas merkt dat hij steeds bozer wordt vanbinnen. Hij voelt zich gefrustreerd. Hij vindt aansluiting bij een groep leeftijdsgenoten die 's middags en 's avonds rondhangt op het plein bij hem in de buurt. Ze hitsen elkaar op om dingen stuk te maken. Laatst hebben ze met z'n allen een lantaarnpaal finaal gesloopt. En Klaas ging onlangs in z'n eentje helemaal los op een prullenbak. Het was net alsof er iets in hem knapte. Van de prullenbak is letterlijk niets over: hij heeft 'm toen ie toch al stuk was in brand gestoken. Vervolgens is hij erbij weggelopen.

