



Zelfbevrijding: Emotie en Motivatie

Door: Chris Kersten

Emoties en het verlies van vrijheid van handelen

In ons handelen, waaronder het spreken, zijn we niet altijd vrij. We lijken bij onze handelingen soms geen keus te hebben om ze wel of niet uit te voeren. Soms *moeten* we iets eten. We *moeten* ergens iets van zeggen. We *moeten* even de kamer uit. We *moeten* op tijd komen. We *moeten* werken. In zo'n geval worden we gedreven door emotie. We zijn op die manier onze vrijheid van handelen verloren en worden bepaald door emotie. We kunnen ook niet meer rustig overwegen welke manier van handelen goed zou zijn. We komen direct in actie.

Als je bijvoorbeeld boos bent, is er een krachtige tendens om de situatie te veranderen. Als je bang bent, wil je weg uit de situatie en voor je het weet ben je ook weg. Als je jaloers bent op iemand, zou je dat wat die ander bezit hem of haar afhandig willen maken en naar jou toe halen en voor je het weet ben je daar ook mee bezig. Als je je eenzaam voelt, wil je liever niet die eenzaamheid voelen, maar heb je, om dat lastige gevoel weg te werken, voor je het weet bijvoorbeeld de telefoon al in je hand om contact te zoeken. Van dat lastige gevoel van eenzaamheid zijn we ons dan niet eens bewust geweest.

Veel van ons gedrag wordt op die manier al dan niet voor een deel gedreven door emotie. We worden hierdoor zonder dat te beseffen een soort automaat of robot. Omgekeerd, wanneer we merken dat er druk op ons handelen staat en we onze vrijheid van handelen kwijt zijn, kunnen we concluderen dat ons handelen bepaald wordt door emotie.

Of er nu sprake van is dat iets moet of juist dat iets *niet* moet of *niet* mag, het gaat om dezelfde onvrijheid. Waar sprake is van een soort rigiditeit waarbij er van alles moet, is er daarnaast meestal evenzeer sprake van dat er van alles niet mag of niet moet.

Het gaat bij emotie steeds om een dwingende, reflexmatige koppeling tussen een gevoel of een complex van gevoelens en bepaald gedrag of het verbod op bepaald gedrag. Zo gauw het gevoel er is (al of niet door een standaard situatie opgeroepen) volgt als vanzelf het bijbehorende gedrag, waarbij dat gedrag er meestal op gericht is het moeilijk te verdragen gevoel te neutraliseren.

Er zijn twee heel bekende basisemoties: angst en boosheid. Bij angst wil je vluchten, weg uit de situatie, die op een of andere manier bedreigend is. Bij



boosheid wil je de situatie veranderen en hoe bozer je bent hoe nadrukkelijker je dat wilt.

Er is nog een derde basisemotie die vooral in spirituele kringen vaak genoemd wordt en dat is begeerte of honger. Bij begeerte gaat het om de drang om iets naar je toe te willen halen. Het is de drang om een leegte te vullen en zolang die leegte reëel is, is die behoefte natuurlijk heel gezond. Als die leegte niet reëel is kun je spreken van een verslaving. Kenmerkend voor een verslaving is dat we onze vrijheid van handelen verloren zijn omdat we het gevoel van gemis van bijvoorbeeld alcohol, koffie, voeding enz. niet kunnen verdragen. De emotie heeft dan een dwingende macht over ons.

Emoties zijn dus zeer krachtige aanzetters tot actie. Daarom vraagt het veel motivatie om met emoties te willen werken en je er niet door te laten meeslepen. Werken met emoties is er op gericht om je emoties te bevrijden van hun dwangmatigheid, van hun macht om je vrijheid van handelen en spreken in te perken.

Denken, spreken en emotie

Veel van ons denken en spreken kun je net als onze handelingen evenzeer zien als gedrag. Spreken hoeft niet, maar is vaak, zonder dat we dat beseffen, (deels) gericht op ontlading van de emotie, wat meestal niet prettig is voor de ander, die je moet aanhoren.

Veel van onze gedachtepatronen zijn preludes op gedrag. Vaak gaan onze gedachten zonder daar keus in te hebben over mogelijke gedragswijzen of handelingsscenario's. Ons denken kan ons eindeloos proberen te prepareren op een situatie zonder dat we daar werkelijk baat bij hebben en zonder daar veel invloed op te hebben. Dan is het denken emotiebepaald. Is er veel denken of piekeren dan weet je meestal zeker dat er veel emotie is en dat je onder druk staat van die emotie. Dat is iets heel anders dan denken waar we bewust voor kiezen en dat vrij is van emotie. Werken met de emoties die aan het denken of spreken te grondslag liggen, herstelt de rust en de openheid van de geest. Wanneer de geest dus erg actief is, is het goed je af te vragen onder invloed van welke emotie de geest staat.

Geleidelijk ontwikkelen we hierdoor meer beschikkingsvermogen over onszelf, over onze handelingen, ons spreken en denken. We kunnen op die manier meer stuurman of stuurvrouw van ons leven en dat op een geheel natuurlijke manier.

Emoties gaan normaalgesproken gepaard met specifieke lichaamssensaties. Gedachten proberen los te laten en je richten op die bijbehorende



lichaamssensaties is wat helpt. In aanvulling daarop kun je terwijl je de lichaamssensaties voelt zo goed mogelijk en op een kalme manier woorden geven aan de emotie. "Ik ben nu heel erg verdrietig." Of: "Ik voel me nu heel erg in de steek gelaten." Of: "Ik ben nu een en al razernij."

Negatieve effecten van emoties

Wat we allemaal ten diepste willen is onszelf en de situaties waarin we ons bewegen tot bloei brengen. We willen een positieve factor zijn, al zijn we soms cynisch geworden over de mogelijkheid daartoe.

Het lastige van emoties is dat ze ons nog wel eens tot handelingen of woorden brengen die een effect hebben wat we achteraf betreuren. De effecten van op emoties gebaseerd handelen, kunnen immers schadelijk zijn voor jezelf en voor anderen. Emoties leiden tot vernauwing en fixatie. Ze maken ons dom en brengen ons daardoor tot een nogal primitief soort gedrag.

Toch is er geen reden om emoties te veroordelen, zoals dat nogal gebruikelijk is/was in religieuze tradities. Veroordeling van emoties helpt natuurlijk niet. Het leidt tot onderdrukking van emoties en, zoals iedereen weet, is onderdrukking van emoties een buitengewoon beperkte remedie. Emoties, juist omdat ze gebaseerd zijn op bijzonder krachtige aangeboren instincten, kunnen hooguit tijdelijk onderdrukt worden. Onder druk neemt alleen de explosieve kracht toe.

Daar komt bij dat onderdrukking van emoties een bijzonder negatief effect heeft op ons energiesysteem en op ons algehele welbevinden. Toch is onderdrukking van emotie een heel veel voorkomende gewoonte vermoedelijk om op die manier het uitleven van emoties te voorkomen.

Mensen verschillen er in of ze eerder hun emoties uitleven of deze juist onderdrukken. Als emoties onderdrukt of uitgeleefd worden verschillen mensen er in welke emoties uitgeleefd of juist onderdrukt moeten worden. Voor sommige mensen wordt vooral verdriet, voor anderen juist boosheid, voor weer anderen juist angst onderdrukt of juist uitgeleefd.

Behalve een emotie verdringen of een emotie uitleven, is er eigenlijk ook nog een derde optie en dat is zwelgen in een emotie. Eventueel kun je die neiging ook zien als een speciale manier van uitleven van een emotie.

Wanneer we zwelgen in een emotie zijn we op een wonderlijke manier ook blij met de emotie en hebben de neiging deze nog wat op te kloppen omdat we menen dat deze nogal terecht is. Zo kunnen we bijvoorbeeld het gemis van een geliefde koesteren en daarmee de realiteit dat we iemand echt verloren hebben niet waar laten zijn. We kunnen vastzitten in de overtuiging



dat het leven het op ons gemunt heeft en ons daarin wentelen en dat in plaats van het voelen hoe diep we teleurgesteld zijn in het leven en die teleurstelling helemaal waar laten zijn.

Met mensen die zwelgen in emoties is het niet gemakkelijk samen zijn. De consequentie van zwelgen in emotie is dardoor dat je alleen komt staan. Het is een van de voor je geluk belangrijkste maar tegelijkertijd moeilijkste tendensen om in jezelf te herkennen, jezelf toe te staan en geleidelijk te gaan voelen.

Motivatie en emotie

We zijn vaak geneigd om de verantwoordelijkheid voor emotie bij de ander te leggen. De ander maakt ons bijvoorbeeld boos, angstig, jaloers of gefrustreerd, zo vinden we dan, en dat legitimeert dan onze reactiviteit naar die persoon toe. Natuurlijk kan en is vaak het gedrag van de ander aanleiding voor onze emotie. Dat neemt niet weg dat het verstandig is de verantwoordelijkheid er voor bij onszelf te houden. Met de verantwoordelijkheid voor iets bij een ander te leggen, ontnemen we vaak onze belangrijkste mogelijkheid om invloed uit te oefenen. Leren met de effecten om te gaan die de wereld op ons kan hebben, brengt fundamentele vrijheid en maakt ons minder afhankelijk en kwetsbaar voor hoe de wereld zich aandient.

Alleen wijzelf hebben de mogelijkheid onszelf van de dwingendheid van emoties te bevrijden en de ander vrij te houden van beschuldiging. Het commitment aan jezelf en aan elkaar om steeds met emotie te werken, ook al wordt die door de ander of het andere veroorzaakt, brengt binnen relaties enorme vrijheid en biedt ruimte voor gezonde spontaniteit. Iedere emotie bij jezelf of de ander kan dan als zodanig bestaan en hoeft niet weg. Wie of wat de aanleiding voor de emotie is en of de emotie terecht is of niet speelt dan geen rol.

De kern van het werken met emotie is niet doen, niet handelen. Het gaat er om aanwezig of present te blijven bij een emotie. Door ons bewust te zijn van een emotie, er bij te blijven met onze aandacht en door ons er voor te openen bieden we de emotie de gelegenheid op te lossen of te transformeren. Dat vraagt enige tijd, aandacht en dus geduld en een zeker doorzettingsvermogen.

Uiteindelijk zijn emoties terug te voeren tot instincten. Het gaat om biologisch bepaalde, aangeboren, primaire driften gericht op overleving, voortleving en dergelijke. Het gaat om enorme krachten, actietendensen die ons flink in beweging kunnen brengen, maar zijn basaal heel gezond.



In zekere zin kun je werken met emoties zien als het schonen van instincten. Op zich is er immers niks mis met in leven willen blijven, seks en relatie willen hebben en dergelijke.

In het woord emotie zit hetzelfde Latijnse werkwoord movere als in het woord motivatie of als in het woord mobiel en automobiel. Movere betekent bewegen. Motivatie is je persoonlijke, innerlijke kracht om je te bewegen in een richting waar je (ooit) van uit een open, positieve wijsheid bewust voor gekozen hebt en die je ondanks tegenkrachten binnen of buiten jezelf blijft aanhouden. Motivatie heeft alles te maken met wil en met commitment. Emoties zijn in zekere zin het tegenovergestelde van motivatie. Emoties (afgeleid van het werkwoord e-movere = verwijderen) halen je weg van jezelf en oefenen een dwang uit tot bepaalde aan de emotie gekoppelde handelingen. Bij motivatie gaat het om eigen vrije kracht, waarvoor je kunt kiezen om die in te zetten en die volstrekt afhankelijk is van jou. Emotie is kracht ondanks jezelf en die de kracht van je motivatie vraagt om er mee te werken, om de kracht van de emoties om te zetten in vrije zijnskwaliteiten.

Emoties en invloed uitoefenen

Zowel het onderdrukken als het uitleven van emoties kun je zien als een primitieve niet zo effectieve manier van invloed uitoefenen. Bij een hoogwaardige manier van leven hoort een meer constructieve, effectieve manier van invloed uitoefenen en dat in de eerste plaats op onszelf en in de tweede plaats op anderen.

Het niet meer hoeven uitleven van emoties op anderen, stelt je in staat op een veel constructievere manier met anderen om te gaan en van daar uit invloed uit te oefenen op anderen. Op die manier ben je aanzienlijk beter in staat voor jezelf te zorgen.

Het onderdrukken van emoties doen we meestal om de ander een vorm te bieden waarvan we denken dat die aanvaardbaar of aantrekkelijk is voor die ander en om daarmee de relatie met anderen veilig te stellen. Het consequent onderdrukken van emoties maakt ons echter uiteindelijk helemaal niet tot die voor die ander zo aantrekkelijke persoon.

Wat misschien moeilijk te geloven is, is dat we het meest aantrekkelijk zijn als we helemaal ons zelf zijn en onze emoties helemaal in onszelf, in onze eigen ruimte kunnen laten bestaan. Dat maakt ons vrij en tot een energiek persoon. Dat biedt de mogelijkheid tot spontaniteit, levenslust en vitaliteit.

Een van de meest grote uitdagingen voor ouders is om hun kinderen te leren op de juiste manier invloed uit te oefenen. Sommige mensen zijn erg



terughoudend met het aanwenden van hun invloed. Anderen worden snel eisend en dingend en vinden het moeilijk ieder zijn of haar invloed te gunnen. Alle maatschappelijke organisaties, scholen, gezondheidsinstellingen, overheden zien zichzelf geconfronteerd met dezelfde uitdaging als ouders.

Het beste is maar om er van uit te gaan dat geen enkele ouder of maatschappelijke instelling op dit punt de staat van perfectie heeft bereikt. Het gevolg is dat ieder mens op het punt van emoties en op een gezonde manier invloed aanwenden te leren heeft. Waar het om gaat is of we bereid zijn daar werk van te maken.

Zelfbegeleiding en emoties

Het eerste doel van het werken met emoties is dus om los te komen van de tendens om emoties uit te leven. Wanneer we emoties niet uitleven is het tweede doel om te leren ze ook niet te verdringen of te onderdrukken, te parkeren of te negeren, aangezien onderdrukking vroeg of laat weer leidt tot uitleven. Deze secundaire verdringingsreflex vraagt dat we in de eerste plaats leren ons bewust te zijn van emotie en in staat zijn onszelf onze emotie te gunnen of er nu een goede reden voor is of niet.

We kunnen soms boos zijn op onszelf omdat we menen geen reden te hebben om boos te zijn en onszelf onterecht boos vinden zijn op een ander. Dan proberen we onszelf te manipuleren. Dat helpt niet. Emoties houden zich niet aan de wetten van rationaliteit. Dat is juist een van hun kenmerken. Belangrijk is ons iedere emotie te gunnen of deze nu een reële grond heeft of niet. Pas achteraf, als we met een emotie gewerkt hebben, zal soms helder worden welke wijsheid er achter schuil gaat. In eerste instantie dienen we daarom te accepteren dat we zelf niet kunnen bepalen welke emotie zich in welke vorm of welke mate laat zien of niet laat zien. Dat vraagt overgave. Vaak zal vroeg of laat blijken dat precies die emotie opkomt die, wanneer er mee gewerkt wordt en daarmee het goud van motivatie uit het lood van emotie is getransformeerd, precies die vrije kwaliteit vrij maakt die de situatie nodig heeft en deze tot bloei brengt.

In de opleiding leren we diverse manieren om jezelf te begeleiden bij al dan niet heftige emoties. De kern van die oefeningen bestaat steeds uit het voelen van de bij de emotie horende lichaamssensaties. Wat helpt is zo precies mogelijk, bijvoorbeeld rustig hardop, woorden geven aan de emotie van uit het voelen van de lichaamssensaties. De kunst is de lichaamssensaties zelf te laten praten en niet zozeer je ideeën over de sensaties te uiten, al helpt een beetje gokken ook. Als de woorden kloppen is dat direct voelbaar. Iets in jou dat geëmotioneerd is, voelt zich dan begrepen. Dat zelf voelt dan bovendien



dat je ook met jezelf in dialoog kunt zijn en daarvoor niet per se afhankelijk bent van anderen.

Door je te richten op de lichaamssensatie laat je automatisch de aan de emotie gekoppelde gedachten en actietendensen los. Die negeren we dus of druk je uit in woorden. Op deze manier breng je jezelf in een voelende staat die vooraf gaat aan de zijnsstaat.

Er is een wezenlijk verschil tussen het voelen van je emotiegestuurde actietendensen aan de ene kant en het letterlijk in actie komen aan de andere kant. Dat laatste doen we niet. Het eerste doen we vooral wel.

Jezelf begeleiden bij emoties betekent jezelf alle actietendensen zoveel mogelijk gunnen en deze zoveel mogelijk intact laten. Wat helpt is om ook deze actietendensen woorden te geven. Benoem alles wat je wilt doen of zou willen doen op grond van je heersende emotie.

Een goed uitgangspunt is om er van uit te gaan dat alle spanning in het lichaam verwijst naar een emotie. Dat is ook een goede manier om onderdrukte emoties geleidelijk te achterhalen. Hoe dieper we ons kunnen openen voor lichaamsspanningen, hoe helderder de emoties zullen worden die hier achter schuil gaan.

Werken met emoties kun je zien als een innerlijke strijd tussen de kracht van emoties en de kracht van motivatie. Het is de strijd tussen jou en je reflexen. Naarmate we meer gewend zijn met onszelf te werken zal de innerlijke, essentiële kracht groeien. Kracht die we nodig hebben om de emotie niet uit te leven en evenmin te onderdrukken. Je kunt het zien als een spier die je door voortdurende training versterkt.

Emoties kun je zien als opeenhopingen van primitieve energie. Met de inzet van motivatie als vrij beschikbare, hoogwaardige energie onttrek je de nog primitieve energie aan de emoties en komt deze geleidelijk beschikbaar als vrije energie en vitaliteit, helemaal ter vrije beschikking voor jou.

Dagelijks werken met emoties kun je ook zien als een vorm van hygiëne. Psychische hygiëne in dit geval. Het werk houdt je geest en hart schoon en je bevrijdt je van stress. Stress ontstaat waar handelen niet leidt tot vermindering van emotie en zonder effect blijft.

Door een emotie niet uit te leven, maar juist er rustig bij stil te staan transformeert de emotie naar een zijnskwaliteit. Vaak naar een zijnskwaliteit die juist in de onderhavige situatie nodig en nuttig is.

Angst transformeert bijvoorbeeld vaak naar helderheid of oplettendheid. Dat is vaak wat er nodig is in een angstige situatie. Denk bijvoorbeeld aan auto rijden bij barre weersomstandigheden. Daar is oplettendheid nodig.

Onderdrukking van angst kan gemakkelijk tot roekeloosheid leiden. Boosheid transformeert bijvoorbeeld vaak naar kracht en autonomie. Eenzaamheid



transformeert naar liefde. Leegte naar ruimte en volheid. Schaamte tot tederheid en/of waardigheid.

De verschijning van zijnskwaliteiten wordt altijd voorafgegaan door het verschijnen van rust. Rust is precies het omgekeerde van de onrust die zo kenmerkend is voor de door emoties bepaalde staat. Onrust betekent altijd emotie. Rust betekent Zijn, wat actie en dynamiek en uiteindelijk spontaniteit volstrekt niet uitsluit.

Emoties en bewustzijn

Emoties gedijen bij niet bewustzijn er van. Bewustzijn is hun grote vijand. Iemand die boos is, moet je niet vertellen of vragen of hij boos is. De kans is groot dat hij dan pas echt boos wordt. Hoeveel last we van emoties ook kunnen hebben, emoties willen zich continueren en willen hun leven verlengen.

Werken met emoties vraagt daarom als eerste, deze bewust te worden en te erkennen en om deze continueringstendens te overwinnen. Dat vraagt kracht en motivatie om jezelf bij voorkeur dagelijks in je sterkere of minder sterkere emotionele hoedanigheid te willen ontmoeten gedurende je persoonlijke beoefeningstijd. Vooral door dagelijks met je emoties te werken zal er geleidelijk iets veranderen en ben je bereid om ook buiten de beoefeningstijd zo nodig werk met jezelf te doen.

De macht van die gewoonte heb je nodig om het werkelijk met jezelf aan te gaan. Wat je immers van uit emotie juist *niet* wilt, is om rustig te gaan zitten en rustig je lichaamsensaties te voelen en er kalm woorden aan te geven. Dat vraagt veel kracht en een sterke motivatie.

Motivatie betekent precies weten wat je wilt en waarom je iets wilt. Alleen dan gaat gebeuren wat je écht wilt. Op basis daarvan geef je uitdrukking aan een van de essentiële aspecten van systematische, constructieve zelfbegeleiding. Dat is waar laten zijn, wat eigenlijk al lang waar voor je is, maar nog niet als zodanig tot je voelend bewustzijn is oorgedrongen. Wat dan waar wordt is de pijn, de dreiging of de frustratie die achter de emotie schuil gaat.

Kracht is nodig om uit het actieperspectief en de overlevingstendens van die emotie te stappen. Het gaat er om de aanleiding voor of het object van de emotie los te laten en puur de bijbehorende lichaamssensaties te voelen. Contact maken met een emotie of present blijven bij een emotie vraagt afstand nemen en in zekere in er afscheid van nemen. Later kun je het object weer enkele keren terug laten komen om op die manier steeds verder af te kicken van de emotie.



Belangrijk is dat we die kracht niet aanwenden om de emotie fout te maken en weg te werken. Het is juist heel belangrijk om jezelf –of het kind in jou– de emotie te gunnen en begrip voor dat deel te hebben.

Uiteindelijk gaat achter iedere emotie pijn of de dreiging van pijn schuil. In contact komen met die pijn vraagt om door de bovenliggende lagen heen te werken. Het helpt enorm om geleidelijk de archeologie van verschillende emoties te herkennen.

Het gaat er dus niet om, om in de eerste plaats vrij te worden van emoties. Het gaat er om je met je emoties te willen en kunnen verhouden en in staat te zijn de energie die er achter zit te bevrijden.

Hoe gepassioneerder iemand is, hoe meer emotie er ook al zijn, maar ook hoe meer positieve hartstocht, enthousiasme, levenslust en levensvreugde zich kan ontwikkelen. Dat vraagt echter veel kracht, doorzettingsvermogen en toewijding aan de goede zaak. Het vraagt een fundamentele keuze en alleen al die keuze helpt om de weegschaal van motivatie en emotie in jezelf in de richting van motivatie, rust en gemak te laten uitslaan.

Kijk jezelf op basis hiervan in de spiegel en probeer te begrijpen waar die keuze in jouw geval om gaat. Bepaal de consequenties qua werk met jezelf en zie wat er in jou gebeurt als je er voor kiest die consequenties werkelijk te accepteren en dat voor de rest van je leven.