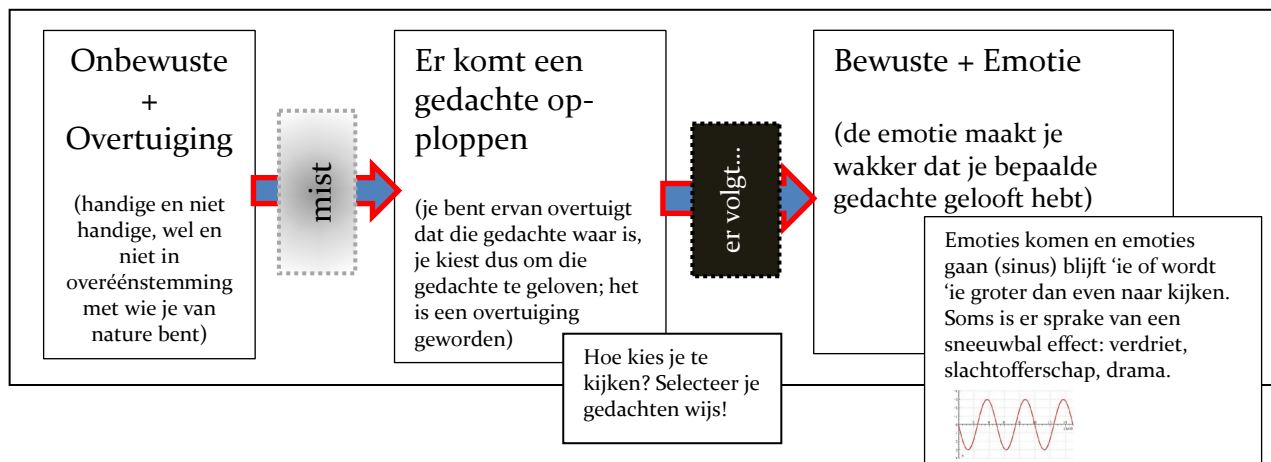


Emoties – uit Podcast vera verheldert van Vera Helleman

Emoties zijn FB mechanismes



Emoties gaan altijd over NU. Emoties reageren op iets dat in dit moment gebeurt. Om emoties te veranderen, moeten we dus kijken naar wat je heel even daarvoor hebt ontmoet. Ontmoet in je buitenwereld of in je binnenwereld (of in je binnenwereld als reactie op de buitenwereld...) Let op! We hoeven daarvoor dus niet naar de kindertijd te kijken of gebeurtenissen daaruit. We moeten kijken naar welke overtuigingen je daarover hebt opgeslagen en nog steeds gelooft... en... aan vasthoudt.

Emoties komen en emoties gaan (sinus). Als je volledig gewaar bent van je fysiek (hier & nu) dan zit het hoofd er niet meer tussen. Zo kun je ook naar je emoties gaan en je hoofd er niet meer tussen laten komen (body, mind, soul balans).

Is de emotie verbazing

dan wil je onderzoeken, naar groei en ontwikkeling > daar ligt aan ten grondslag een handige overtuiging.

Is de emotie pijn of verdriet

dan wil je er weg van > daar ligt aan ten grondslag een niet-handige overtuiging of een overtuiging die niet in overéénstemming is met wie je van nature bent.

Emoties maken duidelijk of we die gedachte voor waar aan hebben genomen of niet.

Emoties maken duidelijk als we de gedachte gelooft hebben en deze een overtuiging is geworden, of deze wel klopt met wie we in essentie zijn.

Je hebt een verhaal voor waar aangenomen welke niet resoneert met wie je bent. **Dat betekent kies altijd bewust gedachtes die constructief zijn om in lijn te blijven met wie je in essentie / werkelijk bent.**

Bijvoorbeeld: Overtuiging = "Ik kan dit niet." Of "Ik ben niet goed genoeg."

De overtuiging klopt niet, de overtuiging mag schoon, weg, omgebogen.

De overtuiging, de gedachte niet meer kiezen om te geloven!

Elke emotie heeft als functie (het is een FB mechanisme tenslotte dat je wijst op de discrepantie tussen je hoofd en je hart) om jou uit je mentale brein terug in verbinding te brengen met jezelf.

De functie van emotie is om jou FB te geven of jou overtuigingsysteem wel afgestemd is op jouw ware natuur. Als die niet in lijn liggen krijg je daar informatie over middels emoties. Vooraf aan emoties gaan gedachten. De emotie is heftiger op het moment dat:

*of deze meer ik-gericht is (persoonlijk).

*of fundamentele informatie nog niet gezien is.

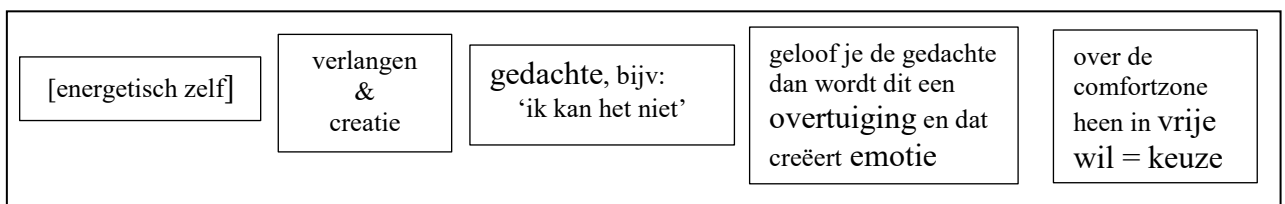
Als gedachtes terug blijven komen heb je daar altijd een keus in:

1)Is er alleen boosheid of zit er een sprankje licht onder, kies dan voor het sprankje licht.

2) Bewust vasthouden aan de boosheid moet je niet willen. Je hebt daar alleen jezelf mee. Volharding, verharding, schuld wijzen, in boosheid blijven hangen gaat in tegen je voelende natuur. Kies daar niet voor want dat doet zeer.

3) Kun je dan toch niet anders, mogelijk is er dan nog iets fundamenteels dat nog gezien wil worden. Dan heb je daar iets in te doen in dat thema. Mogelijkerwijs is er iets of iemand die aangeraakt heeft waar jij te kort in komt en die spiegel kan soms pijn doen. Bijvoorbeeld: de ander neemt in jouw ogen te veel ruimte in, terwijl jij eigenlijk meer ruimte zou mogen innemen.

Emoties zijn FB mechanismes (uitleg2) die aangeven wat er in de mind aan vooraf ging (denken stuurt emoties). *Avoid pain & Gain pleasure...* hoe meer je niet luistert naar wat de emoties te vertellen hebben hoe meer ze pijn doen. Dus emoties maken jou bewust wat er in de (onbewuste) mind aan de hand is (als je er naar wilt luisteren). De emotie maakt je wakker dat je de gedachte gelooft hebt. Is er een overtuiging die onderdrukt... kijk eens naar wat je hebt geloofd. Welke gedachte geef je vervolgens aandacht, die waarmee jij op het goede pad zit (waar je blij van wordt) of daar waar mee je op het onjuiste pad zit (waar je niet blij van wordt). Het kost wel inspanning om de gedachte niet meer te kiezen. Je moet dan door je overtuiging heen (er omheen kan niet).



Emoties vormen brugfunctie tussen ons mentale brein en ons hart.

Als je boos op iemand bent is er een vraag die kan verlossen. De vraag zorgt ervoor dat de energiestroom weer levensenergie kan worden, met begrip en compassie voor jezelf en mogelijk ook voor de ander. De vraag luidt: **“Wat raakt mij in zijn of haar gedrag?”** Je weet dat het antwoord zich aandient als je emotie voelt opkomen. Laat dat toe en neem waar hoe ze fysiek aanvoelt. Geef de fysieke sensaties de ruimte. Adem. Voel. En kijk eens naar de persoon om wie het allemaal ging. Hoe zie je hem of haar nu?

De non-acceptatie op boosheid of op emoties überhaupt is eigenlijk niet terecht. Boosheid is puur want een emotie is altijd puur, het kan ook passie zijn, of je rol omdat je je wilt inzetten voor rechtvaardigheid in de wereld of een manier om je daadkrachtig op te stellen en dingen voor elkaar te krijgen. Dat enerzijds.

Onderdrukte boosheid is van een andere orde. Omdat we dan gaan projecteren, de boosheid is dan niet meer puur omdat je de ander de schuld geeft dat 'ie jou boos maakt. Waarop je de boosheid negatief en destructief gaat richten. Vaak gebeurt dit bij het overgaan van **een grens**. En vanuit boosheid je grens aangeven is meestal destructief.

Grenzen

Afkeer = bah, een duidelijke nee.

Afkeur = schuld & schaamte.

Irritatie & projectie = over de grens.

Als je afkeer genegeerd hebt komt er irritatie. Als je dan je irritatie spuwt naar de ander is dat eigenlijk niet eerlijk.

Afkeer is dus een grens. Een hè nee. Een natuurlijke beweging. Heb je afkeer toch genegeerd... Dan jezelf loskoppelen, terug naar jezelf, je energie centreren en vervolgens je grens aangeven. Boosheid maar ook verdriet is trouwens wel een middelje om je energie weer terug te pakken, jezelf weer te centreren.

Anderzijds zijn emoties FB mechanismes. **Emoties niet kunnen toelaten = een mentaal beschermingsmechanisme die jezelf hebt gecreëerd en bent gaan geloven (als in overtuigingen) en zijn in feite ook een non-acceptatie op emoties.**

Voorbeelden zijn:

‘Ik ben te hoog sensitief, als ik dit toe laat verlies ik mezelf’.

‘Als ik dit toe laat verlies ik mezelf in waanzin’.

‘Als ik dit toe laat dan ga ik dit op de omgeving projecteren’.

‘Als ik dit toe laat dan ben ik zo krachtig dat ik iedereen omver blaas’.

Beschermingsmechanismen komen voort uit angst

Doorgaans, als mensen in beschermingsmechanismen komen (vechten, vluchten of bevriezen) zijn ze er vaak niet meer bij, kunnen ze niet meer handelen of kiezen. Ben je dit voor, je bent er dus nog wel bij, bewust, dan kan je dus ook kiezen, dat is belangrijk om te weten. Dus:

*is er een reële angst, dan wegwezen, stap 1 is altijd zorgen dat je veilig bent.

*is er een irreële angst, projectie, associatie of wat-als-dan-gedachte prik dan de overtuiging lek waardoor hij niet meer waar is, of minder waar wordt. **Emoties maken dat je wakker wordt. Je krijgt helder welke gedachten je gelooft hebt en welke overtuigingen nog aan het thema hangen. Zijn er veel emoties dan geven ze FB dat je op het verkeerde spoor zit.** De situatie (die neutraal is) daar heb ik gedachten over (deze ploppen op, plop, plop, plop dat is prima totdat ik de gedachte geloof). De gedachte die ik geloof wordt een overtuiging. Ik krijg hierbij een emotie (emoties komen voort uit overtuigingen niet uit gedachten. Dit is prima, emoties komen en emoties gaan -sinus- totdat de emotie blijft, vaker terugkomt, groter wordt. De emotie dient dan als FBmechanisme dat ik niet op het juiste gedachtenspoor zit. Ga dit onderzoeken. Vanbinnen wil er namelijk een nieuwe keuze gemaakt worden. **Wat kies je te geloven?** Welke niet dienende overtuigingen hangen nog aan dit thema? Ga kijken naar je irreële gedachten, je (angst)projecties, je associaties, je wat-als-dan-gedachten. Ga ze allemaal aan de kaak stellen en prik je overtuigingen lek. Daarmee creëer je ook een nieuwe werkelijkheid voor jezelf. Daarin kan er ook weer ruimte komen voor een andere werkelijkheid (een ander soort mannen, een ander soort contact, een ander gevoel et cetera). Ga die kant op rollen die goed voor je voelt en laat je niet meer verleiden, laat je niet meer strikken door je irreële gedachten, je (angst)projecties, je associaties, je wat-als-dan-gedachten.

Emoties kunnen een Verkramping of Verruiming geven

Emoties kunnen een verkramping, een contractie geven > blijf daar van weg, blijf bij dat gedachtenspoor weg.

Emoties kunnen ook een verruiming geven > waar we naar toe willen is emotionele vrijheid i.p.v. emotioneel chantabel zijn. Dus nogmaals: ga die kant op rollen die goed voor je voelt en laat je niet meer verleiden, laat je niet meer strikken.

HSP & Autisme vs boosheid

Hoog sensitief is niet per definitie autistisch. Autistisch is per definitie wel hoog sensitief. Beiden zijn dus erg gevoelig. Het zijn waarnemers vanuit gevoelslaag, m.a.w. kennis informatie moet omgezet worden naar gevoelslaag en andersom. Wat is boosheid? "Help er wordt iemand boos (op mij). Boosheid voelt als prikkende energie, pijnlijk, een kanon."

De HSP'er gaat boosheid op zichzelf betrekken (ook nog), dus:

- a) Pijnlijk want energetisch prikkend, en
- b) Pijnlijk want je gaat er verhalen aan koppelen die je op jezelf betrekt

Dit kun je stoppen door:

1)Je HSP kwaliteit vóór je laten werken, namelijk: je hebt een subtiele manier van informatie ontvangen.

"Ik DENK heel vaak dat ik de wereld niet snap, omdat ik veel voel of anders denk en handel -de wereld geeft mij feedback en dat is voor mij niet altijd op een veilige manier, zodoende trek ik me terug- en dan ga ik onderzoek doen: ik lees een boek, ik doe een studie en zit dus in mijn hoofd en ben bij mezelf vandaan. In het ergste geval keur ik mezelf af. Eerlijk gezegd voel ik gewoon heel veel... en 'voelen, dat kan je niet verkeerd doen'. Dat ik het anders doe, anders communiceer, ik heb mezelf daar, tot voor kort nog, voor afgekeurd. Maar eerlijk gezegd... ik leer geloof ik eindelijk dat dit een bijzondere, gevoelige, manier is van 'praten zonder woorden' als in 'luisteren met je handen'. Ik hou enorm van deze stilte, deze manier van verbinden, deze eigenheid."

2)Heb een totale acceptatie van je gevoelige natuur

3)Ga de ruimte uit als er boosheid is of komt.

HSP'er heeft vaak enorme dienstbaarheid naar buiten toe. Daarmee verleg je je energie naar de buitenwereld. Op een gegeven moment ben jij een uitgerekt elastiekje waardoor je helemaal ijl wordt. Dat is niet goed voor jou. Wat er dan gebeurt, er komt boosheid die in 1 x weer energie terug pakt. Zo herstel je je energetische balans.

Autist trekt onmiddellijk de beschermingsmechanismen op als er op de gevoelslaag een booskanon wordt afgevuurd. Eén van die beschermingsmechanismen is... boosheid ... (vechten). Maar wat ook kan is vluchten (uit het aardse lichaam vliegen) of verstijven (doen alsof je dood bent). **Autist wil braaf zijn aan de structuren/opdrachten (!) die er door de**

buitenwereld worden neergelegd. Enerzijds is er behoefte aan structuur en duidelijkheid. Anderzijds als er (nog) onduidelijkheid is, (nog) niet concreet op een rij wat er allemaal nog moet gebeuren terwijl hij of zij wel graag gehoor aan alles wil geven aan wat er nou moet gebeuren, dan is er nog maar één uitweg: flippen. Flippen is dan een herstel van energie behoud, van levensbehoud.

Autisme en ik-referentie

Boodschappen, opdrachten die aanspraak maken op een 'ik-referentie-punt' (= denkkader/denkbeeld over wie je bent). Dit 'ik-referentie-punt' ontbreekt bij een autist. Dit referentiekader is er niet. Dus een vraag als: "wat vind jij er van?" heeft tijd nodig. Anderzijds, een direct, extreem voelend ervaren is er wel (positief)***. Maar de buitenwereld neemt vaak de tijd niet om écht te luisteren. Dus volgt er een nieuwe vraag: "of vind jij soms dat?" Dan moet je dus het eerste proces dat je was opgestart om de vraag te beantwoorden verlaten en een nieuw proces starten om de tweede vraag te beantwoorden. Dat is onwijs frustrerend, zeker als jij je best hebt gedaan om een antwoord te formuleren. Zo'n autistisch brein slaat dan op hol en wat doe je dan... vechten (boos worden), vluchten (er uit vliegen) of bevriezen (doen alsof je dood bent)... In beschermingsmechanismen is het ik-vertrokken. Echter er is een ikje nodig om iets te kunnen beheersen. In feite levert het beschermingsmechanisme wegvliegen (bij trauma) zelfs een onveiligere situatie op want je kunt niet handelen, niet kiezen, niet voor jezelf zorgen. Door er bij te blijven (ogen open, terug naar het hier & nu, het lichaam, centreren van energie) kan dat wel.

*** Er is een heel sterke verbinding met het zelf: gevoelsvijver / flow / focus op wat jou interesseert. Dit in relatie tot neurotypische mensen ('gewone' mensen) die veel bezig zijn met dat ik-beeld. Is het dan nodig om een ikje te ontwikkelen? NEE. Wees afgestemd op je voelende natuur, ga voelen, wat vraagt dat gevoel op dit moment. Wat is je natuurlijke beweging, je Hè Ja?

Boosheid is een beschermingsmechanisme.

Ben je boos (= drama-identiteit/ je voelt boosheid = emotie), dan ben je gewoon in nood. Kijk altijd in de ogen, daar zit angst achter, paniek soms. Als je boosheid wilt beteugelen met boosheid maak je het erger, onveilig (je gooit olie op het vuur). Het mooiste is als je er energetisch stil bij kunt zijn, dan is er ook geen oordeel. Dan ben je de blanco muur / het stille meer waar het bij kan uitdoven (Voorbeeld1: V in het bos tijdens de vakantie. Voorbeeld2: V als Rambo verkleed nadat hij even boven moest zitten op zijn kamer). Lukt dat niet verlaat dan de ruimte. Praten doe je pas als je weer bij jezelf bent en je behoeftes kunt uitleggen (eerder hoeft niet). Ontplof je vaker, is er geen beheersing (omdat 'ik' er niet is) maak dan een afspraak (een regeltje) met jezelf. Bijvoorbeeld:

'Ik weiger om anderen op te zadelen met mijn boosheid.' – herhaal de regel

'Ik weiger mijn boosheid destructief te richten op mijzelf of de ander.' - herhaal de regel

Dat betekent niet dat je de boosheid inslikt (!) maar als je de ruimte verlaat en in jezelf toestaat (toelaat als energie) dan heeft 'ie de ruimte om **uit te kabbelen**.

Fase I boosheid: puur, om energie terug te pakken

Fase II boosheid: niet puur, als je de ander de schuld geeft dat 'ie jou boos maakt, je richt de boosheid (projectie) destructief en negatief.

Hoe krijg je weer balans? Hoe centreer je weer?

Je maakt een tegenbeweging. Dat doe je door te huilen, door de boosheid de ruimte te geven –niet-destructief te richten op jezelf of de ander-, of door bepaald gedrag te vertonen (bijvoorbeeld: repetitief maar dat kan ook i.p.v. naar buiten naar binnengericht, of andersom, kijk eens om je heen et cetera) om zo, daar waar je je energie verlegt hebt naar buiten, je energie weer terug te pakken. Voorheen was je energie versplintert geraakt, ijl geworden (naar buiten toe). De truc is dat de energie gecentreerd blijft (bij je eigen-zelf). Maak afspraak (een regeltje) met jezelf. Bijvoorbeeld: 'Ik laat deze emotie toe, ik weiger om mijzelf erdoor te laten overspoelen, ik weiger er een oordeel op te hebben en ik luister naar de antwoorden:' – herhaal de regel Wat voel ik? Waar voel ik dat in mijn lichaam? Hoe voelt dat? Wat roept het op/wat zit er onder (verlangen/behoefte)? Wat zou ik nu willen?

Meditatie is bewust wakker zijn als in: focus – non focus / intentie / afstemmingen / gedachtes geloven of niet. Als je je

volledig focust op het toelaten van de emotie dan gaat de rest (gedachten) op non actief, dan kom je in non-focus en zo kun je toelaten, dat wil je. Ademhalingsoefeningen zouden afleidend kunnen zijn van dat is bewust doen terwijl non-focus bewust niet-doen is. Bewust wakker zijn is ook waakzaamheid, waakzaam dat je mind het niet overneemt. Wat je er wel wilt laten zijn is dat je systeem reageert, je emoties komen en je emoties gaan, ze zijn altijd in beweging, [als je volledig gewaar bent van je fysiek (hier & nu) dan zit het hoofd er niet meer tussen. Zo kun je ook naar je emoties gaan en je hoofd er niet meer tussen laten komen (body, mind, soul balans)] ze mogen er zijn en ze mogen uitkabbelen.