

Jeanne Segal, Werkboek emotionele intelligentie, Utrecht 1998

Een selectieve samenvatting door C. van der Leest, 16-03-2013

1 Voelen is slim

Wanneer we onszelf toestaan onze emoties volledig te voelen, met en in ons lichaam (de enige plek waar we ze echt kunnen voelen), is drieërlei van belang:

- het vermogen om te weten wat je voelt;
- het vermogen om alle gevoelens die je tegenkomt, hoe intens ook, te accepteren; en:
- het vermogen om iets te doen met deze emotionele informatie.

De westerse cultuur leert ons om bewustzijn eerder te associëren met intellectuele activiteit dan met de gewaarwordingen van het hart of het lichaam. Emoties zouden de meer nauwkeurige informatie van ons intellect vertekenen. Het woord 'emotioneel' heeft dan ook de bijklank van 'zwak', 'zonder beheersing', 'kinderachtig'. We zijn geneigd ons zelfbeeld op te bouwen rondom ons intellect. Maar in feite zijn de rationele en emotionele gedeeltes van de hersenen van elkaar afhankelijk en draagt emotionele intelligentie bij tot rationeel denken.

Met IQ zonder EQ kom je in je leven nergens. Hebt u een hoog EQ en staan de communicatielijnen tussen uw amygdala en neocortex wijd open, dan bent u in staat gevoelens ten volle te ervaren, uzelf te leren kennen en zelfrespect te hebben, maar kunt u ook met anderen meeleven, empathisch zijn, u aanpassen en uzelf onder controle houden. Het is daardoor dat we verantwoorde keuzes kunnen maken ten aanzien van wat ook.

Het is gezond voor onze geest en ons lichaam om onze gevoelens ook echt te voelen wanneer ze zich voordoen. Gevoelens die niet worden doorvoeld, komen ten slotte op zelfdestructieve manier toch tot uiting. Als je je gevoelens toelaat, heb je daarna weer een helder hoofd, een tevreden hart en meer zelfbeheersing; als je ertegen vecht, komen ze terug en blijven ze rondspoken.

Als onze emoties signalen doorgeven, gebruiken we de rationele gedeeltes van onze hersenen om de gevoelens af te kappen voordat ons lichaam er klaar mee is zijn emotionele boodschap te versturen. Intussen heeft de amygdala de oorspronkelijke emotie geregistreerd. Wanneer er een vergelijkbare gebeurtenis plaatsvindt, laat de amygdala steeds hardere alarmbellen rinkelen en reageren we op een manier die te heftig is en niet bij de situatie past. Opgekropte woede op uw vader komt twintig jaar later neer op het hoofd van een niets-vermoedende werkgever; niet-verwerkte angst om door uw moeder in de steek gelaten te worden treedt naar voren als een al te grote afhankelijkheid tegenover uw partner. De opgehoopte emotionele herinneringen maken u dom. U kunt niet adequaat met de crises in uw huidige leven afrekenen, omdat de crises van toen er telkens doorheen spelen. U komt er nooit precies achter waar u blij of verdrietig van wordt, omdat u niet echt weet hoe blijdschap en verdriet aanvoelen.

2 Fabeltjes over emotie

'Je hebt zelfbeheersing als je je gevoelens onder de duim houdt.' Het gedrag dat we veroordelen als ongepast heeft meer te maken met het tot zwijgen brengen van emotie dan met het uiten ervan. Onze emoties delen ons door onmiddellijke lichamelijke feedback mee of een beslissing of een actie goed voor ons is. Zelfbeheersing in positieve zin is niet het tegenhouden, maar het voelen en serieus nemen van gevoelens.

'Er bestaan goede en foute emoties.' Alle emoties zijn goed, want ze zijn allemaal informatief. Vaak zijn ze ook constructief. Zo worden bijv. verkeerde dingen rechtgezet doordat woede daartoe de impuls gaf; ook kan emotionele pijn een geheugensteuntje voor u zijn dat u aandacht moet besteden aan iets in uw leven wat om verandering vraagt. Verdriet stelt ons in staat om verlies te ervaren en afscheid te nemen op een manier die het mogelijk maakt dat we weer energie en enthousiasme voor het leven krijgen. Kortom, alle emoties brengen boodschappen over waarvan het noodzakelijk is dat we die horen.

3 Stap-1: de gevoelens van uw lichaam voelen

Deze oefening leert u om uw emoties helemaal te doorvoelen door er uw volle aandacht aan te geven en uw hele lichaam te gebruiken om ze te ervaren. Ofwel: bij deze oefening gaat het erom dat u uw lichaam laat gaan en erop vertrouwt dat het u de dingen vertelt waarvan het graag wil dat u ze op dat moment voelt of weet.

We voelen bepaalde categorieën emoties ongeveer in dezelfde delen van ons lichaam:

- Angst kan worden gevoeld als spanning in of samengedrukt-zijn van diverse delen van het lichaam.
- Woede kan lichamelijk worden ervaren als hitte of als veel energie in de buikstreek, borst of keel.
- Verdriet kunt u voelen als pijn op uw borst of als een zwaarte in uw hele lichaam.
- Blijdschap als iets wat u omhoogtilt en licht maakt.
- Liefde voelt u vanzelfsprekend vaak in uw hartstreek.

Emotioneel bewustzijn is een besef van diepe persoonlijke waarheid. Het is een bliksemsnelle reactie vanuit uw innerlijk op een gegeven situatie; we noemen het vaak instinct. Het opbouwen van emotionele intelligentie helpt u te luisteren naar dat instinct. Het lichaam heeft een eigen 'verstand'.

Oefening-1: 28 dagen achter elkaar, elke dag 30-40 minuten

(28 dagen is de tijd die ervoor nodig is om een blijvende verandering te bewerkstelligen)

- 1 Zorg voor een comfortabele omgeving; dus ook: trek uw schoenen uit en laat uw kleding niet strak zitten.
- 2 Ontspan uw lichaam. Doe dit door één voor één elk gedeelte ervan, van uw kruin tot uw tenen of omgekeerd, aan te spannen en na vijf tellen te ontspannen.
- 3 Maak uw hoofd leeg door uw gedachten weg te sturen, u concentrerend op uw ademhaling. Haal een paar maal langzaam en diep adem, waarbij zowel de buik als de borst dienst doen.
- 4 Neem de tijd om uw lichaam nauwkeurig door te lopen op diverse lichamelijke en emotionele sensaties. Ga na waar de ervaringen het meest intens zijn.
Voelt u niks of alleen dofheid, concentreer u dan daarop. Gebeurt het telkens dat u niks voelt, ga dan toch door met de oefening en blijf telkens bij dat gevoel van niet-voelen, totdat u wél iets voelt. In dit stadium is het nog niet de bedoeling de emoties, die met bepaalde lichamelijke gevoelens gepaard gaan, te benoemen of na te gaan waar ze vandaan komen. Gaat een lichamelijk gevoel daarentegen vergezeld van een diepe herkenning van een bepaalde emotie, sta uzelf dan toe om die emotionele sensatie te hebben.
- 5 Laat uw gevoelens intenser worden door door te gaan met diep ademen en uw adem als een pijl in de richting te sturen van het deel van uw lichaam met het sterkste gevoel. Op deze manier stemt u zich af op uw niet-gevoelde emoties en nodigt u die naar buiten.
Het kan zijn dat u begint met één gevoel, maar dat dit verschuift of oplost in een ander; of de bron van het gevoel verplaatst zich naar een andere plek. Volg dan het nieuwe gevoel zolang dat toeneemt qua intensiteit.
Blijf niet 'in uw hoofd' hangen - dan blijft u controle houden; laat u niet afleiden door opkomende gedachten.
- 6 Concentreer u op deze manier 5-10 minuten en bouw dat uit tot ten minste 20 minuten. Gevoel is net als een steigerend paard, vol angst en energie. De enige manier om het te temmen is om erbij te blijven.
Wat tijdens dit proces met u gebeurt, varieert van verdoofdheid tegenover de vele fysieke sensaties, angst en trillen (uit verzet), tot een regelrechte emotionele bevrijding, die gepaard kan gaan met huilen (niet zozeer van verdriet maar van opluchting) of kreunen.
- 7 Besluit de oefening door uw aandacht van uw lichamelijke gevoel te verleggen naar uw dagelijkse verantwoordelijkheden of bezigheden.
Doe de oefening niet vlak vóór u naar bed gaat; het is belangrijk dat u die afsluit door de abrupte overgang te ervaren van uw naar binnen gerichte aandacht naar aandacht voor de buitenwereld. Hierdoor geeft u uw geest de kans te registreren wat uw lichaam tijdens de oefening heeft ontdekt: dat u niet alleen bestand bent tegen het ervaren van emotie, maar dat u daar ook nog eens vol energie en ontspannen weer uit kunt komen. Na de overgang zal iets van het net-ervaren gevoelsbewustzijn achterblijven; laat die gewaarwording in uw lichaam bestaan, al richt u uw aandacht op iets anders.

4 Stap-2: uw gevoelens accepteren

Nu is het zaak dat u liefdevol elk van uw gevoelens omhelst (ook angst, het gevoel dat een hindernis vormt om te voelen), want ze zijn informatief. Acceptatie betekent dat u begrijpt dat uw emoties ten volle te dragen zijn, hoe afschuwelijk ze ook mogen lijken, hoe sterk ze ook worden.

Als u weigert uw gevoelens te accepteren, hebben ze de neiging zich op te stapelen in de amygdala, precies zoals zou gebeuren als u ze helemaal niet zou voelen - met als gevolg dat u zich lichamelijk en/of emotioneel niet welbevindt. Daarom is belangrijk te leren om een tijd achtereen bij een bepaald gevoel te blijven, het intenser te maken door er, volledig-ademhalend, in onder te duiken - in plaats dat u gauw iets anders gaat doen en/of met uw verstand het gebeuren omlaag haalt, bijv. door schaamte te voelen en zichzelf te beschuldigen ('Ik zou me niet zo....moeten voelen, want...').

Hier leert u intense gevoelens te verdragen die door gebeurtenissen in het heden of emotionele herinneringen uit het verleden zijn opgeroepen. Hoe hard uw verstandelijke kant ook zijn best doet om u af te leiden, blijf u concentreren op dingen die emotioneel moeilijk liggen, zodat u erachter kunt komen wat die sensaties betekenen en hoelang u ze al hebt.

Oefening-2: 28 dagen achter elkaar, elke dag 30-40 minuten

- 1 Ontspan U; maak uw hoofd leeg; haal bewust en diep adem.
 - 2 Blijf uw ademhaling naar het centrum van het gevoel sturen en laat het toenemen qua intensiteit. Concentreer u op deze manier ten minste 5-10 minuten en verdiep de ervaring door vragen te stellen aan het deel van uw lichaam dat u het meest opvalt of het meest intens aanvoelt (zwaar, dicht, warm of prikkelend). Laat de vragen over uw innerlijk beeldscherm voorbij flitsen, denk er niet lang over na. Gebeurt er niets wanneer u een vraag voorbij laat komen, ga dan verder. Het gaat erom dat u zich op uw gevoel blijft concentreren.
 - 3 Stel deze vragen:
 - Ben jij een nieuw gevoel? Zo niet, hoe oud ben je dan? Wanneer heb ik je voor het eerst gevoeld? Voel ik jou vaak, of maar af en toe?
 - Wat is dit voor soort gevoel:
 - Is het verdriet of pijn? Zo ja, wat maakt me dan verdrietig en waarom?
 - Is het kwaadheid, frustratie of blinde woede? Zo ja, wat maakt me dan zo boos, en waarom?
 - Is het angst? Zo ja, wat maakt me dan zo bang, en waarom?
 - Is het blijdschap, vreugde of enthousiasme? Waarom?
 - Is het zorg, tederheid of liefde? Waarom?

Kijk wat er gebeurt met het gevoel dat u aan het verkennen bent. Stuit u al vragend op de juiste benaming voor de emotie die u ervaart, dan zult u zich onmiddellijk energiever voelen en kunt u zich er beter op concentreren; u voelt het helemaal in uw binnenste, en als gevolg daarvan merkt u dat de intensiteit van de emotie minder wordt. U kunt dan het verband dat u legt tussen een bepaalde sensatie en een benoembare emotie, toevoegen aan uw lichamelijke, emotionele en mentale geheugenbanken. Overigens, wat u op uw vragen ook antwoordt en ook als er geen antwoord komt, het is goed.

Blijf niet met uw verstand stilstaan bij inzichten die in u kunnen opkomen: blijf geconcentreerd op uw lichamelijke gevoel, tot u de oefening beëindigt. Er kunnen tranen vloeien; het kan zijn dat u kreunt, het uitschreeuwt of begint te jammeren.
 - 4 Stop met de oefening nadat u zich maximaal 20 minuten op deze manier hebt geconcentreerd. Als u stopt, is het ook nu erg belangrijk dat u van concentratie op het gevoel weer terugschakelt naar een toestand waarin u uw hersens laat werken.
- Als mensen hun aandacht van innerlijke weer op uiterlijke ervaringen richten, merken ze soms dat de intensiteit van hun gevoelens wel afneemt maar dat ze de aanwezigheid ervan toch voelen. Maar ik ken geen enkel gevoel dat langer dan 36 uur sterk aanwezig blijft. In elk geval zult u merken dat de oefening effect op u heeft, want u zult met meer energie denken en werken.

Overwegingen bij oefening-2

U gaat met uw emoties bezig met het doel er weer uit te komen. Het ene moment geeft u toe aan het ervaren van emotie om uzelf te bevrijden van de invloed van een al te zeer geprikkelde amygdala. Elke keer dat u de oefening doet, neemt uw tolerantie voor emotionele intensiteit een beetje toe; u krijgt elke keer een klein beetje meer zelfbeheersing en genereert een klein beetje meer energie. Wanneer een sterke emotie u niet langer bang maakt of beperkt, weet u wat de diepere betekenis van acceptatie is. Iedereen voelt de wurggreep van de angst tijdens het tweede gedeelte van deze oefening, m.n. angst voor controleverlies, dus dat er iets ergs zou kunnen gebeuren. Wilt u komen tot emotionele acceptatie, dan is het belangrijk dat u die angst niet verdooft of rationaliseert maar bij de kop pakt. Wij kunnen het verleden helen en ons op ons gemak voelen bij onze gevoelens (uit heden en verleden) door ons pijnlijke, angstaanjagende, overweldigende emoties voor de geest te roepen in een context die gestructureerd en veilig is en die wij zelf kunnen sturen. De oefening onthult ons niet alleen wat we voelen, maar voorziet ons ook van nieuwe ervaringen die ons bij de confrontatie met emotionele intensiteit een gevoel van evenwichtigheid geven. Immers, we ontdekken dat het geen verschrikkelijke gevolgen heeft bepaalde gevoelens te hebben.

Wees alert op mentale gewoontes waarmee u emoties uit de weg gaat; die zullen zich altijd wreken wanneer er sprake is van een gebrek aan acceptatie dat is gebaseerd op angst. Een tweetal situaties:

- U wordt met een gevoel van onbehagen wakker. Pogingen om dat onbehagen te negeren, betekenen meestal dat uw dag verpest wordt. Wanneer u nu een of ander onbehagen voelt, zoals terneergeslagenheid of een onaangename sensatie, haal dan diep adem, ontspan u en concentreer u op dat gevoel. Op die manier kunt u het gevoel ervaren, misschien de oorzaak ervan ontdekken en verder gaan met een productieve dag.

- U bent bezig met uw werk of met iets anders. Ineens voelt u een emotie. Meteen daarop voelt u een steek van angst of u merkt dat u de impuls hebt om het gevoel te verdoven of uzelf af te leiden. Begin dan met diep en volledig adem te halen, u te ontspannen en te concentreren, terwijl u uzelf de vraag stelt of u het gevoel herkent en hoe oud het is. Zonder uzelf eventueel af om bij uw gevoel te kunnen blijven. Houd voor ogen dat het u in het echte leven net zomin kwaad hoeft te doen als tijdens de oefening.

5 Stap-3: actief emotioneel bewust zijn

=: de buitenwereld met uw emotionele vaardigheden tegemoet treden.

Daardoor staat u altijd open voor de boodschap van uw emoties. De enige manier om tijdens uw dagelijkse bezigheden contact te houden met uw emoties, is om u er met uw lichaam voortdurend van bewust te zijn dat ze op de achtergrond aanwezig zijn; dat vraagt om gevoeligheid. Blijf dus afgestemd op uw op de achtergrond aanwezige gevoelens; wanneer een emotie relatief sterk is of lang aanhoudt, gebruik dan de methode van oefening-1+2 om het gevoel te intensiveren, zodat u er snel de vinger op kunt leggen en kunt gaan kijken wat deze emotie u onthult.

Het zijn de subtiele sensaties die ons door de grijze gebieden van het leven heen helpen. Kleine krampjes en pijscheutjes vertellen u misschien wel dat u iets had moeten doen/nalaten. Wanneer u luistert naar dit soort minder heftige signalen, raakt u gemotiveerd om kleine veranderingen aan te brengen die grotere of chronische problemen de pas afsnijden. U moet oefenen totdat het uw tweede natuur is geworden om u constant bewust te zijn van wat uw emoties u duidelijk maken, hoe subtiel ook. Actief bewustzijn is het vermogen om voortdurend afgestemd te blijven op uw gevoelens op de achtergrond, en om als het nodig is uw volle aandacht ogenblikkelijk te kunnen verleggen naar een van die gevoelens.

Oefening-3: 28 dagen achter elkaar, elke dag 7-15 minuten

- 1 Ontspan u, maak uw hoofd leeg en haal bewust en diep adem.
- 2 Concentreer u een paar tellen op de hierna genoemde gedeelten van uw lichaam en laat de intensiteit toenemen, terwijl u zich een voorstelling maakt van uzelf die ademt naar, doordringt in en zich steeds intenser bewust wordt van uw: geslachtsdelen, hart, buik, ingewanden, onderrug en bovenrug, nek, schouders, handen, voeten, bovenbenen: binnen- en buitenkant, armen, polsen, enkels, rondom de mond, kaken, achterhoofd/kruin.
Het doel is namelijk dat u in staat bent iets te voelen - ook al lijkt het ongrijpbaar en is het moeilijk te omschrijven - in elk deel van uw lichaam. Als u dat kunt, zult u alles opmerken wat ligt tussen vage sensaties en de lichamelijke manifestaties van oude gevoelens. Overigens zal het wel even duren voor het bewust zijn van uw hele lichaam bereikt is en moet u na die 28 dagen doorgaan met oefenen: neem er de tijd voor.
- 3 Concentreer u niet op één gedeelte in het bijzonder, maar houdt deze globale toestand van voelen 2-5 minuten vol. Stel u voor dat u de hele dag zo bent afgestemd; zie het voor u en voel het. Het kan zijn dat uw aandacht nog voor een klein deel bij elk van de lichaamsdelen is waarop u zich hebt geconcentreerd, maar naarmate uw bewustzijn verder uitwaaiert, voelt elk deel op zich minder intens. De punten waarop u zich hebt geconcentreerd, vormen bij elkaar opgeteld een ervaring van bewustzijn die merkbaar aanwezig kan blijven ook als u er niet direct uw aandacht op richt.
- 4 Ga door met oefening-1+2. Houd uw emotionele instrument goed gestemd door voldoende lichaamsbeweging, gezonde voeding, voldoende rust en slaap. Wees alert op tekenen dat het contact met uw emoties verbroken is; neem maatregelen als het nodig is.
- 5 Maak in de loop van de maand twee werkopdrachten:
 - Let er eens op wat voor verschillende gevoelens er allemaal op de achtergrond van uw bewustzijn gonzen terwijl u met uw dagelijkse bezigheden bezig bent. Deze aandacht betekent als het goed is een verbreding en een verdieping; er worden nieuwe associaties tussen gebeurtenissen en emotionele reacties onder uw aandacht gebracht. Maak aan het eind van de dag de balans op; kijk nog eens na wat u over uzelf geleerd hebt.
 - Haal in de loop van de dag bepaalde emoties naar de voorgrond. Haal adem, ontspan en concentreer u meteen om uw volle aandacht aan die gevoelens te schenken. Laat ze dan even snel weer los en richt u weer op de buitenwereld annex uw dagelijkse bezigheden.
Na een tijdje kunt u uw actief bewustzijn vanzelf de sprong laten maken van achtergrond naar voorgrond, en van afstemmen op gevoel naar er 100% aandacht aan geven. U zult merken dat u productief en creatief kunt functioneren en u toch bewust kunt blijven van wat u voelt. Geleidelijk aan wordt uw ervaring rijker en complexer, en ontstaan er meer nuanceringen.

Overwegingen bij oefening-3

Door actief emotioneel bewustzijn bent u in staat om onderscheid te maken tussen een gevoel dat alleen van dit moment is, en een gevoel dat voor een deel bestaat uit een emotionele herinnering. Zo kan irritatie van het moment versterkt worden door woede uit het verleden. Wie dat door de methode van de oefeningen (ademhalen en concentreren) herkent, zal passender reageren. Elke keer dat u de oefening doet met een bepaald gevoel, zal de intensiteit ervan afnemen, en elke nieuwe ervaring zal minder overweldigend zijn dan die van de keer daarvoor. Dit betekent dat u steeds meer beheersing krijgt over de emotionele lading die verband houdt met uw emotionele herinnering.

Wanneer u in contact blijft met subtiele sensaties in uw lichaam, weet u: wat uw energiepeil is, of u helder denkt, wat voor gevoel u voor anderen hebt. Concentreer u bijv. eens op dat zware gevoel in uw benen; het kan zijn dat u ontdekt dat u eigenlijk uitgeput bent. Concentreer u eens op dat wattige gevoel in uw hoofd, dan blijkt al snel dat iets u geestelijk bezighoudt. En die kriebel ergens tussen uw buik en uw borst kan wijzen op weerzin tegen de mensen om u heen. Besteed er aandacht aan.

Is actief bewust zijn een gewoonte van u geworden, dan krijgt u een constante stroom van informatie: hartslag daarnet nog normaal, maar neemt nu toe; huid wordt rood, maar net was het hier nog niet warm; nek begint stijf te worden; is dat kramp in mijn linkerkuit? Dit soort snelle feedback helpt u op het moment zelf de juiste actie te ondernemen. Afgestemd te zijn op uw gevoelens is dus lonend:

- De intensiteit of het bijzondere van bepaalde gevoelens begint u zo bekend voor te komen dat u zich ernaar gaat gedragen. Een voorbeeld: Een zekere spanning in een deel van uw nek vertelt dat u zich even moet inhouden voordat u iemand van repliek dient. Door uw actief bewustzijn begrijpt u zo dat het wijs is niets te zeggen of te doen. Dan wacht u totdat er een alternatief in u opkomt waardoor u zich meteen energiever voelt, uw hoofd helderder wordt en u zich welwillender voelt tegen de mensen om u heen.

- U herkent het verschil tussen oude gevoelens, voortkomend uit emotionele herinneringen, en nieuwe, verband houdend met een gebeurtenis in het heden. Daardoor begint u bijv. te begrijpen dat u niet kwaad hoeft te worden elke keer dat iemand zich aanmatigend gedraagt. U ontwikkelt flexibiliteit.

- Uw gevoelens maken u van moment tot moment bewust van wat er speelt. Voelt u zich vandaag niet helemaal lekker op uw werk, al zit u niets aanwijsbaars tegen? Misschien is er iets aan de hand op een dieper niveau. Lijkt het wel of u elke dag na het werk weer minder energie hebt? Bekijk dan wat voor gevoelens u hebt over uw privéleven. Als u zich wilt afstemmen op wat uw lichaam u op dit moment vertelt, begint u de tekenen aan de wand te snappen en kunt u er iets aan doen voor het te laat is.

- U bent standvastig. Wanneer u emotioneel verbonden bent met uw behoeften, normen en waarden, bent u vastberaden genoeg om op te komen voor wat naar uw gevoel juist is. Hoe rijper uw emotionele intelligentie wordt, des te meer uw gevoelens u naar keuzes zullen leiden die niet voldoen aan de verwachtingen of normen van anderen. Als een beslissing goed voelt, is hij ook goed; ga niet denken dat u hem hoeft te rechtvaardigen.

- U kunt afscheid nemen van zelfbedrog. Een heleboel mensen maken zichzelf wijs dat de koers die ze in het leven varen, goed voor hen is. Zulk zelfbedrog is voor iemand met actief bewustzijn gewoonweg niet mogelijk, want het feit dat hij er geen goed gevoel van krijgt kan hij niet negeren. Uw emoties onthullen wat u echt vindt en bieden dus waardevolle informatie.

6 Stap-4: empathie ontwikkelen

Hoe beter uw actieve bewustzijn werkt, des te beter voelt u uw lichaam reageren op de emoties van anderen.

Empathie vloeit naadloos voort uit actief bewustzijn. Kennis van onze eigen gevoelens zorgt er nml. voor dat we de emotionele taal van anderen vloeiend leren spreken. Het gaat erom dat u kunt afstemmen op de gevoelens, behoeftes en wensen van anderen, terwijl u zich los daarvan volledig bewust blijft van uw eigen emoties. U kunt de pijn van een ander voelen zonder er zelf in te verzinken (bijv. door mee te huilen) of de behoefte te voelen de situatie te beheersen (bijv. door te proberen de pijn al troostend weg te nemen). U gaat niet in de verdediging maar kunt blijven luisteren wanneer iemand u vertelt dat u hem hebt gekwetst. Midden in verhitte discussies weet u precies wanneer u op uw stuk moet blijven staan en wanneer u moet toegeven, omdat u zich bewust bent van uw eigen en anderen gevoel over de kwestie. U merkt soms gevoelens op die tegenspreken wat iemand zegt: de woede achter een uitgestreken gezicht, het verdriet in iemands stem. U weet meteen wanneer iemand een akelig gevoel krijgt van wat u per ongeluk hebt gedaan.

Kortom, empathie is het vermogen om een consistent evenwicht te vinden tussen uw eigen behoeftes en die van anderen, ofwel: om afgestemd te blijven op uw eigen gevoelens terwijl u te maken krijgt met anderen gevoelens. Empathie is geworteld in het lichaam: een rukje aan het hart, een hol gevoel in de buik. Hebt u empathisch vermogen, dan reageert u op signalen, incl. de lichaamstaal, van anderen niet alleen met de cognitieve herkenning van de boodschap daarvan, maar vooral met een lichamelijke sensatie van uzelf en de hierbij horende emoties.

Dat u iets tastbaars voelt in plaats van dat u alleen maar interacteert met uw klinische verstand, zorgt ervoor dat u even halt houdt om de behoeftes van de ander tot u te laten doordringen voordat u iets doet. Er vindt zo een soepele overschakeling plaats: afstemming op anderen, concentratie op de eigen gevoelens, gerichtheid op de ander. Als iemand z'n gezicht vertrekt, voelt u bijv. wat angstigheid doordat uw lichaam zich ook gespannen voelt; maar u kunt ook merken dat u zich overigens sterk, onbelemmerd en vol zelfvertrouwen voelt.

Dat onderscheid voorkomt dat u anderen gevoelens verwacht met die van uzelf en u laat hinderen of overweldigen door emoties die niet van uzelf zijn. Door vast te houden aan uw eigen emotionele welbevinden kunt u iets doen waar de ander iets aan heeft: u probeert hem niet zo te veranderen dat die zich er prettig bij voelt maar blijft openstaan voor wat die echt nodig heeft. De ontvanger van uw empathie voelt zich begrepen en gesteund.

Wegzinken in of meegesleurd worden door anderen gevoelens (= sympathie) zuigt de energie uit ons weg, maakt onze gedachten onhelder en helpt zelden iemand verder. Bij empathie daarentegen kunt u zich ervan bewust blijven dat u tevreden of zelfs gelukkig bent, terwijl u de diepe droefheid voelt van iemand die huilt.

Vaak bestaat sympathie deels uit schuldgevoel: het deugt niet om je goed te voelen als iemand anders zich zo beroerd voelt. Dat is onjuist: het is noodzakelijk dat u zich blijft voelen zoals u zich voelt, terwijl u tegelijkertijd ook andermans pijn kunt ervaren. Juist als u zich uiteindelijk net zo gaat voelen als de ander, komt u te dichtbij als u troost wilt bieden en komt u vast met suggesties waar de ander weinig aan heeft.

Denk terug aan de laatste keer dat iemand onverhoeds een sterke, pijnlijke emotie tegenover u uitdrukte (woede, paniek, bezorgdheid, jaloezie). Hoe reageerde u hierop:

- U luisterde met uw hele lichaam om erachter te komen wat de ander echt van u wilde en nodig had (dus zonder in uw hoofd antwoorden te geven). U was in staat stil te blijven, uiterlijk en innerlijk, terwijl u wachtte op een lichamelijke reactie. Bedacht moet worden dat mensen niet zozeer een oplossing voor hun problemen willen, maar oprecht begrip; als ze dat krijgen, hebben ze het gevoel dat iemand om hen geeft en worden ze aangemoedigd om van hun gevoelens te leren en hun problemen op te lossen.

- U schoot te hulp door: voor de vuist weg met goede raad te komen; te proberen de ander ervan te overtuigen dat het allemaal niet zo erg is; een grapje te maken; over een ander onderwerp te beginnen of iets te bedenken wat afleidt. Als dit uw instinctieve reactie was, dus om iets te doen om het gevoel van de ander te stoppen, was uzelf de enige die u probeerde te redden. Wanneer u zo in beslag werd genomen door de pijn die bij uzelf werd opgeroepen dat u niet wist wat u moest doen of hoe u hulp kon bieden, werd u waarschijnlijk aangegrepen door sympathie.

Overigens, een oprechte empathische reactie zal nooit zo pijnlijk zijn als de emotie die de ander ervaart. Uw lichaam zal een echo voelen van het verdriet, de woede of de angst waarvan u getuige bent, maar een zwakkere versie ervan. Als ons lichaam helemaal in beslag genomen zou worden door andermans pijn, zouden we er nooit toe komen om ons meelevend te gedragen. Het is niet de emotionele pijn die prikkelt tot actie; die prikkel komt van de energie die voortvloeit uit ons eigen gevoel van welbevinden.

Zoals actief bewust zijn u informatie geeft waarmee u beslissingen kunt nemen die goed voor u zijn, zo geeft empathie u informatie voor elke beslissing die andere mensen aangaat. Wanneer u tegelijk met uw andere zintuigen emotionele scherpzinnigheid gebruikt om te luisteren, wordt communicatie productief en efficiënt.

Uw empathisch vermogen zorgt ervoor dat u signalen kunt opmerken die worden uitgedrukt via spraak, lichaamstaal, gebaren, en gezichtsuitdrukking. Die signalen vormen een belangrijke bron van wijsheid.

7 Slim leven in de liefde

Om emotioneel intelligent te zijn in de liefde is het volgende van belang:

- Laat uw partner weten wat u voelt, dus ook als u ergens onlust over hebt, dus: communiceer echt.
- Stem af op de gevoelens van uw partner als u naar zijn/haar woorden luistert.
- Bied de steun en liefde die uw partner nodig heeft. De een vindt een suggestie of een helpende hand troostrijk of nuttig, de ander kan hetzelfde gebaar als bemoeizucht opvatten. Laat u leiden door empathie.
- Twijfelt u ergens aan, stel dan vragen: liefde maakt u niet alwetend; als u niet vraagt hoe uw partner zich ergens over voelt, zult u dat ook nooit te weten komen.
- Wees bereid om aan uw relatie te werken, immers: relaties groeien en bloeien als de partners tijd en aandacht voor elkaar hebben; vandaar dat sommige stellen regelmatig speciaal met elkaar afspreken om te bespreken hoe het gaat met hun relatie.

Oefening

Stel dat u in uw relatie, in uw gezin, op uw werk of waar ook last hebt van een dolgedraaide amygdala, dus van heftige gevoelens van frustratie, woede, verdriet of wat dan ook. Doe dan deze oefening:

- 1 Adem een paar keer diep in en uit.
- 2 Concentreer u op de ervaringen in uw lichaam, zoals u deed bij oefening-1. Blijf uit uw hoofd en in uw lichaam. Denk dus niet aan de reden waarom u gefrustreerd of wat ook bent, maar voel enkel de gevoelens in uw lichaam.
- 3 Adem naar uw gevoelens toe totdat u het gevoel hebt dat u zichzelf weer in de hand hebt; vaak duurt dat 20 minuten: de tijd die uw amygdala behoeft om te ontladen.
- 4 Later kunt u oefening-2 doen om inzicht te krijgen in de reden waarom de situatie zo'n uitbarsting bij u veroorzaakte. Stel de vraag: 'Is dit een oud gevoel? Hoe lang heb ik dit al? Wat voor karakter heeft dit gevoel: woede, gekwetstheid, schaamte, of associeer ik dit gevoel met angst? Als het antwoord van uw lichaam 'ja' is, stel uzelf dan de vraag: 'Waar ben ik bang voor?' Misschien voor afwijzing, verlating, gevoelens van ontoereikendheid, controle-verlies. Probeer niet uw gevoelens te veranderen of te manipuleren - voel ze alleen maar.

8 Slim leven op het werk

Hier volgen een paar basisregels om u te helpen uw emotionele intelligentie toe te passen op het bevorderen van samenwerking en communicatie op de werkvloer:

- Onthoud dat we ons allemaal graag gewaardeerd en nuttig voelen. Dat inspireert ons om harder, langer en creatiever te werken. En wanneer we anderen eenzelfde gevoel geven, krijgen we het soort steun dat we nodig hebben om ons werk goed te doen. Begin daarom elk negatief commentaar met een positieve opmerking: het is waarschijnlijker dat iemand met empathie naar u luistert als u kritiek inleidt met waardering en als u in het geval van klachten verklaart bereid te zijn om samen te werken.
- Empathie stimuleert ons ertoe om coöperatief te zijn. Het moet lonen op elkaar te vertrouwen en elkaar te helpen. Bied dan ook hulp aan en wacht niet tot mensen daarom vragen. Niet alleen zal uw generositeit bijdragen aan de teamgeest, maar uw gevoeligheid voor de behoeftes van anderen zal u in de toekomst ook verzekeren van hun steun en loyaliteit.
- Wees pro-actief, niet re-actief. Wanneer de enige actie die u op werk onderneemt reactie is, zult u kansen verspelen en tijd verspillen. Een ontwikkeld EQ maakt uw reacties niet alleen zeker en snel, maar draagt er ook toe bij dat u interne en externe problemen voorziet, conflicten in de kiem smoort en vermijdt dat u vastroest.
- Vertrouw op uw intuïtieve gevoelens. Onze gevoelens komen vóór onze gedachten, maar toch hebben we geleerd om pas op onze intuïtie te vertrouwen als we er intellectuele steun voor vinden. Intussen hangen grote successen vaak af van voorgevoelens. Er is niet altijd tijd voor systematisch onderzoek. En dat hoeft ook niet altijd. Uw gevoelens zijn tenslotte het product van snel vergaarde emotionele informatie - informatie die u vertelt wat voor u het zwaarst telt, wat gezien eerdere ervaringen weleens verkeerd kan zijn, en wanneer iets niet is wat het lijkt te zijn. Zich door z'n gevoelens laten leiden is vaak de slimste en meest verantwoordelijke stap die u kunt zetten. U kunt te maken krijgen met veel tegenstand, maar blijf op uw stuk staan en volg uw gevoel.
- Laat uw emoties nooit 'broeien'. Door de invloed van het intellectuele, de druk om actie te ondernemen en de angst voor onveiligheid kan het lastig zijn om 'uit uw hoofd' te blijven wanneer er op het werk intense emoties boven komen. Doe wat nodig is om in uw lichaam te blijven en deze emoties ten volle te ervaren. Als u uw emoties intellectueel gesproken laat 'broeien', stompen ze uw intellect en reflexen af. Neem even pauze en ga rustig zitten wanneer u het gevoel hebt dat u wordt overweldigd.
- Nodig mensen niet alleen uit om met resultaten te komen, maar ook met hun gevoelens, ook bijv. van onvrede. Zorg ervoor dat het veilig voor mensen is om u te vertellen hoe ze zich voelen, en ze zullen harder en beter werken. Mensen spreken de waarheid tegenover wie hun oordeel opschorten, vertrouwelijkheden geheimhouden en hun zelfbeheersing niet verliezen. Respecteer het als iemand zich nog niet meteen wil of kan uitspreken.
- Zeg wat u op het hart hebt wanneer u het gevoel hebt dat het om iets belangrijks gaat. Als iets u echt dwarszit, zal het u emotioneel niet goed bekomen als u te lang wacht met er iets van te zeggen. Niet dat de problematische persoon of situatie daardoor verandert, maar wanneer u actie onderneemt, verandert u wel het gevoel dat u erover hebt - met positief effect op uw welbevinden.
- Wees genereus. Wanneer een conflict-punt meer voor de ander betekent dan voor u (informatie die u krijgt via bewustzijn en empathie), geef dan op een elegante wijze terrein prijs. Wat u daarbij wint, zijn de dankbaarheid en steun van collega's. Vat dingen ook niet persoonlijk op. Onthoud dat ieder z'n eigen agenda, problemen en communicatie-stijl heeft. Laat het gedrag van uw collega's uw empathie, niet uw sympathie opwekken. Dank zij uw EQ kunt u hun gevoelens ervaren zonder ze naar binnen te laten slaan of verantwoordelijk te worden voor het wegnemen van hun angst. Laat de kwestie maar los en wees genereus.
- Luister met empathie. Empathie zorgt ervoor dat u onmiddellijk begrijpt wat iemand zegt. Dus ga niet om tijd te besparen zitten bedenken wat u zult gaan zeggen, terwijl iemand anders nog aan het woord is. Op die manier luistert u niet echt, en de ander voelt dat. U moet ook niet uitgaan van vooronderstellingen over collega's; laat uw emoties u vertellen wat uniek aan iedereen is.
- U moet niet verwachten dat iedereen 100% eerlijk communiceert: uit over-beleefdheid, voorzichtigheid, angst, komen mensen ertoe niet te zeggen wat ze bedoelen of niet te bedoelen wat ze zeggen. Besteed dan extra aandacht aan wat uw lichaam u vertelt over hun gevoelens en niet zozeer over hun woorden.

9 Tienstappenplan voor emotionele wijsheid

- 1 Beschouw zorg voor uw lichaam als prioriteit; gebrek aan zorg stompt uw waarneming en emotioneel bewustzijn af. Dus: zorg voor voldoende rust en lichaamsbeweging, en eet gezond.
- 2 Zoek gevoelens in uw lichaam, niet in uw hoofd. Uw emoties spreken tot u via uw ingewanden en organen en via de spieren in uw lichaam.
- 3 Neem de tijd om u op emotionele ervaringen te richten. Werk dus met de oefeningen, totdat het uw tweede natuur is geworden. Leef in het hier en nu door in uw dagelijks leven emotioneel bewust te blijven.
- 4 Accepteer alles wat u voelt. U kunt gevoelens verdragen die u onaangenaam vindt als u uit uw hoofd en bij uw lichamelijke ervaringen blijft. Door te accepteren wat u voelt, vermengt u EQ met IQ.
- 5 Open uw hart voor anderen. Gebruik uw vermogen om te voelen in uw relaties met partners, collega's en met de leden van uw gezin en familie. Laat in uw eigen gevoel de gevoelens van alle anderen meeklinken.
- 6 Doe dingen waardoor u zich nuttig en belangrijk voelt. Laat uw gevoelens invloed hebben op de keuzes die u maakt en uw daden inspireren.
- 7 Gebruik als u luistert uw empathisch vermogen. Luister naar de gevoelens die schuilgaan achter woorden. Luister net zo goed met uw ogen, uw hart, uw buik en de rest van uw lichaam als met uw oren.
- 8 Vertel anderen hoe u zich voelt. Boodschappen die vanuit het hart komen, doorbreken intellectuele barrières.
- 9 Gebruik verandering als een gelegenheid om te groeien. Hartstocht en gedrevenheid geven u de energie om te blijven groeien en geven u een middel om ervoor te zorgen dat veranderingen heilend zijn.
- 10 Verlies nooit uw gevoel voor humor. Wanneer u lacht, brengt u daarmee uw hoofd en hart met elkaar in evenwicht. Op geen enkele manier kunt u zo goed wegblijven uit uw hoofd dan door eens flink te lachen vanuit uw buik.

Opmerking:

De benadering van Segal doet me erg denken aan focussen, zie:

www.focussen.nl

Eugene T. Gendlin, Focussen, gevoel en je lijf, 1981.

Ann Weiser Cornell, De kracht van focussen. Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen, 1996.

Mia Leijssen, Gids voor gesprekstherapie, 1995.

Mia Leijssen, Tijd voor de ziel, 2007.