

## **Mariëtte Baanders, Over emoties**

Uit: Ik ben niet verdrietig, ik ben boos. Hoe oprecht zijn onze emoties? Amsterdam 2000

### **Levert aanvaarden wellicht meer op dan veroordelen?**

(93) De meeste individuen in onze cultuur die van onverteerbare gevoelens af willen, leggen zich niet eerst neer bij wat ze voelen, maar verzetten zich van meet af aan. Hier ligt naar mijn mening de crux van het goed weten om te gaan met sociaal veroordeelde (en andere onprettige) sentimenten. Het is van wezenlijk belang dat individuen hun emoties eerst onbevangen toelaten, onderkennen en serieus nemen zonder er een waardeoordeel aan te verbinden, zodat ze in plaats van ertegen te vechten, er op een constructieve manier mee kunnen omgaan en die emoties de kans geven om uit zichzelf op te lossen (...)

Ontelbare Nederlanders verzetten zich tegen emotionele reacties die ze verachten, en willen zulke gevoelens eigenlijk helemaal niet kennen. We doen vaak van alles, behalve naar onze gevoelens luisteren en ze waarderen. We accepteren onze stemming niet eerst als vaststaand gegeven waar we mee te maken hebben, maar doen net alsof het gevoel niet bestaat, ofwel we doen verwoede pogingen om het gevoel zo snel mogelijk kwijt te raken. In beide gevallen is het effect averechts. Emoties verdwijnen niet zomaar als je net doet of ze niet bestaan. Zoals bij alles in de wereld wat je wilt veranderen of waarvan je je wilt bevrijden, is het ook met emoties zo dat je eerst de huidige stand van zaken onder ogen moet zien en die moet nemen zoals die is. Pas dan kun je met dit gegeven als uitgangspunt gaan overdenken wat je eraan kunt doen, en daadwerkelijke stappen ondernemen.

(94) Neem als voorbeeld je eigen onvolkomenheden, waar jijzelf zowel als anderen hinder van ondervinden. Je komt bijvoorbeeld altijd te laat op afspraken. Zolang je deze schaduwzijde probeert te verdoezelen of niet serieus onder ogen wilt zien, verandert er niets, hoe geregeld je ook tegen jezelf of anderen roept: 'Ja, dat moet ook veranderen, daar moet ik ook iets aan doen!' Pas nadat je een bestaand feit hebt erkend en als gegeven volledig tot je hebt laten doordringen, kun je er de verantwoordelijkheid voor nemen en er iets aan veranderen. Zo is dat ook met emoties. Zolang je ervoor op de loop gaat, ze wegdrukt of net doet of ze er niet zijn, kun je er geen afstand van doen. Pas wanneer je die gevoelens neemt zoals ze zich aandienen, zonder ze te beoordelen, kun je ze vervolgens loslaten. Gevoel laat zich niet zomaar ter zijde schuiven, het moet eerst worden gehoord (...)

Ook bewust verzet tegen ongeoorloofde gevoelens die men ervaart, heeft een averechts effect. Wie tegen het gevoel vecht, verhindert juist dat hij het voorgoed achter zich kan laten. Krampachtige pogingen - want dat zijn het dikwijls - om van gevoelens af te komen, werken dat juist tegen. (95) De emotie neemt eerder in kracht toe dan dat ze vervaagt of vervliegt. Verbleking of oplossing van gevoel kan niet worden afgedwongen. Ons emotionele leven laat zich niet doelgericht sturen wanneer zo'n stuurpoging voortkomt uit verzet. Oplossing of vervaging van onze gevoelens moet worden vergemakkelijkt of uitgelokt, niet doelbewust worden nagestreefd. Dat is een wezenlijk verschil. Het is net als bij iemand die stottert en dat niet kan uitstaan. Hoe meer zo iemand zich inspant om niet te stotteren, des te erger het juist wordt. Of neem iemand die naarstig probeert enkele kilo's kwijt te raken. Hoe harder hij of zij zich verzet tegen de trek in iets lekkers, des te onweerstaanbaarder die trek wordt. Ook stoppen met roken is een voorbeeld. Hoe harder men vecht tegen de drang naar een sigaret, des te sterker die drang zich laat gelden. Degenen die in staat zijn hun behoefte aan nicotine in zijn volle omvang toe te laten en te aanvaarden als iets wat er kennelijk bij hoort, kunnen daar veel gemakkelijker mee omgaan als iets waar ze niet per se aan hoeven toegeven. Daarmee vergroten ze de kans dat hun poging slaagt, aanzienlijk.

Onderdrukte of ontkende emoties steken vaak later alsnog de kop op. Pogingen om afkeurenswaardige gevoelens van ons af te schudden zijn meestal vruchteloos. Waarom dan nog die worsteling met gevoelens die niet passen in ons normensysteem? Waarom aanvaarden we onze stemmingen niet gewoon als gegeven over onszelf, in plaats van ertegen ten strijde te trekken? Waarom kiezen we niet de weg van de minste weerstand en laten we al onze sentimenten zonder voorbehoud toe? We zijn er in de loop der jaren in getraind geraakt om zulke emoties te verbinden met schaamte, schuld of verlegenheid. Maar dat betekent niet dat het verband onlosmakelijk is.

We kunnen leren onderscheid te maken tussen waarachtige gevoelens en gevoelens die door normen zijn ingegeven. We kunnen leren in te zien wanneer een gevoel werkelijk diep vanuit ons hart komt en wanneer we iets voelen omdat we vinden dat we het zo moeten voelen. (96) Met dat inzicht kunnen we ervoor zorgen dat we ons op den duur continu bewust zijn van onze oprechte sentimenten. Niet dat onze oprechte stemmingen nooit overeenkomen met sociaal voorgeschreven stemmingen, maar als er achter opgelegde emoties andere, oprechtere gevoelens verscholen zitten, kunnen we ons op deze manier van die gevoelens bewust maken. Daarmee behouden we de vrije keuze over wat we met die sentimenten doen, zijn we des te sneller en gemakkelijker van emoties af, maar bovendien besparen we onszelf daarmee een hoop ellende.

### **Vermoeidheid en andere lichamelijke ongemakken**

(104) Ook zonder dat er een professionele hulpverlener aan te pas moet komen, kan gevoelsondrukking ons in het dagelijkse leven veel nodeloze last bezorgen. Het kost energie om tegen gevoelens te vechten, veel energie. Ook al zijn de meesten zich niet bewust van hun niet-aflatende strijd tegen onaanvaardbare stemmingen, het verzet is een actieve daad. Het is een inspanning die meer energie vergt dan simpelweg waarnemen wat er om ons heen gebeurt, en alle gemoedsveranderingen die dat teweegbrengt, laten komen en gaan. Het kan slopend zijn als we ons verzetten tegen het natuurlijke verloop van ons zielenleven, zoals elke onnatuurlijke eis die we aan onszelf stellen, dodelijk vermoeiend is.

Maar niet alleen kost het veel energie om onaantwoordbare gevoelens te onderdrukken en wenselijker sentimenten op te wekken, het zorgt ook voor onrust en spanning in het leven van alledag. De moeite die het kost om het natuurlijke verloop van ons innerlijke leven tegen te gaan, maakt onze geest gespannen. Het maakt ons innerlijk verkrampd. De onrust en innerlijke verkramping kan zelfs zo ver gaan dat ze zich uiten in lichamelijke klachten, zoals chronische hoofdpijn of harde, pijnlijke spieren. Daarbij heeft recent onderzoek uitgewezen dat ontkenning van emoties het immuunsysteem aantast. Wie ontoelaatbare stemmingen uit zijn bewustzijn probeert te houden, maakt zichzelf dus extra vatbaar voor allerlei infectieziekten. Legio mensen lopen met lichamelijke klachten rond doordat zij kwetsbare gevoelens - die in onze maatschappij niet erg worden gewaardeerd - uit hun bewuste beleving proberen te houden. Talloze mensen raken daardoor verhard in hun gevoel. In negen van de tien gevallen leidt dat tot verkramping in de spieren, rusteloosheid of buitensporige vermoeidheid.

(105) Het zou ons allemaal heel wat energie opleveren als we ons gevoelsleven zijn natuurlijke beloop zouden kunnen laten nemen. We zouden heel wat aan kracht en vitaliteit winnen als we alle kleine of grotere veranderingen in ons gemoed zouden onderkennen, zonder er een waardeoordeel aan te verbinden - laat staan te proberen ze snel weer uit ons bewustzijn te verdrijven. Het kost te veel - zowel lichamen als psychisch - wanneer we uit normatieve overwegingen en irreële idealen proberen ons gevoel met wilskracht een onnatuurlijke richting op te duwen: spanning, onrust, vermoeidheid, onvrede over onszelf en misplaatste hulpvragen aan hulpverleners, somatische klachten en zelfdestructief gedrag. En dan gaat het alleen nog maar over de schadelijke gevolgen van gevoelsonderdrukking op individueel niveau. Op sociaal en maatschappelijk vlak wegen de nadelen niet minder zwaar.

### **Communicatiestoornissen**

Ga eens na wat er gebeurt met emoties die we naarstig proberen uit ons bewustzijn te houden: ze nemen eerder in kracht toe dan dat ze verdwijnen. Maar emoties die buiten ons bewustzijn om in kracht toenemen, komen nogal eens op een indirecte manier tot uiting. Doordat we ons niet bewust zijn van die sentimenten, hebben we er geen rationele controle meer over. Ze vinden hun eigen weg naar buiten, vaak op uiterst ongelegen momenten. Of ze komen later in verhevigde vorm naar de oppervlakte, wat veelal evenmin tot tevredenheid stemt. Met name wanneer negatieve gevoelens worden genegeerd, kunnen de gevolgen voor het sociale verkeer uitgesproken ongunstig zijn. Niet zelden komen ze tot uiting in de vorm van onnodige wraak, minachting of zelfs agressie, met alle vervelende gevolgen van dien (...)

(107) In weerwil van alle pogingen om onverteerbare gevoelens de mond te snoeren, verdwijnen zulke gevoelens doorgaans niet en blijven ze op de achtergrond doorsudderen. Juist doordat we die gevoelens niet onderkennen en geen verband leggen met de werkelijke oorzaak ervan, kunnen we niet meer vrijwillig bepalen wat we ermee doen. Doordat we onszelf de gelegenheid ontnemen ze rationeel in gepaste banen te leiden, nemen zulke stemmingen de leiding over en zetten ze ons redelijk denkvermogen buitenspel. Ze komen onbeheerst naar buiten, veelal bij de minst gepaste gelegenheden.

Maar ook op veel subtieler niveau worden veronachtzaamde gevoelens op anderen overgebracht, namelijk niet met misplaatste of overtrokken emotionele reacties, maar met lichaamstaal. We merken vaak zelf niet hoe we met onze lichaamstaal gevoelens prijsgeven die we onszelf niet in het minst bewust zijn. Met name de ogen spreken doorgaans boekdelen. In iemands ogen zien we angst, teleurstelling, kwaadheid, minachting, warmte, trots, afschuw, en ga zo maar door. Ook iemands lichaamshouding kan veel verraden, zij het wat minder genuanceerd. Hangende schouders duiden bijvoorbeeld op teleurstelling of verslagenheid, met rechte rug voorover zitten eerder op enthousiasme of belangstelling. En de toon waarop we praten, de klank van onze stem, zegt in veel gevallen meer over onze innerlijke gesteldheid dan de letterlijke woorden die we gebruiken. Een luid en bits 'ik ben het niet met je eens' klinkt heel anders dan een zacht en zweverig 'ik ben het niet met je eens'. Het eerste geeft boosheid of wraak aan, het tweede eerder zoiets als verliefdheid. Maar zelfs de woorden waarmee we iets formuleren, verraden dikwijls meer dan we zouden willen toegeven de zogenaamde emotionele boodschap 'achter de woorden'.

### **Respect voor de taal van emoties**

(113) Waarom hebben we eigenlijk zo'n hekel aan gevoelens die niet passen in het modebeeld? Waarom staan we onszelf en anderen zulke stemmingen niet gewoon toe? Zowel de samenleving als geheel als elk individueel lid afzonderlijk zou er alle baat bij hebben als eenieder zou leren onderscheid te maken tussen gevoelens die door normen zijn voorgeschreven en waarachtige gevoelens, en zou worden aangemoedigd doorlopend onbevangen te luisteren naar alle gevoelens die spontaan komen en gaan. Ieder lid van de gemeenschap is beter af wanneer mensen zichzelf toestaan al hun gevoelens zonder waardeoordeel toe te laten, te plaatsen en te aanvaarden als signalen die waardevolle informatie geven over wie zij kennelijk zijn, waar zij op dat moment in het leven staan, wat zij wel en niet belangrijk vinden, waar zij vandaan komen en waar zij naar toe willen. Het gaat er niet om dat we altijd toegeven aan ons hart, maar dat we ons bewust zijn van onze gemoedsbewegingen, zodat we zelf in de hand hebben hoe we daar vervolgens mee omgaan. Het gaat er evenmin om dat we telkens bewust pas op de plaats maken om stil te staan bij de vraag 'hoe voel ik me nu?' Dat zou ondoenlijk zijn in een drukke en snelle maatschappij als de onze. Het gaat erom dat het tot gewoonte wordt gemaakt om subtiele emotionele signalen scherp en waardevrij op te merken, op het moment dat ze zich voordoen en zonder daarbij aandacht voor de omgeving te verliezen. Zo creëer je oprechte mensen, en met emotionele oprechtheid komt iedereen uiteindelijk verder dan met (slecht) beheerste en gestuurde schijn.

### **Voelen is nog geen handelen**

(117) Het gaat niet alleen om waardevrije aandacht voor wat zich in het bewustzijn voordoet, maar ook om aandacht voor wat we op grond van culturele gevoelsnormen uit ons bewustzijn weren. Emotioneel zelfbewustzijn heeft alleen zin als dat bewustzijn dieper gaat dan besef van aan de oppervlakte gelegen, sociaal geknede en gevormde gevoelens. Mensen zijn pas echt emotioneel intelligent wanneer zij zich ook bewust zijn van emoties die de maatschappij afkeurt en die zij daarom wellicht uit hun bewustzijn weghouden, dan wel verstoppen achter sociaal aanvaarde sentimenten. Mensen zijn met andere woorden pas in staat tot een succesvol en bevredigend leven als ze zich niet enkel bewust zijn van gevoelens die sociaal zijn voorgeschreven, maar van ál hun oprechte sentimenten, sociaal geaccepteerd of niet.

(119) Sommigen moeten niet denken aan de gevolgen wanneer we bijvoorbeeld alle potentiële moordenaars of pedofielen zouden aanmoedigen hun diepste gevoelens toe te laten. Lezers vragen zich op dit moment misschien af of het in die gevallen niet beter is als gevoelens bedekt blijven. Maar behalve het onderscheid tussen sociaal voorgeschreven en waarachtige emoties is er nog dat tussen voelen en handelen - een minstens even belangrijk onderscheid, dat men niet uit het oog mag verliezen.

Over je gevoelens hoef je tegenover niemand verantwoording af te leggen, maar je kunt wel worden aangesproken op je (emotionele) gedrag. Met andere woorden, de maatschappij - of onze directe omgeving - heeft er op geen enkele manier last van als we trouw blijven aan onze privégevoelens. Waar het de maatschappij wel om gaat, is wat we uiteindelijk met die gevoelens doen. Wat maakt het de maatschappij uit of we erotische gevoelens tegenover kinderen koesteren - waar het op aankomt is of we daar ook naar handelen of dat we een moreel verantwoordere manier vinden om met zulke gevoelens om te gaan, zeg door fantasieverhalen te schrijven. Wat de maatschappij nodig heeft, is gepast gedrag, geen gepaste gevoelens. Goed beschouwd zijn we in ons voelen geheel vrij; alleen in ons gedrag moeten we rekening houden met anderen. Geen enkele maatschappij kan gedijen zonder gedragsnormen voor emoties of gedragsregels die straffeloos overtreden kunnen worden. Ik bepleit dan ook niet dat iedereen ook aan zijn emoties moet toegeven en ernaar moet handelen. Maar wanneer je je - uit respect voor je medemens - niet op een bepaalde, asociale manier hoort te gedragen, betekent dat nog niet dat je ook niet de gevoelens mag hebben die jou tot zulk gedrag zouden kunnen aanzetten.

Sterker nog, door onszelf niet toe te staan de stroom van onze waarachtige gevoelens bewust te volgen en in acht te nemen, kunnen we onszelf evenmin leren hoe we passend op ons gevoel kunnen reageren. Zelfbeheersing is belangrijk, maar pas mogelijk als je weet wat je moet beheersen, en dus weet wat er aan sentimenten speelt. Pas wanneer we in staat zijn al onze gevoelens toe te laten en serieus te nemen, kunnen we leren hoe we op een gezonde en sociaal aanvaardbare manier met ze kunnen omgaan. Hoe scherper en verfijnder we onze waarachtige sentimenten leren waarnemen, hoe beter we in staat zijn vrijwillig ons bestaan in eigen hand te houden. We kunnen leren ons niet te laten overspoelen door onze emoties, maar ze eerst een moment enkel te voelen, de boodschap en betekenis ervan te overwegen en aan de hand daarvan de juiste acties te ondernemen. Zo krijgen onze 'moreel onverantwoorde gevoelens' niet de leiding over ons gedrag. Alleen al door onze emoties te plaatsen en te benoemen, krijgen we er controle over en wordt de greep die de emotie op ons heeft, verzwakt. Tenzij we de ervaren emotie dan nog veroordelen en proberen te verdrijven, krijgen we er juist vat op. Met ons verstand kunnen we onze impulsieve neigingen vervolgens zodanig richting geven dat we onze doelen blijven nastreven zonder onze morele principes geweld aan te doen.

En dan heb ik het alleen nog maar over uitingen van emoties die moréel laakbaar zijn. Bij regels over, zeg, welke emoties we als man of als vrouw mogen hebben, of welke gevoelens sterk of zwak zijn, is er zo mogelijk nog minder reden om onze gevoelshuishouding erdoor te laten dirigeren. Dat is zinloos, soms zelfs destructief. (121) Hooguit kun je besluiten om bepaalde gevoelens die anderen vermoedelijk zullen afkeuren, om strategische redenen te verhullen. Stel, je hebt een werkbespreking met iemand die je wilt overtuigen van de noodzaak om extra geld te stoppen in het project waaraan je werkt. Je weet dat deze persoon weinig achting heeft voor mensen die niet puur zakelijk kunnen blijven op de werkvloer. Dan kun je ervoor kiezen te verzwijgen dat je enigszins van slag bent door problemen thuis en je mogelijk niet constant je gedachten erbij hebt. Niet alleen morele overwegingen, maar ook strategische motieven kunnen een rol spelen bij de keuze van je emotionele gedrag. Wat dat betreft had Aristoteles zonder meer gelijk: om voor vol te worden aangezien en serieus genomen te worden, is het belangrijk dat een mens zich richt naar de normen van zijn omgeving. Maar dat geldt voor ons handelen. Nooit is er reden om ons gevoelsleven te verloochenen. Het komt de maatschappij alleen maar ten goede wanneer mensen in staat zijn onveranderlijk dicht bij hun ware gevoelens te blijven.

### **De voordelen voor de maatschappij**

Wanneer we gepast respect kunnen opbrengen voor ons gevoelsleven en ernaar kunnen luisteren zonder het te bekritisieren, betekent dat dat we over zelfrespect beschikken. We nemen onze gevoelens serieus en accepteren ze als signalen die iets zeggen over ons eigen wezen, en daarmee accepteren we onszelf zoals we zijn. Mensen die niet al hun emoties kunnen accepteren, kunnen zichzelf niet accepteren. Zoals Jeanne Segal het uitdrukt: 'Emotionele acceptatie en zelfacceptatie gaan hand in hand.' Maar dat betekent tegelijk dat we respect voor anderen kunnen opbrengen. Wie zichzelf en al zijn gevoelens serieus neemt, is immers beter in staat om anderen en hun sentimenten serieus te nemen. Wie onbevangen openstaat voor zijn innerlijke zielenleven, kan ook beter waardevrij openstaan voor de wereld en de mensen om hem heen. Zo iemand voelt onmiddellijk wat hem wel en niet goed doet. (122) Daarmee weet hij wat hij nodig heeft en wat hij kan missen als kiespijn. Hij krijgt beter inzicht in wat hij wil dat hem bespaard blijft en heeft daar ook respect voor. Waardoor hij gevoelsmatig besef ontwikkelt van het spreekwoord 'wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet'. Hij ontwikkelt een geweten dat werkt uit innerlijke overtuiging, en niet enkel op grond van kennis over wat wel en niet mag. Hij handelt daardoor met een oprecht geweten, en niet met het motief straf te vermijden.

Dat is niet alleen een rechtstreeks effect van zelfrespect, maar evengoed het gevolg van inlevingsvermogen dat men verwerft wanneer men zijn eigen gevoelsleven leert respecteren. Eerder legde ik uit dat als we emoties van onszelf negeren, we ook geneigd zijn soortgelijke emoties van anderen te negeren. Het omgekeerde geldt ook. Wanneer we ons niet afsluiten voor ons gevoelsleven maar er steeds respectvol aandacht voor hebben, krijgen we niet alleen informatie over onze eigen gevoelsreacties, maar zijn we ook ontvankelijker voor de emoties van anderen en kunnen die beter invoelen. Met andere woorden, door te leren al onze gevoelens toe te laten en te accepteren, groeit tegelijkertijd ons oprechte geweten en ons empathische vermogen.

### **Wat levert oprecht emotioneel bewustzijn onszelf op?**

(125) Het spreekt bijna voor zich dat je met onvervalst emotioneel bewustzijn op den duur niet alleen verdraagzamer wordt tegenover mensen met een andere achtergrond, maar tegelijk beter in staat bent tot hechte vriendschap. Gevoel, oprecht gevoel is onmisbaar bij het opbouwen daarvan. Er kan slechts een vertrouwensband ontstaan als men elkaar weet te raken en men zich daarvan ook bewust is. Het begint ermee dat je je niet voor gevoelens afsluit en je bewust bent van wat een ander je oprecht doet.

Het kunnen aangaan en onderhouden van vriendschappen is eigenlijk een voortvloeisel van een aantal andere nuttige karaktereigenschappen die men ontwikkelt wanneer men in staat is tot eerlijke aandacht voor alles wat zich diep vanbinnen afspeelt. Het zijn eigenschappen die elk op zich al waardevolle winstpunten zijn. Men kan er op velerlei gebieden in het leven zijn voordeel mee doen.

Zo leidt emotioneel bewustzijn tot zelfrespect. In plaats van gevoelens te ontkennen of veroordelen luisteren we er met oprechte belangstelling naar en aanvaarden we ze als bruikbare informatie over onszelf. We respecteren ons eigen emotionele functioneren, en daarmee respecteren we onszelf zoals we zijn. Zelfrespect is uiteraard een eerste vereiste om verantwoordelijkheid te dragen voor ons eigen welzijn en ervoor te zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben.

Maar zelfrespect is tevens een voorbode van zelfvertrouwen. Want door ook open te staan voor je minder lovenswaardige gevoelens, toon je respect voor de minder charmante kanten van jezelf en aanvaard je jezelf als mens met menselijke 'fouten'. Dat geeft zelfvertrouwen. Door oprecht emotioneel bewustzijn krijg je er oog voor dat alle andere mensen eveneens gewoon mens zijn, met een onderbroek aan, en met hun eigen gevoeligheden en onzekerheden. (126) Niets meer of minder, niet beter of slechter dan jij, maar gewoon mensen niet gelijk, maar wel gelijkwaardig. Doordat je je eigen emotionele functioneren onvoorwaardelijk accepteert, sta je ook toleranter tegenover sociaal minder gewaardeerde emoties van anderen. Je spreekt geen schande over andermans 'gezichtsverlies', maar weet het te waarderen als iets menselijks. Daardoor schaamt je je minder voor eigen gezichtsverlies; dat maakt je alleen maar menselijk.

Ook bouw je met niet-oordelende aandacht voor je oprechte gevoelens zelfvertrouwen op doordat je leert vertrouwen op je eigen gevoel. Je leert je gevoelens serieus te nemen als onontbeerlijke informatiebron bij het inschatten van sociale situaties en je eigen rol daarin. En door je gevoel als belangrijke informatiebron te respecteren, leer je erop te vertrouwen dat je op belangrijke momenten de juiste beslissingen neemt. Je hoeft bijvoorbeeld niet meer te twifelen of je er wel goed aan doet om op vakantie te gaan, het aanbod voor die nieuwe baan af te slaan of een punt achter je relatie te zetten. Een mens dat steeds op zijn eigen intuïtie vertrouwt, voelt zich veilig bij zichzelf en is daardoor minder afhankelijk van de mening van anderen. Zo iemand beschikt over belangrijk gereedschap om zijn lot in eigen handen te nemen. Hij voelt zich sterk en zeker genoeg om die acties te ondernemen die nodig zijn om bepaalde levensdoelen te bereiken.

Zodra iemand voldoende zelfrespect en voldoende zelfvertrouwen heeft opgebouwd, schept dat ruimte voor oprechte aandacht voor de wereld om je heen en de personen die je daarin aantreft. Het vertrouwen is er, je bent niet meer zo onzeker van jezelf, en dus hoeft je niet meer zo erg met jezelf bezig te zijn. Er komt ruimte om je aandacht naar buiten te verleggen. De mogelijkheid ontstaat om je werkelijk open te stellen voor de mensen in je omgeving, zonder angst voor afwijzing, kwetsing en pijn.

(127) Onze omgang met die mensen verloopt ook een stuk soepeler, al was het alleen al doordat anderen gemakkelijker naar ons toe trekken. Onze communicatie wint namelijk aan spontaniteit zodra we niet meer naarstig proberen onze emoties onder controle te houden of ze doelgericht te sturen. En mensen stappen eerder af op iemand die spontaan overkomt dan op iemand die een beheerste of gesloten indruk maakt. Gesloten of beheerste personen stoten doorgaans af, nodigen althans niet uit tot een geanimeerd gesprek. Hun uitstraling maakt dat je je eerder wat ongemakkelijk bij hen voelt. En doordat we ons niet schamen voor onze emoties, en daarmee minder bang zijn voor kritiek of afwijzing van anderen, zijn we in staat tot open en ondubbelzinnige communicatie. Dat komt elke vertrouwensrelatie ten goede, maar bovendien werkt oprechte communicatie aanstekelijk: als je zelf open en oprecht kunt communiceren, nodigt dat anderen vaak uit hetzelfde te doen. Dat verhoogt het gevoel van verbondenheid en daarmee het gevoel van vriendschap. Behalve in vriendschappen is open en oprechte communicatie natuurlijk ook belangrijk als het gaat om langdurige liefdesrelaties.

Afgezien van zelfrespect, zelfvertrouwen en de voordelen op sociaal gebied zijn er nog twee kostbare eigenschappen die een mens ontwikkelt wanneer hij leert waardevrij aandacht te hebben voor zijn gevoelsleven. Met die vaardigheid groeien namelijk ook iemands relativiseringsvermogen en gevoel voor humor - twee van de krachtigste middelen om emoties te sussen, mits dat iemands basishouding in het leven is. Die twee kwaliteiten worden gevoed door het vermogen om als een niet-oordelende getuige met enige afstand jezelf en je emoties gade te slaan. Door die afstand kun je de betrekkelijkheid van gevoelsregels zien. Je registreert immers ook 'zwakke' stemmingen en ervaart dat het niet erg is om niet perfect aan die regels te voldoen, integendeel.

Bovendien zie je met die afstand gemakkelijker de betrekkelijkheid van wat je geraakt heeft en van je eigen reactie daarop. Je kunt van tijd tot tijd lachen om je eigen reacties, of geamuseerd tegen jezelf zeggen: 'Moet je nou toch eens kijken hoe je je opwindt!' Je kunt jezelf en de gebeurtenissen om je heen beter relativiseren. (128) Relativeringsvermogen en humor geven je niet alleen emotionele veerkracht. Een relativiserende levenshouding en gevoel voor humor behoeden je ook voor extreme pieken en dalen in je gemoed. Daarnaast zijn mensen met humor natuurlijk ook gewoon plezierig gezelschap (...)

### **Flow en het belang van emoties**

Emotioneel bewustzijn is uitermate nuttig als we onze weg naar succes en geluk in het leven willen vinden. Ook die zoektocht begint met het vermogen om onophoudelijk zonder zelfkritiek aandacht te hebben voor onze gemoedsbewegingen. Want we hebben onze oprechte gevoelens nodig om erachter te komen wat goed voor ons is en wat we oprecht willen.

(129) Het woord 'emotie', afgeleid van de Latijnse woorden *ex* en *movere*, zegt het al. Het komt voort uit iets - een voorval, een situatie, een gedachte, een bezigheid - wat ons beweegt. De sensaties die met het woord 'emotie' worden aangeduid, geven informatie over de zaken in het leven die ons roeren - in positieve dan wel negatieve zin - en daarmee over wat belangrijk is voor ons. Emoties hebben dan ook een signaalfunctie. Elke emotie is een signaal dat doorgeeft wat een gebeurtenis betekent voor onze wensen, verlangens en behoeften. Kwaadheid treedt bijvoorbeeld op als we waarnemen dat ons onrecht wordt aangedaan, onze waardigheid wordt geschonden of onze doelen worden gedwarsboemd door toedoen van een ander. Ongeacht de vraag of de informatie klopt met de intenties van de ander, waarschuwt boosheid: 'Hier gebeurt iets wat niet goed voor mij is.' Zo'n gevoel is nooit goed of slecht, want iets wat jij waarneemt kan per definitie niet terecht of onterecht zijn - het is gewoon jouw waarneming, in elk geval op dat moment. Emoties hebben altijd een bepaalde reden. Ze geven informatie door over onze relatie tot de wereld om ons heen. Onze kwaadheid vertelt ons dat wat we nu ondervinden, slecht voor ons is. Het zou toch niet wijs zijn zulke informatie in de wind te slaan en domweg niet te weten dat iets kennelijk niet goed voor ons is, alleen maar omdat onze omgeving zo'n gevoel terechtwijst.

Precies hetzelfde geldt voor plezierige emoties. Zodra we merken dat we blij of opgetogen zijn, of gewoon een goed gevoel over iets hebben, weten we dat er iets gebeurt wat ons goed doet. Zo'n gevoel ervaren we bijvoorbeeld zodra iemand door wie we ons onheus bejegend voelen, zijn of haar excuses aanbiedt, of iets vertelt wat het hele gebeuren goedmaakt. En zo'n gevoel krijgen we ook als we bezig zijn met iets wat ons zo interesseert dat we er volkomen in opgaan. Of als we alleen al denken aan zo'n bezigheid. De informatie die het gevoel dan doorgeeft, is: 'Dit is iets wat goed voor mij is en wat mijn welbevinden dus ten goede komt.' Aan de hand van onze positieve gevoelens krijgen we inzicht in wat voor ons de moeite waard is, wat we prettig vinden, wat we nodig hebben, waar we affiniteit mee hebben, en voor welke activiteiten we werkelijk gemotiveerd zijn. (130) Aan de hand van onze negatieve gemoedsaandoeningen leren we onze grenzen kennen, kunnen we uitmaken wanneer het tijd is om dingen in ons leven te veranderen, en krijgen we inzicht in het soort situaties of bezigheden die we moeten vermijden om goed voor onszelf en degenen die ons het meest na staan te zorgen.

Als we ons leven zinvol en bevredigend willen maken, is het dus raadzaam om onze oprechte gevoelens te laten spreken en ze niet weg te drukken omdat ze niet lovenswaardig zouden zijn. Het is belangrijk om aan de hand van onze ware gevoelens te bepalen wat er voor ons werkelijk toe doet en waar we oprecht enthousiast van worden, en om ons door die kennis te laten leiden bij onze beslissingen over de weg die we in het leven willen bewandelen. Emoties zijn de allerbelangrijkste informatiebron om te weten wat we wel en niet willen. Om welke emotie het ook gaat, ze delen alle één fundamenteel kenmerk: ze zijn positief en aantrekkelijk of ze zijn negatief en afstotend. Het is vanwege dit kenmerk dat emoties ons helpen kiezen welke richting we in ons leven gaan.

### **Intelligent omgaan met emoties: drie stappen**

(136) Natuurlijk leert een mens niet van de ene op de andere dag zich continu bewust te zijn van zijn waarachtige sentimenten en die ook te aanvaarden als iets wat bij zijn persoon hoort. En al helemaal leren we niet van de ene op de andere dag hoe we het beste met onze emoties kunnen omgaan en ze in het dagelijkse leven kunnen gebruiken. Vooral het laatste is voor ieder mens anders en moet iedereen uiteindelijk voor zichzelf zien uit te zoeken. Zoiets moet stap voor stap gebeuren, met een aantal keren vallen en opstaan. Robert Cooper geeft drie stappen waarmee personen zichzelf kunnen leren hun emotionele signalen op te vangen en serieus te nemen, en emotionele impulsen in gunstige banen te leiden:

- 1 Erken en voel de emotie in plaats van deze te ontkennen of er iets tegen te proberen te doen. Lokaliseer het gevoel en geef het ruimte om te bestaan.
- 2 Ga na welke informatie spreekt uit het emotionele signaal dat je hebt gekregen. Sta in het bijzonder stil bij de vraag welke van jouw behoeften, doelen, waarden of principes er op het spel staan.
- 3 Geleid of kanaliseer de energie die de emotie vrijmaakt naar een passende, constructieve reactie.

Elke stap vormt een vaardigheid die te trainen is. Als we het leerproces consequent volhouden en ons niet laten afleiden door 'urgenter' zaken die om onze aandacht vragen, maken we de weg vrij om optimaal gebruik te maken van de nuttige informatiebron die ons gevoelsleven is, en kunnen we ons leven zodanig vormgeven dat we de meeste vruchten van onze ervaringen plukken, het beste uit onszelf halen en er met een voldaan gevoel op kunnen terugkijken.

Vooraf de stap van het adequaat weten te lokaliseren van gevoelens mag niet worden onderschat. Juist het weten te plaatsen en benoemen van onze gevoelens is van cruciaal belang als we vat willen krijgen op onze emoties en ze in wenselijke banen willen leiden.

Om bewust en gericht te kunnen omgaan met onze gemoedsbewegingen is het absolute noodzaak dat we eerst onze gevoelens en stemmingen voor onszelf onder woorden kunnen brengen. Door te benoemen schep je even afstand, en dat is weer nodig om je niet impulsief aan je emoties over te geven, maar ze wel serieus te nemen en er opbouwend mee om te gaan.

(137) Zolang onduidelijk is hoe we ons precies voelen en waar die stemming vandaan komt - zolang we dus rondlopen met een onbestemd gevoel - weten we niet wat we met onszelf aan moeten. Laat staan dat we weten wat we het beste met dat gevoel kunnen doen. We voelen ons voornamelijk ontheemd en rusteloos, alsof we geen grip meer hebben op onszelf. We staan er in de praktijk niet altijd bij stil - we zijn immers niet gewend onze emoties de aandacht te geven die ze verdienen - maar het overkomt ons allemaal met de regelmaat van de klok dat we eigenlijk niet goed weten wat er in ons omgaat. Zo op het oog lijken emoties voor de meesten evident. Wanneer we evenwel dieper nadenken, herinneren we ons allemaal waarschijnlijk wel situaties die verwarrend voor ons waren en waarin we totaal niet konden zeggen hoe we ons voelden. Daar kwamen we eventueel later pas achter. Op die momenten schoven we onze gevoelens ter zijde of waren we te verward om redelijk over de situatie na te denken en uit te maken wat we ermee aan moesten.

Hoe opgelucht kunnen we soms zijn wanneer ons na enige tijd duidelijk wordt wat er nu eigenlijk speelt. Ga maar na wat er gebeurt wanneer het jezelf onduidelijk is en iemand anders ineens de term aanreikt die treffend weergeeft hoe je je voelt. Je denkt waarschijnlijk verrast: ja, dat is het, en haalt opgelucht adem. Wat een rust kan het op zich al geven wanneer we eenmaal weten hoe we ons precies voelen - we hebben weer grip op de zaak. Op die manier alleen al maakt het benoemen van gevoelens het gemakkelijker om ze ook te aanvaarden als iets wat bij ons hoort.

Daarnaast is het lokaliseren van gevoelens van belang omdat het de enige manier is om te leren op een genuanceerde manier te voelen, zodat we genuanceerde informatie krijgen over wat een bepaalde gebeurtenis ons doet. Het vermogen om verfijnd te voelen is weer nodig om uit te zoeken wat we het beste met onze gevoelens kunnen doen. Alleen als we secuur voelen, kunnen we genuanceerd en creatief nadenken over onze mogelijkheden. (138) Bovendien zijn we alleen dan in staat onze emoties zorgvuldig tegenover anderen uit te drukken. Het gros van de Nederlanders heeft nooit geleerd de nodige aandacht te besteden aan hun emotionele kant, laat staan dat ze het hele scala aan Nederlandse gevoels termen gebruiken om hun gemoedsbewegingen uit te drukken. Het is daarom belangrijk om aan deze stap van het lokaliseren van emoties voldoende aandacht te besteden.

Het vergt veel oefening om zover te komen dat je je stevast bewust bent van je eigen emoties op het moment dat die zich voordoen. In het begin zal het erop neerkomen dat je op gezette tijden pas op de plaats maakt om een moment volle aandacht te schenken aan de vraag wat een bepaald voorval je oprecht heeft gedaan. Maar naarmate je langer oefent, heb je steeds sneller door hoe je je ergens over voelt en is het steeds minder nodig om bewust je aandacht te vestigen op je innerlijke leven. Op den duur wordt het een gewoonte om elke verandering in je gemoed te registreren zonder gebeurtenissen of gesprekken om je heen te missen.

### **Uiten of verhullen?**

(180) Eerder is al uiteengezet dat sentimenten onderkennen en aanvaarden niet automatisch inhoudt dat je er in je gedrag ook schromeloos gehoor aan geeft. Dat geldt voor alle emoties, ook de volstrekt legitieme. Maar bij een gevoel dat volgens de omgeving weinig waardering verdient, dringt de vraag zich in het bijzonder op: uit ik het of houd ik het liever voor mezelf?

Doorslaggevend is de relevantie. Hoe belangrijk is het om het gevoel te ventileren? Wat bereik je ermee, en is dat wat je wilt bereiken? Hoe relevant is het voor het bereiken van je doelen? Zijn er wellicht manieren om je doel toch te bereiken zonder dat je daarvoor eerst anderen op de hoogte moet brengen van je toestand? Als je bijvoorbeeld trots bent vanwege een groot compliment dat je hebt gekregen, kun je het iedereen willen vertellen, maar echt belangrijk is dat niet. Wat je ermee bereikt, is dat je uiting geeft aan je blijdschap. Dat is aanlokkelijk voor je, maar aan de andere kant bereik je er wellicht ook mee dat je onbescheiden en verwaand bij andere mensen overkomt en hen daarmee afstoot. Je kunt besluiten je in te houden tot je je geliefde spreekt, die jou goed genoeg kent om je woorden naar waarde te schatten.

Bij minder aangename emoties ligt de zaak meestal moeilijker. Zulke stemmingen worden niet alleen eerder door de omgeving veroordeeld, ze zijn in de regel ook moeilijker te hanteren dan goede gevoelens. Als je een andere keer bijvoorbeeld kriegel wordt van een goede vriend die lange tijd het bed moet houden maar niets anders doet dan klagen, kun je het moeilijk vinden om dat te zeggen. Volgens je principes moet je ziekten zo veel mogelijk ontzien, maar je voelt sterke aandrang je ongenoegen bij hem te luchten. Hoe belangrijk is het dat hij weet hoezeer zijn zeurderige klaagzang je stoort? (181) Je kunt fatsoenshalve je irritatie verbijten. Je voorziet dat jullie vriendschap daaronder zal lijden, maar ach, dat komt te zijner tijd wel weer goed. Misschien zijn er andere mogelijkheden om je over die wreevel heen te zetten. Als je aan de andere kant je onvrede wel bij hem ter sprake brengt, scheelt dat heel wat spanning en energie. Het lucht jou op, waardoor je hem beter ter zijde kunt staan, en hij ziet wellicht in dat hij meer heeft aan montere gedachten dan aan doemdenken. Het zal de band mogelijk versterken.

Wat je uiteindelijk ook doet, het is altijd goed om expliciet pas op de plaats te maken zodra je een sterke emotionele impuls voelt, en niet impulsief toe te geven aan zo'n opwelling. Zo'n doelbewuste pauze stelt je in staat de nodige afwegingen te maken, namelijk om de betekenis van je eigen reactie te overdenken, de hele context in ogenschouw te nemen, je mogelijkheden na te gaan en te besluiten wat je vervolgens gaat doen. Weeg voor- en nadelen tegen elkaar af - maar niet zonder je hart erbij te betrekken! - en kom zo tot een doordachte keuze.

Uiten is de kortste weg naar verlichting, maar soms weegt dit voordeel niet op tegen de nadelen. Vraag je hoe dan ook steevast af: wat maakt mijn gevoel mij duidelijk, en wat zegt het over mij? Dat vergroot niet alleen je zelfinzicht, maar moet ook leidraad zijn bij de keuze over wat je met jezelf en de situatie doet.

Als je besluit met je gevoelens voor den dag te komen, ga dan ook na op welke manier je dat het beste kunt doen. Houd zowel je doelen als je morele principes voor ogen. Met schoppen, slaan en gooi-en-smijtwerk ga je waarschijnlijk voorbij aan je doel en denk je ook aan je principe van geweldloosheid. Laatdunkend je grieven één voor één over tafel strooien kan indruisen tegen je principe ieder mens op voet van gelijkheid te behandelen. Luidkeels vloekend iemand verwijten naar het hoofd slingeren, nodigt de ander niet uit tot serieuze overweging van je grieven. In plaats van begrip roept zo'n tirade eerder hetzij verzet, hetzij onverschilligheid op. Als het doel is de eendracht te herstellen, is het allicht verstandiger rustig uit te leggen wat je dwarszit.

Twee punten blijven altijd belangrijk: respect en duidelijkheid. Benader de ander steeds met respect voor zijn situatie. Let wel, dat is iets anders dan praten vanuit zijn situatie. (182) Denk dus niet voor de ander, want meestal roept dat slechts verzet op, maar praat telkens op grond van je eigen ervaring. Zeg niet: 'Ik weet dat je nu genoeg andere zorgen aan je hoofd hebt om mijn gezanik aan te horen, maar het moet me toch van het hart dat...' Vertel gewoon wat je op je hart hebt. Maar houd in je benadering wel rekening met de manier waarop de ander in het leven staat. Geef hem de ruimte die hij nodig heeft om te reageren vanuit zijn eigen menszijn en ervaringen. Dat betekent soms dat je meer emotionele afstand moet bewaren dan je zelf zou willen. De een kan nu eenmaal beter tegen nabijheid dan de ander. Zo ook kan de een beter tegen harde of confronterende woorden dan de ander. Het werkt uiteindelijk in je eigen voordeel als je daar rekening mee houdt, want zulk respect is een eerste vereiste om opening te scheppen naar het gewenste doel. Als stelregel zou moeten gelden: als actie mogelijk is en de moeite waard is, doe het dan, mits het een duidelijk doel dient waar je achter staat, mits je denkt over de meest toereikende middelen te beschikken, en mits het anderen niet onnodig hindert, schaadt of in gevaar brengt.

Let er ook steeds op dat je je emoties ondubbelzinnig en rechtstreeks overbrengt, en niet met onderhuidse signalen of omtrekkende bewegingen. Snauw bijvoorbeeld niet rancuneus: 'Zo, had je het weer eens ontzétend druk?' als iemand je ondanks zijn belofte niet heeft teruggebeld. Introduceer je boodschap evenmin met een ellenlang verhaal over soortgelijke ervaringen met andere mensen. Kom gewoon terzake: 'Er moet me wel iets van het hart, hoor. Ik voel me niet erg serieus genomen nu je me niet hebt teruggebeld.' Laat de ander geen ruimte om naar eigen vooronderstellingen invulling te geven aan je boodschap. Dat leidt te vaak tot misverstanden en werkt in de regel slechts averechts. Blijf steeds duidelijk en direct - tenzij het misschien om een liefdesspel gaat. Je bent er inmiddels als het goed is, in geoefend om zorgvuldig de woorden te kiezen die het beste je gemoedstoestand weergeven. Probeer uit hoe het is om je zielenroerselen bloot te geven. Door te praten en uit te proberen wat jou de beste manier van overbrengen lijkt, krijg je inzicht in de uitwerking op anderen van jouw emoties en de manier waarop je die uit. (183) Mocht die uitwerking ongewenst zijn, dan kunnen oprechte excuses nog altijd de helpende hand bieden. Hoewel het dus altijd een punt van overweging blijft of je je gevoelens uit of niet, verdient uiting doorgaans de voorkeur. Soms heeft het alleen al zin om je stemming stomweg uit te spreken - een goede tactiek om haar iets te verzachten. Wie nerveus is voor een tandartsbehandeling en daar vooraf uiting aan geeft, voelt de spanning terstond verflauwen. Bovendien maak je het jezelf onnodig moeilijk als je je kwetsbaarheden verbergt. Je ontloopt daarmee hechte vriendschappen, en degenen met wie je een band hebt, kunnen geen rekening houden met die kwetsbaarheden. Zij hebben daar immers geen weet van. Voor veel mensen is het moeilijk anderen deelgenoot te maken van hun 'zwakke' emoties, zelfs al kunnen ze die wel al aan zichzelf toegeven. Er blijft een soort angst bestaan - angst om te worden uitgemaakt voor doetje of om later op zulke zwakheden te worden 'gepakt'. Maar wat voor gevoelens geldt, geldt eens te meer voor gedrag. Het is moeilijker mensen te krenken die met hun kwetsbare gevoelens voor den dag komen, dan lieden die de schijn van onkwetsbaarheid ophouden. Achter zo'n façade gaat doorgaans gebrek aan ruggengraat schuil. Het grootste risico dat je loopt als je blij geeft van je kwetsbaarheid, is gezichtsverlies. Maar zodra je je eigen stemmingen werkelijk accepteert en respecteert, straal je dat ook uit. Juist doordat je ze onbeschaamd kunt tonen, merken anderen dat je sterk bent in je zwakheden. Dat dwingt respect af. En laten we wel wezen: bij degene die jou dat respect niet gunt, heb je weinig te zoeken. Dus feitelijk verlies je niets.

### **En als je het niet uit?**

Als je het niet de moeite waard vindt om je gevoelens aan de orde te stellen - omdat je meent dat er geen enkel doel mee is gediend of omdat de voordelen niet opwegen tegen de nadelen - (184) zijn er nog talloze andere mogelijkheden om ermee om te gaan. In de allereerste plaats is het uiteraard vaak mogelijk iets aan een situatie te veranderen zonder dat anderen hoeven te weten hoe jij je voelt. Als bijvoorbeeld door stommitieit van een ander je plannen ineens worden verstoord, kun je maatregelen nemen om de schade te herstellen zonder die ander je ongenoegen kenbaar te maken.

In andere gevallen neemt de keuze om je gevoel niet te uiten op zich al iets van de lading weg. Op het moment dat je vrijwillig en waarlijk overtuigd besluit dat je er liever zelf uit komt, neemt de intensiteit van het gevoel al af. Laat de keuze desnoods zijn ingegeven door het voordeel dat je ziet in aanpassing van je gedrag aan wat de omgeving van je wil zien - als het maar je eigen bewuste keuze is en je je niet hebt laten leiden door dwang van buitenaf. Het grote voordeel van het bewustzijn van je diepste sentimenten is juist dat je die vrije keuze behoudt.

In veel gevallen heb je aan zo'n beslissing genoeg om de gemoederen tot bedaren te brengen - je kunt de tijd verder zijn werk laten doen om de laatste restjes op te ruimen. Mocht dat niet zo zijn, laat je gevoelens dan bestaan zoals ze zijn. Dat zal bij aangename stemmingen geen probleem zijn, maar houd ook de moeilijke in de gaten. Vermijd alleen dat het besluit ze niet te uiten tegelijk een besluit is ze ook maar niet meer te voelen. Neem ze onder je hoede en doe ermee wat jou goeddunkt - zolang het maar opbouwend is.

Ga eens na wat deze ervaring je leert of wat het je aan positiefs oplevert. Neem je voor hoe je bepaalde zaken in de toekomst aanpakt. Of probeer het gebeurde eens uit een ander standpunt te bekijken - dat van de ander, van de algehele context, van algemeen psychologische principes, van je eigen achtergrond - waardoor het mogelijk een andere betekenis voor je krijgt en je wellicht een nieuwe uitweg ziet. Soms kan het ook helpen om even voluit te zingen of een fikse wandeling te maken. Misschien moet je iets ontspannends doen, jezelf iets leuks in het vooruitzicht stellen, een gedicht over je gevoel schrijven of er een beeldend kunstwerk van maken. Vaak geeft het ook verlichting als je je hart in een persoonlijk aantekeningboek lucht. (185) Verder kun je proberen de hele zaak te relativiseren door nieuwe mogelijkheden te zien, te beseffen dat er geen onoverkomelijke ramp is gebeurd en er zo veel andere zaken wél goed gaan in je leven. Zeg desnoods tegen jezelf: 'Ik ga er nog steeds niet dood van.' Dat klinkt misschien vreemd, maar kalmeert in de regel wel. Of berust in de situatie als dat realistisch is: 'Jammer, maar helaas, ik kan er nu eenmaal niets aan veranderen.'

Mogelijkheden te over. Allerlei strategieën komen in aanmerking, mits men eerst het gevoel volledig toelaat en zichzelf niet afstraft. Bepaal zelf welke benadering in de gegeven omstandigheden bij jou de grootste kans van slagen heeft. Probeer die dan uit, onderga onbevungen de uitwerking en leer ervan. Gebruik je creativiteit, die je wellicht hebt kunnen voeden door een humoristische zienswijze. Wie weet welke ongebruikelijke aanpak je bedenkt. Blijf openstaan voor mogelijkheden die op je pad komen en voor radicaal andere werkwijzen dan je tot op dat moment hebt aangewend. Verbreed je blikveld en sta open voor verrassingen.

Maar vergeet dan niet om ook eens uit te proberen hoe het uitpakt als je niet actief ingrijpt, maar het gevoel gewoon laat bestaan zoals het is. Je kunt het overal waar je gaat en staat, onder je arm meenemen en het geheel aan de tijd overlaten om opgelopen schrammen te genezen. Meestal is dat de eenvoudigste en meest ontspannen manier om ermee om te gaan en ben je er net zo snel mee over je ongemakkelijke gevoelens heen als met een actieve aanpak. Je kunt zelfs je onacceptabele stemming versterken, bijvoorbeeld door nadrukkelijk bij jezelf te zeggen: 'Wat ben ik zenuwachtig, ik ben zó ontzettend zenuwachtig!' Probeer het eens uit, het maakt het gevoel een stuk lichter.

Voor de duidelijkheid: 'gewoon maar laten bestaan' betekent niet dat de emotie doorlopend op de voorgrond moet staan. Gevoelens onderkennen en accepteren neemt niet weg dat je ze bij momenten even 'in de ijskast' kunt zetten als het je niet uitkomt om er met je volle aandacht bij te blijven, bijvoorbeeld omdat je je concentratie nodig hebt voor een lastige klus. Het verschil met emoties wegdrukken is dat ze in de ijskast toegankelijk blijven, weet in je achterhoofd dat het daar is, terwijl je het gevoel ontoegankelijk probeert te maken als je het uit je bewustzijn bant. Net zoals je tegen een kind kunt zeggen: 'Nu niet, ik ben nu bezig. Straks kom ik bij je,' wanneer je je aandacht even ergens anders voor moet gebruiken, kun je dat bij je emoties doen. Net zomin als een kind dan zal gaan krijsen om aandacht (wat het vaak wel zal doen als je zegt: 'Ga uit mijn ogen!'), zul je last hebben van emoties die zich aan je aandacht opdringen. Op de keper beschouwd is dat precies waar het om draait bij het omgaan met gevoelens: koester ze zoals je een dierbaar kind zou koesteren.

Het lijkt allemaal zo eenvoudig: bedenk wat je gevoel je vertelt en wat je ermee wilt (soms niets), denk zo nodig het geëigende middel om je doel te bereiken (soms rustig afwachten), probeer het uit en leer ervan. Toch zijn er bepaalde sociaal vaak misprezen stemmingen die lastig blijven om te hanteren. Met name kwaadheid, jaloezie, angst, verdriet en frustratie liggen dikwijls moeilijk. Menigeen worstelt met de vraag wat hij met zulke stemmingen aan moet....