EPONAQUEST – ACHTERGROND DOCUMENT

Emotietabel: toelichting

Angst

In zijn puurste vorm is angst het waarschuwingssysteem van de natuur over een dreiging die er is in de omgeving. Versterkingen als ongerustheid, agitatie en verwarring ontstaan wanneer we proberen de angst te onderdrukken of 'weg te verklaren' terwijl we de diepere boodschap ervan niet onder ogen willen zien. Het komt bijvoorbeeld voor dat mensen hun angst onderdrukken en toch een voor hen ongezonde of gevaarlijke relatie aangaan, terwijl ze het eerste bewijs dat er 'iets niet klopt' negeren. (Voorbeeld hiervan is een vrouw die continu ongerust is dat het huis wel schoon is en dat het eten op tijd op tafel staat, om te voorkomen dat haar man kwaad wordt en haar slaat.) Vaak is er een voordeel mee te behalen zoals een rijke levensstijl of een prestigieus huwelijk.

De versterkingen paniek en doodsangst komen voort uit echt urgent gevaar dat genegeerd is. Meestal is dit het gevolg van een trauma of verwonding die de person niet heeft kunnen of mogen verwerken. Peter Levine, auteur van *De Tijger Ontwaakt* , en andere psychologen die zich met lichaamswerk bezig houden, bieden belangrijke inzichten voor therapeuten die met overlevenden van trauma werken, inclusief militair personeel dat aan posttraumatisch stresssyndroom lijdt.

De versterking dissociatie (psychisch afgesloten en verdoofd raken onder stress) is een staat die kan ontstaan wanneer je niet kunt vluchten uit een situatie die je ervaart als dodelijk gevaarlijk, zoals een ongeluk, verkrachting, fysieke mishandeling, chirurgisch ingrijpen of oorlogshandelingen. Overlevenden van dit soort extreme ervaringen blijven soms hangen in deze staat en 'bevriezen' dan al bij minder stressvolle situaties terwijl ze niet in gevaar zijn: bijvoorbeeld bij conflict op het werk, of in het spreken voor groepen. Dit leidt tot het fenomeen van de 'eeuwige assistent' waar een overigens briljante persoon niet in staat is om zijn/haar ware potentieel tot bloei te laten komen.

Ervaringsgerichte training kan mensen die dissociëren, helpen hun zenuwstelsel te hertrainen om met toenemende stress om te gaan en te herkennen dat ze niet langer in fysiek gevaar verkeren. (Overlevenden van langdurig misbruik ervaren soms doffe zintuigen in het begin van hun therapie, omdat hun zenuwstelsel in wezen kortgesloten werd door extreme stress en geweld). Interventies met paarden zijn in dit opzicht bijzonder effectief, omdat het gebruik maakt van de oxytocinereactie (kalmeren en verbinden) in de aanwezigheid van een groot, niet-oordelend dier, wat mensen inspireert om met ontspannen maar verhoogd bewustzijn, grenzen, assertiviteit en andere vaardigheden te ontwikkelen in relaties en het omgaan met onderlinge machtsverhoudingen.

Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid is een emotie die aan de oppervlakte hetzelfde aanvoelt als angst, maar die een interne dreiging vertegenwoordigt aan je zelfbeeld, je overtuigingen of je comfortabele gewoonten. Het is belangrijk deze emotie te onderscheiden van angst, die duidt op externe dreigingen. Als je angst voelt en na het rustig checken van je bewustzijn van de omgeving, daar geen duidelijk te onderscheiden dreiging in vindt, dan kun je nagaan of de dreiging die je waarneemt van binnenuit ontstaat aan je zelfbeeld.

Kwetsbaarheid ontstaat op de plek waar een ingesleten gedragspatroon, copingmechanisme of perceptie wordt uitgedaagd – of waar een voorheen onderdrukt deel van jezelf aan de oppervlakte komt. Mensen die een lage tolerantie hebben voor het gevoel of bewustzijn van kwetsbaarheid neigen ernaar om een rigide identiteit te vormen, gebaseerd op vastgestelde methoden, diploma's, of normen en waarden vanuit hun familie of de samenleving. Dit 'valse zelf' of overleefgedrag bestaat echter uit een samenraapsel van gewoonten en heeft geen creatieve kracht in een nieuwe manier te bedenken om met verandering of onverwachte informatie om te gaan. Paniek ontstaat wanneer het geconditioneerde zelf weg wil vluchten van het bewustzijn of inzicht, en razernij ontstaat wanneer de persoonlijkheid het inzicht of bewustzijn wil onderdrukken. (Zie ook Leidende Principes vijf en zeven uit *De kracht van de kudde* voor instrumenten om met kwetsbaarheid en onverwachte situaties om te gaan.)

Wanneer kwetsbaarheid een externe bedreiging *wordt*: Dit is het lastige deel over angst en kwetsbaarheid. In sommige zeer competitieve omgevingen, en zeker in openlijk roofzuchtige sociale structuren, worden mensen aangemoedigd en soms zelfs aangeleerd om de kwetsbaarheden van een collega of concurrent tegen hem/haar te gebruiken om hun eigen status op te krikken. (Kwetsbaarheden zijn onder andere gebrek aan training op een nieuw gebied, tekortkomingen in vaardigheden, miscommunicatie, eerlijke fouten, impopulaire meningen,

hooggevoeligheid, verlegenheid en interpersoonlijke zwakheden). We gaan dieper in over hoe je om kunt gaan met dit destructieve aspect van groepsgedrag in leidende principes drie, vijf en zes van *De kracht van de kudde*.

Kwaadheid

Wanneer kwaadheid opkomt is dat het signaal dat iemand je psychische of fysieke ruimte is binnengedrongen – hetzij onbewust, hetzij met de intentie om misbruik van je te maken. De golf van energie die deze emotie met zich mee brengt, helpt je hoe dan ook om op je stuk te blijven staan wanneer je grenzen onder druk komen.

Karla McLaren's inzichten over **verveling en apathie als teken van onderdrukte kwaadheid**, zijn intrigerend. Iemand die zich verveeld of apathisch opstelt als een strategie o om met kwaadheid om te gaan, kan wrokkig en sarcastisch zijn. Hoewel dit geen serieuze fysieke schade toebrengt, kan de emotionele tol die dit vergt van familie, vrienden en collega's net zo schadelijk zijn: onderhuidse uitingen van kwaadheid vermomd als sarcastische en kleinerende uitingen zijn uiteindelijk giftig binnen relaties.

Het is belangrijk om op te merken dat verdriet en boosheid soms worden gebruikt om elkaar te maskeren. Vrouwen huilen soms en nemen aan dat ze verdrietig zijn, terwijl ze eigenlijk boosheid voelen, omdat ze bang zijn om voor zichzelf op te komen. Mannen zullen eerder boosheid uiten, als ze eigenlijk verdriet voelen, omdat hen is geleerd dat 'echte mannen niet huilen.' Dit is echter geen vastgelegde regel. Soms zijn mannen bang voor de explosieve krachten van hun eigen onderdrukte boosheid en kiezen ze ervoor om in plaats daarvan verdriet te tonen. Sommige vrouwen zouden liever boos worden dan zich verdrietig voelen, omdat ze bang zijn dat ze nooit meer ophouden met huilen als ze toestaan dat de tranen tevoorschijn komen.

Frustratie

Frustratie wordt veel aangezien voor boosheid en voelt ook hetzelfde. Beide emoties kunnen worden verdiept tot woede. Het verschil zit hem echter in de boodschap. Frustratie ontstaat als je een techniek wilt toepassen die gewoonweg niet werkt, of als we proberen iemand met wie we een relatie hebben te beïnvloeden, maar dat niet lukt. In plaats van naar alternatieven te zoeken, of om hulp te vragen, blijven we proberen om een doorbraak te forceren met behulp van bekende strategieën die, hoewel ze in het verleden misschien gewerkt hebben, weinig of geen resultaat hebben. Frustratie blijft toenemen tot er woede ontstaat, als we ons niet aanpassen of naar alternatieven zoeken. Als we opgeven zonder om hulp te vragen, ontstaat een gevoel van machteloosheid.

De beste manier om erachter te komen of je met frustratie of kwaadheid te maken hebt, is om je af te vragen of iemand een grens bij je overschreden heeft. Zo nee, check dan of je met frustratie te maken hebt: probeer je iets te bereiken en lukt het niet? Als dat ook niet zo is, kan het zijn dat je te maken hebt met een persoon die incongruent is.

"Incongruentie-alarm": Agitatie

Agitatie kan opkomen als in je buurt iemand zijn emoties probeert te verbergen. Zo iemand hoeft natuurlijk niet per se te 'liegen'. Sommige mensen zijn zo geconditioneerd om hun gevoelens te verbergen, dat ze niet langer weten *wat* ze voelen. Door je af te vragen wat de emotie achter het 'masker' is en of deze tegen jou gericht is, kun je erachter komen of deze persoon iets verbergt met als doel om misbruik van je te maken, of omdat hij of zij zich simpelweg verdrietig, boos, of angstig/kwetsbaar voelt om persoonlijke redenen. In dat laatste geval stopt jouw eigen 'incongruentiealarmsignaal' (dat in sommige gevallen meer als kwaadheid voelt, en andere keren meer als onrust of angstigheid) waarschijnlijk wanneer je begrijpt dat de persoon mogelijk onvoorspelbaar kan reageren vanwege zijn of haar conflicterende innerlijke emoties.

Je kunt misschien niet precies de exacte emotie van de ander aanvoelen, maar je kunt aanwijzingen vinden door te kijken naar de houding, gezichtsuitdrukkingen en het gedrag van de persoon, vooral na verloop van tijd. Iemand die zegt dat hij of zij "OK" is met een glimlach die meer op een grimas lijkt, vooral in combinatie met gespannen schouders en geagiteerde bewegingen, voelt waarschijnlijk woede, frustratie of jaloezie. Let op of anderen inbreuk maken op de ruimte of persoonlijke tijd van die persoon, deze te veel onder druk zetten om een onrealistische deadline te halen of weigeren te reageren op redelijke grenzen of verzoeken die de persoon communiceert. Als de persoon gezwollen ogen heeft, hangende schouders en weinig energie, is hij misschien verdrietig of rouwend, misschien depressief. Als hij plotseling, ongewoon controlerend of defensief is, voelt hij zich waarschijnlijk bang of kwetsbaar. (Bijvoorbeeld omdat hij of zij voor schut is gezet door een leidinggevende of collega.) Voor strategieën om met incongruente mensen te werken, zie Leidend Principe Drie in De kracht van de kudde.

© 2012 - Linda Kohanov

Schuld

In zijn zuiverste vorm moedigt schuld mensen aan hun eigen verantwoordelijkheid te nemen. Het rechtssysteem kan mensen straffen omdat ze de wet hebben overtreden, maar het kan niet maken dat ze zich schuldig voelen. Als innerlijk gevoel (en niet als extern cultureel controlemiddel) is schuld het alarmeringssysteem van empathie, een sociale regulator, een emotioneel kompas dat je vertelt dat je uit koers raakt.

Als schuld opkomt in je eigen lichamelijke en geestelijke bewustzijn, bedenk dan met welk twijfelachtig gedrag je bezig bent en wie daaronder te lijden heeft. Oprecht zeggen dat het je spijt en het goedmaken zijn passende reacties. Maar je moet ook je gedrag veranderen – anders worden mensen cynisch of wantrouwig en beschouwen ze elke volgende poging om verantwoordelijkheid te nemen voor agressieve of nalatige acties als loze excuses.

Behalve schaamte zijn de intensiveringen die hier worden genoemd geen gevoelens, maar ontwijkingen die bedoeld zijn om te voorkomen dat we ons schuldig voelen en persoonlijke verantwoordelijkheid nemen. Veel mensen kiezen voor ontkenning als ze geconfronteerd worden met die eerste innerlijke 'steek' van schuldgevoel. Ze geven dan meestal een andere persoon of een sociaal systeem de schuld, dat waarschijnlijk inderdaad ook moet veranderen. Maar zelfs als je destructief gedrag hebt aangeleerd om te overleven, of misschien geleerd hebt om twijfelachtige praktijken toe te passen als onderdeel van een roofzuchtig zakelijk, politiek of onderwijssysteem, moet je nog steeds dat gedrag in jezelf veranderen. Het is echter belangrijk om te onthouden dat *jij* niet “tekortkomend”, "verkeerd" of "fout" bent; maar het gedrag in kwestie is tekortkomend, verkeerd of fout. Anders verval je meteen in de emotie Schaamte.

Veel mensen kiezen echter voor de veel destructievere praktijk van het “projecteren van hun schaduw” op anderen, waarbij ze een collega, familielid of misschien wel een heel menselijk ras uitkiezen om te straffen voor hun eigen overtredingen. Anderen tot zondebok maken om schuldgevoelens te vermijden stelt mensen in eerste instantie in staat om afstand te doen van verantwoordelijkheid ten gunste van het vervolgen van iemand anders, maar deze misbruikende praktijk leidt uiteindelijk alleen tot meer schuldgevoelens. Zie Hoofdstuk Twaalf over Projectie en Objectivering voor meer informatie over deze archaïsche praktijk.

Schaamte

Schaamte daarentegen is eerder een kritiek op wie we *zijn* dan op wat we *gedaan* hebben (schuld). Als zodanig ontstaan gevoelens van schaamte meestal in sociale situaties waarin we worden beoordeeld als hopeloos tekortkomend. Culturen of in-groepen die (groepen) mensen objectiveren, buiten sluiten, denigreren of vervolgen omwille van hun ras, geslacht, religieuze of socio-economische status gebruiken hiervoor de emotie schaamte. We kunnen ook schaamte voelen als een bijproduct van persoonlijke transformatie, wanneer we “wakker worden” en ons realiseren dat we anderen objectiveren, misbruiken of verwaarlozen. Het is echter belangrijk om de focus te verleggen van het beschamen van onszelf (voor een beperkte, egoïstische, misschien kinderlijke staat van bewustzijn) naar het analyseren welk *gedrag* destructief was. Op deze manier bewegen we ons naar het meer constructieve domein van schuld, met de opdracht van het maken van aanpassingen en passende veranderingen, misschien door met behulp van therapie, coaching of steun van familie. Ook hier moeten bijbehorende gevoelens van wanhoop en zelfmoordgedachten gezien worden als emoties. Projectie, schuld en pesten zijn uitvluchten of onproductieve strategieën om het gevoel van schaamte te onderdrukken.

Schaamte is lastig omdat het over ons uitgestort kan worden door ouders, echtgenoten, collega's en autoriteitsfiguren. Door de bovenstaande vragen te stellen, kunnen we onderzoeken of de schaamte die we voelen een emotie is die voortkomt uit ons gedrag waar we iets aan kunnen doen (en dus een intensivering is van schuld), of dat de schaamte van iemand anders is die het op ons projecteert om zichzelf beter te voelen zonder zijn/haar eigen gedrag te veranderen (laat staan kritisch te kijken naar het beperkte geloofssysteem of de bewustzijnstoestand die het gedrag rechtvaardigt). **Geprojecteerde schaamte** komt vaak voor in misbruikrelaties waar een emotioneel gevoelige zondebok in de familie de schaamte en schuld draagt en uitdrukt die eigenlijk bij de misbruikers horen. (De beschaamde persoon wordt gezien als slecht, hopeloos of zondig, wat hij of zij ook doet, wat vaak leidt tot verslavingen, pesten en/of zelfmoordgedachten).

Schaamte op het werk wordt zelden besproken, maar het is echt een epidemie, de verborgen hoofdoorzaak van ernstige interpersoonlijke problemen. Openlijk agressieve *en* passief agressieve bazen maken mensen graag te schande om ze te intimideren en te controleren, waardoor ze op zijn minst hun vertrouwen en respect verliezen en op de lange termijn onnoemelijk veel schade aanrichten. Collega's die elkaar beschamen zijn even destructief. Zoals besproken in het deel over schaamte in hoofdstuk 12 van *De kracht van de kudde*, wordt soms een van nature agressiever teamlid de zondebok voor een hele divisie als collega's hun eigen “schaduw” op hem projecteren, hem als hopeloos of zelfs slecht beschouwen en alle inspanningen om een functionele werkomgeving te creëren blokkeren.

© 2012 - Linda Kohanov

Afgunst

Afgunst wordt gedefinieerd als 'een pijnlijk of rancuneus bewustzijn van een voordeel dat anderen hebben, gecombineerd met een verlangen om hetzelfde voordeel te bezitten.' Met andere woorden, als je afgunstig bent, dan wil je iets hebben wat iemand anders heeft, meestal rijkdom of succes. Het kan ook een promotie zijn, een bepaald talent, professionele erkenning of een waardevolle relatie.

Als zij constructief wordt gebruikt, kan deze emotie ons inspireren om grote hoogten te bereiken. Als we afgunstig op iemand zijn, is hij een voorbeeld voor ons van iets wat we willen bereiken. Van een afstand kunnen we het succes van deze persoon gadeslaan en bestuderen hoe hij daar gekomen is. Dichter bij huis zijn we misschien zelfs in staat om deze persoon als mentor te kiezen. In zijn boek Outliers, The story of success, laat Malcolm Gladwell zien dat de meeste innovators, van de Beatles tot Steve Jobbs, gemiddeld 10.000 uur (=3.5 jaar) besteden aan het ontwikkelen van hun talenten, tot ze echt doorslaggevende bijdragen konden leveren in hun veld van expertise.

Het is ook belangrijk om realistisch te blijven over je eigen talenten, waarde en middelen. Als je 1m59 bent en altijd catwalk-of fotomodel hebt willen worden, kan het zijn dat je afgunstig bent op een kennis die 1m75 is, maar dan ligt je ware roeping toch waarschijnlijk elders! Of, als je jaloers bent op het hoofd van een Fortune 500-bedrijf dat zich een weg naar de top heeft gebaand en daarbij talloze vrienden en collega's heeft verraden, kun je misschien beter zijn levensstijl en relaties onder de loep nemen en zijn methoden vergelijken met je eigen morele kompas, om te zien dat dit in ieder geval niet de manier is waarop jij jouw eigen succes zou willen bereiken.

Jalouzie

Het gevoel Jaloezie geeft vaak aan dat er aanpassingen nodig zijn aan professionele en sociale structuren die niet eerlijk in elkaar zitten. Soms voelen mensen zich echter jaloers omdat ze hun eigen tekortkomingen of blinde vlekken niet erkennen, vooral als het gaat om emotionele/sociale intelligentie. Hoe dan ook, wanneer jaloezie de kop opsteekt in professionele situaties, is het belangrijk om naar onze eigen houding, werkethiek en vaardigheden op het gebied van emotionele/sociale intelligentie te kijken voordat we beslissen welke actie we gaan ondernemen. Wanneer *jaloezie* doordacht en met zelfbewustzijn wordt gebruikt, *wordt het de bewaker van eerlijk spel*. Om de negatieve effecten van deze emotie bij jezelf en anderen af te laten vloeien, moet je de individuele en groepsbehoeften in evenwicht brengen en ervoor zorgen dat mensen worden erkend en eerlijk worden gecompenseerd voor hun bijdragen.

Bijvoorbeeld: soms zijn ongelijkheden bijvoorbeeld gewoon niet meer dan eerlijke vergissingen. Je bent effectiever in het motiveren van verandering als je management of relaties vanuit dit perspectief benadert. Ongelijkheden in beloning, kansen en erkenning kunnen echter ook te maken hebben met ras, religie of geslacht. In dat geval wordt het een groeps- of sociale kwestie die georganiseerd activisme vereist om te veranderen. In dit geval kan het verzamelen van steun en samen met anderen een strategie bepalen om een oneerlijk systeem te veranderen, je in een leiderschapsrol op lange termijn plaatsen die bredere culturele implicaties heeft.

In het bedrijfsleven is het begrijpelijk om jaloers te zijn op iemand die gepromoveerd is naar een positie die we graag willen. Dit is een geval apart omdat het gaat om een *onvermijdelijke* ongelijkheid van kansen - er kan immers maar één persoon gekozen kan worden voor een functie die velen willen. De vragen die je in deze situatie moet stellen gaan daarom niet over het vinden van iemand om de situatie recht te zetten, maar over onderzoeken waarom deze persoon boven anderen werd gekozen, je eigen vaardigheden vergelijken met die van de winnaar en mogelijk aanvullende training krijgen om in de toekomst beter geschikt te zijn voor zo'n functie. Als je supervisor bereid is om het onderwerp eerlijk met je te bespreken, interview hem/haar dan over welke vaardigheden en persoonlijke kwaliteiten de succesvolle kandidaat had waardoor hij/zij het meest geschikt was voor de baan. Het is ook nuttig om met een coach te werken om je eigen sterke punten en uitdagingen te beoordelen. Op het gebied van emotionele/sociale intelligentie vind ik het Simmons EQ Profile een ongelooflijk goed hulpmiddel, vooral in combinatie met executive coaching. Voor meer informatie over dit proces en andere EQ-verhogende strategieën kan ik het boek *Coaching for Emotional Intelligence* van Bob Wall van harte aanbevelen.

Teleurstelling

Teleurstelling is een veelvoorkomende emotie op de werkvloer en in persoonlijke relaties. Als we hem negeren of proberen te verbergen, ontstaat onuitgesproken negativiteit of apathie, wordt de communicatie verstoord en ontstaat een cynische sfeer. Als mensen eindelijk zo ver zijn dat ze hun teleurstelling onder ogen durven te zien, hebben ze vaak al veel frustratie, wantrouwen en wrok opgebouwd als gevolg van vele momenten van onuitgesproken teleurstelling. In deze veel wanhopiger emotionele staat hebben mensen de neiging om op een vernederende toon te spreken, wat anderen in de verdediging drukt en het nog moeilijker maakt om helderheid te

© 2012 - Linda Kohanov

krijgen en het probleem op te lossen. Het beantwoorden van de vragen in de volgende tabel voor je een persoon of groep ontmoet die je heeft teleurgesteld, helpt je om je voor te bereiden op een constructief gesprek.

Vaak besef je dat je niet helder was in het overbrengen van je verwachtingen waardoor anderen wel moesten mislukken. Als het nadenkend en doelmatig wordt gebruikt brengt teleurstelling grotere helderheid en samenwerking en lost het problemen op. Als het wordt onderdrukt en genegeerd, leidt het tot een steeds verwarrender en verstikkender sfeer op het werk en thuis.

Verdriet

Verdriet is de emotie die we voelen wanneer we de keus hebben om iets lost e laten dat we hebben gewaardeerd maar dat niet langer bij ons past: een baan, een relatie, een huis. Volgens Karla McLaren 'restaureert' verdriet 'de flow' in een systeem, 'als verlies dreigt en voor je bestwil is.' Meer specifiek 'brengt verdriet ons het helende vocht van tranen en fysieke verlossing' en 'maakt het blokkades los in onze psyche', zodat we weer bevrijd kunnen leven. In haar boeken Emotional genius en The language of emotions schrijft McLaren dat verdriet vaak onderdeel is van rouw en depressie, maar dat het in zijn zuiverste vorm een helende emotie is die ons motiveert los te laten wat we niet meer kunnen gebruiken, zodat we het volgende stadium van groei en creativiteit kunnen omarmen. Zij benadrukt dat deze emotie twee vragen moeten stellen: 'Wat moet er worden losgelaten?' en 'Wat moet er worden vernieuwd?' Als we onze gehechtheid aan oude patronen, destructieve relaties of banen die we niet meer kunnen gebruiken niet kunnen loslaten, kunnen we ons leven niet vernieuwen en blijft het verdriet bestaan.Het concept is net zo simpel als bedenken dat je ranzige wijn uit een glas moet spoelen voordat je er nieuwe ingiet.

Verdriet is vaak een onderdeel van rouw of depressie, maar in zijn puurste vorm is het een helend proces dat ons motiveert om los te laten wat ons niet langer dient, zodat we verjongd kunnen worden voor een nieuwe fase van groei, ontwikkeling en creativiteit. Mensen die promotie krijgen, bijvoorbeeld, voelen vaak een mengeling van opwinding en verdriet als ze zich realiseren dat ze bepaalde collega's of activiteiten etc. uit hun vorige functie zullen missen. Door verdriet te erkennen als een proces van keuze, loslaten en verjonging, kunnen mensen efficiënt omgaan met dit ongemakkelijke bijproduct van verandering.

Rouw

Bij rouw is er geen sprake van een keuze. Door een ongeluk, ziekte of verandering van het economische klimaat verlies je een partner, een baan, je gezondheid enzovoort, voor je er klaar voor bent, als je dat ooit zou kunnen zijn. Omdat iets waardevols tegen je wil is weggenomen, is er ook een element van boosheid aanwezig in rouw: het is de ultieme grensoverschrijding als je leven op zijn kop wordt gezet door krachten van buiten die je niet kunt controleren. Tranen laten vloeien die vaak aanvoelen als een combinatie van diep verdriet, eenzaamheid, boosheid en kwetsbaarheid stelt je in staat om een belangrijke relatie, een baan of een ander deel van je leven langzaam los te laten.

Herinneren wat je bent kwijtgeraakt draagt bij aan de constructieve uiting van deze emotie: manieren vinden om de geschenken die deze persoon, deze baan of dit stadium in je leven je brachten te herinneren, koesteren en soms zelfs te vieren is helend en herstelt op den duur je levenslust.

Depressie

Depressie volgt vaak op een periode waarin we niet hebben geluisterd naar ons verdriet, angst, boosheid of rouw. McLaren benadrukt dat depressie geen teken van domheid is, maar juist een geniaal overlevingsmechanisme. De psyche krijgt geen keuze, behalve onszelf te verhinderen om verder te gaan, omdat de psyche weet dat we niet verder moeten gaan in de gekozen richting. De 'ingenieuze stagnatie' die depressie is, neemt het over als 'wat we deden en waar we heengingen niet overeenkomt met onze innerlijke verlangens.' Dit gebeurt wanneer we over langere tijd weigeren de helende wijsheid van emoties als kwaadheid, angst, verdriet en/of rouw toe te laten.

Mensen die hun gevoel van depressie en twijfel niet toelaten, struikelen vaak blindelings in situaties die hun ziel, hun gezondheid, hun doel in het leven in gevaar brengen. Hoewel sommige depressies het gevolg zijn van een chemische onbalans (en daardoor goed behandeld kunnen worden met antidepressiva) komen ze veel gevallen voort uit een diepgeworteld, intuïtief bezwaar tegen belangrijke levenskeuzes "In een wereld waarin ons geleerd wordt onze emoties, dromen en ware passies te negeren," zegt McLaren, "waarin we blindelings de verkeerde relaties en de verkeerde banen aangaan, is depressie onze noodrem." Depressie neemt het over wanneer "wat we deden en waar we naartoe gingen niet overeenkwamen met onze innerlijke doelen en verlangens."

© 2012 - Linda Kohanov

Zelfmoordneiging

Soms komt een zelfmoordneiging voort uit depressie die samenhangt met chemische disbalans of chronische pijn. In deze gevallen zijn medische, psychologische en spirituele hulp nodig of het kan gebeuren dat de persoon op een moment van extreme emotionele uitputting inderdaad een eind aan zijn of haar leven maakt om de pijn te doen ophouden.

In de meeste gevallen echter is een gedachte aan zelfmoord absoluut geen aanwijzing dat iemand een eind aan zijn of haar fysieke bestaan wil maken. Hij komt op als het verschil wie we in ons diepste wezen zijn, onze meest authentieke zelf en degene die we zijn geworden om in het grote sociale systeem te passen totaal niet met elkaar sporen. De zelfmoordneiging, zegt McLaren, 'ontstaat als ons leven onze ziel in gevaar brengt … Wat moet sterven is onze gehechtheid aan valsheid, liefdeloosheid, leugens en spirituele leegheid,' eigenlijk alles wat ons ervan weerhoudt een authentiek leven te leiden. De donkere nacht die de ziel in deze toestand ervaart, 'is net zo groot als de dageraad die ons wacht.' Iemand die de zelfmoordaandrang weerstaat zonder de nodige veranderingen in zijn leven of carrière aan te brengen, kan een zielloze automaat worden zonder enthousiasme, creativiteit of productiviteit, iemand die zich 'terugtrekt op de plaats waar hij/zij staat.' Onderzoek heeft ook uitgewezen dat de niveaus van stress, misbruik of emotionele onderdrukking die tot deze extreme toestand leiden het immuunsysteem kunnen onderdrukken, waardoor het niet meer in staat is om ziekten te weerstaan. Als iemand die een zelfmoordneiging heeft niet de hulp krijgt die hij of zij nodig heeft, kan hij of zij inderdaad een langzame, pijnlijke dood sterven door een fysieke aandoening, als hij of zij de aandrang om zichzelf werkelijk van het leven te beroven weerstaat.

Mensen met een zelfmoordneiging moeten serieus worden genomen, maar als deze impuls wordt beschouwd als een dringende emotionele boodschap die in staat in onaangeboorde bronnen toegankelijk te maken kan hij iemand krachtiger maken en veranderen. De te stellen vragen zijn daarom ook de meest extreme. Zoals McLaren het zegt: "Als je deze vragen op een diepgaande, plechtige manier aan jezelf stelt, dan zal je zelfmoordneiging je vertellen dat dit uitputtende gedrag, deze zieldodende relatie, deze pijnlijke verslaving, deze zwakheid en dit zelfmedelijden, dit zielige verhaal over waarom je niet kan zijn wie je wil zijn [tegen je zegt:] jij bent vergeten wie je bent, maar ik weet het nog. De emotie zal je herinneren aan je vergeten doelen en zal je helpen om die weer na te streven … je zult je leven terugkrijgen."

© 2012 - Linda Kohanov