

# **Boek Familie-emoities**

Marije van den Berg

# Deel 1 positieve emoties

Zekerheid

Verdriet

Boosheid

Begrepen worden

Ontroering

Gelijkwaardigheid

Bewondering

Dankbaarheid

Verbonden zijn

Vertrouwen

Liefde

Geliefd voelen

Positieve emoties op volgorde van minst positief naar meest positief. 12 stuks.  
Het verhaal bij de positieve emoties komt bij elke emotie terug en loopt door tot en met Geliefd voelen.

## Zekerheid

Het verhaal

Een jaar geleden was er nog niets aan de hand. Of toch? Had ze de signalen over het hoofd gezien? Omdat ze altijd uit wilde gaan van het positieve misschien? Juist haar moeder was diegene die regelmatig zei dat ze te rooskleurig was.

Nu lukte dat even niet meer. Ze had gelezen over de kanker, over de behandelingen en dat steeds meer mensen hierdoor genazen.

Maar toch, het was haar moeder. Wie kon zeggen dat ook bij haar de behandelingen aan zouden slaan?

Straks was haar moeder één van de uitzonderingen! In haar aanwezigheid deed ze positief en hielp ze bij wat ze maar vroeg. Er werd door haar moeder niet gepraat over de angst voor het lijden en dus sneed zij het onderwerp zelf ook niet aan. Zo bleef ze er mee rondlopen, met dat knagende gevoel van..., ja van wat eigenlijk? Onzekerheid, dat sowieso, gemengd met angst voor verlies, dat alles verandert zonder keuze. Brrr.

Haar moeder was de rots van het gezin. Die mag niet wankelen.

Ze kon zich niet anders herinneren dan dat haar moeder rationeel bleef in moeilijke situaties. Bij het overlijden van oma, haar moeder, was ze nog het meest aangedaan geweest, maar ook toen regelde ze alles zonder dat ze er doorheen zat.

Jaren geleden vond zij dat een sterke eigenschap, maar inmiddels leek het gebrek aan oprechte emoties haar eerder een tekort.

Bij haar vader kon ze beter haar emoties uiten, zij dan, niet haar moeder. Hij luisterde in ieder geval naar haar ups en downs, ook al kon hij haar vaak niet volgen. Hij deed zijn best.

Ze had geleerd dat oprechte emoties uiten, positief of negatief, áltijd beter is dan poppenkast spelen. Maar geleerd hoe ze om moest gaan met de angst om haar moeder te verliezen had ze niet!

\*\*\*

De emotie Zekerheid

De emotie zekerheid wordt getriggerd in de familierelatie door de behoefte aan een sterk persoon. Een sterk persoon die beslist en helder blijft in periodes van onrust. Altijd wijzen we onbewust een persoon aan op wie we kunnen bouwen. Vaak wordt pas duidelijk wie dit is als deze persoon gaat wankelen.

Zelf raken we dan direct uit evenwicht. Alsof we onlosmakelijk verbonden zijn met de sterke persoon.

Wat ons een zeker gevoel geeft en wat die sterke persoon dus vertegenwoordigd, is voor iedereen weer anders. Het kan bijvoorbeeld financiële zekerheid zijn, of veiligheid, maar ook de zekerheid van intellectuele groei.

In het verhaal is de zekerheid die de moeder haar dochter biedt, zich onderdeel weten van het gezin. De moeder is hier de spil van het gezin. Dat de gezondheid van de moeder wankelt, zorgt bij de dochter voor onzekerheid en angst. Nog even is niet duidelijk of de moeder aanblijft als sterke persoon of dat er een nieuw evenwicht gevonden moet worden. Ook die onduidelijkheid zorgt voor onzekerheid.

Het is normaal dat een gevoel van zekerheid vertegenwoordigd wordt door een familielid. Het wordt lastiger als we té sterk verbonden zijn. Dat gebeurt als we het familielid op een voetstuk zetten. Dan is er nooit evenwicht, omdat we niet meer luisteren naar onze eigen antwoorden.

In het verhaal is er wel evenwicht.

Als er bij niemand zekerheid gevonden wordt en er geen sterk persoon is om op te bouwen, dan blijft de kracht ontbreken om op eigen benen te staan.

\*\*\*

# Verdriet

Het verhaal

Ze leek wel in rouw, zonder verlies dan. Van huilbuien tot sombere gevoelens die ze niet kon weg-relativeren, want er was geen reden voor. Bestaat dat? Dat je voorafgaand aan een verlies al rouwt? Om aan te zetten tot dichterbij degene te gaan staan die doodgaat misschien?

Dat klonk best wijs.

Enige probleem was dat haar moeder dat niet toestond.

En hoe kon ze nou haar verdriet met haar moeder delen als die stoïcijns bleef doen over de kanker?

Met de tranen kwamen ook de herinneringen van een heel leven naar boven. Ze was nu 35 jaar, veel te jong om haar moeder te verliezen. Oud genoeg trouwens om te weten hoe zuiverend tranen werken. Wat was ze aan het verwerken dan? De relatie met het haar moeder was een bumpy ride geweest, op zijn zachts gezegd. Maar ze dacht nu juist een manier te hebben gevonden om met haar moeder om te gaan, die voor beide leek te werken. Zohee, dat klonk voorzichtig! Oké, hele harde huilbui nu. Er zat nog een dikke angel in hun relatie waar ze blijkbaar al die jaren omheen was blijven lopen. Ouch. Eerst maar eens heel hard om huilen dan maar!

Ja, dat luchtte op. Het verdrietige gevoel bleef, maar de heftigheid was eraf.

Beetje lief voor zichzelf zijn maar, terwijl ze het liefste tot in detail de angel had uitgegraven!

Werkt niet wist ze. Ze was er jarenlang omheen gelopen, waar het echt om ging liet zich niet zomaar zien. Een vermoeden in welke richting het zat, had ze wel. Er lag een verlangen in het contact met haar moeder, maar ze kon er nog niet bij. Moest steeds weer huilen.

Lief voor zichzelf zijn nu, wat deed ze het liefste nu ze zo breekbaar was? Meestal liet ze zich opvrolijken door haar broertje. Had ze daar nu behoefte aan? Of liever weg-zwijmelen bij een romantische film, zodat ze lekker door kon huilen? JA plan!

\*\*\*

De emotie Verdriet

De trigger van verdriet heeft altijd te maken met verlangen, het verlies ervan. Als een verlangen niet erkend wordt, leidt dit tot hele andere emoties, van frustratie tot onverschilligheid. Verdriet daarentegen is een hele zuiverende emotie. Het verlangen is erkend en met het verdriet en de tranen wordt er afscheid van genomen.

In het verhaal ligt er een verlangen van de dochter in het contact met haar moeder. Doordat ze het verlangen erkend en toelaat, zelfs zonder precies te weten waar die uit bestaat, kan die ontladen. Het verlangen is niet van nu, is al oud, maar nooit eerder erkend. Door het verdriet en de tranen schoont ze het oude verlangen.

Verdriet is vaak moeilijk toe te laten, omdat we vast willen houden aan verlangens. We lijden liever een verlangen, dan hevigheid van verdriet te voelen. Terwijl verdriet met golven komt en nooit heviger is dan we aankunnen, tot het verlangen gezuiverd is. Dan ontstaat er weer ruimte.

Verdriet wordt meestal gekoppeld aan het verlies van een persoon, door overlijden of een breuk. Maar alleen als er een on vervuld verlangen is naar deze persoon, is het verdriet hieraan te koppelen. Bij een overlijden kan het een verlangen naar een hechtere band zijn, of nooit gedeelde ervaringen. Bij een breuk van een relatie kan het ook zijn dat het verlangen onterecht gekoppeld is aan die persoon. Zodra het verlangen erkend is en losgekoppeld van de verbroken relatie kan er nog steeds verdriet zijn, maar niet meer om de breuk. Dan is er ruimte om het verlangen los te laten.

Ook bij een faillissement van je eigen bedrijf. Verdriet dat hierdoor ontstaat heeft vaak te maken met het verlangen naar onafhankelijkheid of financiële vrijheid. Is het verlangen erkend, dan komt er ruimte voor nieuwe oplossingen. Er hoeft in dit geval geen afscheid genomen te worden van het verlangen. Erkennen is voldoende.

\*\*\*

# Boosheid

Het verhaal

Hoe kunnen ze zo hun kop in het zand blijven steken! Alsof er niets aan de hand is, dit wel overwaait, ofzo! Alsof er geen eindeloze reeks ziekenhuisbezoeken het hele leven overhoop gaat schoppen! Alsof ze zich zo fit blijft voelen als nu en dan lekker op vakantie kan gaan! O ja, ze hadden in hun eindeloze wijsheid wel bedacht dat ze de actieve fietsvakantie die gepland stond, gingen omboeken naar een stedentrip! Een stedentrip! Naar f... Rome! Alsof je daarvan uitrust! Ze hadden in hun leven nog geen dag stilgezeten, laat staan een week en dan door zo'n stinkstad sjokken met je chemolijf! Had ook haar vader nu zijn verstand verloren?! Stelletje....struisvogels...of nee...whaaaaaaa!!!!

Poeh hé, hènè, eindelijk, was daar de boosheid!

Ze kwam net bij haar ouders vandaan. Ze was alleen gegaan, haar vriend had wel aangeboden mee te gaan, maar ze wist dat hij dat alleen voor haar zou doen. Hij had er nog meer moeite mee dan zij, dat er luchtig over koetjes en kalfjes gebabbeld werd, terwijl de lading in de kamer voor iedereen voelbaar was. Hij had daar last van, niet eens zo zeer voor hemzelf, maar voor haar. Het is niet zijn directe familie en dan is het toch anders.

Ze was dus alleen gegaan. Ze had zich nog kwetsbaar gevoeld en wilde haar ouders eigenlijk alleen maar een knuffel geven. Had ze niet eens gedurfd, was ze zéker in tranen uitgebarsten. Had ze moeten uitleggen waarom, was haar moeder weggelopen en het had haar vader voor het blok gezet, haar troosten of zijn vrouw achterna.

Dit kon zo niet langer! Boos op haar ouders omdat ze bleven zwijgen en boos op zichzelf omdat ze meedeed in hun poppenkast!

\*\*\*

De emotie Boosheid

Waar de trigger voor verdriet in verlangen ligt, ligt de trigger voor boosheid meer in het moment. De trigger is als je verder wilt, maar iets of iemand je tegenhoudt. Dan ontstaat boosheid om die impasse te doorbreken.

Net als bij verdriet ontstaat door boosheid ook ruimte.

In het verhaal wordt de dochter boos omdat zij haar emoties wil delen. Ze wordt tegengehouden door de zwijgzaamheid van haar ouders. Ze kan op een aantal manieren haar boosheid uiten. Direct naar haar ouders, of bij haar vriend, of op deze manier, bij zichzelf haar boosheid toelaten. Deze vorm biedt de meeste ruimte om verder te kunnen.

Over de emotie boosheid is vaak een verkeerd beeld bekend. Schrikken van de boosheid van anderen en het afreageren, is wat er van bekend is. En net als verdriet is het ook een heftige emotie. Het is een ontlading. Beiden gaan we liever uit te weg.

Terwijl boosheid nodig is om je eigen ruimte te creëren. Alsof je met kracht alle weerstand wegblaast.

Uit angst voor de heftigheid van de emotie kun je gaan proberen deze te ontladen door te rationaliseren. Met denken te achterhalen wat de oorzaak is en waartoe het leidt, zonder de emotie toe te laten. Boosheid doet haar werk wel. Denken vertraagd.

We willen onze omgeving niet belasten met onze boosheid. Zoeken een manier om ruimte te creëren zonder afreageren. Maar eerst maar eens zelf vrede sluiten met de emotie.

\*\*\*



## Begrepen worden

Het verhaal

Ze hield het niet meer. Had haar broertje gesproken en hij was het met haar eens. Ook hij wilde dat het onderwerp kanker bespreekbaar was en niet één of ander taboe. Voor hem was het anders, hij had een gezin. Zag zijn moeder nu vaker als oppas-oma en had meer moeite met zijn vader. Altijd al gehad.

Ze hadden afgesproken elkaar te zien, hun vader en moeder, ieder apart. Haar broertje met hun moeder, zij met haar vader. Met z'n allen bij elkaar werd geheid ruzie. Het ging niet om gelijk krijgen, maar om te kunnen zeggen wat ze voelden bij het feit "moeder met kanker" en bij de onzekere toekomst van het gezin. Dat zij daar ook een rol in wilden hebben, betrokken worden als volwassen kinderen, niet afgeschermd van de realiteit.

Wat verwachtte ze eigenlijk van haar vader? Zo meteen zouden ze bij haar thuis lunchen en ze was zelfs een beetje zenuwachtig... De laatste keer dat ze zonder haar moeder hadden afgesproken was tijdens haar studententijd geweest. Toen ze hem nodig had, om haar te troosten, waarmee weet ze niet precies meer, iets met een relatie die was stukgelopen. Dat leek een eeuwigheid geleden, dat ze haar vader belde om haar te troosten. Haar vriend had die rol overgenomen, besepte ze nu.

Vandaag had ze geen troost nodig, maar wat dan? Aan de telefoon had ze gezegd dat ze hem weer eens voor zich alleen wilde hebben, even alle aandacht voor zichzelf. Hij had opgelucht geklonken, misschien was hij blij het huis te kunnen ontvluchten. Sinds de diagnose waren ze vaker thuis in het weekend, vooral haar vader kon daar slecht tegen. Hij stapte nog wel op de fiets voor een rondje wielrennen, maar verder week hij bijna niet van haar moeders zijde. Dat deed hij alleen als hij zich zorgen maakte om haar.

Ze besloot dat ze hem heel open zou vertellen hoe ze zich voelde sinds de diagnose en dat ze bang was haar moeder te verliezen. Al zou hij zeggen dat hij haar begreep, maar dat hij er op zijn eigen manier mee om ging, dan was dat genoeg. Ja, dat was haalbaar.

\*\*\*

De emotie Begrepen worden

De trigger van begrepen worden, is als verwachtingen helder worden. Wat eerst nog een kluwen gedachten was, wordt duidelijk. Dit kan zowel in gesprek met een ander plaatsvinden, als zonder contact.

In het verhaal eindigt de gedachtegang van de dochter over de komende ontmoeting met haar vader in begrepen worden. Zelfs nog voor het eigenlijke contact met haar vader.

Als verwachtingen niet helder worden, blijft er een onbehaaglijk gevoel bestaan. Uit angst voor een ontmoeting kunnen we het helder maken van verwachtingen uit de weg gaan en dan kan de ontmoeting hooguit meevallen. Hebben we de

verwachtingen helder en wordt er realistisch naar de ontmoeting gekeken, dan kan aan de verwachtingen voldaan worden of kan de ontmoeting boven verwachting zijn. Begrepen worden we dan toch, zelfs zonder de bevestiging van de ander.

Begrepen worden geeft ons het gevoel onderdeel uit te maken van onze omgeving. In een familie van groot belang.

\*\*\*

# Ontroering

Het verhaal

Haar broertje belde om te vertellen over zijn ontmoeting met hun moeder. Hij klonk hyper, zijn stem was een toon hoger geworden. Jeetje, wat was daar gebeurd!

Hij begon te vertellen. Hun moeder had al aangevoeld dat het een serieus gesprek zou worden, zei hij. Hij had álles kunnen zeggen wat er op zijn hart lag, over de schok van de diagnose, over dat hij haar sinds zijn kinderen eigenlijk meer als oppas-oma was gaan zien dan als zijn moeder. Dat hij hun contact van vroeger miste. Dat hij beseftte dat ze misschien wel doodging. Hij had gehuild en gelachen met haar. Ze vond het heel moeilijk om te horen, maar was zó blij geweest dat hij er woorden aan gaf. Eigenlijk had ze tot die tijd zelf in een eenzaam ziekte-wereldje geleefd, alleen maar de artsen klinisch horen praten over iets in haar lijf, vertelde ze hem. Alsof de kanker geen onderdeel van haar was. Ze had niet geweten hoe ze erover moest praten met haar kinderen. Zelfs met hun vader had ze niet de juiste woorden kunnen vinden.

En daar was hij, die in een paar minuten, niet door de woorden, maar door zijn emoties, door haar muur was heen gebroken. Het was geweest alsof het nu pas tot haar doordrong dat zij ziek was en dat zij behandelingen zou moeten ondergaan en dat het zwaar zou worden en dat ze de steun van haar gezin nodig had.

Zij en haar broertje hadden aan het eind van het gesprek allebei zitten huilen. Ze voelde van alles tegelijk, maar bovenal ontroering. Háár broertje, die de muur van hun moeder had neergehaald. Iets dat zij nooit gekund zou hebben en hij prikte er doorheen alsof het niets was.

\*\*\*

De emotie Ontroering

De trigger van ontroering is oprechte emoties die gedeeld worden. We worden onverwacht geraakt door de woorden van een ander, die zowel positieve als negatieve emoties kan uiten. Ontroering is zonder oordeel en zonder eigen overtuigingen. Ontroering is spontaan.

We schieten vaak vol van ontroering als reactie richting de ander. Een impulsieve “ik hoor je”.

In het verhaal is haar broertje zo vol van de ontmoeting met zijn moeder, dat hij zijn zus raakt door zijn emoties, ook zonder woorden. Hij maakt van alles los bij zijn zus. Door haar reactie vertelt hij open verder. Ontroering zet ook aan tot verder delen.

Vooraf bij jonge kinderen raken we snel ontroerd. Door die emotie worden ze gestimuleerd om verder te communiceren op hun manier.

In familierelaties is het delen van emoties vaak veilig en vertellen we graag wat ons bezighoudt. Een reactie vol ontroering is dan heel fijn.

\*\*\*

# Gelijkwaardigheid

Het verhaal

Hoeveel was er veranderd sinds de gesprekken met hun vader en moeder! Ook haar gesprek met haar vader was bijzonder geweest. Ze had zich echt zijn volwassen dochter gevoeld. Haar vader had de tijd genomen naar haar te luisteren, zo fijn.

Vader-dochter en moeder-zoon hadden in hun gezin altijd een emotionele band gehad die moeiteloos leek. Terwijl er in de band tussen haar moeder en haar altijd die angel leek te zitten. En haar broertje had er last van dat hij bij hun vader zijn best moest doen om voor vol aangezien te worden.

Hun vader was kritisch naar haar broertje, hun moeder kritisch richting haar. Net of de zorgen over haar in de vrouwenlijn vastzaten. Ze wist niet veel van de relatie die haar moeder met haar moeder had gehad. Haar oma was gestorven toen zij 10 jaar was, dus haar herinneringen waren kind-herinneringen aan een oma die haar graag verwendde. De rest van het besef van die relatie kwam pas met het overlijden van haar oma.

Nu terugkijkend, was haar oma waarschijnlijk over hetzelfde gedrag kritisch geweest naar haar moeder als haar moeder naar haar. En daar was zij nu los van aan het komen, in ieder geval van de druk die ze voelde om succesvol te zijn op de manier die haar moeder van haar verwachtte. Haar moeder had altijd gewerkt en haar oma had dat aangemoedigd. Nooit had ze er bij stilgestaan of dat de wens van haar moeder was geweest of overgenomen vanuit de verwachting van oma. Oh? Ooh.

Ook zij was altijd aan het werk geweest, maar de banen leken voor haar moeder nooit succesvol genoeg. Het gevoel alsof die de lat steeds hoger legde, buiten bereik, juist zodra ze een goede stap had gemaakt. Die druk. Alsof goed, nooit goed genoeg zou zijn. Shit, daar wil ze vanaf! Van dat gevoel opgejaagd te worden in haar carrière. Zij wil zijstappen kunnen maken, in de breedte ontdekken wat ze wil. Niet alleen maar hogerop.

\*\*\*

De emotie Gelijkwaardigheid

Het gevoel van gelijkwaardigheid wordt getriggerd door het helder hebben van de verschillen tussen elkaar. Vaak gaan we op zoek naar overeenkomsten met de ander, terwijl gelijkwaardigheid gevoeld wordt als de verschillen gezien zijn. Dan kun je zelfs zien dat je het oneens bent met de ander. 'Agree to disagree'.

Gelijkwaardigheid klinkt eenvoudig te bereiken, maar er is veel misvatting over. Zo zien we gelijkwaardigheid als hetzelfde zijn, of alleen te voelen met mensen van dezelfde leeftijd. Maar het gevoel van gelijkwaardigheid is in principe met ieder mens te bereiken.

In het verhaal onderzoekt de dochter de verschillen met haar moeder. Ze ziet dat zij andere keuzes wil maken en doet dat niet met de verwachtingen van haar moeder.

In familierelaties wordt vaak gezocht naar het gevoel van gelijkwaardigheid, we zien overeenkomsten en streven naar het gevoel van gelijkwaardigheid. Zien we de verschillen dan valt de strijd weg.

Zo probeert in het verhaal het broertje voor vol aangezien te worden. Dit is zoeken naar de overeenkomsten, niet naar de verschillen. Als hij zou zien dat zijn vader het op een bepaalde manier doet en hij op een andere manier, dan ontstaat er gelijkwaardigheid. Ook als deze van één kant gevoeld wordt. Het laten zien dat hij andere keuzes maakt dan zijn vader zal zorgen voor wederzijdse gelijkwaardigheid.

\*\*\*

# Bewondering

Het verhaal

Hij moest nog even bijkomen van de lunch met zijn dochter. Wat was ze volwassen! Vaak had hij gedacht dat ze op hem leek, maar nu zag hij de sterke kant van haar moeder terug. Niet afwachten, maar aanpakken.

Hij had wel gezien dat zijn kinderen het moeilijk hadden met hun zwijgzaamheid na de diagnose. Had geen idee gehad hoe en of hij iets kon doen. Had afgewacht tot zijn vrouw met een oplossing was gekomen, zoals ze altijd deed. Nee hoor, dit keer waren het de kinderen die het initiatief namen. En hij was er nog niet over uit waarom ze het zover hadden laten komen. Zij waren tenslotte de ouders.

Zijn dochter had benoemd hoe ze zich voelde. En daardoor begon ook hij zijn gevoel weer toe te laten. Slik, even een adempauze voordat hij huiswaarts reed. Zijn vrouw was de rots in het gezin. Hij was er altijd vanuit gegaan dat zij hem zou overleven. En ze was actief en sportief, zodat hij haar altijd mee kon nemen op avontuur. Samen oud worden werd daardoor iets waar hij naar uitkeek. En nu? De fietsvakantie hadden ze omgeboekt naar een weekje Rome. Middenin de behandelingen zou dat zijn. Of ze zouden gaan, wisten ze allebei nog niet. Daar hadden ze het wel over gehad. De annuleringsverzekering zou het dekken. Maar hij móest doorgaan met genieten, anders had hij niet de kracht om haar bij te staan.

Als hij zag hoe zijn dochter er mee om ging, zo betrokken en een rol in het gezin opeisend, dan voelde hij weer die kracht als vader. Ja, dat gaf hem ook kracht, de rol die hij kreeg toen hij vader werd. Ja, ze konden dit aan, als gezin. Dat had zijn dochter hem laten zien.

\*\*\*

De emotie Bewondering

Bewondering is net zo'n spontane emotie als ontroering. We worden getriggerd door een beeld aan of woorden van een ander. We zijn verrast door diens kracht.

In het verhaal is de vader verrast door zijn kinderen, die nemen het initiatief om de zwijgzaamheid te doorbreken. Zo'n heftig bericht die het gezin raakt. De kinderen zijn de eersten die de kracht vinden om het tot ze door te laten dringen.

Het gevoel van bewondering nodigt uit om zelf ook die kracht te voelen. De ander laat zien dat het kan en dat het angst of spanning verdrijft. Het voorbeeld doet volgen. Dit is wat veel voorkomt binnen families. Ouders of andere volwassenen tonen kracht en de bewondering doet kinderen het voorbeeld volgen.

Bewonderen we iemand zonder het voorbeeld te volgen, dan wordt deze persoon een idool. Dan gaan we de persoon volgen.

\*\*\*

# Dankbaarheid

Het verhaal

De dagen na de ontmoeting met hun kinderen waren ze in een stroomversnelling terechtgekomen. Hij en zijn vrouw. De artsen waren met een behandelplan gekomen, nu wisten ze precies wanneer ze naar het ziekenhuis moesten. En ook hun eigen leven kon weer beter gepland worden. Vrienden die ze al een tijd niet hadden gezien, belden spontaan op om af te spreken. En dat kon nu!

Hij kon er zijn voor zijn vrouw en zij liet toe dat hij zijn liefde voor haar uitte. Eindelijk weer een spontane knuffel geven.

Ze werd weer spraakzaam, dat had hij gemist, zijn spraakwaterval.

Zijn kinderen waren volwassen, al jaren waren het hij en zijn vrouw. Het gezinsleven was er alleen op feestdagen nog. Daar was hij inmiddels aan gewend. Een gezin stichten was iets dat hij al vrij jong had gewild en toen hij zijn vrouw ontmoette, had hij die wens al snel uitgesproken. Gelukkig had zij ook dat verlangen.

Hij had ervan genoten, vader zijn. Toen ze het huis uit gingen, was het echt wennen om erop te vertrouwen dat ze zelfstandig genoeg waren om hun eigen leven op te bouwen. Inmiddels had hij dat vertrouwen en afgelopen week hadden ze laten zien dat ze nog steeds een gezin waren. Hen eraan herinnert dat ze niet alles met z'n tweeën moesten doen. Hen de kracht van een gezin zijn, laten zien. Zijn kinderen, zo wijs en wat was hij ze dankbaar!

\*\*\*

De emotie Dankbaarheid

Ook dankbaarheid is een spontane emotie, die wordt getriggerd doordat alles in dat moment synchroon loopt. Er is niet eens een eindresultaat voor nodig, de synchroniciteit, als gelegenheid en tijd samenvallen, is voldoende. Je hebt een vraag of loopt te tobben en op het moment dat je er voor openstaat, komt het antwoord.

In het verhaal wist de vader niet hoe ze met zijn tweeën hun leven weer op moesten pakken. Op dat moment kwamen de kinderen met het antwoord, door het uitspreken van hun emoties en met de herinnering dat ze met zijn vieren zijn. Zo ging zijn leven weer stromen.

Dankbaarheid is eenvoudig te negeren. Als je de momenten van synchronisatie afdoet als momentopnames die toevallig plaatsvinden en die niets met jou te maken hebben. Dan mis je je vraag of zorg en valt het antwoord voor jou niet samen met het juiste moment. Maar dat doen ze wel.

Binnen familierelaties wordt dankbaarheid vaker herkend. Reacties van dierbaren worden niet vaak afgedaan als toevallig en we staan er meer voor open.



Ook de ander wordt geraakt door dankbaarheid. De vraag of zorg zorgde voor spanning en samen met de dankbaarheid komt er met het antwoord ook ontspanning. En dat is voelbaar voor anderen.

\*\*\*

## Verbonden zijn

Het verhaal

In geen jaren voelde ze zich zo één met haar man als nu. Dat ze daarvoor kanker moest krijgen!

Ze was hem gaan zien als de vader van haar kinderen, kostwinnaar en daarnaast zorgde hij dat ze actief bleven. Verder was hij er gewoon altijd.

Vóór de diagnose was ze teveel bezig geweest met werken, merkte ze nu. De afdeling waar ze werkte bleef maar reorganiseren en het was moeilijk om te moeten zien hoe het de aandacht afleidde van de patiëntenzorg. Het had haar teveel in beslag genomen en ze had de spanning vaak mee naar huis genomen. Daar had ze nu spijt van.

Ze was na de diagnose gewoon blijven werken, nu meer als afleiding. Na de diagnose was ze haar basis kwijt geweest, ze vertrouwde haar lijf sowieso niet meer. Ook haar man was met stomheid geslagen geweest en wist zich geen houding te geven. De kinderen hadden dat allemaal doorbroken. Bij hem en bij haar.

Ze had nooit gesteund op anderen. Had niet geleerd hoe dat moest en geen aanleiding gehad, vond ze. Dus ook nu had ze geprobeerd alleen een oplossing te vinden. Ze was tenslotte moeder en de kinderen en kleinkinderen moesten van haar op aan kunnen. Had ze gevonden. Die kanker ging ze wel even overwinnen, dacht ze.

Maar ze was stilgevallen, bij haar kinderen en kleinkinderen lukte het niet om te doen alsof het allemaal goed ging. Die accepteerden dat niet.

En nu bleek ze een geweldige man te hebben, waar ze op kon steunen.

\*\*\*

De emotie Verbonden zijn

De trigger voor verbonden zijn, is toestaan om iemand dichtbij te laten komen.

En dat is voor velen het moeilijkste dat er is.

Als we een ander nodig hebben, kan dat op twee manieren. Of we huren iemand in, een expert bijvoorbeeld, of we laten een dierbare dichtbij komen en ons helpen.

In het verhaal is de moeder niet gewend de verbinding toe te laten. Haar zoon laat haar zien dat hij haar nodig heeft en zij komt dichterbij. Door die verbinding ziet zij dat ze haar man nodig heeft en ze staat hem toe dichterbij te komen.

Zo ontstaan verbindingen, soms door gevraagd te worden, en andere keren door zelf de verbinding toe te laten. Een veelgemaakte vergissing is het dat wij degene die ons om hulp heeft gevraagd, als wederdienst vragen om ons te helpen. Zo werkt dat niet. De verbinding is tot stand gekomen en een wederdienst is hierbij niet nodig.

De emotie verbonden zijn, wordt door beiden gevoeld. Eenzijdig verbonden zijn, is niet mogelijk.

Hoe lang een verbinding standhoudt, verschilt per relatie. In het geval van een echtpaar kan het betekenen 'tot de dood ons scheidt', een ouder-kind verbinding verandert meestal als het kind het huis uit gaat.

Binnen families wordt het verbonden zijn vaak gevoeld. Met een ouder, en/of met een broer of zus, maar ook met een opa of oma, of oom of tante. De verbinding komt altijd tot stand nadat één van de twee de ander om hulp heeft gevraagd en dichtbij heeft laten komen.

\*\*\*

# Vertrouwen

Het verhaal

De eerste behandeling zat erop. Het was meegevallen. Gisteravond hadden ze met het hele gezin gegeten en gelachen. De spanning doorbreken. En dat was gelukt. De kinderen waren voor haar gaan koken en zij was de kleinkinderen op bed gaan leggen. Een meer ontspannen dag voorafgaand aan de behandeling had ze niet kunnen wensen.

En nu was het afwachten of de behandeling aan zou slaan. De artsen waren positief, hadden goede ervaringen met haar type kanker en deze behandeling. Ze was niet gewend aan ziekenhuizen als patiënt. Zelf werkte ze in de bejaardenzorg. Dat daar ziekte en artsen aan te pas kwamen, vond ze logisch. Niet als een nog geen 60 jaar jonge moeder en oma die nog aan het werk is. En toch moest ze vertrouwen op haar lijf en levenslust.

Met de steun van haar man was ze al een en ander gaan regelen... Het gaf haar rust. Ze ging er vanuit oud te worden, maar nu wist ze dat ze hoe dan ook haar gezin goed zou achterlaten.

\*\*\*

De emotie Vertrouwen

Vertrouwen wordt getriggerd als er nog geen concrete antwoorden zijn. Rationeel kunnen we nog niets doen, we moeten wachten op de antwoorden. Vaak wordt pas vertrouwd als het doorvoelen van negatieve emoties niet hebben geleid tot antwoorden.

In het verhaal kan de moeder niets anders meer dan vertrouwen. Of de behandelingen aanslaan, weet ze niet. Met het vertrouwen kan ze ook al kijken naar andere scenario's en regelen waar ze wel grip op heeft. Dat geeft rust.

Vertrouwen is vaak niet gemakkelijk te bereiken. We grijpen eerst naar de emoties die acuut gevoeld worden. Pas als deze doorvoeld zijn, geven we toe dat er geen concrete antwoorden zijn. Dat gegeven is moeilijk toe te laten.

Familierelaties bieden vaak een veilige basis om het besef dat er nog geen concrete antwoorden zijn, te voelen. Of de kinderen veilig zijn, of de gezondheid van een oudere goed blijft, en zo zijn er meer vragen waar alleen vertrouwen helpt. Alleen dan is er rust.

\*\*\*

# Liefde

## Het verhaal

Dat haar moeder voor zich liet koken, zonder discussie nog wel! Het was vanzelfsprekend geworden dat haar moeder kookte. En er was wat veranderd tussen haar ouders, liever waren ze voor elkaar en verrassend genoeg leek haar moeder er van te genieten als haar vader haar een zoen of knuffel gaf. Dat had ze nog nooit gezien!

Voor haar gevoel had ze de hele middag en avond naar haar moeder zitten kijken. Ze was onder de indruk van haar levendigheid, ondanks de kanker. Alsof er een last van haar schouders af was. Ze wist wel dat haar moeder vaak met spanning van haar werk thuis kwam, dat was altijd zo geweest, maar nu was die spanning er niet. Dat was nieuw.

Deze moeder was fijn om bij aanwezig te zijn. Oh, wat erg dat ze dat dacht. En toch, haar moeder, zonder spanning was een sterke, levendige en betrokken vrouw. Ze had zachtjes zitten huilen toen ze thuis waren gekomen. Wat een heerlijke dag. Ze was als de dood voor morgen, maar wat een liefde voelde ze nu voor haar moeder!

\*\*\*

## De emotie Liefde

Ook liefde voelen is spontaan en wordt getriggerd wanneer we onszelf in dat moment op ons mooist zien. Soms door de ogen van de ander, maar ook zonder reactie van de ander. Dan laat een situatie of gezelschap je stralen. Liefde vergt wel een ontspanning, wanneer je stress of angst ervaart, staat dat het gevoel van liefde in de weg.

In het verhaal vindt de dochter ontspanning nadat ze bij haar vader haar hart heeft gelucht. Als ze die dag haar moeder liefdevol met haar vader ziet omgaan, is alles in dat moment perfect. Ze ervaart 's avonds, als ze terugkijkt naar dat moment, hoe mooi ze is. Die liefde staat geen angst toe.

De trigger is onbewust. Je bent je zelden bewust dat liefde over jezelf gaat, dat het een reflectie is van de ander of van de situatie. Onszelf bewust in volle schoonheid zien, is bijna niet mogelijk. In de ogen van de ander zijn we dat vaak wel.

De emotie liefde is niet hetzelfde als houden van. Het gevoel van liefde komt en gaat, als iedere emotie. Houden van is een basisuitwisseling tussen 2 personen. Degene van wie gehouden wordt, is vaker diegene die liefde triggert.

Binnen familierelaties wordt liefde veelvuldig getriggerd. Door de ogen van onze dierbaren zien we onszelf graag!

\*\*\*

# Geliefd voelen

Het verhaal

Ze was bij haar moeder geweest, de middag na de eerste behandeling. Die leek opgelucht en zijzelf maakte zich nog steeds zorgen. Hoe kan het toch dat het je nooit lukt om net zo beschermd te zijn tegen angst als de zieke zelf? Ze herkende het toen zijzelf een keer ijlend van de koorts zich had overgegeven aan het ziekzijn, terwijl haar vriend bijna de ambulance wilde bellen. Die overgave maakt alleen de patiënt zelf mee.

Misschien was dat wel zo bedacht om de zieke heel veel liefde te kunnen geven? Dat had ze dan ook maar gedaan.

Haar moeder zat met een dekentje over zich heen op de bank. Kopje thee had ze gezet voor haar. En ze had verteld hoe het was gegaan, ziekenhuis, infuus aansluiten etc etc. De helft had ze langs haar heen laten gaan, te heftig. Haar moeder zat te vertellen met een lichtheid alsof ze goed nieuws had gekregen. Dat hoopte ze dan maar, dat zij aanvoelde dat het aansloeg. Ze kon niet anders dan haar moeder volgen in dit proces, haar eigen zorgen maakten het anders ook voor haar moeder zwaarder.

Dus ja, ze had haar moeder nadien een dikke knuffel gegeven en gezegd dat ze van haar hield. Meer niet.

...

Wat was ze verrast geweest om bij thuiskomst uit het ziekenhuis haar dochter te zien! Op een normale werkdag was ze daar! Ze had thee gezet en leek rustig af te wachten tot zij haar verhaal ging doen. Even had ze getwijfeld, zou het hun beide goed doen of kon ze beter wachten op de uitslagen? Maar nee, ze moest haar dochter nu niet gaan beschermen, die zat hier niet voor niets.

Dus ze was gaan vertellen en dat ging haar beter af dan ze had verwacht. Het was fijn om te vertellen zonder het gevoel te krijgen dat ze zielig was. Ze wist niet dat haar dochter zo goed kon luisteren.

De knuffel na haar verhaal en de woorden die ze zo weinig naar elkaar uitspraken "ik houd van jou mam", gaven haar het gevoel dat ze de hele wereld aankonden!

\*\*\*

De emotie Geliefd voelen

Geliefd voelen is de meest vervullende emotie die er is. De trigger is een spontaan gebaar van liefde van degenen van wie je houdt. Iemands onverdeelde aandacht of een luisterend oor. Je geliefd voelen zelf is ook een spontane emotie.

In het verhaal zorgen het onverwachte bezoek en het luisterend oor van haar dochter voor het gevoel van zich geliefd voelen. De knuffel en de woorden zijn de reactie op die emotie.

Je geliefd voelen laat alle angst en stress verdwijnen, deze emotie is krachtiger.  
Ze maakt het leven zinvol en geeft kracht.

In families zorgt het geliefd voelen dat we steeds weer graag terugkomen bij  
onze dierbaren!

\*\*\*

## De positieve emoties in volgorde

De positieve emoties zijn in een bepaalde volgorde beschreven. De volgorde is van minst positieve emotie naar meest positieve.

De meest positieve emotie, geliefd voelen, is de meest vervullende. Je geliefd voelen is pas mogelijk als je de overige emoties kunt toelaten. De overige emoties toelaten kan in willekeurige volgorde plaatsvinden.

De volgorde van de overige emoties wordt bepaald door de mate waarin het ons helderheid verschaft of ons vervult. Verdriet en boosheid zuiveren en verschaffen helderheid. Waar andere emoties in meer of mindere mate vervullend zijn. Die emoties triggeren ons om meer vervulling te wensen. Zo zoeken we een positief gevoel op.

Vooraf boosheid, maar ook verdriet, worden vaak gezien als negatieve emoties. De hevigheid van de emotie wordt dan verward met een negatief gevoel. De ruimte die ontstaat geeft het positieve gevoel.

Boosheid wordt ook wel aangezien voor woede en verdriet voor hulpeloosheid. Woede en hulpeloosheid zijn wel negatieve emoties en geen varianten op boosheid en verdriet.

Ook zekerheid is een andere emotie dan de overigen. Het is een emotie die steun geeft, een fundament, geen vervulling. Een sterke persoon hebben we nodig om zekerheid te kunnen ervaren. Zonder het gevoel van zekerheid kunnen we de overige emoties niet toelaten, door het ontbreken van fundament.

In familieverband gaan familieleden regelmatig hetzelfde met emoties om. Waar boosheid en verdriet toegelaten kunnen worden, wordt dat overgenomen door andere familieleden. Waar dankbaarheid en bewondering herkend worden, geldt dat niet alleen voor één individu. En waar gerichte aandacht voor elkaar is, zijn de onderlinge relaties heel waardevol.

\*\*\*



# Deel 2 negatieve emoties

Minderwaardigheid

Schuldgevoel

Woede

Machteloosheid

Jaloezie

Afgunst

Verwaarlozing

Misbruikt zijn

Negatieve emoties in volgorde van minst negatief naar meest negatief. 8 stuks. Het verhaal bij de negatieve emoties loopt niet door. Soms is het een verhaal, soms een metafoor.

## Minderwaardigheid

Het verhaal

Wist hij maar wat ze bedoelde en of ze het meende. Hij kwam niet vaak meer bij zijn moeder, steeds vroeg hij zich af waarom hij niet vaker ging en iedere keer kwam hij thuis met het antwoord.

Ze stelde hem vragen en hij gaf antwoord, hij voelde zich bijna gedwongen om te antwoorden. 45 jaar was hij en nog steeds wist hij niet waar hij stond als hij bij zijn moeder op bezoek was. Zijn vader was nu al zo'n 10 jaar dood, maar ook toen die er nog was, had hij zich niet echt thuis gevoeld bij zijn ouders. Als volwassen man dan. In zijn jeugd had hij niet beter geweten, zijn ouders hadden eigenlijk grotendeels bepaald hoe hij zich voelde. Niet bewust natuurlijk en hij had het ze ook nooit gezegd, maar ze waren bepalend. Toen had hij niet geleerd om zich tegen ze af te zetten en later had hij de behoefte wel gevoeld, maar het nut er niet meer van ingezien.

Daar had hij spijt van. Daar zat hij als volwassen vent met een eigen gezin tegenover zijn moeder en zich af te vragen waar hij stond. Als wat? Zoon? Zelf vader?

Zijn moeder is dominant, daar was hij inmiddels wel achter. Als ze haar gang kon gaan, bepaalde ze ieders leven stap voor stap. Zijn vrouw had haar eigen manier gevonden om met haar om te gaan, maar hij bleef er moeite mee hebben. Als of bij alles dat hij deed ongevraagd de mening van zijn moeder zei wat juist was. Wat zij juist vond. Doodvermoeiend.

Hij was anders. Gevoeliger, ook al vond hij dat een rotwoord. Hij vermoedde dat zijn vader dat ook was, maar nooit liet zien. Die had zijn rol gehad en was niet echt een voorbeeld geweest. Ja, dat hij niet tegen zijn vrouw in ging. Dat voorbeeld had hij gevolgd, ten opzichte van zijn moeder dan. Slecht voorbeeld. Hij had geen broers of zussen, helaas. De enige die hij tegen zijn moeder in had zien gaan, was haar broer. Tenminste, dat had hij geprobeerd. 2 jaar geen contact gehad, die twee. Toen had hij gedacht dat die twee teveel op elkaar leken, dat daar de ruzie door kwam. Hij wist het niet. En moest toegeven dat hij het zelf toch niet durfde. Misschien eerder bang dat er bij hem iets zou knappen dan voor haar reactie.

En toch, hij moest iets doen. Er was een tweede op komst en hij wilde geen gestuntel meer. Volwassen vent, eigen keuzes. Als zij niet liet zien waar hij stond, ging hij dat zelf bepalen!

\*\*\*

De emotie Minderwaardigheid

De trigger van het gevoel minderwaardig te zijn, is net als alle negatieve emoties, niet spontaan. Als je in je directe omgeving geen duidelijke plek hebt, kan de emotie getriggerd worden. De trigger is die directe omgeving.

We hebben in iedere omgeving waar we vaker zijn, duidelijkheid nodig over waar we staan ten opzichte van de mensen om ons heen. Dit kan de werkplek zijn, maar ook het gezin van nu of van vroeger.

Een negatieve emotie blijft een emotie, die komt en gaat. Wat het rotgevoel geeft is dat we proberen om ze te voorkomen of weg te krijgen. We gaan duwen en trekken aan de emotie en daarmee ontstaat weerstand. Zo geven we energie aan de negatieve emotie.

Het lastige van de emotie minderwaardigheid is dat de directe omgeving niet uit de weg gegaan kan worden. Maar we willen wel onze plek weten in de specifieke omgeving.

De man in het verhaal voelt zich minderwaardig ten opzichte van zijn ouders. En ook al is zijn vader al zo'n 10 jaar geleden overleden, hetzelfde gevoel van minderwaardigheid komt nog steeds boven als hij bij zijn moeder is. Als kind heeft hij niet het gevoel gehad volledig zichzelf te kunnen zijn bij zijn ouders en daarmee voelde het alsof hij geen duidelijke plek in het gezin had.

Het gevoel minderwaardig te zijn ten opzichte van een directe omgeving brengt met zich mee dat je óf niet volledig jezelf bent in die omgeving, óf je voelt je niet erkend.

In familierelaties, of omgevingen die aanvoelen als familie, langdurig en nauw verbonden, gaat minderwaardigheid bijna altijd om het gevoel niet jezelf te kunnen zijn. In minder nauw verbonden of korter durende relaties zorgt het niet erkend worden voor het gevoel van minderwaardigheid.

\*\*\*

## Omgaan met Minderwaardigheid

Belangrijk is ook hier om te erkennen dat een omgeving het gevoel van minderwaardigheid triggert. Een directe omgeving kan tegelijkertijd ervaren worden als een goede plek en toch voelen alsof je er niet erkend wordt. Of je ziet en waardeert als volwassene hoe veel geluk je hebt gehad met het gezin waarin je bent opgegroeid en toch voelen dat je niet volledig jezelf hebt kunnen zijn. Daar met weerstand naar toe gaan, kan dan dubbel en rot aanvoelen.

Erkennen dat in een directe omgeving je niet erkend wordt of je jezelf niet kunt zijn, geeft wat ruimte aan het negatieve gevoel en opties om ermee om te gaan. En soms zorgt het erkennen al voor opluchting.

Het niet erkend voelen en zien dat dit een gevoel van minderwaardigheid oplevert in een omgeving waar je niet nauw mee verbonden bent, kán je doen besluiten uit die omgeving weg te gaan. Of je merkt op dat de omgeving wellicht wel open staat voor jouw inbreng en dat het negatieve gevoel van minderwaardigheid je tegenhoudt om dit te laten zien en horen.

Als het gevoel van minderwaardigheid dieper zit en de omgeving belangrijk voor je is, is het lastiger te zien dat je opties hebt. Weggaan uit de omgeving is ook hier een optie, alleen niet één die het gevoel van minderwaardigheid wegneemt, door de nauwe band met de mensen uit de omgeving.

De positieve mogelijkheid om meer jezelf te kunnen zijn in die directe omgeving is zien of je het gevoel van gelijkwaardigheid kunt bereiken. De verschillen met de anderen zien en je eigen keuzes maken, is een krachtige keuze.

# Schuldgevoel

Het verhaal

Ze was zo ongelofelijk fout! En deed er anderen pijn mee, tenminste... als ze er achter zouden komen. Als hij er achter zou komen. Niet aan denken nu... Dat lukte soms, heel even, bij die ander. En toch kon ze niet wegblijven bij haar lover. Wat een slechte film is dit!

Ze wilde in paniek raken en alles opbiechten, maar was verslaafd geraakt aan zijn aandacht, zijn woordeloze aandacht voor haar lijf. Sexy en vrouwelijk en soms een beetje te kwetsbaar. Ze wilde het en dacht het nooit te gaan voelen, was daarom in een compromis relatie gestapt. Nee! Nu deed ze hem tekort. Shit, wat een zoi had ze van haar leven gemaakt!!

Kon ze dit nog als een kaarsje uit laten gaan en weer terug naar haar oude leven, met de liefde van haar leven, dat was hij altijd geweest. Toch? Of was er altijd die lichte twijfel geweest toen ze merkte dat ze alles bij hem kon vinden, behalve dat ongeremde verlangen naar zijn handen over haar lichaam. Dat zijn ogen haar uitkleden als ze op een feestje waren en zij haar sexy jurkje aan had. Dat, dat wist ze al voordat ze trouwden, dat zou ze niet gaan ervaren bij hem. En toch had ze met heel haar hart 'JA' gezegd.

Ze had er met niemand over gesproken, had vaak zo'n gesprek geoefend in haar hoofd. Haar beste vriendin zou ze het waarschijnlijk nooit vertellen, hoe goed die haar ook kende. Dat was bijna net zo erg als het haar man moeten vertellen. Die blik van haar beste vriendin, die afkeuring en misschien wel het erger, ogen vol weezin. En ze zou niets terug durven zeggen, ze was echt door en door slecht. Definitief mee stoppen en het daarna vertellen. Ja, dat zou ze waarschijnlijk wel durven, het vertellen dan. Maar stoppen? Kut, ze kende echt niemand die zo slecht was als zij. Of die zwegen tot in het graf. Zou ze dat kunnen? Waarschijnlijk niet, dit vrat nu al aan haar. Dat ze thuis nog de liefdevolle echtgenoot kon zijn, was ook belachelijk. Ze veinsde het niet, ze hield van haar man.

Extra gaan hardlopen was ze, dan kon ze langer wegblijven. Soms om haar hoofd weer tot rust te krijgen, maar soms om bij haar lover te kunnen zijn. Dit moest stoppen, echt definitief stoppen! Als hier ooit iemand achter zou komen, voordat ze het had beëindigd, zou ze de rest van haar leven niemand meer aan kunnen kijken! Daar kon ze niet mee leven. Die slechte vrouw blijven.

\*\*\*

De emotie Schuldgevoel

De trigger van de emotie schuldgevoel is zelfverwijt. Het is een intern gevoel en heeft geen reactie van een ander nodig. Reactie van iemand anders of de omgeving triggert schaamte. Schaamte is een spontane positieve emotie, afkomstig vanuit het interne gevoel van schuld. Het geeft ruimte aan het schuldgevoel dat hiermee wordt getoetst met de omgeving. Schaamte is één van de emoties die ruimte geven bij schuldgevoel.

Schuldgevoel is een emotie, die zoals iedere emotie, komt en weer gaat. Of het schuldgevoel bewust gevoeld wordt, is afhankelijk van de trigger, het zelfverwijt. Dit kan zowel voortkomen uit een handeling waarbij je jezelf als 'dader' hebt bestempeld. Jij vindt dat wat je hebt gedaan verkeerd of slecht, vanuit een norm die zowel cultureel of maatschappelijk bepaald kan zijn, maar ook voort kan komen uit je opvoeding of familielijn. Schuldgevoel dat hieruit voortkomt, is vaak goed te herkennen.

De andere oorsprong van zelfverwijt is een negatief zelfoordeel. Hierbij is het niet een norm waartegen goed of slecht getoetst wordt, maar is er een negatief oordeel geïnternaliseerd die je als waarheid over jezelf vasthoudt. Bij zelfverwijt vanuit een negatief zelfoordeel betrek je de handeling op jezelf. Schuldgevoel vanuit een 'ik ben slecht', of 'ik ben fout' is veel lastiger te herkennen.

### **[ Het negatieve zelfoordeel is door jezelf geaccepteerd als waarheid ]**

In beide gevallen is er zelfverwijt vanuit dat wat als slecht of fout geoordeeld wordt. Zelfs als een ander of je omgeving anders oordeelt over het gedrag of over jou, kan er schuldgevoel ontstaan.

In het verhaal is er bij de vrouw een groot schuldgevoel ontstaan. Haar zelfverwijt komt zowel vanuit ouderschap 'wat ik doe is slecht', als vanuit het negatieve zelfoordeel 'ik ben een slechte vrouw'. Ze weet dat wat ze doet verkeerd is, maar door het 'ik ben slecht' te geloven, is er ook een negatief zelfoordeel bij haar. Dit zorgt voor het schuldgevoel en niet het oordeel van haar omgeving.

Schuldgevoel is lastig te grijpen, het is een interne emotie die zelf geen uitbarsting heeft. Daardoor niet zichtbaar voor anderen en soms moeilijk te herkennen en erkennen.

\*\*\*

### **Omgaan met Schuldgevoel**

En erkenning is nodig om de waarheid van het ouderschap of negatief zelfoordeel te kunnen toetsen. Een negatief zelfoordeel kan lang worden vastgehouden, maar *kán* worden losgelaten. Herken dit zelfverwijt doordat je jezelf hoort zeggen 'ik ben fout', 'ik ben slecht'. Toetsen van dit oordeel, door te relativiseren met je omgeving, 'wat zij doen is slechter', helpt even door een minder negatief gevoel, maar neemt het schuldgevoel niet weg.

Er is bij een negatief zelfoordeel maar één optie en dat is wat geïnternaliseerd is naar buiten brengen. Uitspreken en toetsen.

Weten dat het interne zelfoordeel *niet* klopt. Nogmaals, het is niet waar.

Maar om dat te blijven voelen, moet het uitgesproken worden. En dat gaat altijd gepaard met het doorvoelen van één of meerdere andere emoties. Schaamte is al genoemd, schaamte na het uitspreken kan zowel een 'zie je wel, ik had niets moeten zeggen', tot een 'wat zit ik hier mijn hart te luchten, mijn probleem lijkt opeens overdreven'. Allemaal niet waar, maar die schaamte helpt wel.

Verdriet kan komen als je gaat beseffen waaruit het zelfoordeel ontstaan is. Laat dit verdriet toe. Boosheid, maar bijvoorbeeld ook machteloosheid. Weet, het zelfverwijt, het negatieve, interne zelfoordeel móet naar buiten en het kost tijd om het schuldgevoel te laten wegebben. Zonder andere emoties doorvoelen gaat het niet.

Zelfverwijt vanuit daderschap, 'wat ik gedaan heb, is slecht' of 'verkeerd', kan op een meer rationele manier getoetst worden en soms is dat voldoende. De norm of opvatting vanuit de familielijn herkennen en bepalen of jij hier nog voor kiest als waar, is soms voldoende.

Tot slot kan er gekozen worden om het schuldgevoel te accepteren. Herkennen, erkennen en het zelfverwijt bij je dragen, is ook een keuze.

Zelf zien dat het negatieve zelfoordeel, dat wat je over jezelf bent gaan vinden als slecht, niet waar is en het oordeel loslaten, is het hoogst haalbare om schuldgevoel te kunnen laten gaan.

# Woede

## Het verhaal

Lag ze daar! WTF was er gebeurd. Mijn fiets, nee auw, knie, heup. Was ze nou over de kop gevlogen? Oh, iedereen kijkt. Eerst haar fiets, nee haar lichaam controleren, nee. Had ze voorrang? Ja toch, moeite met helder denken. WTF! Reed hij door? Nee, hij staat er nog. Wat eerst? Bellen, nee ze moest huilen.

“Lul, je ziet mij toch! Ik rijd hier op een voorrangsweg. Ongelofelijke eikel! Je reed mij aan. Nee ik luister niet! Kijk naar mijn fiets...”

Woest was ze. Haar lijf begon pijn te doen, maar niet nu naar kijken. Alles was in puin. Daar was hulp, laat mij! Eerst die vent uitschelden. Had ze daar gestrekt gelegen, vol over de kop. “Ben ik over de kop gegaan?” Ja, kwam terug van een voorbijganger.

“Je moet betalen! Mijn fiets is naar de klote! En mijn lijf weet ik nog niet. Waar zat je met je ogen?! Wat kan mij het schelen dat je de verkeerde kant opkeek! Ik had wel dood kunnen zijn! Hoor je dat wel, ik had dood kunnen zijn!”

Ze besepte half niet wat ze die vent naar zijn hoofd smeed, maar ze moest afreageren. Ze had echt door de lucht gevlogen, was met een smak neergekomen, was in een reflex meteen opgestaan, maar alles ging zo’n pijn doen. Bellen, ze moest bellen en haar man horen. Kwam die vent weer op haar af! Hij wilde weg, of ze het konden afhandelen???

“Ben je gek geworden. Je blijft tot mijn man er is! Kijk wat je hebt gedaan, knie kapot, broek naar de klote. Je betaalt alles! Hoor je dat, je betaalt alle schade die je hebt veroorzaakt met je ‘ik keek even de verkeerde kant op!’”

Ze ging haar man bellen, afkoelen, heel hard huilen en hij zou wel zeggen wat ze nu moest doen. Ze zag het gewoon niet meer....

\*\*\*

## De emotie Woede

Woede is onlosmakelijk verbonden met angst die vastzit. Veelal gaat het om essentiële angsten, zoals angst om verlaten te worden of angst voor de dood. De trigger van woede is een situatie waarin deze angst te groot wordt om te negeren. De emotie woede is de uitbarsting van angstgevoelens. En deze zijn niet spontaan.

Vaak wordt woede verward met boosheid. Terwijl boosheid een positieve emotie is, die je weer terugbrengt in je kracht. De uiting van woede doet dit niet. De angst blijft, maar de hevigheid van de angst neemt voor dat moment af door de woede-uitbarsting.



Angsten die vast zijn komen te zitten, zijn vaak opgebouwd door slechte ervaringen met schrik, maar kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan zijn bij de geboorte of in de jeugdijaren.

In het verhaal wordt er bij de vrouw door haar val een grote angst getriggerd, het wordt zwart voor haar ogen en ze kan niet anders dan met woede reageren. In haar geval is het de essentiële angst voor de dood die haar in woede doet uitbarsten. Een reactie zonder die angst zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat ze de hulp van omstanders had aanvaard of zich eerst om de verwondingen van de val had bekommerd.

Aangezien families veelal als de meest veilige omgeving ervaren worden, zal een kind zijn woede binnen het gezin uiten. Als volwassene gebeurt dit vaak niet meer in het gezin van herkomst, behalve als we nog nauw samenleven met ouders, broer(s) of zus(sen). Woede en angst worden daar dan liever uit de weg gegaan, om de familierelaties niet te schaden.

Het aangaan en doorzien van de angst zal er uiteindelijk voor zorgen dat er ruimte komt. Die situaties die de angst oproepen en de emotie woede triggerden, zullen eerst andere, positievere emoties oproepen. Als de angst helemaal doorzien is, verdwijnt ook de woede.

\*\*\*

## Omgaan met Woede

Belangrijk bij woede is het erkennen van de angst. Nog belangrijker is dat de woede zich niet naar binnen richt, ingehouden wordt zonder naar de angst die er aan vast zit te kijken.

Het uit te weg gaan of proberen te voorkomen van situaties die de angst triggeren, vermindert het aantal woede-uitbarstingen, maar neemt de angst niet weg.

# Machteloosheid

Het verhaal

Hij had zijn zoon al 2 maanden niet gezien en slechts één keer kort gesproken. En toen was het slechts zoiets als: "ja, gaat goed. Hoe is het met mamma?"

Hoe kon hij zijn zoon nog bereiken?

Hij was uiteindelijk met zijn hakken over de sloot geslaagd voor de Havo. Ook toen al hadden ze alles geprobeerd om hem zijn diploma te laten halen. Alleen maar sporten, gamen en voor de tv hangen, als hij niet in zijn bed lag. Veel slaap nodig die tieners hoorde hij dan. Ook al geloofde hij het niet echt, uiteindelijk had hij zich daar bij neergelegd.

Later viel ook het sporten af en was hij meer bij vrienden dan thuis, blijkbaar mochten ze daar wel doen waar ze zin in hadden. Toen al was hij zijn zoon grotendeels uit het oog verloren. Waar hij zijn huiswerk ook maakte, hij had het hem na zijn 13<sup>de</sup> niet meer zien doen. Geslaagd, grote opluchting, weinig blijdschap. Dat had hij wel teruggekregen van zowel zijn zoon als zijn vrouw. "Of er niet wat meer afkon dan zijn gezeik". Die zin zou hij nooit vergeten. Gefeliciteerd zoon.

Misschien hadden ze wel een punt, de positieve herinneringen van zijn opgroeiende zoon waren overschaduwde geraakt door geruzie op die momenten dat ze elkaar wél zagen. Deed hij niet met opzet, begon altijd belangstellend. Dacht hij tenminste. Het eindigde de laatste jaren altijd met ruzie.

Hij zat nu in het tweede jaar van zijn Hbo-opleiding, iets met veel mediavakken. Het had hem verrast hoe zijn zoon enthousiast was geweest over deze studie. Hij had sporadisch verteld over zijn vakken, veel praktijk, veel projecten met nieuwe vrienden. Klomk hoopvol en o wat hoorde hij graag alleen maar positief nieuws. Na die ellenlange pubertijd was hij even helemaal klaar met zijn zoon voortslepen.

Hoorde hij gisteravond van zijn vrouw dat hun zoon gestopt was met zijn studie... of wilde stoppen, dat was niet duidelijk. Reden, nog vaag. Hij had ziekelijk geklonken, zei ze. Loom en kwam bijna niet uit zijn woorden. Als hij maar niet aan de drugs was, had zijn vrouw gezegd.

Hij was zich rot geschrokken. Daarna pisnijdig. Had bijna een gat in de muur geslagen toen zijn vrouw ineengedoken zat te snikken. Om daarna zelf bijna in janken uit te barsten.

Eindelijk zat er vaart in die zoon van hem! Kapt die ermee en was nauwelijks bereikbaar, zelfs niet voor zijn moeder.

Hij had zich vandaag ziek gemeld van werk. Kon het niet opbrengen. Of de boosheid óf de tranen zouden komen. Had hij geen zin in. Geen kracht voor. Eigenlijk zou hij naar het studentenhok moeten rijden en hem aan zijn kraag mee naar huis moeten slepen. Deed hij misschien nog. Moest er nu niet aan denken om een hangende, zichzelf slecht verzorgende zoon aan te treffen. En die vervolgens in huis te hebben en zijn moeders hart te zien breken.

\*\*\*

## De emotie Machteloosheid

Machteloosheid wordt getriggerd door situaties waarin je je niet kunt uiten of kunt handelen. Het onvermogen om zich te uiten bouwt zich veelal langzaam op. Machteloosheid als volwassene gaat over het algemeen niet over je eigen handelingen, maar over die van iemand waar je van houdt. Terwijl als jong kind het zich niet kunnen uiten ook over het kind zelf kan gaan.

De emotie machteloosheid heeft te maken met verwachtingen. Als verwachtingen over diegene van wie je houdt veelvuldig niet worden ingevuld, of je verwachtingen over het leven dat diegene leidt niet worden nagekomen, ontstaat de basis voor machteloosheid.

Het niet kunnen uiten of handelen vanuit het eigen leven heeft óók te maken met verwachtingen. Door het langere tijd niet in staat te zijn geweest om de eigen verwachtingen na te komen, is er een onvermogen ontstaan om zich te uiten. Dit kan in het begin nog een bewuste keuze zijn geweest, om de eigen verwachtingen tijdelijk niet in te vullen. De emotie machteloosheid herinnert je hier aan.

In het verhaal heeft de vader verwachtingen over het leven van zijn zoon. Hij heeft hier tijdens diens pubertijd geen uiting aan kunnen geven. In het begin waarschijnlijk nog wel, maar naarmate zijn zoon ouder en zelfstandiger werd, is het onvermogen om te handelen en zich te uiten ontstaan. De situatie waarin zijn zoon na het succesvol starten van zijn studie laat weten te gaan stoppen, triggert de emotie machteloosheid weer.

Binnen familierelaties ontstaat vaak machteloosheid. Zowel door verwachtingen die er zijn richting kinderen, ouders, maar ook broers en zussen, als waar de banden nauw zijn en er van elkaar gehouden wordt. Ieder bouwt zijn of haar eigen leven op en toch zijn er door eigen ervaring en de ander het beste gunnen, maar ook door familietradities of -routines, veel verwachtingen waar niet aan voldaan wordt. Wordt er vastgehouden aan die verwachtingen en kan daar niet naar gehandeld worden, bouwt machteloosheid zich op.

\*\*\*

## Omgaan met Machteloosheid

De emotie machteloosheid blijft getriggerd worden als niet gekeken wordt naar de verwachtingen. Het herkennen van machteloosheid en erkennen dat er verwachtingen zijn over diegene van wie je houdt, is vaak niet lastig. Herkennen en erkennen dat eigen verwachtingen zijn teruggedrongen, is dat wel.

In het geval van de eigen verwachtingen kan het zijn dat je eerst handelt, of moet handelen, voordat je kan zien wat de machteloosheid veroorzaakte, waar je geen uiting aan kon geven, of welke verwachtingen teruggedrongen waren. Herken je eerder de emotie machteloosheid als signaal voor je eigen leven, dan is erkennen dat je niet handelt en je niet uit naar eigen verwachtingen, noodzakelijk.

Omgaan met machteloosheid die ontstaat door verwachtingen die je hebt ten aanzien van iemand van wie je houdt, is lastig als je vasthoudt aan de verwachtingen over het leven van diegene. Ook als je fysiek meer afstand neemt van diegene kan machteloosheid getriggerd blijven door berichten waar in niet aan je verwachtingen over diegene wordt voldaan.

Kijken naar die verwachtingen en terugkeren naar de eigen verwachtingen is noodzakelijk.

\*\*\*

**Jaloezie**

# Afgunst

## De emotie Afgunst

Afgunst is een interne emotie en in tegenstelling tot jaloezie niet spontaan. De oorzaak is het vasthouden aan een diepgeworteld gevoel van leegte en onvermogen. En het ongeloof dat deze leegte opgevuld kan worden. De emotie wordt getriggerd door herinneringen aan en associaties met situaties waarin het onvermogen en de leegte hevig werd geleden.

Afgunst wordt vaak gericht of afgereageerd op personen die het stuk laten zien waar jij je onvermogen in voelt. Terwijl afgunst heel goed te maken kan hebben met een situatie en niet een persoon.

Het verschil tussen jaloezie en afgunst is de basis. Afgunst heeft als oorzaak een diepgeworteld gevoel van onvermogen, terwijl jaloezie een tijdelijke oorzaak heeft door een situatie of persoon. Beide leggen een gevoel van gemis bloot.

Die vrouw is het gemis aan zelfvertrouwen gaan vertegenwoordigen, meer dan zichzelf heeft. De jaloezie raakt het gemis aan eigenwaarde.

# **Verwaarlozing**

