

EEN KORT VERHAAL OVER EMOTIES (vertaling van het filmpje over EFT)

Wat zijn emoties en hoe werken ze?

Emoties worden vaak gevreesd en vermeden omdat ze zo pijnlijk zijn. Dus waarom zou je je focussen op je emoties? Omdat emoties je belangrijke informatie geven en je vertellen hoe het met je gaat. Emoties helpen je te overleven door je efficiënt en automatisch te laten reageren op belangrijke situaties.

Dankzij je emoties kun je je inleven in andere mensen en de verwachtingen en eisen van het leven. Emoties vertellen je wat je nodig hebt. Als je weet wat je nodig hebt, kun je actie ondernemen om aan deze behoefte tegemoet te komen. Emoties vertellen je ook wat je voelt. Je hebt je emotionele reacties geleerd door ervaringen in je leven. Al je negatieve ervaringen kunnen veranderen in een groot, zwart en angstaanjagend gevoel van binnen. Veel van je emotionele reacties heb je lang geleden geleerd. Jouw zwarte schaduw zal daarom soms lijken op een persoon die jou in het verleden pijn heeft gedaan. Maar jouw emotionele ervaringen en reacties kunnen altijd veranderen of aangepast worden. Ten eerste zul je iets te weten moeten komen over jouw emoties. Je hebt verschillende basisemoties. Sommige winden je op, andere werken juist kalmerend. Deze emoties zijn: schaamte, angst, verdriet, woede, walging, geluk en verwondering of belangstelling. Je hebt meer onaangename emoties dan aangename. Dat betekent dat je vaak best veel moet verdragen. Maar dat is omdat de onaangename emoties je helpen om te overleven. Gevoelens hebben ook de neiging om onaangenaam te zijn als je je ertegen verzet. Als je ze accepteert, worden ze minder onaangenaam. Je kunt veel verschillende gevoelens ervaren en uitdrukken. Zoals: hopeloos, geïrriteerd, angstig, opgewonden, eenzaam, beschaamd, achterdochtig, tevreden etc. Deze gevoelens komen allemaal voort uit je basisemoties. Bijvoorbeeld: een achterdochtig gevoel komt voort uit angst, en een eenzaam gevoel ontstaat uit verdriet. Daarna wordt het ingewikkeld. Emoties voorzien jou en je omgeving niet altijd van goede informatie. Soms vervals je je emoties om te krijgen wat je wilt. Op andere momenten verberg je je echte emoties achter andere emoties. Als je je boos voordoet, terwijl je je eigenlijk verdrietig voelt, en je behoefte hebt aan compassie en troost. In plaats van getroost worden, stoot je mensen van je af. Als jij of een naaste, ondersteunend, geduldig en nieuwsgierig genoeg is om jou proberen te begrijpen, dan kom je er wellicht achter dat je verdrietig bent en krijg je wat je nodig hebt om je pijnlijke emoties te helen.

Op andere momenten zijn je echte emoties in de war en veroorzaken ze veel problemen. Als je als kind vaak bang was, dan groei je wellicht op met een overheersend gevoel van angst. Je gaat jezelf misschien te veel beschermen, zodat niemand je ooit nog pijn kan doen! Iedereen die als kind veel pijn heeft ervaren, heeft een diepgewortelde behoefte om zich veilig te voelen en het verlangen dat iemand om hen geeft en met hen verbindt. Met zware zelfbescherming ontvang je dit niet. Iemand die je vertrouwt, kun je vertellen of laten zien dat je bang bent. In plaats van het te negeren en te verbergen, kun je het bange gevoel omarmen en ernaar luisteren. De angst zal dan beter te besturen zijn. Je kunt angst ook veranderen door middel van zelfmededogen en bewuste boosheid. Je kunt voor jezelf opkomen zonder mensen van je af te stoten. Je kunt kritiek verdragen, ook als het pijn doet. Je kunt de kans grijpen en mensen toelaten. Zelfs als je bang bent om weer gekwetst te worden. Je functioneert en voelt je beter als je bewust bent van je echte emoties en ermee om kunt gaan. Zelfs als ze pijnlijk zijn. Je echte emoties helpen je om te krijgen wat je echt nodig hebt. Zowel van jezelf als van anderen. Je functioneert en voelt je beter als je echte emoties fris en nieuw zijn, in plaats van vastzittende, oude gevoelens. Je kunt je emoties vertrouwen als deze jou hetgeen geven wat je nodig hebt.

Vastgeroeste en misleidende emoties kunnen veranderen als je:

- Leert om gehoor te geven aan je emoties
- Nieuwsgierig bent en geduld hebt met je emoties
- Je echte emoties bespreekt en zichtbaar maakt
- Leert te accepteren dat je verschillende emoties hebt
- En emoties verandert met andere emoties

Dit alles is gemakkelijker om te doen met de empathie en steun van een andere persoon.