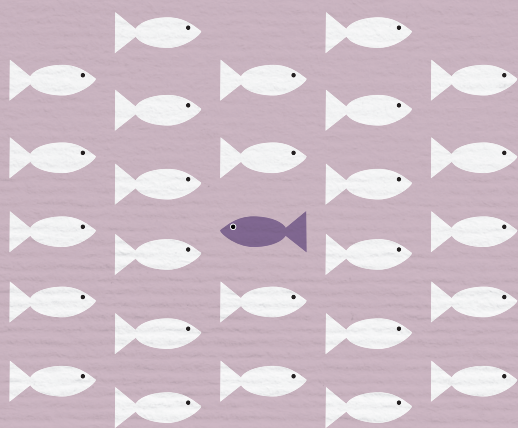


ANSELM GRÜN

Verandering

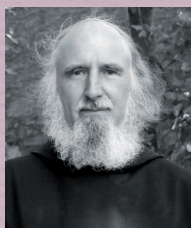


Geef een wending aan
negatieve emoties

Iedereen ervaart weleens lastige emoties als frustratie, jaloezie en woede. Deze kunnen zo heftig zijn dat ze onze relaties en levensvreugde in de weg zitten. Volgens Anselm Grün is het beter deze emoties niet te negeren of te onderdrukken. In plaats daarvan kun je leren je emoties te aanvaarden en ze te transformeren naar een bron van krachtige energie. Nadenken over emoties is daarnaast een ideale mogelijkheid om jezelf te leren kennen.

In dit boek legt Grün concreet en begrijpelijk uit hoe je die hevige emoties kunt hanteren. Ook beschrijft hij bij ieder van die emoties een eenvoudig ritueel dat je kan helpen ermee om te gaan.

‘.. zijn grootste charme is zijn persoonlijke toon: mededogend, warm en bemoedigend.’ – *Trouw*



ANSELM GRÜN is monnik van de benedictijnenabdij van Münsterschwarzach. Zijn boeken over geloof en hedendaagse spiritualiteit zijn internationale bestsellers.

NUR 728



9 789025 905989

th ten have

Anselm Grün

VERANDERING

Geef een wending aan negatieve emoties

th ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Wege der Verwandlung; Emotionen als Kraftquelle entdecken und seelische Verletzungen heilen*, onder redactie van Rudolf Walter, bij Verlag Herder, Freiburg im Breisgau

© 2016 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Ten Have, 2017

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Duits door Carolijn Visschers

Omslag b'IJ Barbara

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 259 0598 9

ISBN e-book 978 90 259 0599 6

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.



INHOUD

Woord vooraf: alle emoties mogen er zijn	7
I Emoties – een thema voor het leven	13
1. Negatieve emoties niet verdringen, maar transformeren	15
2. Wat de spirituele traditie ons vertelt	21
3. Hoe mannen met emoties omgaan	26
4. Hoe vrouwen met emoties omgaan	32
5. Sterke mannelijke en vrouwelijke kanten integreren	39
II Om ons leven lichter te maken – negatieve emoties transformeren	43
1. Laat je niet door afgunst verteren	45
2. De positieve kracht van woede en boosheid	54
3. Wat je ergernis je wil vertellen	62

4. Voel het verlangen achter je begeerte	70
5. Omhels je angst en ontdek de zin ervan	80
6. Over de schat in depressie	92
7. Transformeer ongeduld in gelatenheid	103
8. Hoe jaloezie de invalspoort van liefde wordt	109
9. Bitterheid kan een ja tegen het leven worden	119
10. Neem afscheid van minderwaardigheidsgevoelens	126
11. Bevrijd jezelf van haat en wraak	137
12. Oude kwetsuren herkennen in een beledigd gevoel	150
13. Ga creatief om met je bedroefdheid	157
14. Zorgen en bezorgdheid transformeren	165
15. Schaamte bevat een positieve kracht	170
16. In plaats van grandiositeit: zie de grootsheid van het leven	178
Besluit	183
Bronnen	191



WOORD VOORAF: ALLE EMOTIES MOGEN ER ZIJN

Computers hebben geen gevoel. Mensen wel. Iedereen wordt voortgestuwd door emoties. Ze maken ons mens. Als ik iemand vraag hoe hij zich voelt, zegt het antwoord iets over zijn hele situatie, zijn algehele gemoedstoestand. Onze omgang met emoties bepaalt veel. Wie zich afsluit voor zijn emoties, sluit zich af van een belangrijke levensbron. We worden voortgestuwd door emoties, emoties geven kracht en plezier in ons leven. Maar emoties kunnen ons ook overvallen en ons zo beheersen dat we eronder lijden. Ze kunnen conflicten en psychische kwetsuren veroorzaken.

Wordt alles makkelijker als we onze gevoelens ‘onder controle’ hebben? Als we *cool* geen notitie nemen van al die wilde, heftige impulsen die ons soms volledig in hun greep hebben en in beslag dreigen te nemen? Is het misschien alleen maar een kwestie van willen? Zijn we niet verantwoordelijk voor onze emoties, onze ‘stemmingen’, zoals we vaak zeggen – niet

zelden als verwijt? Hebben we er iets aan als we gevoelens die we misschien als problematisch ervaren, verdringen en proberen ons heel rationeel en verstandig te gedragen?

Voor een geslaagd leven is het in elk geval belangrijk dat we leren goed met onze gevoelens om te gaan, ook met gevoelens die we vaak als 'negatief' bestempelen. We moeten ze niet onderdrukken of verdringen. Want negatieve gevoelens als haat, nijd, begeerte of woede komen niet alleen bij anderen voor, hoewel we ze bij anderen misschien beter en eerder zien. Zelf hebben we ze ook.

We hebben niet alleen invloed op onze omgeving door de manier waarop we op haar reageren en haar benaderen. Ook de omstandigheden waarin we leven, hebben invloed op onze emotionele gesteldheid. Eisen van buitenaf, verplichtingen op ons werk, maatschappelijke idealen, wederzijdse verwachtingen in partnerrelaties of binnen het gezin: het kan allemaal stress veroorzaken en onze gevoelsmatige reacties bepalen.

Of we nu willen of niet: in al onze relaties hebben we voortdurend te maken met emoties; in de relatie met onze partner, in de relaties met familieleden, in vriendschappen, in onze sociale contacten, in de kerkgemeenschap en ook in de omgang met collega's op ons werk. Wie relaties met anderen als goed en prettig ervaart, heeft het gevoel dat hij leeft en voelt zich gesterkt door de omgang met anderen. Wie relaties als zeer belastend en negatief ervaart, wie in zijn gevoelens wordt gekwetst, lijdt en voelt zich niet goed.

De oorzaak van veel relatieproblemen is dat de een de ander overgevoeligheid verwijt. Daarachter zit het gebod: 'Je mag niet gevoelig zijn. Je mag geen emoties hebben, of in

elk geval die emoties niet. Anders wordt het lastig om samen te leven.' Maar het tegendeel is waar. Als emoties, welke dan ook, worden verdrongen, wordt een relatie kil en saai. Ze verliest haar kracht. Als we naar onze eigen emoties kijken en ze onderzoeken, kan ook onze relatie beter worden.

Het grootste probleem is dat we emoties altijd beoordelen. Het is dus belangrijk om dat niet te doen. Emoties zijn er gewoon. Soms vinden we het vervelend om te merken dat we wraakgevoelens hebben, ons beledigd voelen, jaloers of afgunstig zijn. Maar de eerste stap is deze gevoelens alleen waar te nemen. Ze zijn er, of we dat nu willen of niet. En daarna komt de vraag hoe we ermee omgaan.

Relaties hebben invloed op ons gevoelsleven. En de manier waarop we met onze emoties omgaan bepaalt hoe de relatie met anderen eruitziet. Wat moet je doen als partners ruzie met elkaar hebben door hun wederzijdse emoties, als ze elkaar verwijten dat ze hun emoties niet onder controle hebben, dat ze door hun stemmingen worden bepaald?

Pas als we in alle rust kijken naar onze eigen emoties en naar die van anderen met wie we te maken hebben, zonder hen verwijten te maken, vinden we een manier om onszelf en de ander beter te begrijpen. Daardoor kunnen we dichter bij elkaar komen en harmonieuzer samenwerken. Pas als we onszelf accepteren en de ander accepteren zoals hij echt is, wordt het mogelijk om goed samen te leven en te werken. Aan de basis staat dus eenvoudig kijken en gewaarworden.

Een bekend verhaal onder monniken kan dit misschien duidelijk maken. Drie broers gingen ieder hun weg, de een werkte als verpleger, de ander was ambachtsman, de derde werd monnik. Na een poosje gingen twee van deze broers

aangedaan en ontevreden naar hun broer in de woestijn. Ze zeiden: 'We hebben geen idee wat er met ons aan de hand is. Er zijn zoveel emoties die ons verwarren.' In de buurt van de kluizenaarswoning van de monnik was een bron. Hij nam zijn broers mee, gooide een steen in de bron en nodigde hen uit om in het water te kijken. Ze zagen natuurlijk niets omdat het water onrustig was. Na een poosje, toen het weer rustig was, vroeg hij hun nogmaals in het water te kijken. Nu zagen ze hun eigen spiegelbeeld.

Dat de monastieke traditie ons zinnige dingen over de omgang met emoties kan vertellen, wordt later in dit boek uiteengezet. Maar uit dit verhaaltje blijkt al dat het belangrijk is om met een heldere blik te kijken en eerst te zien waar het om gaat. Nadenken over emoties is een ideale mogelijkheid om jezelf te leren kennen. Pas als we onze eigen, vaak verwarrende, emoties helder zien, vinden we ook manieren om er beter mee om te gaan.

In dit boek gaat het om emoties die we van meet af aan als lastig ervaren, negatief beoordelen of 'slecht' noemen. Tot die categorie behoren afgunst, woede en beledigd zijn, schaamte of angst, minderwaardigheidsgevoelens of jaloezie. Of we nu willen of niet, ook deze emoties overvallen ons gewoon. Ze kunnen heel hevig zijn. Vaak zijn ze buitensporig en ongebreideld. En ze vertroebelen onze levensvreugde, verstoren ons samenleven, remmen onze levensstroom. Het is dan onze taak om het water dat door dit soort emoties is vertroebeld helder te maken. Niet alleen om helderder te zien, maar ook om er op een rustige manier mee om te gaan.

Om te beginnen zal ik afzonderlijke emoties behandelen. Ook als we ze goed bekijken, zullen we zien dat ze op een of andere manier allemaal met elkaar te maken hebben. Vaak gaat een dominante emotie samen met andere impulsen. Afgunst gaat bijvoorbeeld vaak samen met beledigd zijn. Woede wordt nog heviger als ze met wraakgevoelens gepaard gaat. En boosheid wordt onberekenbaar en explosief als er bijvoorbeeld jaloezie in het spel komt. Het gaat erom zulke verbanden steeds weer te herkennen.

De grote weerklink die eerdere versies van de teksten in dit boek kregen, maakt duidelijk dat dit onderwerp veel mensen aanspreekt als er maar niet over de verschillende emoties wordt geoordeeld. En ook de vragen van toehoorders tijdens mijn lezingen gaan altijd weer over thema's die met emoties te maken hebben. Dat was tijdens mijn lezingen in Duitsland niet anders dan toen ik, ook aangespoord door verdiepende vragen van mijn uitgeefster mevrouw Hsin-Ju Wu, in Taiwan over emoties sprak. Daardoor heb ik vooral meer aandacht gekregen voor de verschillende manier waarop mannen en vrouwen met hun gevoel omgaan. Ook al zijn er cultureel bepaalde verschillen in de omgang met emoties, de fundamentele problemen blijven altijd hetzelfde.

Degenen die mijn lezingen bezoeken, willen altijd dat ik een ritueel met hen uitvoer. Daarom heb ik na elke beschouwing over een emotie een ritueel beschreven dat kan helpen om op een goede manier met de betreffende emotie om te gaan.

Ik hoop dus dat dit boek veel mensen helpt om naar hun emoties te kijken zonder ze te beoordelen of te veroordelen, en met ze om te gaan op een manier waardoor ze toleranter

jegens anderen en ook jegens zichzelf worden. En ten slotte, dat ze hun leven en hun relaties met anderen verrijken en vruchtbaar maken.