

Emotionele blokkades verwerken en loslaten

Ieder van ons krijgt vroeg of laat op één of andere wijze te maken met emotie. Kleine emoties of juist hele grote. We komen allemaal wel eens in contact met iemand die over z'n toeren is, of we zijn juist zelf even de trappers verloren. Dikwijls begrijpen we niets van wat er gebeurt: hoe ontstaat er nu zo'n heftige situatie en waarvoor is deze nu nodig? Toch is er niemand te vinden die nooit eens boos is geweest, verdrietig, angstig, overbezorgd, teleurgesteld of afgewezen, verbitterd of gefrustreerd, radeloos of wat dan ook.

Het minste wat we van emotionele situaties kunnen zeggen is dat we er geenszins voor te springen staan. Eerder verlangen we naar geluk en liefde, we trachten onze projecten zo vlot mogelijk tot een mooi resultaat te brengen. Emoties en de daaraan gekoppelde omstandigheden komen vroeg of laat onverbiddelelijk op ieders levenspad terecht. Soms leiden deze situaties tot een gevoel van ongelukkig zijn of mislukking. Zelfs chronische ziektes kunnen hiervan het gevolg zijn (CVS om er maar eentje te noemen). Ze verwijderen ons van de 'flow', de eenvoud en de vrede die we nodig hebben om daar te geraken waar we willen zijn.

Hoe bieden we deze emoties het hoofd, hoe gaan we er mee om? Wanneer er bij zwaar stormweer een boomstam over de weg gevallen is, kan je een paar dingen doen. Je kan terugkeren waar je vandaan komt. Hieraan is op zich niets mis, doch zo wordt het moeilijk nieuwe mogelijkheden en wegen te ontdekken, nieuwe horizons te verkennen. Je kan ook ter plekke blijven overnachten. Lang zal je het daar niet uithouden zonder voeding en degelijke nachtrust en verzorging. Je kan ook een omweg maken door een stukje terug te gaan en een zijweg in te slaan. Het risico is dat je de weg verliest, alsook dat je er bij zwaar stormweer op mag rekenen dat er nog veel omgevallen boomstammen liggen op diverse wegen, wat ervoor zorgt dat je wel zeer laat of misschien nooit jouw bestemming bereikt.

Je kan er ook voor kiezen om de geblokkeerde boomstam op de ruimen zodat de weg terug vrij is waardoor je mits enige vertraging terug jouw weg kan verder zetten zoals voorzien. Maar hoe doe je dat, hoe ruim je een emotionele blokkade op? Net zoals bij de boomstam doe je dit misschien het liefste zonder er kleerscheuren of een litteken aan over te houden.

Over de hele wereld zijn er de voorbije 20-30 jaar diverse verfrissende inzichten en methoden ontstaan die elk vanuit een verschillend uitgangspunt enkele mogelijkheden bieden. Deze methoden zijn veelal een combinatie van Oosterse inzichten (uit bv. het Boeddhisme, Taoïsme, accupunctuur) én Westerse inzichten (uit bv. NLP, psychologie, antropologie, neurowetenschappen). Hoe meer deze inzichten en methoden worden verspreid, hoe meer deze worden gecombineerd en bijgestuurd. Bij sommige methoden zal blijken dat ze een kort leven zijn beschoren, weer anderen zullen ons nog honderden tot misschien wel duizenden jaren hun diensten bewijzen.

Het loslaten van onze emotionele blokkades zouden we kunnen aanpakken met de hulp van een heel eenvoudig woordje, HEEL. Dit woord, met een knipoog naar het woord 'healing', staat voor Herkennen, Erkennen, Expressie en Loslaten. Dit woord werd bedacht door Roy Martina die de NEI-methode heeft ontwikkeld (Neuro-Emotionele Integratie). Al heeft Roy wel gek veel afkortingen bedacht, "HEEL" vind ik een fantastische vondst, meer dan de moeite waard om er eens dieper op in te gaan. Deze term mogen we gerust veel ruimer bekijken dan de NEI-methodiek, ook vele andere inzichten en methodieken kunnen er hun plek in vinden. Voor we hiermee aan de slag gaan bekijken we even waar onze emoties eigenlijk vandaan komen.

1. De oorsprong van emoties

Emoties kunnen van heel diep komen. Dikwijls wordt er beweerd dat emoties hun oorsprong vinden in

onze jeugd en deels is dat ook zo. Vooral in de eerste vier à tien jaar van ons leven hebben we er moeite mee om bijzondere situaties een plek te geven. Op die leeftijd zijn we nog volop bezig de wereld aan het 'begrijpen'. Moeilijke situaties, waarvoor we op die leeftijd nog niet rijp zijn om deze te plaatsen (temeer omdat ons denkvermogen nog onvoldoende is ontwikkeld), nestelen zich vast in ons geheugen. Men spreekt hier van een PEG (psycho-energetisch geheugen, eveneens een term van Roy Martina). Doordat we de situatie niet begrijpen, nestelt deze ervaring zich onverwerkt vast in onze hersenen. Op hetzelfde ogenblik (of korte tijd later) gebeurt er nog iets: deze ervaring verdwijnt in ons onderbewustzijn, we verliezen de bewuste herinnering aan deze gebeurtenis.

Telkens wanneer we in situaties terechtkomen waarin er ook maar een klein raakpunt is met de moeilijke ervaring wanneer we klein waren, komt deze PEG naar boven: we gaan op exact dezelfde wijze reageren als vele jaren terug. Enkel de 'vorm' is anders: stel bv. dat je als kleuter hard geschrokken bent van de schooldirecteur die tegen jou uitvloog, als volwassene zou wel eens dezelfde reactie kunnen ontstaan wanneer jouw werkgever of een politieagent een uithaal naar jou doet. Ook al heb je op latere leeftijd een intelligentie ontwikkeld om jouw werkgever van antwoord te dienen, toch neemt die oude emotie de overhand vanuit een diepe herinnering. Dit is niet altijd even herkenbaar als in dit voorbeeld, wetende dat het leven van een volwassene een hele andere vorm heeft aangenomen als het leven van een heel jong kind. Ook doorheen de geschiedenis zijn onze levens telkenmale andere vormen gaan aannemen. De tijden veranderen generatie na generatie doch de emoties die we als mens ervaren blijven exact dezelfde.

Het opslaan van deze emoties in ons geheugen gebeurt niet alleen in onze prille jeugdijaren. Een enorm groot deel van onze opgeslagen onverwerkte ervaringen hebben we overgenomen van onze ouders en omgeving. Het zijn vooral de bijzonder gevoelige kinderen van deze nieuwe tijd die hier zeer vatbaar voor zijn, en de emoties van hun ouders en ook hun hele omgeving opnemen als zou het een emotie van hen zelf zijn. Hans Stolp (NL) verwoordt het als volgt: "een nieuwtijdskind is haast vanzelf geneigd het karma van de ouders en van andere geliefde mensen om zich heen mee te dragen ... Het kind neemt daarbij die twijfel, die angst en die woede zo zeer op in zichzelf dat het later niet meer weet te onderscheiden of die angst, twijfel en woede nu uit hemzelf voortkomen, of dat die in wezen niet tot zijn eigen diepste wezen behoren, maar van buitenaf in hem zijn neergelegd." (Zie '[Het eigene van een nieuwtijdskind](#)', subtitel 'het karma van anderen meedragen').

Het opnemen van emoties gaat zelfs een stap verder. In de voorbije 20-30 jaar zijn er op diverse plekken over de hele wereld een aantal mensen vanuit totaal verschillende invalshoeken tot een bijzondere vaststelling gekomen. Emotionele herinneringen gaan zich niet alleen nestelen in onze hersenen, maar ook in het geheugen van onze lichaamscellen en in zekere mate ook in ons DNA (wat we op zijn beurt doorkrijgen van vorige generaties en doorgeven aan volgende generaties). Alsof het een voorgeprogrammeerde code is zoals bij de software van een computer, gaan onze lichaamscellen signalen uitzenden die leiden tot ons gedrag als reactie op situaties waarin er enigszins raakpunten zijn met de opgeslagen situaties in ons celgeheugen. Onze organen zorgen voor een emotionele vertaling van deze signalen, een aantal oude volksgezegden geven dit ook aan (denk aan "er ligt iets op mijn maag of lever", "hij moet zijn gal maar eens goed uitspuwen", "mijn hart gaat wild te keer").

Deze signalen worden ook opgevangen door de mensen uit onze dagelijkse omgeving. Op het ogenblik dat er zich iemand (onbewust) geraakt voelt door deze signalen, zal deze hierop reageren. Zo komt het dat de werkgever of de politieagent uit voorbeeld boven net tegenover jou een uithaal zal doen. Zo ontmoeten we tot vervelens toe steeds die mensen én die situaties die we net willen vermijden.

Is dit dan geen vicieuze cirkel? Jazeker. Emotionele herinneringen kunnen zo hard onze aandacht opeisen, dat we ons juist nog meer vast gaan rijden in deze vicieuze cirkel. Deze emotionele herinneringen worden wel eens benoemd als een trauma. Wanneer je het woord 'trauma' wel of niet gaat gebruiken is eigenlijk niet zo belangrijk. Wat wel belangrijk is, is dat er steeds meer mensen zijn die hier iets aan willen doen, die in actie willen komen om deze vicieuze cirkel te doorbreken. "Maar hoe dan ..." zeg je nu met een diepe zucht. Een terechte vraag.

2. Aan de slag met HEEL

Herkennen, Erkennen, Expressie en Loslaten zou je kunnen zien als een soort stappenplan dat je kan doorlopen om tot genezing te komen van een onverwerkte herinnering, een opgeslagen emotie. Loslaten als laatste, want dat is wat we bereiken willen. We willen er immers zeker zijn dat we écht wel loslaten, volledig loslaten tot misschien wel het laatste kruimeltje toe. Om er zeker van te zijn dan we grondig te werk gaan zonder de ervaring opnieuw toe te dekken met de mantel der liefde, doen we er goed aan om *werkelijk* aandacht te geven aan de andere drie elementen (herkennen, erkennen en expressie), elementen die alle drie doorlopen moeten worden doch de volgorde hierin kan enigszins wisselen. Laat ons even beginnen bij het begin.

2.1. Herkennen

Herkennen zou je ook kunnen verwoorden als 'kijken' of 'observeren'. Als eerste stap is het belangrijk om de situatie en de emotie gewoonweg te 'zien'. Wat zien we eigenlijk als we met een beetje afstand naar de emotie en de situatie te kijken? Hoe zien de feiten er nu eigenlijk uit die zich rondom onze emotie bevinden? De moeilijke situatie die je vorige week hebt doorgemaakt, heb je die eerder nog doorgemaakt? Een jaar terug? In jouw tienerjaren? Als heel klein meisje of jongetje? Zie je deze emotie terug bij één van jouw ouders of grootouders? Hebben deze mensen jou ooit over situaties uit hun verleden verteld die raakpunten hebben met de situatie die jij vorige week hebt doorgemaakt? Heb je wel eens gehoord 'typisch jouw mama, typisch jouw opa of typisch jouw nonkel of tante'?

Welke emoties heb je ervaren: was je bedroefd, beschaamd, kwaad, nerveus, verward, ongeduldig, had je spijt of kreeg je net de slappe lach van de spanning? Zou je kunnen benoemen wat en hoe je jou precies voelde op dat moment? Wat was jouw reactie op de situatie? Ben je hard weggelopen? Heb je jouw zwaard genomen en ben je de strijd aangegaan? Ben je volledig verstijfd geraakt, wist je gewoonweg niet meer hoe te reageren? Hoe heeft de omgeving gereageerd op jou? Hebben ze je uitgelachen? Hebben ze jou juist nog meer stokken tussen de wielen gestoken? Werden enkele mensen zelf hartstikke emotioneel? Heb je een sanctie gekregen?

Kortom, herkennen (kijken, observeren, zien), zou je ook kunnen vertalen als het in kaart brengen van de emotionele situatie én alles wat eraan verbonden is. Hoe je dit in kaart kan brengen, daar zijn wel heel veel manieren voor. Naast een begeleid gesprek, een tekst of een brief, kan je evengoed een tekening, een kleibeeldje of een lied maken. We gaan geen waarde of oordeel kleven aan hetgeen we zien, we kijken even met een 'nuchtere blik' naar de situatie. Wanneer de emotie even opnieuw bovenkomt, kunnen we ervoor kiezen even te wachten tot we weer tot rust zijn gekomen. Er een nachtje over slapen kunnen we gerust letterlijk nemen, gezien onze dromen kunnen helpen bij deze observatie (of je je nu bij het ontwaken bewust bent of niet van jouw nachtdroom).

2.2. Erkennen

Erkennen of aanvaarden is heel gemakkelijk toe te lichten. Een ander paar mouwen is het om erkenning ook daadwerkelijk waar te maken, hiervoor is soms heel veel moed en doorzettingsvermogen nodig. Aanvaarden van de feiten die je in de fase van herkennen hebt gezien is een onontbeerlijke stap om tot genezing te komen. Vroeg of laat zal je moeten aanvaarden wat er zich heeft voorgedaan. Dit kan gaan om het erkennen van misbruik, geweld of oplichting. Evengoed kan het gaan om ogenschijnlijk minder belangrijke feiten. Stel je even voor dat je net een nieuwe auto hebt gekocht. Je hebt je voorgenomen om er minstens tien jaar ongevalen-vrij mee te rijden. Een week na de aankoop kom je dan toch in aanraking met een klein ongeval, slechts een kras is het gevolg. Het erkennen, het aanvaarden dat je dan toch een ongeval hebt gehad kan soms hard en moeilijk zijn.

In deze fase gaan we niet alleen de feiten erkennen, maar ook de emotie. Welke emotie? Wel, de emotionele reactie van onszelf die er ontstaat als gevolg van het feit dat zich heeft voorgedaan. Kortom, erkennen dat je je ontgoocheld, beschaamd, boos, waardeloos of vernederd voelt. Ieder mens zal verschillend reageren op dezelfde feiten. Neem nu het voorbeeld van de pas aangekochte auto waarop toch een kras ontstaat: terwijl de ene heel boos zal reageren, zal een ander eerder beschaamd zijn, nog een ander zal zich schuldig voelen en weer een ander zal bedroefd en teleurgesteld achterblijven. In de fase van herkennen hebben we reeds in kaart gebracht om welke emotionele reacties het nu precies gaat. In de fase van erkenning gaan we onze emotionele reactie op de feiten aanvaarden. We gaan dus erkennen dat we boos of beschaamd zijn voor die kleine kras op onze nieuw aangekochte wagen.

Wat als we het oorspronkelijke feit en de oorspronkelijke emotie hebben overgenomen van onze ouders of vorige generaties? Ook dit zullen we in deze fase moeten erkennen. Erkennen dat we mede drager zijn van een emotionele blokkade die we vanuit onze familielijn hebben meegekregen. Erkennen dat we op dezelfde emotionele wijze reageren zoals het familielid uit een vorige generatie ooit heeft gedaan op een feit dat zich ooit heeft voorgedaan. Je kan het ook als volgt zien: in deze fase zullen we erkennen dat we op dezelfde wijze emotioneel gaan reageren zoals onze ouders of andere familieleden.

Kortom, erkennen dat je op dezelfde wijze boos kan zijn zoals jouw papa, dat je op dezelfde wijze nerveus reageert zoals jouw mama wel eens nerveus kan zijn, of dat je even vatbaar bent voor verbittering zoals één van jouw grootouders. Erkennen dat deze emotionele reacties ook bij ons aanwezig zijn, al hadden we ons voorgenomen het nu eens helemaal anders te gaan doen als onze ouders. Evengoed zullen we moeten erkennen dat ons kind dat ons het bloed vanonder de nagels haalt, eigenlijk reageert met een emotie welke dat kind van onszelf heeft overgeërfd, en ons op die wijze slechts een spiegel voorhoudt.

Taalkundig zou je erkenning ook kunnen vertalen als 'toegeven'. In zekere zin valt hiervoor wel iets te zeggen: "toegeven aan jezelf dat je ...". Toch heeft het woord toegeven eerder een negatieve of zwakke bijklank. 'HEEL' zetten we in voor een proces tot genezing en groei. Zo wordt het woord 'erkennen' een veel betere keuze: erkennen, aanvaarden, geeft ons kracht en kan ons waar nodig terug met onze beide voeten op de grond plaatsen.

2.3. Expressie

Met expressie brengen we de emotie naar buiten en geven we ze als het ware een uitlaatklep. In onze samenleving wordt er -vooral van volwassenen- verwacht dat wij het uiten van onze emoties inhouden. Niet alleen wordt dit verwacht, velen houden ook hun emoties in om te vermijden dat anderen zouden zien dat ze emotioneel reageren, alsof er iets 'verkeerd' mee zou zijn. En toch moet de emotie er uit, willen we verandering teweegbrengen.

De vorige twee stappen, herkennen en erkennen, kunnen we als het ware bewust aanpakken. Om tot genezing te komen is het ook van belang dat deze twee stappen bewust plaatsvinden. Pas wanneer we ons bewust zijn van onze emotionele blokkade en deze ook bewust erkennen, ontstaat er ruimte voor verdere genezing, en kunnen we ons celprogramma als het ware herschrijven. Expressie van de emotie kan echter op het meest onverwachte moment uit de hoek komen. Vele creatieve workshops of creatieve methodieken nodigen jou uit om bewust expressie naar boven te brengen. In dit proces van HEEL ligt het anders. We laten de expressie van onze emotionele blokkade gewoon naar boven komen uit ons onderbewuste op het ogenblik dat ze zich aandient.

Expressie gaan we dus niet 'organiseren'. Wel is het belangrijk dat je, eens je de emotie voelt bovenkomen, dit ook 'toelaat'. Eens je met het proces HEEL aan de slag bent gegaan, zal jouw lichaam, jouw innerlijke, wel aanvoelen wanneer het moment er gekomen is om expressie te geven aan de emotie. Al komt dit boven op een zeer ongemakkelijk moment, het is van belang om deze emotionele uiting ook bewust toe te laten. Hou je dus geenszins in, en wees maar eens goed boos, begin maar eens

goed te huilen, reageer maar eens goed overbezorgd of wat dan ook. In zekere zin zouden we expressie ook kunnen verwoorden als toelaten, toelaten van de emotionele reactie.

Ook de lichamelijke reactie moet bij de expressie van de emotie z'n kans krijgen. Eventjes beven, eens goed roepen of huilen, de zenuwen er eens goed uitlopen of uitsporten, het is maar een greep van de mogelijkheden waarover we beschikken om onze emotie expressie te geven. Soms geeft ons lichaam ook expressie aan de emotie door eens goed ziek te zijn, een flinke griep of verkoudheid, een maagzweer of wat dan ook.

Waarom is expressie zo belangrijk, kunnen we deze stap niet achterwege laten? Toch niet, geen healing zonder expressie. Af en toe gebeurt het wel eens dat men een bom uit de eerste of tweede wereldoorlog terugvindt. In zo'n geval komt er een gespecialiseerde ontmijningsploeg langs. De meest veilige oplossing blijkt bijna altijd een gecontroleerde ontploffing van de bom te zijn. In een bepaalde zone rond de bom evacueert men de omwonenden, om nadien de bom tot ontploffing te brengen. Eens de bom is ontploft, worden alle brokken opgeruimd en is de kust terug veilig, de omwonenden kunnen terug naar huis. Zo is het ook met onze emotionele blokkades. Op dezelfde wijze zullen we deze tot 'ontploffing' moeten brengen, om deze emotionele blokkade definitief onschadelijk te kunnen maken.

De kunst bestaat er wel in om dit op een veilige wijze te doen, zowel voor onszelf als voor de mensen om ons heen. Dat we met z'n allen even flink schrikken van deze expressie kan zeker geen kwaad, integendeel. De zelfverbrandingen in Tibet zijn een voorbeeld van hoe emotionele expressie op een onveilige wijze kan plaatsvinden. De betrokkene komt te overlijden of blijft met zeer zware verminkingen achter. Ook de omstanders komen in gevaar, of deze nu betrokken of niet betrokken zijn bij de Tibetaanse opstand. Deze vorm van expressie is zinloos en creëert zelfs een averechts effect, de overgang naar de volgende stap van loslaten is op die wijze uitgesloten, de impasse tussen China en Tibet wordt er alleen maar groter op.

Het is goed om ons op het moment van de expressie hiervan bewust te zijn, zodat we deze tijdig kunnen bijsturen waar nodig. Het zou gek zijn om bv. bij expressie van woede iemand om ons heen knock-out te slaan, of bij het stukslaan van een ruit een blijvend letsel over te houden. Expressie van emotie heeft dus grenzen, en mag dan ook stoppen eens het zijn werk heeft gedaan. Ondanks deze grenzen van veiligheid, dienen we voldoende ruimte te geven aan de deze expressie.

Expressie is ook nodig om nadien, na het loslaten, een nieuw begin te creëren. Hiervan geeft de natuur ons prachtige voorbeelden. Een vulkaanuitbarsting is nodig om vruchtbare grond te creëren. Een bosbrand door een blikseminslag is nodig om dode bomen en planten te verwijderen waardoor er plaats ontstaat voor vele nieuwe jonge scheuten. Zonder een gigantische komeet-inslag op onze aarde waren de Dinosauriërs misschien niet verdwenen, maar was er ook nooit sprake geweest van de mens en de natuur zoals we die nu kennen. Expressie is een deel van de evolutie van onze planeet én van de kosmos, evenzeer een deel van onze groei als individu, als mens. Vanuit emotionele expressie zijn er over de hele wereld al bijzonder fantastisch en mooie projecten ontstaan.

Expressie stopt wanneer loslaten begint. Misschien is dat wel het instrument om over de veilige grenzen van de expressie te waken: door net op tijd tot loslaten over te gaan.

2.4. Loslaten

Echt loslaten is iets wat in een fractie van een seconde gebeurt. Willen we wel loslaten? Wat staat er ons eigenlijk te wachten nadat we hebben losgelaten? Eens we hebben losgelaten, komen we even in een leegte terecht. Dat kan best wel beangstigend zijn, waardoor we alsnog de emotionele blokkade zouden gaan vasthouden als een veilig houvast tegenover het onbekende na het loslaten. Toch weten we best dat we zonder loslaten de blokkade er enkel maar groter op maken.

Laten we alles los, of nemen we toch iets mee? Misschien wel, maar wat? Ik ben geen natuurkundige, maar ik weet wel dat er na een bosbrand geleidelijk aan een nieuw bos ontstaat. Dit komt doordat er zich zaden en kiemen genesteld hebben in de aarde onder de as en het verkoolde hout. Na loslaten komen we in een stilte en leegte terecht, daarom zijn we wel eens geneigd om het loslaten tegen te houden. Die leegte is er niet voor niets, ze is de beste voedingsbodem voor creativiteit en schoonheid.

Over loslaten wordt er enorm veel gezegd en geschreven. Naast de spreuk "Liefde is ..." bestaat er kennelijk een spreuk "Loslaten is ..." waarvoor er reeds vele en vele invullingen zijn geschreven, niet in het mist in diverse spirituele boeken. Zoveel spreuken brengen me toch een beetje in de war over loslaten, zullen we deze massa aan spreuken dan ook maar loslaten?

Toch misschien nog dit. Steeds is het de moeite waard om na het loslaten, vanuit die leegte, even te kijken naar ons diepste innerlijke zelf, naar datgene wat we werkelijk willen bereiken met ons leven als mens. Net dit maakt het proces HEEL meer dan de moeite waard.

Joachim Van Haver

[Jatigo](#)

mei 2013

