

SANDY ANGELA



OORSPRONG VAN EMOTIES

Een emotie heeft twee oorsprongen:

DE OORSPRONG VAN OVERLEEFDELEN

1. Angst

Iedere emotie die jou belemmert in je vrijheid of groei, is ontstaan uit angst.

In situaties waarin je je afgescheiden of bang voelde en jouw systeem besloot om je te beschermen, was de oorspronkelijke emotie angst; angst voor herhaling, angst voor herbeleving van pijnlijke ervaringen, angst om niet gezien, serieus genomen of goed genoeg bevonden te worden.

Angst vormt daarmee de basis van je overleefdelen,

Angst kan zich op verschillende manieren uiten, vaak zelfs zo subtiel dat je niet doorhebt dat je vanuit angst handelt. De emotie wordt genegeerd en de angst onder de emotie is met de tijd zo verweven geraakt in je systeem dat het een gewoonte is geworden.

Soms raak je zelfs gehecht aan bepaalde overleefdelen en identificeer je jezelf ermee, terwijl het niet de kern van jouw persoonlijkheid is.

De gewoonte die erin geslopen is maakt het veranderen van gedrag eng, omdat het voelt alsof je een deel van jezelf kwijtraakt. Terwijl het tegenovergestelde waar is: je vindt jezelf juist terug!

Zo had ik bijvoorbeeld zelf de gewoonte om er altijd voor anderen te zijn en attent te zijn, omdat ik dacht dat het zo hoorde. Ik dacht dat dit betekende dat ik begaan was met mensen.

Altijd was ik degene die anderen berichtjes stuurde hoe het met hen was. Hulp aanbood als ze ergens mee zaten of iets moesten regelen in hun leven. Ik had mijzelf ervan overtuigd dat ik dat was: ik ben de attente en behulpzame Sandy. Daar kennen mensen mij van.

Maar wat er eigenlijk onder zat was heel pijnlijk om in eerste instantie in de ogen te kijken: een schreeuw om liefde, om aandacht. Indirect riep ik: hallo hier ben ik! Zien jullie mij? Vinden jullie mij nu aardig? Hoor ik er nu bij?

Onder mijn attente gedrag, waar ik mezelf zo mee identificeerde, schuilde een diepe angst van afgescheidenheid. Zo zie je maar dat zelfs vriendelijk gedrag soms voortkomt uit overlevingsdrang. Mijn attente gedrag had eigenlijk helemaal niets te maken met anderen, het ging om mezelf. Nu ik dit begrijp, snap ik ook waarom ik niet dezelfde mate van attentie terugkreeg van anderen. Ze waren mijn spiegel om dit overlevingsdeel te helen.

En omdat ik mezelf hier zo sterk mee identificeerde, maakte het moeilijk om te veranderen. Ik had het idee dat ik een deel van mijn identiteit moest opgeven. Maar uiteindelijk begreep ik dat verandering de enige optie was als ik wilde groeien.

Pijnlijke situaties die je altijd op een manier raken, waardoor emoties op komen zetten, zijn kansen om de weg terug naar jouw ware identiteit te vinden.

Je MOET op een gegeven moment wel anders kiezen; je komt op een punt dat je voelt dat er iets moet veranderen omdat je anders in de cirkel waar je in gevangen zit, blijft hangen. Als je dit wilt doorbreken is de enige manier om naar je emoties te luisteren en de verandering te maken naar het tegenovergestelde van ANGST kiezen, namelijk . . .

2. Liefde

Iedere emotie die jou vrijheid, vreugde, groei, vertrouwen of overgave geeft, is ontstaan uit Liefde.

Precies het tegenovergestelde van wat angst jou brengt, brengt liefde jou. De identificatie met een emotie en bijbehorend overleefdeel, waaruit jij jouw gewoonten en jouw karakter als -dit ben ik- bent gaan benoemen, is NIET wie jij in de kern bent. LIEFDE is wél wie jij in je kern bent!

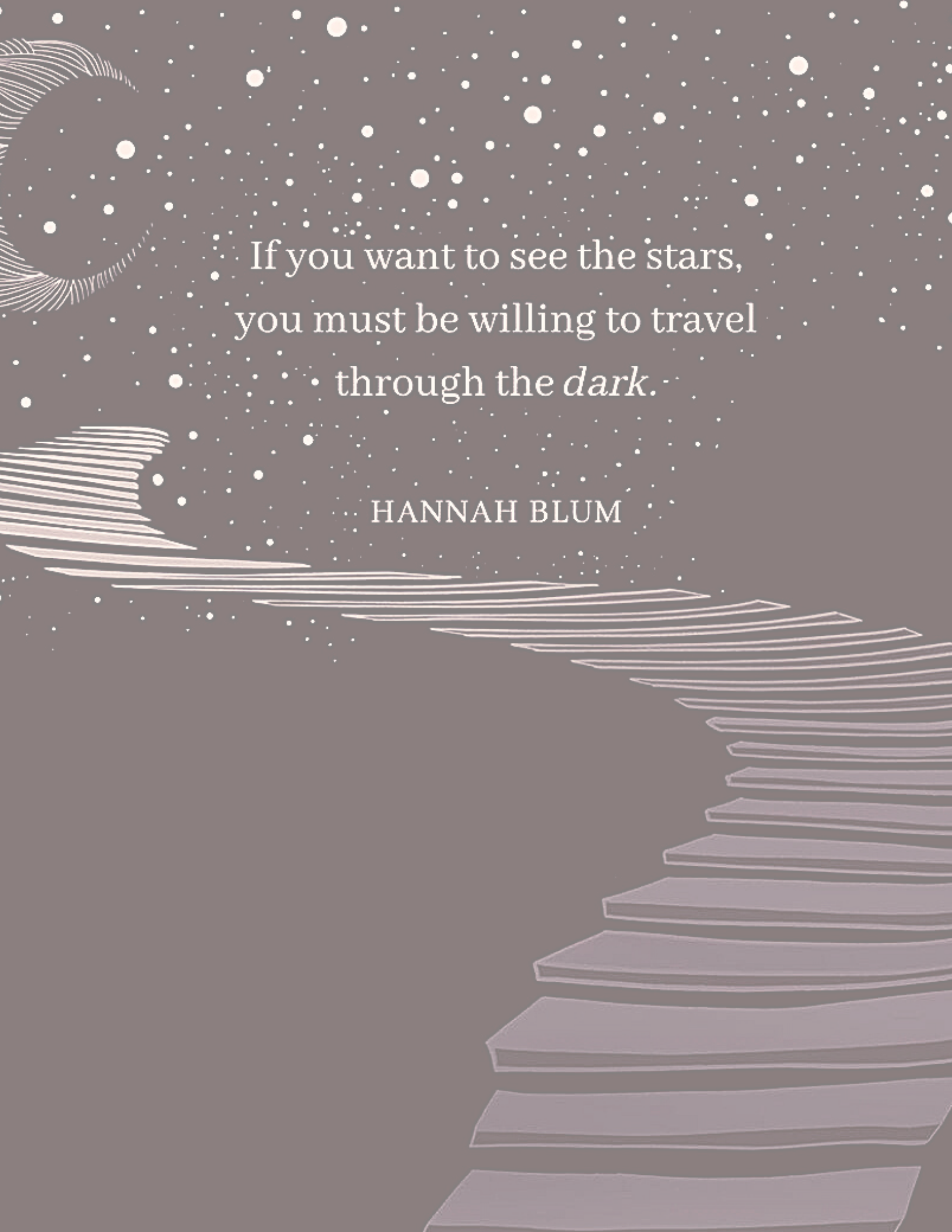
Hoe minder jij gedurende je leven ervaren hebt hoe het voelt als iemand onvoorwaardelijk van jou houdt, hoe lastiger de weg naar de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf is. Iets wat je zelf niet kent of ervaren hebt, is lastig identificeren. Als je bent op gegroeid in een omgeving waar ook voldoende liefde was, dan kan je deze momenten ook herinneren. Dan WEET je hoe het voelt als iemand écht van je houdt. Dit gevoel kan je dan IN jezelf oproepen. Er zijn echter ook veel mensen die onvoorwaardelijke liefde nooit gekend hebben. Zelfs als je ouders wel heel goed voor je probeerden te zorgen, kan het zijn dat je echte onvoorwaardelijke liefde nooit gekregen hebt. Veel mensen zijn toch overschaduwt door angst en handelen, net zoals ik handelde door altijd maar attent voor iedereen te zijn, eigenlijk uit eigenbelang. Als je opvoeders en de mensen die door het leven heen jouw referentiekader gevormd hebben, jou alleen maar voorwaardelijke liefde gaven (dus eigenlijk zat er altijd eigenbelang achter), dan ben je dat als -houden van- gaan ervaren. Dan is dit wat jij zelf ook doet. Want dan is dit simpelweg wat je geleerd hebt.

*hoe anderen van jou houden,
zo houd je ook van jezelf.*

*Zoals jij van anderen houdt,
houd je ook van jezelf.*

Het kan niet anders. Je denkt misschien dat je meer van je kinderen houdt dan van jezelf of meer van je partner houdt dan je ooit van jezelf gehouden hebt. De enige reden dat je dit zo voelt is, omdat zij jou geven wat jij nodig hebt. Let op, ik zeg niet dat je niet ongelooflijk veel van een ander kunt houden. Alleen het vervulde gevoel wat jij hebt, waardoor het **VOELT** alsof je meer van de ander houdt, maakt de liefde vaak voorwaardelijk in plaats van onvoorwaardelijk (meer uitleg hierover volgt). Stel jij voelt een leegte vanuit de angst-emotie dat je er niet toe doet, dat je niet belangrijk bent en de persoon bij wie jij de overlading van liefde voelt, geeft jou het gevoel dat hij/zij niet zonder jou kan. Dan wordt jouw leegte opgevuld. Daardoor voel jij je meer "heel" en voelt het intens. Bij kinderen is dit eens zo sterk omdat ze afhankelijk van ons zijn, maar hoeveel ouders hebben moeite om hun kinderen los te laten als ze ouder worden? Dit heeft als grootste oorzaak dat dat deel wat het kind opvulde, weer leeg raakt en ze geconfronteerd worden met hun eigen leegte. Dit is ook het gevaar van voorwaardelijke liefde, als de ander zich terugtrekt of niet aan de voorwaarden voldoet, wat blijft er dan over van de liefde?

Zelfliefde is precies dit: een manier voor jezelf vinden dat jij jouw hele energieveld **ZELF** gevuld kunt houden met liefde. Waardoor je afhankelijkheid van een ander, de angst die daaronder zit, weg kan vallen. Hiervoor is het dus noodzakelijk dat je de angsten, emoties, overleefdelen die je belemmeren om jezelf dit alles te geven, heelt. Energetisch gezien is zelfliefde: jouw hele energieveld gevuld hebben met liefde en alle delen van jezelf, ook de schaduwdeelen, omarmen met liefde, zodat je **geHEELd** kunt worden en zijn! Om zo volledig vanuit liefde te leven.



If you want to see the stars,
you must be willing to travel
through the *dark*.

HANNAH BLUM