Hartcoherentie & emoties

Emoties

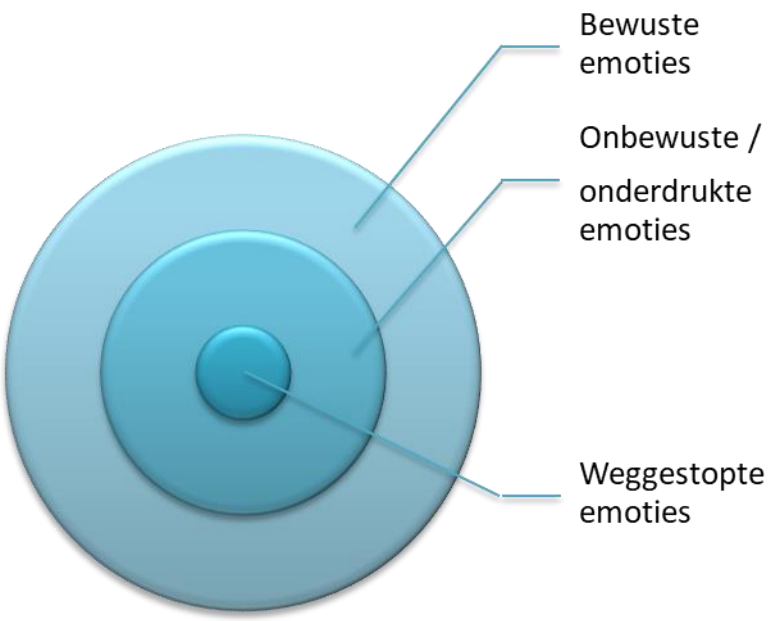
'Emotie' betekent 'energie in beweging'. Emotie is een sterk gevoel dat ons raakt of beweegt. Emoties zijn snel, nog sneller dan gedachten. Ze zijn vluchtig; ze komen op en ebben weg. Emotie is een ander woord voor gevoel en veel mensen maken geen onderscheid tussen emoties en gevoelens. Je zou ook kunnen zeggen dat emoties vluchtiger zijn dan gevoelens en dat gevoelens meer op de basis laag liggen, minder snel veranderen, terwijl emoties daaromheen liggen en veel sneller opkomen en wegtrekken. Emoties zijn onzichtbaar en soms weten we niet eens dat ze er zijn. Aan de andere kant zijn ze soms zó luid en overstemmen ze alle andere ervaringen in dat moment, zoals een onweersbui die binnenin ons tekeer gaat. Ze zijn vaak af te lezen van ons gezicht, in onze uitstraling en te zien aan de manier waarop we bewegen of aan onze lichaamshouding. Emoties staan los van gedachten. Hersenonderzoekster Jill Bolte Taylor leert ons dat een emotie maar 90 seconden duurt. Onze gedachten óver emoties kunnen ervoor zorgen dat we een emotie tegenhouden of erin blijven hangen. Een emotie voelen en je gedachten erover loslaten, zorgt dat de emotie verdwijnt. Door emoties kunnen we genieten of plezier hebben met vrienden en kunnen we ons verward voelen, ellendig, vrolijk of gelukkig. Ze geven levendigheid en afwisseling in onze gevoelswereld.

Primaire instinct

Als mens zijn wij onbewust geprogrammeerd om pijn te vermijden en plezier op te zoeken. Dit is ons primaire instinct en kun je ook zien als een overlevingsstrategie. In het kader van emoties betekent dit, dat we van nature geneigd zijn om de minder prettige emoties te willen vermijden. Met andere woorden: we willen het liefst weg van gevoelens zoals bijvoorbeeld angst, pijn, schaamte, schuld, wanhoop en verdriet. We willen er een oplossing voor, om het maar zo snel mogelijk achter ons te kunnen laten. Op het moment dat we (onbewust) een keuze maken om een bepaalde emotie niet (of niet helemaal) toe te laten in onze ervaring, niet te willen voelen of beleven, dan zet de emotie zich vast in ons systeem. Niet verwerkte/niet geziene emoties kunnen op den duur leiden tot allerlei blokkades en klachten; op mentaal, fysiek, emotioneel of spiritueel niveau.
Het willen vermijden van de pijnlijke of lastige emoties is iets wat we allemaal in ons dragen, wat betekent dat we ook allemaal bepaalde emoties niet hebben kunnen of willen verwerken. Als kind zijn we ook veel minder goed in staat geweest om heftige emoties op te vangen omdat het al snel heel bedreigend kan voelen. Onbewust slaan we allemaal emotionele ervaringen op.

Gelaagdheid emoties

Doordat we bepaalde emoties niet of niet volledig hebben verwerkt en bepaalde emoties liever niet voelen of liever niet uiten, ontstaat het volgende plaatje:



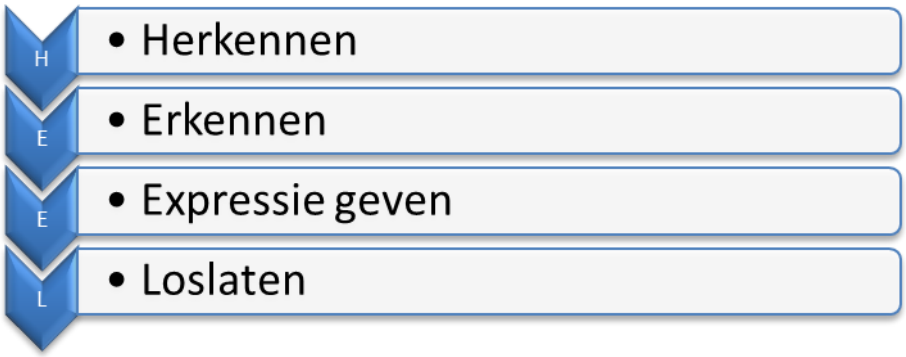
Zo kan het dus ook voorkomen, dat we uiting geven aan een bepaalde emotie (secundair), terwijl eronder nog een andere, vaak meer kwetsbare emotie, ligt (primair). Zoals bijvoorbeeld het uiten van irritatie of boosheid, terwijl je eigenlijk verdriet voelt.

Emoties uiten

Veel mensen vinden het lastig om woorden te vinden voor hun gevoelens. Vaak hebben we in onze kinder- en jeugdjaren geen taal meegekregen voor de emoties die we voelen. Daar waar er geen taal is voor emoties, zie je mensen in de praktijk vastlopen in hun gevoelens. Ze ontwikkelen klachten zoals bijvoorbeeld hyperventilatie, onbeheersbare woede, angsten, depressie, moeite met grenzen, relatieproblemen. Het uiten van emoties is zeer belangrijk voor ons welzijn op alle niveaus: mentaal, fysiek, emotioneel, energetisch en spiritueel.

Helen van emoties (H.E.E.L.)

De 4 stappen van H.E.E.L. helpen je op een gezonde manier om te gaan met emoties.



Het begint bij het herkennen van de emotie. Daar is vaak al veel verwarring omdat er meerdere emoties tegelijk door ons heen gaan waardoor we ons overweldigd voelen en minder helder kunnen denken. Daarnaast ontbreekt vaak ook de taal om goed te kunnen begrijpen wat we voelen.
De tweede stap is het erkennen van de emotie. Dat houdt in: ruimte maken om het gevoel toe te laten, te voelen en accepteren dat dit blijkbaar is wat er op dit moment is. 'Voel' wat je voelt.
De derde stap is expressie geven aan de emotie. Dat kan door het via woorden te uiten en het kan op nog vele andere manieren. Bijvoorbeeld door te sporten, te dansen of op een andere manier te bewegen. Door iets creatiefs te doen zoals een tekening, schilderij of muziek te maken. Wat ook heel goed werkt, is expressie geven aan je gevoel door erover te schrijven.
De vierde stap loslaten gaat dan eigenlijk vanzelf en is het logische gevolg van de eerste drie stappen. Voor deze stap kun je zelf nog iets actiefs toevoegen, zoals bijvoorbeeld het "afschudden" door met je lijf te schudden. Of er je eigen mini ritueel aan te koppelen. Het is belangrijk om vervolgens ook de gedachten erover los te laten.

Betekenis emoties

Emoties kunnen soms worden afgedaan als “onzinnig”, “lastig” of “zwak”. Daarmee doen we ze tekort, want emoties geven belangrijke signalen over onze waarden en grenzen, maar ook over onze passies en sociale gevoeligheid. Daarom is het zo waardevol te ontdekken welke emoties je ervaart in welke situaties. Ze helpen je te ontdekken wat voor jou belangrijk is: in relaties, in werk, in je hele leven. Ze zeggen iets over wie je bent en hoe je in elkaar zit.

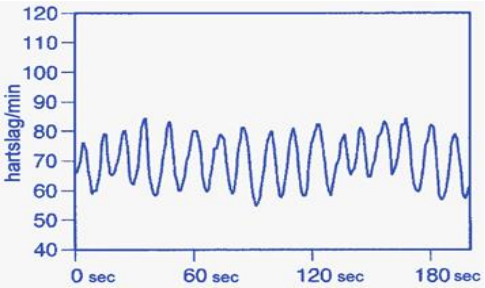
Invloed emoties op het hartritme

Waarschijnlijk ben je je niet altijd bewust van je diepere gevoelens en hoe deze je lichaam, energie, gedachten, gedrag en relaties beïnvloeden. Het kan zijn dat je merkt dat je gespannen bent of last van je maag hebt of je hart in je keel voelt kloppen. Gevoelens hebben directe invloed op ons autonome zenuwstelsel en daarmee ook op ons hartritme. Sterke emoties laten een verandering in het patroon van ons hartritme zien:

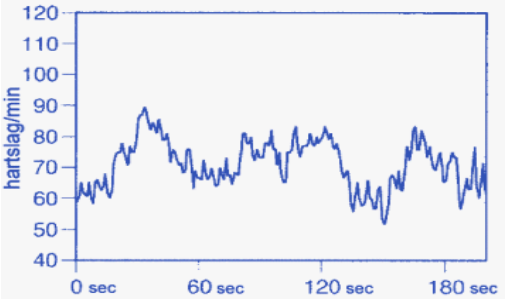
- Boos , gefrustreerd, bang of bezorgd geeft een ongelijk en onregelmatig hartritme
- Ons veilig en op ons gemak voelen, weten dat iemand om ons geeft, zorgt voor een regelmatig hartritme

Hartritmevariabiliteit (HRV)

HRV = de subtiele veranderingen in de tijdsintervallen tussen de hartslagen in.
Deze hartslag-tot-hartslag veranderingen vormen je hartritme-patroon. Ze zijn zo subtiel dat ze niet altijd door een reguliere hartslagmeter worden geregistreerd. Ons hartritme verandert voortdurend onder invloed van onze fysieke activiteit, onze gedachten en gevoelens. Zelfs onze ademhaling beïnvloedt het hartritme: zo gaat tijdens de inademing de hartslag iets omhoog en tijdens de uitademing daalt de hartslag een beetje.
HRV is een belangrijke indicator voor fysiologische veerkracht en emotionele flexibiliteit. Op het moment dat je een stressvolle emotie ervaart, zoals spanning, angst, irritatie of boosheid zal je hartritme-patroon onregelmatig worden. Dat noemen we ‘incoherent’. Een incoherent hartritme is een indicatie van stress in het lichaam en heeft op langere termijn negatieve effecten op de gezondheid. Een coherent hartritme is het gevolg van een ontspannen situatie waarin je je gewaardeerd en veilig voelt.
Op de volgende plaatjes kun je het verschil zien tussen een coherent en een incoherent hartritmepatroon.



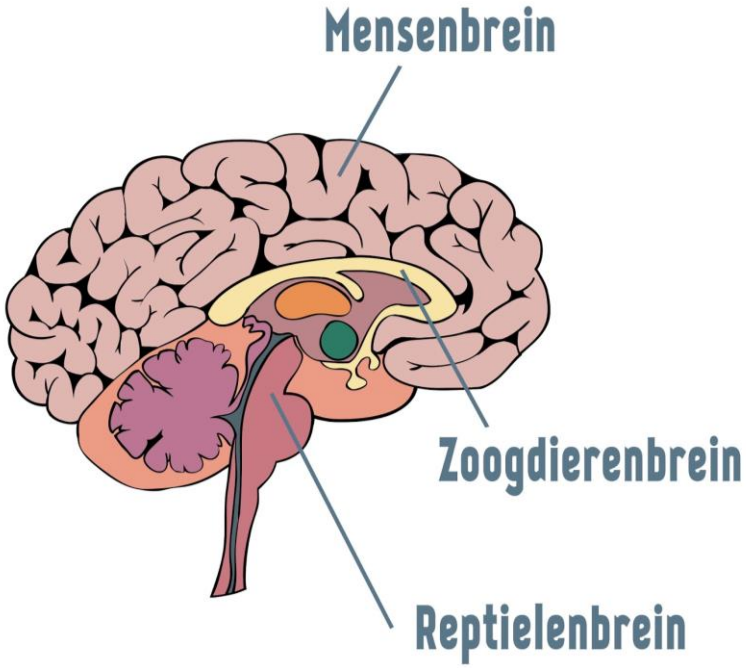
- Waardering / kalm→ coherent
- Helder denken, verstandige



- Frustratie / boos → incoherent
- Stresssituaties
- Niet helder, moeilijk

Emoties en het brein

We kunnen ons brein opdelen in drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein.



Het 1e brein is het reptielenbrein en wordt ook wel de 'hersenstam' genoemd. Het 1e brein staat voor: reflex / instinct.
Functies & driften 1e brein:

- Vechten of vluchten
- Hormoon controle
- Temperatuur controle
- Honger / dorst
- Voortplanting
- Ademhaling & hartritme.

Het 2e brein is het zoogdierenbrein en wordt ook wel het 'limbisch systeem' genoemd. Het 2e brein staat voor: terugblik.
Functies & driften 2e brein:

- Verdediging van territorium
- Ervaren emoties (bijvoorbeeld angst, woede, jaloezie, verdriet, vreugde, plezier)
- Moederliefde
- Sociale binding
- Herinneringen (bewuste en onbewuste herinneringen worden opgeslagen in 2e brein).

Het 3e brein is het mensenbrein en wordt ook wel 'neocortex' of '(cerebrale) cortex' genoemd. Het 3e brein staat voor: vooruitblik
Functies & driften 3e brein:

- Bewustzijn van gedachten en emoties
- Mogelijkheid adequaat gedrag te kiezen
- Zelfreflectie
- Gevoelens en emoties onderscheiden en benoemen
- Probleemoplossend vermogen, plannen maken
- Tevredenheid als doel bereikt is.

Er is een voortdurende interactie tussen de drie hersengebieden en het is belangrijk dat ze in harmonie met elkaar samenwerken. Vaak is dit echter niet het geval en laten we ons teveel leiden door één hersengebied, bijvoorbeeld:

- Vanuit 1e brein: instinctmatig reageren zonder rekening te houden met de gevolgen en de gevoelens van anderen.
- Vanuit 2e brein: primair vanuit onbeheerste emotie reageren, zonder bijvoorbeeld alle feiten te kennen. Of zonder zelfreflectie: we weten niet precies wat we voelen, terwijl de gevoelens wel onze gedachten, beslissingen en gedrag beïnvloeden. Het 2e en 3e brein werken dan niet samen.

- Vanuit 3e brein: verstrikt raken in malende gedachten die leiden tot extreme bezorgdheid en angst. Of het contact met het gevoel kwijtraken en voornamelijk op logica van het verstand functioneren (alles analyseren).

Het 3e brein heeft de gevoelens van het 1e en 2e brein nodig voor:
- Het nemen van goede besluiten
- Adequaat handelen en gedrag
- Juiste woorden kiezen
- Gevoelens van anderen herkennen, gedrag daarop afstemmen
- Herkennen van eigen (fysieke) behoeften.

Wanneer de drie delen van ons brein goed samenwerken, handelen we minder impulsief en emotioneel en kunnen we keuzes maken vanuit bewustzijn en inzicht in wat echt belangrijk is in ons leven.

Emotionele herinneringen

Al onze belevenissen, zelfs uit onze jonge jeugd, die een diepe indruk op ons hebben gemaakt, worden in ons limbisch systeem (2e brein) opgeslagen. Doordat er in het nu een situatie ontstaat die onbewust een emotionele herinnering triggert, kunnen we automatisch reageren vanuit een oude emotie. Dit is vaak niet passend in het moment. Het is een veelvoorkomend fenomeen en wordt ook wel overdracht genoemd. Vanuit een juiste balans tussen het 2e en 3e brein, kun je emotionele herinneringen herkennen en inzien hoe deze jouw huidige gedrag beïnvloeden. Dit helpt je om de invloed van deze - niet van het nu zijnde - angsten, zorgen, boze reacties en andere ongezonde emoties te verminderen.

Emoties en het zenuwstelsel

Het hele lichaam is “bedraad” door zenuwen; ons zenuwstelsel. Het zenuwstelsel bestaat uit twee delen:
- Willekeurig zenuwstelsel (bewust aangestuurd)
- Onwillekeurig zenuwstelsel (autonoom/onbewust)
  - Sympaticus (actie ◎ gaspedaal)
  - Parasympaticus (rust en herstel ◎ rempedaal).

Verschillende emoties leiden tot het versturen van verschillende boodschappen door het zenuwstelsel naar het hart, gezicht en lichaam. Veranderingen in het hartritme geven de activiteit weer in de twee takken van het onwillekeurige zenuwstelsel. Emoties als frustratie, boosheid of bezorgdheid kunnen ervoor zorgen dat signalen naar beide delen

van het autonome zenuwstelsel gaan die elkaar tegenspreken: remmen & gas geven tegelijk.
Zo veroorzaakt stress in je lichaam een incoherent hartritme. Positieve emoties zoals waardering, zorgzaamheid en mededogen sturen andere signalen naar het zenuwstelsel en zorgen dat beiden takken elkaar aanvullen. Klieren en organen werken dan in harmonie samen. Het hartritme is rustig en gelijkmatig: coherent.

Hartritme onder controle

Door bewuster met emoties om te gaan en te oefenen met adem- en ontspantechnieken leer je positieve invloed uit te oefenen op je hartritme. Hiermee vergroot je je emotionele souplesse en veerkracht om met alle situaties om te gaan, waardoor je flexibel kunt reageren op belastende prikkels, stress en onzekerheid. Grip krijgen op je emoties zal heel waardevol blijken en van grote invloed zijn op je succes en geluk. Met een "coherent hart" maak je makkelijker contact met jezelf en anderen en kun je jouw functioneren aanzienlijk verbeteren.
Zoals gezegd helpen de adem- en ontspantechnieken uit deze module je hierbij. Daarnaast kun je leren om positieve gevoelens zelf op te roepen door het doen van visualisatie oefeningen waarbij je een beeld oproept dat fijne gevoelens met zich meebrengt. Bijvoorbeeld een mooie plek in de natuur of een dier of persoon/personen die gevoelens van liefde, vertedering of dankbaarheid oproepen.