

# Omgaan met emoties



Eric Schneider

# **Omgaan met emoties**

**Eric Schneider**

LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

**Omgaan met emoties**



**Uitgeverij Bewust Zijn**

Den Haag, 2016

Eerste druk, september 2016

Vormgeving en omslagontwerp: Ron Goos

Eindredactie: Frank Janse

Copyright © 2016 Eric Schneider

ISBN 978-94-92066-15-2

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: emoties, spiritualiteit, ontwikkeling

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

Hoe kunnen we het beste omgaan met onze emoties? Emoties zijn zo ongeveer de dingen die we in ons dagelijks leven het meeste tegenkomen en waar we meestal het minst mee om kunnen gaan. Als het over lichte emoties gaat is het meestal geen probleem, maar in relaties worden we nogal veel geconfronteerd met emoties die ons dwingen op een bepaalde manier op te treden, op een bepaalde manier te reageren. Dat creëert soms effecten die we eigenlijk niet bedoelden. Omdat die ons dan weer in nieuwe emotionele reacties brengen die bij de ander weer van alles losmaken, die dat ook niet zo hebben bedoeld. Een reeks van emoties bij de ander maakt bij ons weer emoties los die we eigenlijk ook graag niet hebben enzovoort. Voor we het weten zitten we op het vlak van emoties in zeer zware vicieuze cirkels. Wat betreft het daarmee omgaan is er één idee, dat we van het begin af aan goed in ons oren moeten knopen: het

is niet mogelijk om op een adequate manier te leren omgaan met emoties als we niet werken aan onze spirituele ontwikkeling. Alleen iemand die op een goede manier werkt aan zijn eigen spirituele ontwikkeling en groei zal op de één of andere manier, vroeg of laat in staat zijn tot een goede emotionele controle te komen. Emotionele controle wil niet zeggen het in de hand kunnen houden van emoties, want meestal betekent dat onderdrukken. Nee, het betekent op een goede manier tot een emotionele uitwisseling kunnen komen met jezelf, je partner, je omgeving enzovoort. Dat is het eerste belangrijke idee. Waarom is spiritualiteit op dat vlak zeer belangrijk? Spiritualiteit impliceert dat we ons openstellen om te groeien, te veranderen, te evolveren, te werken aan onze zelfontplooiing. Zonder dat kunnen we nooit emotioneel in balans komen. De reden is heel eenvoudig; hoe meer we op een goede manier leren emoties te communiceren,

hoe meer we leren daar op een goede manier mee naar buiten te komen, hoe meer we 'automatisch' gaan veranderen. Je kunt dus niet met emoties omgaan en tegelijkertijd dezelfde persoon blijven, dat gaat niet. Dus in de mate dat we leren met datgene dat in ons leeft op een goede en evenwichtige manier naar buiten te komen, zal in die mate ook, de ene keer al sneller dan de andere keer, ons leven veranderen en evolueren. Dat is uiteindelijk één van de dingen waar de meeste mensen de grootste angst voor hebben. Dat is ook één van de redenen waarom de meesten, systematisch eigenlijk, heel hun leven in zware emotionele problemen blijven hangen.

Een tweede punt op het vlak van het leren omgaan met emoties is dat we natuurlijk alleen, in eerste instantie, kunnen leren omgaan met onze eigen emoties. Dat is een zeer belangrijk tweede punt.

We vinden het meestal natuurlijk veel handiger dat de ander goed kan omgaan met zijn of haar emoties. Of we hebben liever dat de ander van gedachten verandert, want dat verandert de situatie in mijn voordeel. Maar we moeten de ander de vrijheid geven om te kiezen van gedachten te veranderen of niet. Dat is nogal elementair. Hetgeen we nog minder van anderen kunnen vragen is dat de ander zich maar anders moet voordoen. Dat klinkt misschien vreemd, maar in heel veel situaties zijn we eigenlijk geneigd uit te gaan van het standpunt dat de ander zich zo niet moet voelen. Hij moet zich niet zo kwaad voelen, hij moet zich niet zo gekwetst voelen, hij moet niet zo jaloers zijn... Wat dus betekent: voel wat ik vind dat je moet voelen. En daar moet je voor opletten. Ook al heb ik zelf het gevoel dat ik ten overvloede gelijk heb, toch heeft de ander volledig het recht te voelen wat hij voelt. Punt. En ik heb dat te respecteren. In de mate dat



ik zelf niet in staat ben mijn eigen gevoelens op een goede manier uit te drukken, als ik zelf niet in staat ben mijn eigen gevoelens te accepteren en te respecteren, in diezelfde mate ga ik het moeilijk hebben anderen te respecteren in hun gevoel. Wat betekent dat wanneer ik zelf mijn eigen woede bijvoorbeeld niet onder ogen kan zien, ik het zeer moeilijk zal hebben met mensen die kwaad zijn. Wanneer ik mijn eigen verdriet niet kan toelaten, zal ik zeer intolerant zijn tegenover mensen die verdriet hebben. Maar eigenlijk is het mijn probleem. Alleen iemand die geleerd heeft zijn eigen gevoelens te accepteren en te respecteren en dus goed beseft dat zijn eigen gevoelens niet veranderen op commando, zal volledig respect op kunnen brengen voor iemand anders die met bepaalde emoties en bepaalde gevoelens zit. Meestal ga ik de dingen die ik bij mijzelf niet accepteer bij anderen niet accepteren. Op dezelfde manier zoals iemand

die nog nooit verliefd is geweest tegen iemand anders kan zeggen: 'Hoe kun je nu zo dom zijn om verliefd te worden?' Alsof zoiets op commando gebeurt... Het probleem met emoties is, niet alleen verliefdheid maar ook alle anderen, dat wanneer je ze hebt je dat dan pas kunt vaststellen en dan is het meestal te laat. Bijvoorbeeld: je bent kwaad en dat stel je dan vast en dan moet je maar zien wat je ermee doet. Je zegt niet 'nu ga ik me maar eens even kwaad maken zeg' of 'nu ga ik eens even verliefd worden' of 'nu ga ik eens even enthousiast worden'. Je kunt voor een kast gaan staan en zeggen: 'wat ga ik nu eten, een wortel of een aardbei?' Emoties functioneren niet zo. Je hebt ze en je hebt ermee af te rekenen. Emoties kies je niet direct, je zit ermee en de kwestie is hoe communiceer je ze? Er bestaan moderne therapeutische technieken waardoor je effectief kunt leren emoties te kiezen, maar dat ligt niet zo voor de hand.

Voor de meesten van ons is het belangrijkste dat je inderdaad met een emotie zit en vaststelt dat je ermee zit. En de ander zit er ook mee natuurlijk. En dat de ander goed kan omgaan met zijn emoties vinden we natuurlijk veel fijner dan er zelf iets aan te moeten doen.

Veel mensen zijn daarom geneigd om hun partner naar de psycholoog of de psychiater te sturen, want als die zijn probleem oplost dan ben ik er ook vanaf. In plaats van goed te beseffen dat je natuurlijk nooit in een probleem terecht kunt komen waar je zelf geen deel van uitmaakt. Wat dus betekent dat welk probleem je hebt op een bepaald moment, met wie dan ook, dat dat altijd iets zegt over jezelf... Dus we kunnen alleen werken aan onszelf. Dat is een eerste vorm van het nemen van verantwoordelijkheid in het kader van het goed leren omgaan met emoties. Een van de ideeën die daar-

achter zit is de volgende; de emoties waar wij in terecht komen zeggen niet iets over de ander maar alleen iets over onszelf. In veel gevallen is dat niet evident. Wanneer iemand iets doet wat mij kwaad maakt, heb ik de indruk dat mijn woede iets zegt over de ander. Dat is een vergissing. Mijn woede zegt alleen iets over mijzelf. Over wat ik denk, over wat ik vind, over hoe ik ervaar wat de ander doet. Het heeft niets met de ander te maken. Want laat de ander hetzelfde doen ten opzichte van een tweede persoon en die gaat misschien wel lachen in plaats van kwaad worden. Een derde reageert helemaal niet. Een vierde wordt er misschien depressief van. Dus al die verschillende emoties zeggen alleen iets over degenen die de emotie hebben, niet over degene die ze 'teweegbrengt'. De emoties die wij beleven zeggen iets over hoe wij onze wereld ervaren, of vooral dan, wat voor soort verwachtingen wij hebben ten opzichte van

Eveneens verkrijgbaar in deze reeks



**Leven vanuit het hart**

ISBN 978-94-92066-06-0



**Denken en intuïtie**

ISBN 978-94-92066-07-7



**Hebben en zijn**

ISBN 978-94-92066-08-4



**Zelfinzicht en aanvaarding**

ISBN 978-94-92066-05-3

Wil je per e-mail op de hoogte blijven van  
nieuwe boekjes die in deze reeks uitkomen?

Meld je dan aan via

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl/lezingenreeks](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl/lezingenreeks)**



**Eric Schneider**  
**Naar het hart van  
communicatie**

NLP en spiritualiteit

232 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-2-9

Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen? Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het

## Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**





**Frank Janse**

**De zin van jouw bestaan**

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

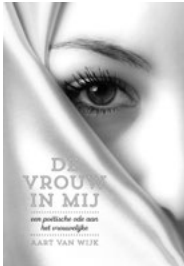
## Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichterbij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**



**Aart van Wijk**  
**De vrouw in mij**

344 bladzijden, paperback  
ISBN 978-94-92066-14-5

De gebeurtenissen in Keulen tijdens oudejaarsavond 2015, en de maatschappelijke commotie die daarop volgde, laten zien dat de mensheid als geheel nog ver verwijderd is van een leven in liefde, wederzijds respect en vrede.

Al tienduizend jaar regeren het op angst gefundeerde ego en het verstand van de mannelijke linkerhersen helft. De mens onderdrukt daarmee het vrouwelijke principe in zichzelf; de vrouwelijke energie, wijsheid en seksualiteit, alsmede het

## Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

vrouwelijke vermogen om waarachtig lief te hebben en te verbinden.

Deze dichtbundel is een ode aan het vrouwelijke in de mens. De gedichten en korte verhalen verbinden de lezer met de vrouwelijke pool, om zo een bijdrage te leveren aan het herstel van de innerlijke balans in ons bewustzijn.

Het is tijd om nu wérkelijk vanuit het hart te gaan leven, door de innerlijke tekorten van het ego te overstijgen en de waarheid van het hart onder ogen te komen.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

## LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

Via deze lezingenreeks wordt het gedachtegoed van Eric Schneider voor een breed publiek toegankelijk gemaakt. De lezingen bieden inspirerende teksten over uiteenlopende onderwerpen die altijd in het teken staan van bewustwording, liefde en spiritualiteit.

### **Eric Schneider – Omgaan met emoties**

In ons dagelijks leven komen we veel emoties tegen. Als je geen verantwoordelijkheid neemt voor jouw emoties, dan ga je ze tegenkomen in je omgeving. Door op een goede manier te leren omgaan met je emoties, leer je stap voor stap meer in vrede te leven met jezelf.



**Uitgeverij Bewust Zijn**

ISBN 978-94-92066-15-2



9 789492 066152 >