

Wieden in je emotionele tuin

jan dries

**wieden
in je
emotionele
tuin**

•••

overwin angst,
onzekerheid,
machteloosheid,
boosheid, verdriet
en andere negatieve emoties

Sterck & De Vreese

© 2023 Jan Dries | uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Mijke Wondergem
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 94 6471 060 1

NUR 443

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, 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 uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

*Het leven
is een wonder,
ondanks alles!*

Japans gezegde

inhoud

1	emoties zijn signalen	9
	Emoties horen bij het leven	9
	Het uitdrukken van emoties	16
	Omgaan met emoties	19
	Het emotionele brein	23
	Gespletenheid van lichaam en geest	30
	Het probleem is het probleem niet	39
2	emoties en persoonlijkheid	45
	We zijn wie we zijn	45
	Persoonlijkeheidsanalyse	51
	Paradigma van de vier elementen	52
	Persoonlijkeheidsanalyse bij kinderen	61
	Vuurtype	62
	Watertype	64
	Luchtype	67
	Aardetype	69
	Persoonlijkheidstest	71
3	angst	74
	Angst als negatieve emotie	74
	Angst maakt energie vrij	76
	Angstsymptomen	79
	Soorten angsten	84
	Faalangst	90
	Fobieën	92
	Overwinnen van angst	96

4 emoties komen uit de darm 102

Emoties beheersen het lichaam 102

Microbioom 105

Voedsel en emoties 108

Voeding eenvoudig voorgesteld 111

De essentie van voeding 117

Voeding bij bijnieruitputting 122

5 emoties en gezondheid 124

Gezondheid 124

Oorzaak van een ziekte 127

Een samenleving vol problemen 131

Emotionele problemen 134

Eenzaamheid 136

6 kruiden en emoties 141

Kruidengeneeskunde 141

De genezende kracht van de kruiden 143

Kruiden bij depressie 146

Kruidenregister 147

Ziekteregister fysieke klachten 168

Fysieke klachten 169

Ziekteregister emotionele problemen 175

Vrouwenklachten 181

Kruiden voor de nieren 183

Index 185

Geraadpleegde boeken 189

1

emoties zijn signalen

Emoties horen bij het leven

Emoties horen bij het leven, bij onze dromen, verwachtingen en bij het streven naar een mooi leven in harmonie met onszelf en onze directe omgeving om het ultieme doel, het ‘menselijk geluk’ te vinden. Positieve emoties sieren het leven zodat alles aangenaam verloopt. Vrolijkheid, blijdschap, tevredenheid zijn enkel positieve emoties die zo vanzelfsprekend zijn en toch hebben veel mensen het moeilijk om gewoon gelukkig te zijn en van ieder ogenblik van de dag te kunnen genieten. Ze sleuren zich de dag door en komen niet uit hun schaduw, terwijl ze overspoeld worden met negatieve emoties. Iedereen heeft de neiging de oorzaak elders te zoeken, zoals de maatschappelijke druk die ons de ruimte afsnijdt. De snelle digitalisering heeft het levensritme verstoort en de milieuvervuiling weegt steeds zwaarder op het individuele leven van de moderne mens. Er is een overvloed aan negatieve omgevingsfactoren en iedereen weet dat het steeds moeilijker wordt om fysiek, mentaal en emotioneel gezond te blijven. Omdat we verstrikt raken in een steeds dikker wordend mistgordijn vergeten we wie we zijn en over welke mogelijkheden we beschikken om van het leven echt iets moois te maken. Ieder mens draagt talrijke mechanismen in zich om zichzelf te genezen, te bevrijden en te reinigen, maar negatieve emoties remmen deze mechanismen af of men maakt daar uit onwetendheid geen gebruik van.

De meeste mensen zijn ervan overtuigd dat het slikken van medicijnen of het inroepen van professionele hulp de enige mogelijkheden zijn om gezondheid en geluk te optimaliseren en om levensproblemen op te lossen. Ieder mens beschikt over het vermogen om zichzelf te genezen, te verster-

ken en te overwinnen. Dat is niet altijd gemakkelijk, omdat we leven in een emotieloze samenleving die iedere dag een stuk harder en brutaler wordt met groeiende onzekerheid. Emotieloos betekent de afwezigheid van positieve emoties en een overrompeling van negatieve emoties. De gezondheidszorg kent lange wachtlijsten. Er is geen tekort aan artsen, therapeuten en hulpverleners, men maakt er te veel gebruik van, m.a.w. te veel mensen zijn ziek, denken dat ze ziek zijn of voelen zich niet goed in hun vel zitten. Het echte probleem is dat mensen niet beseffen dat negatieve emoties zich via fysieke ongemakken uiten, zoals een zwaar hoofd, hoofdpijn, spanningshoofdpijn, spierspanningen, maagklachten, diarree, darmverstopping, ademhalingsproblemen, slapeloosheid, verhoogde stressgevoeligheid en vele andere aandoeningen. Negatieve emoties verhogen de stressgevoeligheid en verlagen de immuniteit, zodat de vatbaarheid voor infectieziekten wordt verhoogd. Ontstekingen komen sneller voor en genezen nauwelijks.

Negatieve emoties en fysieke klachten

Veel fysieke klachten worden veroorzaakt door negatieve emoties. Men is ziek of men voelt zich ziek, omdat het organisme niet optimaal meer functioneert. Vaak maakt men zich zorgen en loopt men met het idee rond aan een ernstige ziekte te lijden. In plaats dat men wat gaat wieden in zijn emotionele tuin, gaat men snel naar de huisarts, de apotheker of zoekt men op internet naar een geneesmiddel of voedingssupplement. Het verband tussen dergelijke klachten en een negatieve instelling met een overvloed aan negatieve emoties wordt niet gelegd. De moderne mens is totaal vervreemd van zijn eigen lichaam, ieder zijn specialiteit wordt gezegd. Dat bevestigt de kortzichtigheid en het gebrek aan een breed perspectief op het leven. We zijn zodanig gewend om in hokjes te denken dat we dit als vanzelfsprekend beschouwen. Veel mensen beseffen niet dat positieve en negatieve emoties zich langs lichamelijke weg uiten. Bij positieve emoties gaat ons hart sneller kloppen om optimaal te genieten van blijdschap of tevredenheid. Het bloed stroomt sneller door het lichaam, voert energie, zuurstof en warmte aan en voert gifstoffen af, zodat we optimaal functioneren en actief zijn. We zijn tot grote prestaties in staat, hebben een ongekende werklust en leggen gemakkelijk sociale contacten. Negatieve emoties remmen alles af, wat leidt tot stagnatie.

Gifstoffen worden te traag of niet afgevoerd, spieren verkrampen of verharden, de wervelkolom staat onder druk, wat aanleiding geeft tot rugklachten. Het bekkengebied verkrampst en zorgt voor klachten in de onderbuik. De vertering verloopt traag en moeizaam, darmen raken verstopt, waardoor er gisting en rotting ontstaan en steeds meer homotoxines gevormd worden. Veel mensen verkeren in een vicieuze cirkel en zinken steeds dieper weg en voelen zich moe en uitgeput, kunnen hun werk, gezin of zichzelf nog moeilijk aan. Het probleem is dat ze het verband niet zien tussen al deze ellende en hun negatieve emoties. Het grootste deel van de klachten waaraan de doorsneemers lijdt, heeft zijn oorzaak in negatieve emoties. Voor artsen en therapeuten is het niet altijd gemakkelijk om het onderscheid te maken tussen een concreet ziektebeeld en functiestoornissen als gevolg van negatieve emoties. Het is verkeerd om ieder ziektebeeld als negatieve emotie te diagnosticeren. Het is wel belangrijk om ervan uit te gaan dat veel mensen niet echt ziek zijn, maar zich ziek voelen. Zij zijn niet gediend met medicijnen of een medische interventie. Er is maar één oplossing: zichzelf genezen. Emotionele problemen worden gekenmerkt door een overvloed aan symptomen, terwijl een echte ziekte vaak in verhouding weinig symptomen kent. Kanker is een vreselijke ziekte die zich niet door symptomen kenbaar maakt en meestal door preventief onderzoek ontdekt wordt of als de ziekte andere organen heeft aangetast.

Positieve emoties en gezondheid

Er is een duidelijk verband tussen positieve emoties en een goede gezondheid. Volgens een volkswijsheid leven optimisten langer dan pessimisten. Genetische aanleg is bepalend voor de vatbaarheid voor een ziekte of een minder goede gezondheid. Wie vanaf de geboorte al belast is met minder goede kwaliteiten, heeft er alle belang bij zijn gezondheid optimaal te verzorgen en negatieve emoties zoveel mogelijk uit te sluiten. Emoties zijn signalen die zich uiten als lichaamstaal en laten ons weten of het goed of minder goed gaat. Als we ons minder goed voelen, liggen er meestal energierovers op de loer. Onze waakzaamheid neemt af en het wordt moeilijk om een juist beeld over onze gezondheid te vormen. Het is algemeen bekend en ook logisch dat positieve emoties onze gezondheid ondersteunen. Ieder mens kan zichzelf genezen of een concrete bijdrage leveren aan het genezingsproces. Zelfs ernstige ziekten, die

medische verzorging nodig hebben, kunnen we positief beïnvloeden door positieve emoties in te schakelen. De moderne mens is helaas vergeten dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze gezondheid en onze emotionaliteit. Men verwacht te veel van anderen, van medische en technologische mogelijkheden, terwijl we zelf over alle middelen beschikken om gezond en gelukkig door het leven te gaan.

Je helpt jezelf op weg naar positieve emoties door aan jezelf te werken. Dat is niet moeilijk omdat je de mogelijkheid tot zelfgenezing in je draagt. Je maakt jezelf weerbaarder om in deze harde wereld te overleven en om ondanks alles jezelf te zijn en te blijven. Als je op zoek gaat naar verbetering van je emotioneel landschap, dan kom je altijd bij jezelf uit. Je bent een bron van emoties. Door kleine fouten of ongewilde omstandigheden kom je terecht in een negatieve emotionaliteit. Dat is op zich geen probleem. Het wordt pas gevaarlijk als je vastloopt en te lang in het negatieve gevangen zit. Vaak horen we zeggen 'Ik ben bij zoveel artsen en therapeuten geweest, het heeft allemaal wat geholpen, maar ik ben niet genezen.' Patiënten zijn ontgoocheld als ze horen dat ze zichzelf moeten genezen. Achteraf is iedereen opgelucht, omdat ze de weg naar de zelfgenezing of zelfzorg hebben gevonden. Het is de taak van een hulpverlener cliënten te begeleiden, op te volgen, te steunen, adviezen aan te reiken en bij te sturen. In geen geval mag een cliënt zich schuldig voelen. Iedereen kan ziek worden of afglijden in een toestand van hulpeloosheid. Er zijn ziekten die ons overvallen, ernstig tot ongeneeslijk zijn. Soms zijn we niet in staat om onszelf te genezen en hebben we medische of psychische hulp nodig.

De factor tijd speelt dan een grote rol omdat er snel gehandeld moet worden. Als we door een ziekte worden getroffen en niet in staat zijn de ziekte te keren of af te remmen, dan hebben we geen andere keuze dan medische of psychische hulp in te roepen. Natuurlijke gezondheidszorg is een vorm van complementaire geneeskunde, d.w.z. aanvullend op de reguliere geneeskunde. Als je je niet goed voelt, overrompeld wordt door negatieve emoties, dan mag je de beste medische specialist raadplegen, maar geen enkele scanner zal je negatieve emoties aantonen. De arts zal antwoorden dat het onderzoek niets heeft aangetoond en dat je fysiek in orde bent. Bij emotionele problemen ligt dit anders omdat het een gevolg

is van een verstoord evenwicht dat je zelf kunt herstellen, omdat genezen alleen vanuit jezelf kan. Het grote probleem is dat de gezondheidszorg alleen van buitenaf werkt door het slikken van medicijnen of het ondergaan van een medische behandeling. Dat geldt zowel voor fysieke klachten, psychische stoornissen als emotionele aandoeningen. Wij tonen aan dat alleen van 'binnenuit' een echte genezing mogelijk is. Het is de enige manier om tot een duurzame genezing te komen. Een ander groot voordeel is dat je jezelf kunt bijsturen, want het leven is constant zoeken naar evenwicht.

Emoties zijn signalen

Emoties zijn signalen die informatie doorgeven over de gemoedstoestand om deze bij te sturen. Een gemoedstoestand is het geheel van gevoelens dat ons gedrag bepaalt en weergeeft of de stemming positief of negatief is. Het gaat om een gevoel op een bepaald moment, al dan niet als een gevolg van een attitude of houding, geestesgesteldheid, gemoedsgesteldheid, humeur of stemming. Het begrip 'gevoel' is afgeleid van het werkwoord 'voelen' en betekent ervaren of ondergaan. Onze gevoelens werken als signalen of prikkels en geven aan of we op diverse niveaus in of uit balans zijn en helpen ons om bij te sturen. In balans zijn ervaren we als een positief gevoel en uit balans zijn als een negatief gevoel dat onaangenaam of pijnlijk is. Het leven verloopt in golfbewegingen met hoge en lage amplitudes wat 'het levensritme' wordt genoemd. Gevoelens kennen verschillende gradaties die zich zowel op fysiek als psychisch niveau uiten. Op fysiek vlak spreken we over 'instinct' als het om een genetisch onderbouwde drang gaat die gericht is op de basisfuncties, zoals ademhaling, eten, seksualiteit, rust en slapen en zelfbehoud. Instincten werken autonoom, onbewust en trefzeker. 'Zelfbehoud' betekent het in stand houden van zowel de soort als het individu en dat is erg belangrijk. Het in stand houden van het individu is enkel mogelijk als alle fysieke functies optimaal functioneren, daarom maakt het instinct gebruik van uitzonderlijke krachtige prikkels die als 'driften' worden omschreven.

Omdat de drang tot voortplanting doorslaggevend is voor het in stand houden van de soort, zijn de seksuele driften bijzonder krachtig. Zij komen via hormonale processen tot stand en gaan over in intense gevoelens. Het instinct behoort tot onze lagere gevoelens en gericht op

levensnoodzakelijke fysieke functies. Seksuele gevoelens liggen niet alleen aan de basis van ons instinct, maar maken deel uit van de totaliteit van ons gevoelsleven, inclusief onze emoties. Tederheid, aantrekkelijkheid en verbondenheid zijn uitingen van liefde, een begrip dat omschreven wordt als een sublieme emotie, de hoogste emotie die we kennen. Emoties zijn versnelde, verhoogde en verfijnde gevoelens die het biologisch leven overtreffen en gerekend worden tot het psychisch niveau. Het leven functioneert op twee gevoelens, namelijk genot en pijn. Genot is een positief gevoel dat aangenaam is en aangeeft dat we goed bezig zijn, in harmonie zijn met onszelf en onze omgeving en dat we zo verder moeten gaan. Genot stuwt ons om deze positieve toestand zolang mogelijk in stand te houden. Pijn is een signaal dat aangeeft dat iets niet in orde is en zet ons aan om dringend iets te ondernemen om deze onaangename toestand met zijn erg vervelend gevoel te beëindigen. Pijn kan wijzen op een ernstige toestand waarbij dringend hulp van buitenaf nodig is. 'In balans zijn' wordt beloond vanuit het beloningscentrum, dat zich in de hersenen bevindt en wordt als een aangenaam gevoel of aangename emotie ervaren.

Uit balans zijn

Uit balans zijn zorgt voor een onaangenaam gevoel dat we vaak met het woord 'pijn' of 'vervelend' omschrijven en kan zich zowel op fysiek als psychisch niveau uiten. Als je tijdens een maaltijd te veel of onevenwichtig hebt gegeten, ontstaat er een onaangenaam tot pijnlijk gevoel in je buik. Als je je verbrandt of tijdens een val je arm breekt, dan word je geconfronteerd met fysieke pijn, maar ook als iemand terecht of onterecht een onaangename opmerking maakt of je met een negatief bericht confronteert, voelt dat pijnlijk aan. Als je van iemand een compliment krijgt voor het goede resultaat dat je bereikt hebt, dan krijg je een aangenaam gevoel van tevredenheid en trots en dat uit zich met een gevoel van dankbaarheid. Gevoelens zijn signalen om de gemoedstoestand te controleren en bij te sturen zodat we optimaal fysiek en psychisch functioneren, m.a.w. dat we gezond en gelukkig zijn.

Emoties nader bekeken

Emoties zijn bijzondere of niet-alledaagse gevoelens die we op uitzonderlijke momenten of in specifieke omstandigheden uiten. Emoties er-

varen we vanuit heel onze persoonlijkheid, zowel psychisch als fysiek, omdat de mens een eenheid is van lichaam en geest. Boosheid, angst, vreugde, verrassing, walging en verdriet lezen we af uit de mimiek van een persoon, maar ook vanuit zijn lichaamshouding, lichaamstaal en andere uiterlijke reacties. Emoties drukken we immers zintuiglijk uit en maken deel uit van onze non-verbale communicatie.

Erik kreeg een telefoontje van zijn dochter met de vraag of hij in de keuken een kleine reparatie kon uitvoeren, waarop hij direct inging. Bij zijn aankomst merkte hij dat er in de keuken geen probleem was, maar hij zag dat zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen zich verzameld hadden om Erik te verrassen met zijn verjaardag en dat wilden zij vieren. Erik was erg emotioneel bij het zien van al die lachende en vrolijke gezichten. Het woord 'emotie' is afgeleid van het Latijnse woord 'emoveren', wat in 'beweging brengen' betekent. In de vakliteratuur wordt emotie omschreven als een versnelde gemoedstoestand. Bij opkomende emoties gaat het hart sneller kloppen, de ademhaling is oppervlakkig en versneld en vaak breekt het zweet uit.

Bij positieve emoties voelen we ons licht, blij, vrolijk en tevreden. We kennen de uitdrukking 'een gat in de lucht springen'. Bij negatieve emoties voelen we ons zwaar, terneergeslagen, verdrietig zoals verduidelijkt wordt in de uitdrukking: 'hij gaat gebukt onder zijn verdriet'. De fysiologische veranderingen tijdens het uiten van emoties vertrekken vanuit de hersenen en lopen via het zenuwstelsel en het hormoonstelsel door heel ons lichaam. Emoties zijn subjectieve ervaringen die we in het diepste van ons wezen voelen en ervaren en omschrijven als een uitwisseling tussen het innerlijke en het uiterlijke, twee belangrijke aspecten die op elkaar aansluiten en elkaar ondersteunen. Positieve emoties geven kracht aan het leven en zorgen voor een uitstekende gezondheid, terwijl negatieve juist energie roven en verantwoordelijk zijn voor veel levensproblemen. Er zijn talrijke uitlokkende factoren die invloed hebben op het ontstaan van negatieve emoties en het emotioneel landschap ontsieren. Ieder mens wordt geboren met een authentieke persoonlijkheid die zo eigen is dat men ieder mens als een uniek wezen omschrijft, ook al draagt iedereen voor vijftig procent de genen van zijn moeder en vijftig procent de genen van zijn vader met zich mee.