

PETE WALKER

Een gids voor
emotionele gezondheid



COMPLEXE EMOTIES

VAN VERMIJDEN NAAR VOLLEDIG VOELEN



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Tao of Fully Feeling*, uitgegeven door Azure Coyote, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk De Grafische Keuken
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221275
ISBN e-book 9789020221282

© 2015 Pete Walker
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Gebruikte termen	9
Inleiding	11
1 Het belang van het volledige herstel van onze emotionele natuur	21
2 Vergeving als ontkenning	41
3 Complexe emoties	66
4 De geschenken van rouw	90
5 De vier essentiële onderdelen van rouwprocessen	127
6 Rouwen bevordert je vitaliteit doordat het zelfvernietigend gedrag tegengaat	180
7 Beschuldiging en vergeving	219
8 Volledig voelen hangt af van volledig herinneren	259
9 Reparenting met zelfcompassie	311
10 Vergeving en verzachtende omstandigheden	324
11 De grenzen van vergeving	340
12 Vergeving voor ons eigen disfunctionele ouderschap	358
13 Zelfvergeving	371
14 Je ouders echt vergeven	385

Bijlage A: Overzicht van hoe ouders hun kinderen mishandelen, misbruiken en verwaarlozen	396
Bijlage B: Verklaring van het Recht van de Mens op Zelfexpressie	399
Bijlage C: Affirmaties voor de re-parenting van het innerlijke kind	401
Woord van dank	403
Literatuur	405

Inleiding

*Aangezien voelen op de eerste plaats komt
zal iemand die aandacht besteedt
aan hoe de dingen geordend zijn
je nooit vol overgave kussen.*
– e.e. cummings

Industriële samenlevingen zijn net zo zielloos als de verafgode machines die boven de mens worden verheven; gevoelens worden behandeld alsof het verouderde onderdelen zijn. *Complexe emoties* is een gids voor het terugwinnen van de emotionele rijkdom die ons in onze kindertijd is afgenomen, zoals hout en steenkool van ons land worden afgenomen.

Complexe emoties is uit mijn persoonlijke strijd voortgekomen, en uit de strijd van mijn cliënten en vrienden die weer volledig wilden kunnen voelen. Het boek is een uitnodiging om te ontdekken hoe voelen en het uiten van emoties er op natuurlijke wijze voor zorgen dat we prioriteit geven aan onze waarden, zodat liefde en intimiteit weer als belangrijker worden gezien dan het verwerven en consumeren van dingen.

Complexe emoties is vooral gericht op disfunctionele gezinnen, omdat daar de maatschappelijke regels tegen voelen het strengst worden gehandhaafd. Ik ben het met John Bradshaw eens dat onze cultuur door een epidemie van slecht ouderschap wordt geteisterd.

Mijn ideeën over disfunctioneel ouderschap komen overeen met een aantal boeken waarvan alleen de titels al heel duidelijk aangeven dat het binnen onze cultuur bergafwaarts gaat met het opvoeden van onze kinderen: *Prisoners of Childhood*, *Betrayal of Innocence*, *The Secret Everyone Knows*, *Hearts That We Broke Long Ago*, *Soul Murder: Persecution in the Family*, *After the Tears: Reclaiming the Personal Losses of Childhood*, *Getting Divorced From Mom And Dad*,

Healing The Shame That Binds You en My Name Is Chellis, I'm in Recovery from Western Civilization.

Disfunctionele gezinnen zijn zo normaal in onze maatschappij dat ze moeilijk te herkennen zijn. Ironisch genoeg zijn mensen die als kind niet langdurig aan fysieke mishandeling zijn blootgesteld het sterkst geneigd om de negatieve effecten van wat ze als kind hebben meegemaakt te negeren. Toch is het leed dat ik als psychotherapeut bij volwassen cliënten zie in niet-fysieke vormen van kindermishandeling en verwaarlozing geworteld.

Het meest voorkomende kenmerk van het leed van volwassenen is zelfhaat, en deze haat is het vaakst gericht op onze gevoelens. De meeste overlevers werden al op zeer jonge leeftijd fel bekritiseerd, voor gek gezet of in de steek gelaten omdat ze hun emoties lieten zien. Voor de meeste mensen geldt dat ze al eerder dan ze zich kunnen herinneren werden gedwongen om hun gevoelens niet te erkennen en zichzelf te haten omdat ze gevoelens hadden. In dit boek krijg je praktisch advies voor het doorbreken van deze onbewuste, zelfdestructieve gewoonte.

De zienswijze en adviezen die ik je aanreik zijn gebaseerd op een grote verscheidenheid aan levenservaringen en studies. Mijn persoonlijke emotionele herstelproces is er ook doorheen verweven. Laat ik beginnen met de verontrustende constatering dat het Amerikaanse leger me tijdens het hoogtepunt van de Vietnamoorlog een warmer en fijner thuisgevoel gaf dan het huis waarin ik ben opgegroeid.

Dit verrassende inzicht kreeg ik via een aantal terugkerende dromen waarin ik weer in dienst was gegaan en me meer tevreden en vervuld voelde dan ik me ooit in het echte leven had gevoeld.

Deze dromen hebben me tien jaar lang verbijsterd. Als het nachtmerries waren geweest, zou dat heel logisch zijn geweest, want ik heb nooit het leger in willen gaan. Voor mij was het ondenkbaar dat het leger me iets positiefs zou brengen. Toen ik daar opgesloten zat, verlangde ik de hele tijd naar het einde van mijn diensttijd.

Ik was zo verward door deze dromen dat ik af en toe bad: 'Alstublieft God, zeg me dat dit niet betekent dat ik weer in dienst moet gaan!'

Uiteindelijk begon ik deze dromen te begrijpen door mijn ervaringen in het leger te vergelijken met het leven bij mijn ouders. De sergeanten en officieren die me tot pelotonscommandant hadden opgeleid waren verbaal en emotioneel net zo agressief als mijn ouders. De dreiging van fysiek geweld was ook niet vreemd voor me, hoewel ik godzijdank in de Koreaanse gedemilitariseerde zone werd ingezet, waar het aanzienlijk minder gevaarlijk was dan in Vietnam zelf.

Maar het leger was anders dan mijn ouderlijk gezin, want ik ben er nooit fysiek mishandeld, terwijl thuis fysiek geweld aan de orde van de dag was tot ik een tiener was.

Terwijl ik over dit verschil nadacht, ontdekte ik andere belangrijke verschillen tussen het leger en het gezin waarin ik ben opgegroeid. Nadat de eerste, relatief korte fase van de training waarin ik flink werd afgebroken was afgerond, ervoer ik het leger als aanzienlijk gastvrijer dan mijn ouders. In tegenstelling tot wat er thuis gebeurde, zorgden duidelijke, goed gedefinieerde regels er in het leger voor dat ik ‘het goed kon doen’, erbij hoorde en waardering en respect kreeg.

Het leven in het leger was geen constant doolhof van dilemma’s en situaties waarin er voor mij niets te winnen viel. En hoewel ik best veel onplezierige en gevaarlijke situaties meemaakte, waren er ook een heleboel momenten die veilig waren en waarop er niet voortdurend de dreiging van een aanval boven ons hing. Wat een welkome opluchting was het om in de eetzaal te zitten waarbij de persoon die naast me zat niet plotseling tegen me begon te schreeuwen of me sloeg, zoals dat thuis tijdens het eten zo vaak gebeurde. Ik ontspande me genoeg om mijn voeding beter op te kunnen nemen en ik kwam in de eerste zes maanden dertig gezonde kilo’s aan.

Ik maakte ook veel vrienden die me waardeerden. Ik blonk uit in de taken die ik kreeg en werd beloond als ik ze goed uitvoerde. Mijn zelfvertrouwen en assertiviteit namen met sprongen toe en ik begon zowaar te geloven dat ik misschien toch wat waard was. Dit wil niet zeggen dat ik meteen genezen was van de overtuiging die veel volwassen kinderen hebben, namelijk dat mijn succes een toevalstreffer was. In mijn beleving hield ik mijn superieuren vaak voor de gek. Als ze zouden ontdekken wie ik werkelijk was – de jongen met al die

tekortkomingen die mijn ouders moeiteloos konden benoemen – zou ik ongetwijfeld heel snel tot de meest vernederende functie worden gedegradeerd. Ik was nog steeds behept met het beruchte ‘imposter-syndroom’.

Toen ik deze dromen eenmaal begreep, had ik ze niet meer. Hun taak zat erop nadat ze de aanzet hadden gegeven tot de geleidelijke afbrokkeling van mijn illusie van mijn ‘idyllische kindertijd’.

Rond deze tijd studeerde ik ook psychologie, sociologie en antropologie aan de universiteit. Deze studies versnelden de afbraak van mijn illusies over het ‘perfecte’ gezin waarin ik was opgegroeid. Ik kwam in aanraking met overtuigend bewijs dat de kwaliteit van westerse opvoedingsmethoden sinds de industriële revolutie steeds meer achteruit aan het gaan zijn. Uiteindelijk raakte ik ervan overtuigd dat de meeste Amerikaanse gezinnen totaal niet voldoen aan het ideaalplaatje.

Mijn overtuiging dat we met een opvoedingscrisis te maken hebben is ook gebaseerd op de zes jaar die ik met, of in de buurt van, mensen in niet-geïndustrialiseerde landen heb geleefd: drie jaar in Afrika en Azië en drie jaar naast een Aboriginalreservaat in Noord-Australië.

Doordat ik de verschillende opvoedingsmethoden van voor en na de industriële revolutie met elkaar heb vergeleken, is me duidelijk geworden dat westerse ouders het contact met het emotionele deel van hun opvoedingsinstincten zijn kwijtgeraakt. Alleen dit al veroorzaakt bij een heleboel kinderen veel onnodige en onbedoelde schade en zorgt ervoor dat ze veel tekortkomen. Je ziet het bijvoorbeeld al terug in hoe de indianen in Californië op de eerste westerse kolonisten reageerden: ze waren zo geschokt door het gebrek aan compassie dat de Europeanen voor hun kinderen hadden, dat ze hen minachtend ‘De Mensen-Die-Hun-Kinderen-Slaan’ noemden.

Ik heb heel vaak jaloezie gevoeld als ik naar de relatie tussen ouders en kinderen in ‘primitieve’ culturen keek. In deze culturen begeleiden en verzorgen ouders hun kinderen op basis van gezond verstand. Dat doen wij al heel lang niet meer, net zoals we een groot deel van onze (instinctieve) gevoelens niet meer gebruiken. Alice Miller beschrijft het opvoedingsproces dat ons al van onze gevoelens berooft voordat

we ons er überhaupt bewust van kunnen zijn en ze kunnen waarden:

... (We) hebben allemaal in meer of mindere mate geleerd om gevoelens niet te voelen, want als kind kun je je gevoelens alleen maar ervaren als er iemand is die je volledig accepteert, begrijpt en steunt. Als dat niet het geval is en je moet de liefde van je moeder of een andere verzorger ontberen, kun je deze gevoelens niet stiekem 'alleen voor jezelf' ervaren, maar ervaar je ze helemaal niet.

Toen ik op een dag over deze uitspraak van Alice Miller nadacht, kwam dit gedicht bij me op:

*Ze hebben mijn gevoelens dichtgeschroeid
Om het bloeden van mijn tranen te stoppen
En nu verdrink ik in mijn eentje in een poel
die al jaren bloedt.*

De meeste westerse ouders zijn niet in staat om van hun kinderen te houden zoals ouders in niet-geïndustrialiseerde samenlevingen dat doen. Hoe hard we ook ons best doen en hoe oprecht we ook van onze kinderen willen houden, we falen meestal jammerlijk omdat we niet verbonden zijn met onze emotionele natuur. Bang en beschaamd als we zijn voor onze emoties en voor wat we in onszelf ervaren, hebben we geen contact met die delen van ons lichaam waaruit liefdevolle gevoelens voortkomen.

Er bestaat een indiaans verhaal dat het gebrek aan liefde in onze cultuur duidelijk maakt. Een westerse antropoloog die bij de Hopi-indianen woonde en hen bestudeerde, merkte na verloop van tijd dat de meeste Hopi-liederen over water gingen. Op een dag vroeg hij aan de sjamaan: 'Hoe komt het toch dat jullie zoveel over water zingen? In mijn cultuur is liefde het meest bezongen thema. Hechten jullie geen waarde aan liefde?' De sjamaan antwoordde: 'In mijn cultuur zijn onze liederen vaak gebeden, en we zingen en bidden voor de kostbare

dingen in het leven waarvan we niet genoeg hebben. Liefde hoort daar niet bij.’

In *Complexe emoties* ga je weer terug naar het voelen en naar authentieke, op emoties gebaseerde liefdeservaringen. Als we weer op een effectieve manier van onze kinderen willen leren houden, wat een aangeboren vermogen is, moeten we eerst van onszelf leren houden, ongeacht in welke emotionele toestand we verkeren. Hoe absurd het misschien ook lijkt, we kunnen hier het beste mee beginnen door onszelf en anderen te vergeven dat wij en zij gevoelens hebben! Dat kunnen we voor elkaar krijgen door te weigeren om te doen wat onze leiders en ouders doen, door een gewoonte te doorbreken die we van hen hebben geleerd, namelijk om onszelf de schuld te geven van het merendeel van onze emotionele reacties op wat er in ons leven gebeurt.

Ik hoop dat dit boek je helpt in te zien dat je als kind zeer belangrijke dingen tekort bent gekomen als je ouders zich aan de normen van de moderne opvoedingsmethoden hebben geconformeerd. Ik verwijs je graag naar Bijlage A, waarin informatie staat op basis waarvan je beter kunt inschatten of dit voor jouw ouders geldt.

In mijn pogingen om met mijn emoties in het reine te komen heb ik talloze doodlopende wegen bewandeld. Ik heb mijn emoties onderdrukt, ingeslikt, verdronken in drank, ik ben boven ze uitgestegen in wolken van hennep, ik heb ze uitgehongerd, begraven onder dingen die ik at, tijdens het mediteren overstegen, ontlopen, ik ben ze met rationeel denken te slim af geweest, ik heb ze uitgedreven, overgedragen aan hogere wezens, getransmuteerd tot mooie lichtjes en zelfs heel even gevoeld voordat ik ze tijdens heftige cathartische momenten zuiverde terwijl me werd beloofd dat ze daardoor voor eens en voor altijd uitgeroeid zouden worden.

Ik werd misleid door een overvloed aan zelfhulpboeken, workshops, handopleggingen, psychologische therapieën en spirituele oefeningen in mijn pogingen om blijvende verlichting te vinden van de emotionele pijn die me zo teisterde. De meeste doodlopende wegen die ik tijdens mijn vlucht voor mijn gevoelens insloeg hadden een

gemeenschappelijk kenmerk: de belofte van een blijvende ontstijging van normale emotionele toestanden zoals boosheid, verdriet en angst.

Het schadelijkst waren de beloften van het permanent bereiken van ‘voorkeurs’ emotionele toestanden zoals geluk, liefde en innerlijke vrede. Ik herinner me nog heel goed de diepe teleurstelling die ik voelde als de kortstondige positieve effecten van een methode of techniek alweer zo ver achter me lagen dat ik me niet eens meer kon heugen hoe het voelde. Keer op keer werden beloften van permanente tevredenheid gebroken als de emoties waarvan ik dacht dat ik ze voor altijd uit mijn systeem had weggewerkt onvermijdelijk terugkeerden. Overspoeld door toxische schaamte omdat ik er voor de zoveelste keer niet in was geslaagd mezelf van mijn lijden te verlossen (wat andere mensen wel leek te lukken), begon ik weer aan een onvermijdelijke en wanhopige zoektocht naar een nieuw wondermiddel tegen de pijn van mijn gevoelens.

Hoe geweldig is daarom het inzicht dat ik mijn gevoelens eigenlijk alleen maar hoeft te accepteren! Soms kan ik nauwelijks geloven hoe gemakkelijk het is om ze gewoon te doorvoelen of ze op een rustige manier te uiten. Ben ik echt dezelfde persoon die twintig jaar geleden tot de enorme groep mannen behoorde die gevoelens allemaal maar onzin vinden?

Ik zeg niet dat de technieken en methoden die ik hierboven heb genoemd geen enkele waarde hebben. Het kunnen nuttige hulpmiddelen zijn als ze maar niet worden gebruikt om gevoelens uit te bannen, en ze hebben hun plek in het overweldigende aanbod aan manieren om emotioneel te helen.

Ik hoop dat dit boek eraan kan bijdragen dat jij jezelf geen pijn doet zoals ik dat heb gedaan, doordat je naïef allerlei filosofieën, methoden en technieken toepast die blijvend geluk garanderen. Hoe goedbedoeld of nuttig ze een tijdlang ook zijn, dit pad leidt onherroepelijk tot eindeloze pogingen om ‘overeind’ te blijven en hiermee creëer je onvermijdelijk onnodige ontevredenheid over jezelf.

In zijn boek *Care of The Soul* noemt Thomas Moore het nastreven van geluk als ultiem levensdoel ‘de verlossingsfantasie’. De verlossingsfantasie is een verleidelijke, nutteloze omweg in onze persoon-

lijke ontwikkeling. Sheldon Kopp gaf zijn boek de titel *If You Meet The Buddha On The Road, Kill Him* om ons te stimuleren deze omweg te omzeilen en onszelf te redden van de onnodige zelsabotage van emotioneel perfectionisme.

Het positieve emotionele effect van technieken of lessen voor persoonlijke groei, hoe heilzaam en oprecht ook, maakt onvermijdelijk plaats voor normale, net zo gezonde ervaringen van minder verheven gevoelens. Veel mensen denken dat ze altijd blij en gelukkig moeten zijn en altijd in staat moeten zijn om boven hun negatieve gevoelens te staan. Als zij deze normale veranderlijkheid van hun geluksgevoel en gelijkmoedigheid ervaren, vervallen ze vaak in zelfverwijt omdat ze denken dat er intrinsiek iets mis met hen is.

Mensen zijn niet gemaakt om in een bepaalde emotionele toestand te blijven zitten. Niemand ketent ons vast aan de pijnbank van emotioneel perfectionisme. We kunnen van de pijnbank afstappen en in plaats daarvan meer realistische emotionele doelen nastreven. Een standvastige zelfwaardering, die niet door emotionele schommelingen wordt beïnvloed, is iets waar we allemaal op een gezonde manier naar kunnen streven en wat we steeds verder kunnen ontwikkelen.

Er zijn maar al te veel spirituele leiders en cognitieve gedragspsychologen die ons de verkeerde kant op wijzen door te beweren dat we onplezierige gevoelens kunnen en moeten uitbannen. Ze wekken ten onrechte de indruk dat verlichting een blijvende pijnvrije staat is die je kunt bereiken. Toch heb ik in de vijftwintig jaar dat ik met spiritualiteit bezig ben en na twintig jaar psychologisch onderzoek nog geen goeroe, therapeut, leraar of volgeling ontmoet die een blijvende gelukzalige staat heeft bereikt en die nooit vlagen van emotionele pijn ervaart. Het is triest om te zien dat zoveel mensen achter deze illusoire wortel aan lopen en zichzelf voortdurend veroordelen omdat ze die wortel niet te pakken kunnen krijgen.

Begrijp me niet verkeerd: ik vind het geschenk van spiritualiteit zeer waardevol, maar ik probeer wel de misvatting te weerleggen dat je hiervoor geen ‘emotionele oefening’ nodig hebt. We kunnen alleen maar gezond zijn als we het volledige scala aan gevoelens accepteren en ervaren.

Het zou kunnen dat ik het toch mis heb, en bestaan er wel zeldzame zielen die permanente verlichting of onwankelbaar geluk hebben gevonden. Maar aangezien ik bij mensen die beweren dat ze hier op aarde de hemel hebben gevonden alleen nog maar overmoed heb waargenomen, lijkt me de kans dat we onverstoorbare gelukzaligheid kunnen bereiken bijzonder klein.

Wat ben ik dankbaar dat ik eindelijk deze wijze uitspraak van R.D. Laing begrijp: 'De enige pijn die vermeden kan worden, is de pijn die ontstaat door de poging om onvermijdelijke pijn te vermijden'. Ik weet nu dat het grootste deel van de emotionele pijn die ik in het verleden had, meer dan negentig procent, voortkwam uit de talloze manieren waarop mij werd geleerd dat ik mijn gevoelens moest haten, verdoven en ontvluchten.

Het grootste keerpunt in mijn leven was het vervangen van mijn eeuwige zoektocht naar blijvend geluk en transcendentie door een koppige bereidheid om er voor mezelf te zijn, hoe ik me ook voel. De beloning is wonderbaarlijk. Soms zijn mijn tranen als juwelen die het licht breken en mijn leven met een schitterende kleurenpracht verrijken. Mijn boosheid komt nu als een zachte vlam die me met een steeds grotere passie voor het leven verwarmt. Mijn angst is soms een baken dat nieuwe wegen voor mij verlicht naar een grotere waardering van het leven. Mijn afgunst laat me zien wat ik nog in mezelf wil ontwikkelen.

Ik heb zelfs wondertjes ontdekt in depressie. Een depressie nodigt me soms uit tot stilte, bevrijdt me van het gevoel vastgenageld te zitten aan de tijd, laat me een steeds diepere vrede in mezelf vinden en laat me rusten in mijn lichaam alsof het de meest luxueuze luie stoel is die je kunt voorstellen.

En verdriet, met name intens verdriet, wiegt me in een slaap die zo diep is dat ik het gevoel heb alsof ik een slapend zaadje ben dat veilig verborgen ligt in het rijke leem van Moeder Aarde, en alleen maar hoeft te wachten tot de zonnestralen me wakker maken.

De bereidheid om volledig te voelen geeft ons een bevrijdende emotionele flexibiliteit. Ik blijf me verbazen over het feit dat als ik mezelf toesta om me slecht te voelen, dat gevoel vanzelf verdwijnt en ik me veel sneller weer goed voel dan wanneer ik me ertegen verzet.

Onze gevoelens geven ons energie en verrijken ons als we ze in al hun diversiteit accepteren. Het is tijd dat we afstand doen van de slaafse trouw aan zogenaamde helden die ons monotone liedjes laten zingen over dat we stoer, cool, lief of frivol moeten zijn. Onze emoties maken onze eigen muziek en geen enkele andere melodie kan in ons een passie voor het leven opwekken. Als we alle noten van de emotionele toonladder opeisen worden we vanzelf symfonieën.

Ik heb een lange reis zonder routekaart afgelegd, terug naar het gevoel, en ik hoop dat de kaart die ik je in dit boek aanreik jou een kortere weg naar jouw emotionele herstel laat zien. Ik hoop dat je de rijkdommen zult ontdekken die ik in het boek beschrijf en dat je je steeds levendiger zult voelen door een bredere emotionele ervaring van het leven. Ik bid dat je het gevoel van verbondenheid en vervulling zult vinden dat voortkomt uit een emotioneel vrije omgang met jezelf en de mensen die je dierbaar zijn.