

# GOD RIJDT MET EEN PORSCHE



Dr. Tom Herregodts

EMOTIONELE THERAPIE - [brainmanagement.be](http://brainmanagement.be)



Foto door Productiehuis De Mensen

Handboek over

Emotionele therapie

en

Brainmanagement

# Basisbegrippen

## 1. Brainmanagement

Brainmanagement is gebaseerd op jarenlang kinesthetisch onderzoek, het zoeken en perfectioneren van technieken, gebaseerd op de 7 Emotionele Systemen van Jaak Panksepp en recent onderzoek in Affective Neuro Science.

## 2. Emotionele therapie

Emotionele Therapie is het aanleren van technieken en concepten, gebaseerd op de 7 Emotionele Systemen en manieren om deze te beheren, gebaseerd op de concepten van Brainmanagement.

## 3. School voor Emotionele Therapie

De school en praktijk waarlangs kennis en vaardigheden worden doorgegeven. De studenten kunnen technisch en intellectueel les krijgen van Dynamische Meditatie Therapeuten en Dynamische Meditatie Specialisten, werkzaam in CUBES (Care Units for Brainmanagement and Emotional Therapy) of ZENs (Zorg Eenheden Neuropsychiatrie).

## 4. Dynamische Meditatie Therapeut (DMT)

Na een zeer strenge en soms langdurige selectie en het ondergaan van ET volgt een korte training van enkele weken en ga je zelfstandig aan de slag. De selectie zelf betekent dat je alle leden van een CUBE ervan hebt overtuigd dat je een goede angstjager bent en dat je in het echte leven vrijwel geen vermijdings- of controlestrategieën meer hebt

## 5. Het Godconcept

Het Godconcept is een manier om de Negatieve Emotionele Systemen (NES of Woede, Schuld, Angst en Verdriet) helemaal zelf te beheersen

Dit kan alleen werken als je deze echt WILT managen, uit liefde voor jezelf, je lichaam, je leven of dat van degenen van wie je houdt.

Het is tweerichtingsverkeer.

Dit concept maakt deel uit van de moderne neurofysiologische benadering van de hersenen, beschreven en onderzocht door mensen als [Panksepp](#), [Damasio](#), [Rizzolatti](#), [van der Kolk](#) en de recente nieuwe criteria voor het beschrijven

en onderzoeken van Mental Health problems  
(NIMH in Amerika) of [RDoC](#).

Mijn eerste Nederlandstalige pocketboekje analyseerde de 3 grote destructieve en existentiële 'Angsten sedert we taal hebben ontwikkeld. Ze beginnen steeds met hoofdletter A die wij (lafaards, leugenaars en terroristen) al geruime tijd cultiveren:

- Angst om te falen
- Angst voor verlaten
- Angst voor verandering, dood, ziekte.

Het analyseert ook hoe de emotionele kant van de hersenen werkt.

## 6. CUBEs zijn de toekomst in de geestelijke gezondheidszorg

Care Units for Brainmanagement and Emotional Therapy (CUBE's) zijn groepspraktijken, opgeleid in Brain Management en Emotionele Therapie, gebaseerd op Affectieve Neurowetenschappen en gespecialiseerd in Traumatherapie en Angststoornissen. Een zorgenheid (CUBE) is per definitie gericht op resultaatsverplichtingen en wetenschappelijk onderzoek.

## 7. Dynamische Meditatie Specialist (DMS)

Na een tijdje in een Care Unit of CUBE te hebben gewerkt, kan iedereen een DMS worden als elk

ander lid zijn goedkeuring heeft gegeven. Er wordt altijd verwacht dat een lid andere leden gebruikt voor therapie. Als DMS kun je je eigen unit of CUBE opstarten.

# Samenvatting

## HERSENMANAGEMENT

= HOE JE JE BEWUST KUNT WORDEN VAN  
WOEDE, ANGST, VERDRIET EN ANDERE  
EMOTIONELE TOESTANDEN VAN ZIJN EN ERMEE  
OM KUNT GAAN

= KENNIS EN WETENSCHAP

## EMOTIONELE THERAPIE

= HOE LEER JE ELKAAR OM BEKWAMER TE  
WORDEN?

= OPLEIDING EN ERVARING



## De essentie van Emotionele Therapie:

**1/ We zijn allemaal gekken**

**2/ We zijn allemaal losgekoppeld van ons lichaam**

**3/ We kunnen allemaal Nirwana én Enlightenment bereiken**

... als we het willen

... En dit alles zou binnen een paar uur duidelijk moeten worden.

## Mijn persoonlijke geschiedenis:

Voor mijn 50ste verjaardag (in 2015) wilde mijn vrouw, Lies Willaert, mij een speciaal cadeau geven en zij had een briljant idee. In België kunt u de nummerplaat van uw auto personaliseren, een [Vanity Plate](#) ([https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5\\_JYf4](https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5_JYf4)). Ik vond haar idee geweldig en ik wist precies wat ik wilde op dit kenteken. In die tijd werkten we aan het 'Godconcept' in Emotionele Therapie, dus stelde ik 'GOD' voor als inscriptie.

Was België klaar voor deze revolutie?

In eerste instantie wilde mijn vrouw me wat plagen door te liegen over problemen met de administratie. Ze vertelde me dat het kenteken was geweigerd. Ze kwam met verschillende suggesties, maar geen van hen intrigeerde me. Superman, sportfreak, ... Ze waren allemaal nogal narcistisch - misschien is ze ervan overtuigd dat ik dat ben - maar dekten de lading niet. Ik wilde een statement maken, een grap, de staat uitdagen en bovendien wilde ik de starheid van de nog steeds katholieke gemoedstoestand van onze instellingen op de proef stellen.

Op mijn verjaardag gebeurde er een wonder en vanaf dat moment werd ik een gelovige. België is een veilig land om in te wonen en we kunnen nu grappen maken over onze opperste Heer van de Religie (dat deden we al met onze opperste Heer van Staat, onze Koning).

Tijden kunnen veranderen

## Een persoonlijke en professionele geschiedenis:

A. De Yang, mannelijke of vaderlijke kant van mij:

Ik had het geluk dat ik een aantal indrukwekkende vaderfiguren heb ontmoet en met hen heb kunnen werken.

Ik ben een neuro-psichiater gespecialiseerd in...

### 1/ Systemische therapie en oplossingsgerichte korte therapie door Luc Isebaert, psychiater:

Dr. Isebaert is directeur van Korzybski International (SFCST: Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy - the Bruges Model). Hij was een zeer goede mentor en leerde me om mezelf steeds opnieuw uit te vinden, en te blijven zoeken naar positieve, cognitieve en empathische manieren om naar patiënten, systemen, relaties en mezelf te kijken.

Zes maanden voor zijn dood had ik de eer hem uit te nodigen voor een etentje en in zijn laatste boek schreef hij: "Aan Tom, mijn meest dynamische, efficiënte en wijze assistent, tot nu toe, dd 01/02/2019".

Dank je wel, Luc.

### 2/ Psychofarmacologie door Arnoud Tanghe, psychiater en Guido Stellamans, psychiater:

Dr. Tanghe had 2 groepspraktijken in België en Nederland met verschillende professionals die

samenwerkten. Hij erfde en perfectioneerde de vaardigheden van het werken met de meest spectaculaire antidepressiva ooit gemaakt. De spectaculaire helende en ontwakende effecten van elektroshocks en de irreversiebele MAO-remmers - nu verboden psychofarmaca in verschillende landen - hebben nog steeds een plaats in mijn gedachten. Hij inspireerde me om met een team te werken en te volharden in het zoeken naar geneeswijzen, natuurlijk of farmacologisch.

Dr. Stellamans is een expert in psychofarmacologie. Hij heeft het grootste deel van zijn leven in het Algemeen Ziekenhuis in Brugge gewerkt. Hij is een expert in het op wetenschappelijk wijze finetunen van diagnostiek (DSM). Hij gaf me de mogelijkheid om samen te werken met een uitstekend psychogeriatrisch team. Tijdens deze twee jaar ontmoette ik Gilbert Allemeersch. Gilbert is, naar mijn eigen mening, de slimste neuropsycholoog die ik ooit heb ontmoet. Hij heeft me bijgeschoold als geleerde door me te leren hoe ik logisch, wetenschappelijk, neuropsychologisch en objectief moet denken.

Luc en Guido werkten op dezelfde psychiatrische afdeling in ogenschijnlijk verschillende disciplines, maar beiden inspireerden me. Psychotherapie en psychofarmacologie zijn net zo compatibel als broer en zus.

Mijn basis voor forensische psychiatrie, neuropsychiatrie, gerontopsychiatrie en neuropsychologie werd verrijkt door de zeer

gewaardeerde professor Baro, psychiater en formeel medisch directeur van het Universitair Psychiatrisch Centrum van Bierbeek. Professor Baro gaf me de kans om me te specialiseren in de psychiatrie en verantwoordelijkheid te nemen voor mijn medestudenten als de leider die ik geboren ben te zijn. Hij inspireerde me om alles en iedereen in twijfel te trekken. Zelfs hemzelf ... Heel erg bedankt, Frans en mijn oprechte excuses voor het zijn van een leider ...

### 3/ Martial Arts:

Net als elke andere jongen heeft Martial Arts me altijd geïntrigeerd. Maar ik kon mijn vaardigheden niet alleen ontwikkelen. Ik ben dan ook erg dankbaar dat ik een groot aantal meesters heb ontmoet, dankzij mijn goede vriend en trainer voor mijn zwarte band in 5 verschillende disciplines, Tom Pintelon (Hapkido, Hapki Sun, Kempo Karate, Ju Jitsu en Taekwondo).

Dank u, meester Frédéric Duribreux, meester Prospero en meester Kanji Tokitsu (Kiko of Japanse Chi Gong).

Dank u, meester John Jones, Norman en Brian Wall, Dave Atkins van The Ryukyu Association of Karate and Gung-Fu (onze 'Engelse connectie').

Dank u, meester Mark Kemp, Keith Richard en Robert Ramage van de Shin-ga-do Martial Arts Association (onze Schotse en Chinese connectie').

Dank u, meester Jason mix en zoon Michael van de Open Circle Way, Kiwon Hapkido om mijn 3<sup>rd</sup> Dan te examineren en goed te keuren.

B. De Yin, vrouwelijke of moederlijke kant van mij:

Er zijn veel vrouwen in mijn leven die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van mijn vrouwelijke kant. Ik wil hen allen bedanken. Ze hebben de aandacht of de schijnwerpers niet nodig zoals wij, mannen, dat doen. Maar ik wil toch de belangrijkste opsommen.

Mijn vrouw, Lies Willaert, in het bijzonder. Ze was de eerste en meest getalenteerde Dynamische Meditatie Specialist ooit.

Haar creativiteit, dankzij haar vader Joseph, een zeer gewaardeerde schilder hier, en haar doorzettingsvermogen overtreffen veruit dat van de meeste mannen.

En mijn drie dochters natuurlijk.

Godzijdank, dat ze deel uitmaken van mijn leven.

Ze bleken in staat en bereid om mijn mannelijke of yang-kanten te temperen.

Water en vuur kunnen immers een unieke manier van co-existentie vinden.



## Inleiding:

Met vallen en opstaan had ik de eer en het genoegen om verschillende Emotionele Therapeuten te mogen opleiden in de regio van de kust (Oostende) en het binnenland (Brugge-Beernem) in België. Sedert 2000 zoeken we samen met professionals en levensdeskundigen naar methoden en technieken om angst in een huiselijke situatie op te lossen, zonder hulp of ondersteuning van anderen (dit was de oorspronkelijke invalshoek of onze intentie).

Als team hebben we in de loop der jaren veel ervaring opgedaan en elke vorm van Angst of Angststoornis is te genezen - wat ons betreft. We gaan graag stoutmoedig, daar waar niemand eerder is geweest in het universum van de hersenen. Hier willen we deze positieve boodschap en basis voor gegronde hoop met de wereld delen.

In dit boek vind je enerzijds een wetenschappelijke benadering van het fenomeen Angst (met grote A) en anderzijds praktische of terloopse voorbeelden van Angststoornissen.

Het **Godconcept** kreeg in de loop der jaren geleidelijk vorm en is het kernconcept van Emotionele Therapie of Brain Management:

**Je angsten in kaart brengen en onder ogen zien alsof je leven en dat van je kroost ervan afhangt.**

Deze liefdevolle intentie bleek essentieel om vooruitgang te boeken in de therapie of om evolutie te bewerkstelligen op het gebied van destructieve gevoelens, gedachten en gedrag. Bovendien lijkt het de enige manier om je brein diepgaand en blijvend te trainen in het liefhebben van jezelf, je lichaam, het leven en anderen.

Wat je misschien niet verwacht, is dat de logica van Angst of hoe om te gaan met die Angst vrij eenvoudig is.

Vanuit ons oogpunt is iedereen in staat om bijna elke psychiatrische stoornis of probleem te overwinnen als gevolg van een combinatie van angsten, evenals het daaropvolgende gedrag of de daaruit voortvloeiende symptomen. Zowel de verwarde leek, als de professional (agent, leraar, politicus, ...) - die nog niet begrijpt waarom de familiedrama's, de terroristische aanslagen en andere vormen van geweld voortdurend toenemen - vinden in dit boek misschien een eenvoudig en logisch antwoord. De geleidelijk toenemende niveaus van Woede en (niet-ecologische of onnatuurlijke) Angst in al onze levens volgen zeer eenvoudige wetten en regels van de natuur en zijn van toepassing op alle mensen, elk ras of elke cultuur.

De veelheid aan interpretaties van de titel van dit boek kan getuigen van deze uitspraak:

De speelsheid van de hoofdtitel werd ons gegeven door toeval en door de recente aandacht

van sociale en andere media. Ik rijd in een Porsche en de nummerplaat is GOD. Het begon als een grap, een vorm van publiciteit en rechtszaak, maar foto's van de auto gingen viraal op internet, nationale televisie en radio (Is België niet het mooiste land ter wereld?). We ervoeren – en ervaren nog steeds – allerlei reacties: angstig, boos, verdrietig, beledigend, humoristisch, ... De ernst van het leven, aan de andere kant, is wat ons door een aantal saaie concepten en natuurwetten drijft. Vandaar de analogie met natuurkunde en de tweede titel.

We hebben geprobeerd de hoofdstukken leesbaar te maken voor een breed publiek en ze zijn door meerdere mensen gelezen, gecorrigeerd en herschreven.

Veel dank aan hen allemaal.

Mijn dank ook aan alle patiënten of cliënten die onze hulp hebben ingeroepen en ons daardoor hebben verrijkt met kennis en kunde.

Net als ik werden zij zich bewust van hun eigen autistische of hyperactieve gedragsstoornis en ik hoop van harte dat dit proces ook jouw hersenen infecteert.

Welkom bij De Fysica van Angst en moge De Kracht (IK BEN GOD) bij je zijn.



## INHOUD

Inleiding: Angst en automutilatie.

### Deel 1 BEWUSTWORDING

**Hoofdstuk 1: Angst en angst.**

**Hoofdstuk 2: Bewustwording en bekwaamheid.**

- A. Bewustwording
- B. Bekwaamheid
- C. Drie niveaus van angst

**Hoofdstuk 3: Neurofysiologie.**

- 1/ Reptiel
- 2/ Zoogdier
- 3/ Mens (Homo Sapiens)

Implicaties van taal

Illusies

**Hoofdstuk 4: De prachtige 7 emotionele systemen**

**Hoofdstuk 5: De 4 gezichten van emotionele pijn**

### Deel 2 BEKWAAM WORDEN

**Hoofdstuk 1: Mindfulness en antidepressiva.**

**Hoofdstuk 2: Opladen en ontladen.**

**Hoofdstuk 3: Natuur of opvoeding.**

Natuur

Voeden



### **Hoofdstuk 1: Het therapeutisch proces - de 3 fasen**

Intro

Fase 1 Bewust worden:

Fase 2 Bekwaam worden:

Fase 3 Zelfzorg of Godconcept:

### **Hoofdstuk 2: Tao of de weg naar huis.**

Wat is de Weg?

Tao is de Weg

Dissociatievragenlijst (mate of blokkades op de PESystemen):

### **Hoofdstuk 3: Einde van het geloof.**

De God van de Tijd

De God van de mensen

De God in ons allemaal

Mijn christelijke God

Aanschouw de Tien Geboden

Het eindspel

-

CONCLUSIE

Referenties

Inleiding: Angst en automutilatie.

Waarom was ik - persoonlijk, als mens, als Homo Sapiens, vader, echtgenoot en psychiater - jarenlang geobsedeerd door Angst? Een simpele vraag die bij mij als jonge en onervaren psychiater opkwam: "Dokter, waarom snijd ik mezelf? Waarom vernietig ik mijn lichaam? "

Ik daag jullie allemaal uit om de volgende vraag te stellen aan je psychiater, psycholoog of psychotherapeut. Hij of zij zal je geen adequaat of logisch antwoord kunnen geven. Hij of zij zal u ook geen permanente of stabiele oplossing kunnen bieden.

Op dat moment was ik niet in staat om die vraag te beantwoorden en zeker niet in staat om een permanente oplossing te bieden.

Nu kan ik dat wel ...

Automutilatief gedrag of zelfverminking reikt veel verder dan de beperkte definitie of eerste verschijning ervan. Gokken, drinken, roken, boulimia, anorexia, suikerverslaving, seksverslaving, etc. zijn verschillende uitingen van zelfdestructief gedrag met een dwang en drift die een persoon niet kan begrijpen of beheersen met zijn of haar geest. Erger nog, hoe meer je denkt dat je er controle over hebt, hoe meer dit gedrag controle over je krijgt.



Dit gedrag is zeer specifiek voor mensen en wordt zelden gezien in de natuur of waargenomen bij wilde dieren. Maar waarom?

Dergelijke acties zijn allemaal gebaseerd op typisch menselijke Angst, ontwikkeld of gecultiveerd door de Homo Sapiens.

Natuurlijke angst was bedoeld om je nageslacht, broers en zussen of diersoorten te beschermen en was verbonden met het instinct om te overleven (van de sterkste).

Angst met een hoofdletter A drijft ons ver weg van de natuur, een gezond lichaam of moeder aarde. Daarom hebben we goede redenen om ons bewust te zijn van de invloed ervan op ons brein, gedrag en cultuur.

In de volgende hoofdstukken willen we Angst met de hoofdletter A ontwarren, zodat je zelf een aantal vragen kunt invullen, begrijpen en zelfs beantwoorden.

Het is onze overtuiging dat dit boek inzicht biedt in de regels en mechanismen van angst en zelfdestructief gedrag (bewust worden - Deel 1) en oplossingen zal aanreiken om er vanaf te komen (bekwaam of vaardig worden - Deel 2).

INHOUD

**Hoofdstuk 1: Angst en angst.**

Natuurlijke of normale angst

Het Mirror Neuron System en het overleven van de geestigste

De drie F's of fundamentele destructieve angsten:

**Hoofdstuk 2: Bewustwording en bekwaamheid.**

A. Bewustwording

B. Bekwaamheid

C. Drie niveaus van angst

**Hoofdstuk 3: Neurofysiologie.**

1/ Reptiel

2/ Zoogdier

3/ Mens (H. Sapiens)

Implicaties van taal

Illusies

**Hoofdstuk 4: De prachtige 7 emotionele systemen**

**Hoofdstuk 5: De 4 gezichten van emotionele Pijn**

## **Hoofdstuk 1: Angst en angst.**

### Inleiding

Bij het nastreven van geluk is het object of de prooi om op te focussen Angst, met een hoofdletter A, en het is onze bedoeling om het tot nul terug te brengen. Niet meer, niet minder.

Voordat u aan de slag gaat, is het absoluut noodzakelijk om tot een soort definitie van gezondheid te komen om natuurlijke of normale angst te kunnen beschrijven.

De bekendste **definitie** van gezondheid werd in **1946 beschreven door de** Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

**Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of het gebrek daaraan.**

De Nederlandse vrouw **Machteld Huber** **definieert** gezondheid iets breder:

**Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen richting aan het leven te geven, met betrekking tot de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.**

Sinds 1986 werkt ze als onderzoeker Food Quality & Health aan het Louis Bolk Instituut in

Nederland, een onafhankelijk internationaal kennisinstituut ter bevordering van echt duurzame landbouw, voeding en gezondheid, met de natuur als bron van kennis over het leven zelf. Sinds 2011 is ze lid van de Scientific Council for Integrated Sustainable Agriculture and Nutrition en medeoprichter van het International Research Network for Food Quality & Health.

Ze ontwikkelde samen met haar collega-onderzoeker Van Vliet een nieuw - en voor mij heel praktisch - concept voor gezondheid, vanwege de gebrekkige definitie van de WHO.

De bedoeling van haar definitie is om het concept van je leven een eigen richting te geven te introduceren om de persoonlijke betrokkenheid te benadrukken.

Volgens Huber is de nieuwe definitie van gezondheid onder te verdelen in zes dimensies: lichamelijke functies, mentale functies en ervaring, de spirituele of existentiële dimensie, kwaliteit van leven, maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

Haar definitie is daarom meer van toepassing en interessant voor het verhaal dat we willen vertellen.

Laten we beginnen met het beschrijven van gezonde angst, en geleidelijk evolueren naar Angst met de hoofdletter A; het soort angst dat moet worden vermeden en behandeld.

De link met het dierenleven en de prachtige wetenschap van Neuro Affective Science (NAS of NAW, Neuro Affectieve Wetenschap) is dan ook een voor de hand liggende en logische keuze die gemaakt moet worden en is het enige wetenschapsgebied dat in staat is om te reflecteren op systemen als het Emotioneel Geheugen, het Spiegelneuronensysteem, Pavloviaanse reacties, zoogdier- en reptielenachtig gedrag, ...

Probeer even als een dier te denken en te voelen

## Natuurlijke of normale angst

Angst (met kleine a) is de essentie van 'survival of the fittest' (overleving van de sterkst of meest behendige) van elk levend wezen en daarmee de oerdrift in mens en dier.

Boeddhisten (en vooral de taoïsten) beschrijven het als volgt:

Als je levenslust (mannelijke chi of qi) functioneert bovenop je liefde voor je lichaam, jezelf en het leven zelf (vrouwelijke chi), zal deze staat kracht, vrede en creativiteit brengen.

Als je mannelijke chi bovenop je Angsten functioneert, zal het je Angsten, gedachten, schuldgevoelens en woede (of chaotische energie) vergroten en corrumperen, en je kracht, vrede en creativiteit verminderen.

Elke diersoort heeft effectieve en specifieke methoden ontwikkeld, zoals vlucht- of vechtreflexen, om te overleven en heeft het vermogen om zich aan te passen (een probleem oplossend zoekstysteem of Emotioneel Systeem nummer 1, SEEKING). Dit kan vergeleken worden met een AI-systeem van de natuur zelf.

Dankzij deze vaardigheden - en het Zoeksysteem - overleefden zowel wolf, hert als konijn, elk heel verschillend als diersoort, maar efficiënt in het gebruik van hun eigen overlevingsstrategieën die specifiek zijn voor hun omgeving en kwaliteiten.

Elke soort die er niet in slaagde dit Zoeksysteem te gebruiken of er niet in slaagde om zijn lessen

door de generaties heen te kopiëren (Mirror Neuron System), was gedoemd om genadeloos van de aardbodem te worden uitgeroeid.

En toen breidden de Homo Sapiens hun territorium uit en evolueerden ze tot roofdier nummer één. De Joodse historicus Yuval Noah Harari beschreef dit proces mooi in zijn boeken Sapiens en Homo Deus.

De diersoorten die ogenschijnlijk in een zorgeloos paradijs leefden, werden plots geslacht of opgegeten... door ons.

Harari vertelt ons het duidelijke en wrede verhaal van de geschiedenis van de Homo Sapiens-soort en zijn neiging om - onbewust - zijn zeer effectieve Angst- en Woedesysteem te misbruiken om de meest zinloze vernietiger of roofdier op aarde te worden.

Het heeft een niveau van verovering bereikt, veel verder dan het natuurlijke doel van zijn aanvankelijke overlevingsinstinct.

En het staat op het punt zichzelf en de planeet waarop het leeft te vernietigen, wat de volgende zelf toegebrachte massa-extinctie veroorzaakt.

## De aan-uit-schakelaar bij wilde dieren:

Het Emotionele (of Limbisch) Systeem is gebaseerd op:

A. Een neurovegetatief systeem, een heel eenvoudig reactiesysteem:

- Er zijn slechts vijf zintuigen (horen, zien, voelen, proeven en ruiken).
- Er is één actiesysteem (of orthosympatisch systeem) dat inwerkt op elke vorm van bedreiging voor uw lichaam, uw leven of dat van uw broers en zussen of nakomelingen.
- Er is slechts één rustsysteem (of parasympatisch systeem)

B. Een geheugensysteem, essentieel om te overleven:

- Een geheugenkaart, die elke adequate overlevingsreactie onthoudt en voor altijd opslaat (blijvend doel) in de Amygdala Kern of het Hypothalamische gebied
- Een superieur back-upsysteem voor toekomstige generaties of het spiegelneuronen systeem (The Mirror Neuron System of MNS).

C. Zeven Emotionele Systemen of besturingssystemen (hoofdstuk 4 van dit deel)

Het actiesysteem ondersteunt drie soorten verdediging: vechten, vluchten en bevriezen

Veel onderzoekers, zoals Jaak Panksepp (Neuro Affective Science) gebruiken deze terminologie



voor wetenschappelijk onderzoek en om deze 3 verdedigingssystemen te beschrijven.

Ze lijken veel op het bestaan van 3 neurofysiologische emotionele systemen die we de negatieve emotionele systemen noemen: woede, angst en verdriet.

Er is maar één rustsysteem (of het parasympatische systeem) dat - in geval van niet-bedreiging - het lichaam voorbereidt op eten (en de spijsvertering), herstellen (van spieren en andere uitgeputte of ontregelde systemen) en zich voortplanten (libido, vruchtbaarheid).

Ouders laten hun kinderen zien hoe ze het beste kunnen overleven in een bepaalde omgeving en kinderen kopiëren dit feilloos (degenen die het niet hebben overleefd, niet hebben overleefd of de kans om zich voort te planten niet hebben onderzocht).

Dat is hoe en waarom het Mirror Neuron System (zie volgend onderwerp) tot stand is gekomen en al zo'n miljard jaar en razendsnel (transgenerationeel en door non-verbale communicatie) het Emotionele Geheugen Systeem van miljoenen dieren programmeert, allemaal met het oog op efficiënte overleving.

Het Emotionele Geheugen zelf is een 'eeuwige herinnering':

Wanneer een zintuiglijke waarneming gekoppeld is aan een bepaald niveau van rust of actie (door de ouders of door vallen en opstaan), moet en zal

dat zo blijven voor de rest van zijn leven of dat van zijn naaste verwanten.

Het actiesysteem moet het rustsysteem beschermen (als men de leer van Darwin volgt natuurlijk).

Met andere woorden: als je lichaam, je leven of dat van je kroost bedreigd zou worden, neemt dat deel van het autonome zenuwstelsel het over en zorgt er op een geautomatiseerde manier voor.

Misschien zoals je voorouders dat deden?

De manier waarop ze bedreigd werden in combinatie met een bepaald geluid, een bepaalde geur, gevoel, smaak?

Daarom wil ik de lezer hier en nu door elkaar schudden, of beter gezegd, hem de illusie en teleurstelling van zijn ontkenningssysteem ontnemen:

**EEN GECONDITIONEERD NIVEAU VAN ANGST, WOEDE OF VERDRIET ZAL NOOIT VERDWIJNEN**  
(niet zonder actieve herprogrammering of deskundige behandeling)

Daarom en hoe het de illusie creëert dat het deel uitmaakt van jou, je ego of je lichaam!

Laten we even teruggaan naar het konijn, lid van de knaagdiergroep die het overleefde, dankzij zeer verfijnde overlevingstechnieken.

Vergeet niet dat dit dier eeuwenlang 'cum laude' heeft overleefd en dat onze voorouder -het knaagdier- waarschijnlijk op een voortplantingsmanier is geëxplodeerd dankzij de babyboom na de massa-extinctie die de dinosaurus uitroeide.

Bovendien maakt het gebruik van een geniaal angstsysteem dat werkt als een lichtsakelaar of met een schijnbaar aan-uitknop. Met andere woorden, konijnen zijn ofwel 'volledig gespannen' of 'volledig ontspannen'.

Een grazend konijn omringd door talrijke roofdieren heeft een extreem laag niveau van angst (hartslag, bloeddruk, ademhaling, darmperistaltiek, spierspanning, ...). In dit geval heeft het rustsysteem (of parasympatisch systeem) de leiding en regelt het de meeste lichaamsfuncties automatisch.

Vanaf het moment dat het konijn iets vermoedt - hoort, ruikt, proeft, voelt of ziet - neemt het Neurovegetatieve Systeem het over en initieert het Actiesysteem.

Dit is zonder twijfel een adequaat antwoord op zijn omgeving.

Het konijn zal in een flits wegrennen, op zoek naar een hol of een veilige schuilplaats.

Het orthosympatisch systeem orkestreert deze daad van overleven en in dit geval noemen we

het daarom angst met een kleine a, want het bleek een gezond overlevingsinstinct te zijn.

Zodra het konijn veilig is en zijn hol heeft bereikt, schakelt het actiesysteem (spierspanning, hoge bloeddruk, snelle hartslag, verhoogde ademhaling) automatisch uit en gaat het rusten (maagzuurproductie komt op gang, evenals de darmperistaltiek en het seksuele systeem kan worden geïnitieerd).

Dit laatste wordt het parasympatische systeem genoemd.

In volle werking wordt dit parasympatisch systeem of het Rustsysteem zeer snel weer uitgeschakeld.

Herten en bepaalde vogelsoorten legen hun darmen heel snel om er sneller af te komen of sneller te rennen.

Dus bij wilde dieren werkt de **definitie van Huber** voortdurend:

**Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen richting aan het leven te geven, met betrekking tot de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.**

Het Neurovegetatieve Systeem met zijn Emotionele (eeuwige) Geheugen is sneller, sterker en slimmer dan het menselijk denksysteem.

Het is sneller: de gemeten cerebrale respons is tot tienduizend keer sneller.

Het is sterker: als een overlevingsreflex eenmaal is geprogrammeerd, blijft deze daar. Dat is de reden waarom deze overlevingsssystemen moeilijk te veranderen of te vernietigen lijken en de illusie van inertie of niet-verandering creëren.

Wat mij als wetenschappelijk scepticus en nuchtere arts volledig verwonderde, was het feit dat, toen mensen heel hard werkten en in staat waren om sommige Angsten op een diepgaande manier te overwinnen, lang verloren seksuele en voedingsgewoonten - normaal voor de gemiddelde mens en aanwezig als pasgeborene - terugkeerden.

Hoe dieper de proefpersoon in staat was om zijn Angst te overwinnen, hoe meer de pre-getraumatiseerde niveaus van rustende - parasympatische - systemen leken terug te keren. De oude dierlijke reflexen keerden terug alsof ze nooit waren weggeweest.

Dit 'oude' brein heeft mijn vertrouwen als psychiater gewonnen, zoals een computernalist meer vertrouwen zou hebben in Linux dan in Windows of Mac. We weten dat de cognitieve functies van de hersenen vol glitches zitten, maar de stabiliteit van het dierlijke brein is verbazingwekkend. De natuur heeft het nu al een miljard jaar gekoesterd, gebroken en

geherprogrammeerd, mijn vrienden. We hebben de afgelopen 40.000 jaar nauwelijks de tijd gehad om onszelf en ons brein te leren kennen als een H. Sapiens.

Probeer na te denken over sterke gevoelens, lichamelijke reacties of sensaties. Filosofen en dichters probeerden en verloren deze strijd.

Probeer eens zeer sterke emoties te blokkeren: bijvoorbeeld, een vermeende kindermisbruiker komt in je buurt wonen en je bent te weten gekomen hoe hij noemt, waar hij woont en wanneer hij langs komt. Je dierlijke instincten (verbale of non-verbale boosheid of angstreacties) zullen het een tijdje overnemen. Al je gedachten zullen deze 2 emoties volgen.

Een ander voorbeeld zou - als er te weinig over wordt nagedacht - als volgt kunnen gaan: de dagen na ernstig seksueel misbruik is een vrouw niet in staat zich de dader te herinneren. De feiten waren te ernstig en te pijnlijk. We noemen dit dissociatieve amnesie en het is een soort overlevingsreactie. Het is geen gezond verdedigingssysteem op lange termijn, want een beschermingssysteem zou het subject moeten beschermen en in dit geval vernietigt het de hersenen op lange termijn en houdt het dit trauma of het niveau van verdriet in stand (zie hoofdstuk over de 7 emotionele systemen).

Het volgende verhaal maakt ook deel uit van de werkelijkheid: het slachtoffer - zich niet bewust

van het uiterlijk of het uiterlijk van de man in kwestie - passeert hem per ongeluk in de gang van het gerechtsgebouw. Ze hoort zijn stem, ruikt of ziet hem, bevriest en plast meteen in haar broek. Mijn persoonlijke en professionele standpunt in deze zaak is dat dit in aanmerking moet worden genomen als veel betrouwbaarder bewijs dan een schriftelijke of mondelinge getuigenis en dat onderzoekers ondervragingstechnieken moeten gebruiken die deze neurofysiologische reacties met zich meebrengen. Het dierlijke brein of het emotionele geheugen is veel betrouwbaarder dan het cognitieve. Bovendien is het niet in staat om te liegen.

Maar goed opgeleide of bekwame examinatoren in deze neuro-affectieve kennis zijn schaars en het rechtssysteem nog steeds archais

Sommige van deze pioniers zullen verderop worden genoemd en op het gebied van de neurovegetatieve systemen die ik zojuist noemde, maakten mensen als Stephen W. Porges het interessanter, maar te complex met betrekking tot het doel van dit boek en Emotionele therapie. We gebruiken 5 neurofysiologische en fysieke reactiepatronen of Psychosomatische Markers (Flight, Flight, Freeze, Follow en Flag(elantisme)), om mee te werken en de systemen die verantwoordelijk zijn voor deze Emotionele Zijnstoestand zijn op dit moment niet essentieel voor jou.

## Het spiegelneuronsysteem en het overleven van de slimste (Survival of the Wittiest):

De neurofysioloog Prof. dr. Giacomo Rizzolatti en zijn groep van 3 medewerkers deden in 1992 een eigenaardige ontdekking. Als gevolg hiervan ontvingen hij en zijn groep medewerkers op 2/2/2010 onder meer een eredoctoraat aan de KU Leuven.

Ze ontdekten een voorheen onbekend type zenuwcellen in de hersenen van apen. Ze werden op dezelfde manier opgewonden in twee verschillende situaties, namelijk wanneer de aap zelf een bepaalde handeling verrichtte en wanneer de aap een partner dezelfde handeling zag verrichten.

Tot dan toe gingen we ervan uit dat het zien van een act en het uitvoeren ervan 2 totaal verschillende processen van herinneren waren.

Ze noemden de nieuwe neuronen 'spiegelneuronen' omdat waargenomen acties dezelfde delen van de hersenen van de waarnemer weerspiegelden, of hij het nu waarnam of uitvoerde.

Deze zenuwcellen leken onmiddellijk en automatisch het doel van de actie te begrijpen, nog voordat de actie volledig was voltooid.

Leren door imitatie wordt uitgevoerd en georkestreerd door dit spiegelneuronensysteem.



Hetzelfde fenomeen was ook van toepassing op andere zintuiglijke waarnemingen zoals gehoor, gevoel en emotieherkenning.

Logischerwijs kan worden aangenomen dat dit systeem de ontwikkeling van taal en communicatie of de overdracht van angsten over de generaties heen coördineert.

Er wordt op deze manier veel onderzoek gedaan.

Zo houden onderzoekers in het huidige onderzoek naar autisme er steeds meer rekening mee dat dit Mirror Neuron System een belangrijke rol speelt. Ten onrechte en typisch menselijk, zou dit systeem verantwoordelijk zijn voor autisme en werd verondersteld de oorzaak ervan te zijn. Ongelooflijk, maar we geven anderen graag de schuld, nietwaar?

Ref.: Guiseppe di Pellegrino, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi en Vittorio Gallese

Het spiegelneuronensysteem is een uiterst ingenieus systeem dat dieren in staat stelt de overlevingstechnieken van hun voorouders door te geven aan de volgende generatie: waar de ene geur je aanspoort om weg te rennen, moedigt de andere je aan om honger te krijgen en te eten; Terwijl dit geluid ervoor zorgt dat je weg wilt rennen, wekt dat geluid je aandacht en vertelt een ander je om te ontspannen, ...

Het werkt voor alle 5 de zintuigen (auditief, visueel, zintuiglijk, olfactorisch en smaakvol) en is gekoppeld aan specifieke regio's, niet aan ras of soort. Nakomelingen die niet in staat waren om goed te kopiëren, bereikten de leeftijd van vruchtbaarheid niet en de darwinistische evolutie perfectioneerde het systeem door de eeuwen heen.

Het zou geen verschil moeten maken voor ons, mensen.

Pas op..., want al je gedachten, gedrag en emoties moeten worden gekopieerd door degenen van wie je houdt.

Met betrekking tot autisme kijken heel wat onderzoekers, psychiaters of therapeuten door een bril van ontkenning en vermijding en zijn ze bang om dit duidelijk te maken aan de betrokkene en zijn geliefden. Ook ouders horen liever iets anders dan een boodschap van angst, falen of schuldgevoel. We zoeken graag een zondebok buiten onszelf en leggen de schuld bij iemand of iets anders dan onszelf.

Het is heel typisch en bijna uniek voor het menselijk brein om zoveel spanning en angst te verzamelen en in stand te houden dat het instort (depressie, chronische vermoeidheid, burn-out), explodeert (manische stoornissen) of zintuiglijke informatie produceert die onverenigbaar is met de realiteit (individuele of massapsychose, religieuze overtuigingen of wonderen, ...)

Toch lijken we bang te zijn om toe te geven dat we onze kinderen belasten met onze Angsten ...

Wat betreft het transgenderonderzoek of de diagnostiek, het lijkt mij dat medische en chirurgische actie tegenwoordig vrij proactief werkt en dat psychologie of psychiatrie inefficiënt of te traag werkt om het tempo van de hedendaagse evolutie in onze samenleving bij te houden. De balans tussen zelfvernietiging en zelfrespect is uit evenwicht en nog steeds erg onduidelijk. Het is onze taak en verantwoordelijkheid om dit probleem op te lossen.

Ik ben nog steeds op zoek naar de eerste mens vol zelfliefde (niet-egocentrisch), zelfvertrouwen (niet-narcistisch), zelfrespect (niet-medelevend) en zelfzorg (niet-gecultiveerd) ...

Het transgenderfenomeen overtreft of schiet diepgaand therapeutisch werk voorbij en soms lijkt het introspectie of psychotherapie te vermijden. Bovendien beweert het problemen zoals zelfrespect op te lossen door de buitenkant waarin we zijn geboren te veranderen en ik heb te veel patiënten ontmoet van wie hun niveau van angst, spanning of zelfvernietiging niet echt veranderde na de eerste jaren van positieve opwinding.

Ik moet deze vervelende uitspraak doen, maar het is aan ons - onderzoekers en therapeuten - om dit probleem op te lossen, niet aan de man in de straat. Voor hem is de wake-up call dit boek,

zijn ideeën en memes en het algehele ontwakende sociale bewustzijn.

Deze concepten moeten algemeen bekend worden als we willen groeien naar een samenleving van empathie of willen evolueren van de H. Sapiens naar de H. Deus (concept van Noah Yuval Harari).

Als je vol Verdriet, Angst, Schuld of Boosheid zit, is de kans groter dat je gemanipuleerd wordt en je brein getraind wordt om een oplossing te zoeken in de context of buiten jezelf.

Religies en wereldleiders hebben gebloeid op de bodem van deze Emotionele Pijn en we waren allemaal te blind of te onbewust om de gevolgen van deze evolutie te zien.

Op de lange termijn werden de initiatiefnemers en volgelingen van religies altijd het slachtoffer van hun eigen overtuigingen, maar kunnen we het ons veroorloven dat nieuwe wereldreligies of wereldleiders ons naar een nieuwe wereldwijde afgrond leiden?

We waren allemaal biseksueel bij de geboorte en hielden van onszelf en anderen op een natuurlijke en kinderlijke manier.

De maatschappij en het onderwijs en de programmering van je ouders (spiegelneuronensysteem) duwen ons in een richting van keuze: homoseksueel, heteroseksueel, man, vrouw, .... Voor mij zijn dit

keuzes die niet gemaakt mogen worden en zeker niet bekritiseerd als ze toch gemaakt worden.

Het Homo-Sapiens-brein heeft de neiging om - samen met 40.000 jaar ervaring in - de wereld om ons heen te veranderen, maar niet de systemen daarbinnen (ons brein of het emotionele systeem erin).

Het is dan ook logisch dat we - wanneer we in Twijfel, Angst, Verdriet of Woede zijn - oplossingen buiten ons brein projecteren.

Op een bepaalde leeftijd gaan we ons lichaam zien als een vreemd voorwerp of interpreteren we bepaalde lichaamsdelen als te veel, te lelijk of te weinig.

Een schijnbaar onomkeerbaar standpunt, behalve onder invloed van drugs als alcohol of amfetaminen (de eerste euforische fase).

Stel je gewoon eens de vraag:

“Wat is het verschil tussen jezelf martelen met concepten als homo- of heteroseksualiteit, een echte man of vrouw zijn, jezelf daadwerkelijk snijden, gokken tot je alles kwijt bent of zeker geloven dat je niet in deze maatschappij of tijdlijn past?”

Faalangst en Verlatingsangst leven een eigen leven in je brein en zullen je altijd doen geloven dat ze er vanaf het begin van je leven bij zijn

geweest. Het is een onderdeel van hun trukendoos: het creëren van een illusie.

Zelfliefde of zelfvertrouwen in de vroege kinderjaren ziet er primitief en puur uit, maar voor ons zijn ze een doel om te bereiken.

Wanneer is een trauma echt geheeld?

1/ Als je over de feiten kunt praten en het voelt alsof je over je favoriete hobby praat (zo niet, dan zit de invloed van de dader nog steeds in je brein)

2/ Als je je weer kind voelt: speels (liefde voor het leven), wellustig (liefde voor het lichaam) en empathisch (liefde voor elkaar).

Dit zou altijd de gouden standaard moeten zijn voor traumatherapie!

Een andere grote illusie in ons denken is de veronderstelling dat trauma's of angsten verband houden met daden van agressie in dit leven.

De meeste van je Angsten zijn je Emotionele Geheugen binnengekomen door de liefdevolle zorg van je ouders of zorgfiguren, dankzij het Spiegelneuron Systeem.

De daden van agressie zijn misschien ontstaan tijdens het leven van de moeder van je moeder of de grootmoeder van je moeder. Wie weet?

Belangrijker nog: wanneer gaan we beginnen met het verwijderen van deze virussen uit onze software en hoe?

Een klassiek voorbeeld met betrekking tot trauma is verkrachting: soms duurt het maar 10 minuten, maar daarna is het voor het slachtoffer onmogelijk om zich haar eerdere niveau van speelsheid, een lichaam in rust of empathie voor anderen te herinneren.

In het geval van meerdere trauma's is het duidelijk dat je lichaam en geest hun oorspronkelijke natuurlijke balans volledig zijn vergeten. We noemen dit de graad van dissociatie.

Het overnemen van de mate van ontkoppeling van uw zorgcijfers wordt verzekerd door het Spiegel Neuronen Systeem. Het is een onbewust en onderschat proces, maar desondanks uiterst effectief. Als een slang dringt het je emotionele systeem binnen en net als een virus vertraagt het je systeem permanent.

Het goede nieuws is dat het volledig opnieuw kan worden geprogrammeerd. Ik kan me geen enkele vorm van Angst herinneren die resistent was tegen Emotionele Therapie.

Het slechte nieuws is, dat het veel moeite kost (de liefde van een moeder en de kracht van een vader). Ik heb nogal wat teleurstellende herinneringen aan zij die halfweg therapie

stoppen, vooral intellectuelen of academici. Ik leg later uit waarom.

Ik moet therapeuten of patiënten tegenspreken die ervan overtuigd zijn dat Angsten kunnen verdwijnen tijdens een therapeutisch weekend of een paar sessies van welke vorm van therapie dan ook.

Het duurt minimaal 6 maanden om je bewust te worden van de identiteit van Angst in je hersenen en lichaam.

Het duurt nog minstens 6 maanden om bekwaam te worden in het overwinnen ervan.

Het duurt nog zeker ten minste 6 maanden om een 'wandelende monnik' te worden of zelfstandig verder te kunnen mediteren.

De simpele reden is dat het tijd kost voordat de neurofysiologische processen zich aanpassen en de hersenen veranderen van een pijnbrein in een liefdesbrein. De meeste patiënten lopen al minstens 30 jaar rond met een Angst-brein en mogelijk al honderden jaren terug als we rekening houden met het SN- of MNSysteem.

Het Mirror Neuron System wordt ook wel het 'observation/execution' matching system genoemd.

Ik zal proberen de eenvoud van het Emotionele Systeem uit te leggen aan de hand van de analogie van 'het Paard en de Ruiter' die deelnemen aan een hindernisrace:



1 / Het Paard of Neurovegetatief Systeem heeft 2 systemen:

a. Het actiesysteem (Fight, Flight en Freeze):

- Fight of vechten (alle kracht in een aanvalsactie): het paard is alert, wil winnen en springt feilloos over elke balk.

- Flight of vluchten (alle kracht in een wegloopactie). Hier valt de ruiter naar beneden en het paard vlucht in galop en zal moeilijk te stoppen zijn.

- Freeze of bevrozen (alle kracht in een niet-actie): het stopt plotseling voor één obstakel (de nachtmerrie van elke ruiter). Deze reactie zou resulteren in de dood in de natuur of een teken voor een aanvaller om te stoppen met vechten (paringsrituelen of territoriale gevechten). Hier valt de ruiter naar beneden.

Voor ons lijken de laatste twee acties of reacties nutteloos, maar voor het paard lijkt het levensreddend.

De truc voor de ruiter - en dit maakt de ruiter speciaal - is om de laatste 2 reflexen uit het systeem van het paard te halen.

b. Het rustsysteem: na de race is het de kunst om een diepe rusttoestand op te roepen om kracht op te bouwen voor de volgende race.

## 2 / De ruiter:

a. Heeft een eigen emotioneel geheugen en zal in paniek raken in dezelfde omstandigheden als de races.

b. Hij heeft ook een cognitief brein en het vermogen om de race in zijn hoofd na te spelen. Een succesvolle jockey zal proberen zijn eigen angstreflex te overwinnen. Zonder de ruiter is het zeer waarschijnlijk dat het paard op dezelfde manier zal blijven reageren. De ruiter weet ook dat hij zijn rusteloosheid of angst zal overbrengen op het paard.

Zowel het paard als de jockey zullen beter presteren op bekend terrein (waar de geluiden, geuren, kleuren en omgeving vertrouwd zijn).

Dit is een bekend fenomeen onder studenten. Ze presteren beter bij examens die plaatsvinden in dezelfde ruimte als waar ze hebben gestudeerd (zelfs onder invloed van alcohol).

Dit is de reden waarom ons brein en het brein van de meeste mensen de neiging heeft om oplossingen te zoeken in de context. Verander de wereld naar je habitat of thuis. Ik noem dit de autistische reflex.

Een goede en succesvolle jockey verandert het innerlijke systeem van zijn hersenen en heeft manieren gevonden om zijn eigen angsten te overwinnen in een moeilijke context.

Dit is waar het bij Emotionele Therapie en Therapeutische Meditatie om draait: een wandelende monnik of dansend kind worden tussen de vampiers en zombies van de wereld.

Sportpsychologie zal waarschijnlijk - en hopelijk - een prioriteit worden voor alle topsporters. Het tijdperk van drugs in de sport zal op een dag tot een einde moeten komen.

Een bekende cognitieve techniek in de sport is om de race in je hoofd te lopen, keer op keer. Ik zou daarbij een paar lichamelijke of lichamelijke technieken aan toevoegen.

Dit is wat ons - mensen - tot goden zou kunnen verheven. We zijn in staat om ons emotionele geheugen te herschrijven of te herprogrammeren dankzij het systeem waarmee we het eerst hebben verstoord of vernietigd: taal of cognitie.

Het enige probleem is dat de meesten van ons niet weten hoe ze het moeten herschrijven of denken dat ze het weten.

## De Homo Sapiens: zwevend tussen geladen en ontladen

Reality-tv-programma's zoals Expedition Robinson of Survivor gaan allemaal over overleven. In deze omstandigheden zijn seksuele uitspattingen achterhaald, omdat dit neurofysiologische systeem vrijwel op slot zit. Het vecht- of vluchtsysteem of het orthosympatisch systeem neemt het de hele tijd over.

Bij gedomesticeerde dieren en mensen zien we allerlei variaties van het Actie(ortho)- en Rust(para)systeem. We zien zelden de toestand van superfocus (tenzij we amfetaminen nemen of steroïden slikken zoals topsporters doen) of volledige ontspanning (tenzij we kalmerende pillen, kruiden of medicijnen nemen).

We vinden wel extremere manieren om te ontladen, bijvoorbeeld sadomasochistische seks of SM, extreem gevaarlijke of levensbedreigende sporten, horrorfilms, zelfverminking, kicks, ...

In feite zweven we meestal ergens tussen volledig strak of 'opgeladen' (100% orthosympatisch) en volledig ontspannen of 'ontladen' (100% parasympatisch).

Zodra het mengsel van geladen en ontladen die vormen aanneemt dat de staat van spanning geen verband houdt met overleven of levenslust in de juiste zin van het woord, wordt ze een dodelijke cocktail.

Zelfs in een samenleving van vrede en sociale zekerheidsstelsels lijkt het niveau van sociale Angsten zichzelf in stand te houden en blijven we de spanning opvoeren met andere angstige vragen: "Hoe overleef ik in een complexe samenleving als de onze?" of "Heb ik genoeg geld op oudere leeftijd?" of "Zijn mijn beleggingen veilig?".

Met ons fantastische oplossingsgerichte brein leken we onze omgeving succesvol te hebben veranderd:

- \* de Joodse connectie dwong ons om kennis te delen en onze kinderen te stimuleren om te studeren
- \* de Griekse connectie dwong ons om verschillen op te lossen door middel van politiek en redenering en om voor onszelf te denken
- \* de Romeinse connectie dwong ons om bruggen te bouwen, infrastructuur (internet, ...)
- \* de katholieke connectie dwong ons in de richting van mededogen
- \* de Verlichting en de wetenschap dwongen ons om onszelf nog meer te identificeren of te individualiseren

De autistische kant van ons zou tevreden moeten zijn, maar deze honger of leegte in hem is er nog steeds...

Vermijding, ontkenning, controle, perfectie en behagen zijn in het verleden goede overlevingssystemen geweest, maar werden nutteloos in een wereld van vrede en overvloed.

Waarom zouden we afscheid nemen van oude vrienden die ons door de eeuwen heen hebben geholpen en wat heeft het voor zin om je oude vrienden te verraden in een schijnbaar eindeloze oorlog van herhaling?

Depressie, angstaanvallen, chronische vermoeidheid en andere spanning gerelateerde aandoeningen zullen zeker blijven komen, dat is zeker. Suïcidale gedachten en acties worden een deel van je leven, want ze waren er altijd ... onderhuids. Je negeerde en onderdrukte ze gewoon. Onder je Boosheid (naar anderen of jezelf) regeert de koning van Angst en onder hem het rijk van Verdriet (of eerste suïcidale gevoelens die je als kind onderdrukte).

Alleen de stoutmoedigen of degenen die niets te verliezen hebben, zijn dapper genoeg om deze doos van Pandora te openen. De rest van ons praat erom heen of draait in cirkeltjes. Voor mij is dit de enige vrije wil die we echt hebben. De vrije wil die de meesten van ons - liberale humanisten - denken te hebben, is een illusie en is onlangs en herhaaldelijk op een wetenschappelijke manier bewezen (het emotionele brein beslist, niet de verteller).

Maar laten we doorgaan met het ontleden van onze - ogenschijnlijk - oude en achterhaalde overlevingsvaardigheden.

Er zijn twee soorten gedrags- of overlevingsvaardigheden die we naar een niveau

van perfectie hebben gebracht (bedankt mama, papa, voorouders, ...)

1 / Actief gedrag in de vorm van Controle, Perfectionisme en Behaagzucht.

Voor mij is ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) slechts een specifieke angststoornis in de kindertijd:

a. Een gebrek aan focus of concentratie (door een te hoge mate van piekeren en/of fysieke spanning), vaak herkend (of ontkend) door de ouders.

b. Hyperactief gedrag (vorm van vecht- of vluchtgedrag of negatief aandacht zoeken).

2/ Vermijdingsgedrag of fobie (straatfobie, sociale fobie, claustrofobie, slangenfobie, dierenfobie...)

Vermijdingstechnieken zijn het gereedschap van de autistische kant van ons (een andere angststoornis in de kindertijd):

a. Op mentaal niveau is er een gebrek aan aandacht op een sociaal geaccepteerd niveau (een hoog niveau van piekeren en/of fysieke spanning waar de meesten zich niet bewust van zijn) en af en toe een verhoogd niveau van aandacht in een ander domein (de genieën van Silicon Valley).

b. Op gedragsniveau is er sprake van een gebrek aan activiteit (een vorm van bevrozing of

vermijding): dit is een verzwakking van gedrag en denken.

Dit noemen we de 'autistische reflex', waarbij bepaalde hersenfuncties dysfunctioneel of verminderd zijn (in specifieke omstandigheden en soms met een verhoogde focus of overactiviteit bij andere hersenfuncties).

Beide soorten overlevingsvaardigheden slurpen energie en staan niet in verhouding tot het huidige niveau van dreiging. Ze zullen uiteindelijk leiden tot uitputting, burn-out, chronische vermoeidheid, depressie, zelfmoord...

Een 12-jarige, zeer intelligente jonge 'vermijder' was in staat om zijn ouders ervan te overtuigen dat ik het bij het verkeerde eind had door hem als sociaal fobisch te diagnosticeren (hij vermeidde school, uitgaan, examens afleggen met zijn IQ van 150 omdat hij niet kon leven met een resultaat van 7 op 10). Hij overklaste me, dat geef ik hem te doen. Maar wat zal het echte leven later met hem doen en als papa en mama er niet meer zijn? Subliminale kindermishandeling en oudermishandeling?

Een andere 20-jarige verklaarde dat hij autistisch was omdat zijn vader - een arts - het als kind had gediagnosticeerd en nu was zijn vader er niet meer. Hij was ervan overtuigd dat de maatschappij of het sociale systeem hem moest steunen. Hij was gewoon een verwend snotaapje, dat de hele dag aan zijn spierconditie werkte. We waren het helemaal niet met elkaar eens en hij



brak bijna elke deur in onze praktijk op weg naar buiten. Subliminaal kind, ouder en sociaal misbruik?

Dyscalculie, Dyslexie en Dyspraxie zijn paniek- of angstaanvallen ... tot het tegendeel is bewezen. Natuurlijk zijn er cerebrale aandoeningen waarvan bekend is dat ze deze effecten veroorzaken, maar geven we zo gemakkelijk op en zou de manier om de onomkeerbaarheid ervan te bewijzen niet eerst de test van intense therapie moeten doorstaan? We hebben te veel positieve resultaten gezien - zelfs lang na de kindertijd - om jou, onszelf en onze collega's niet naar een hoger niveau van bewustzijn en vaardigheid te duwen.

Laten we dit wat meer onderbouwen met enkele voorbeelden en een stukje ADHD bij jezelf ontdekken:

1. Wanneer krijg je een dwang om te lopen of te bewegen?

Dit is een natuurlijke reactie op stress of spanning die zich in je lichaam opbouwt. Ontladen of bewegen is een natuurlijke manier om de staat van ontspanning terug te brengen.

2. MAAR wees voorzichtig als je merkt dat je de behoefte hebt om te bewegen, te sporten, seks te hebben op een toenemende manier en het kalmerende of rustgevende effect ervan alsmatuur afneemt. De natuurlijke overlevingsreflex is een dwang geworden!

Je zult ten onder gaan als een Rolling Stone en geleidelijk alle Satisfaction verliezen.

Je zult een punt bereiken waarop je geen innerlijke vrede meer hebt en uitputting van je gezondheid en die van je dierbaren zal volgen.

Dit is de ADHD-kant van jou die de amfetamine-achtige neuronen in de basis van je hersenen uitput (Formatio Reticularis). Dat verklaart de hunkering naar cafeïne, theïne en amfetaminen of amfetamine-achtige producten (Ritalin of Ritalin, Captagon, Reductil, Speed, Cocaïne, ...)

Laten we ook onze autistische kant ontdekken, zullen we?

1. Wanneer krijg je de neiging om weg te lopen, situaties te vermijden of op zoek te gaan naar een stille, rustige plek om te verblijven? Ook dit is in eerste instantie een natuurlijke reflex om stress of spanning te vermijden die zich in je lichaam opbouwt.

2. MAAR wees voorzichtig als je merkt dat je het de hele tijd (dwangmatig) vermijdt en steeds meer technieken ontwikkelt om steeds meer rust te vinden (alcohol, meditatie, ...) op een toenemende manier. Hun kalmerende of verzachtende werking zal ook afnemen op termijn.

Je zult een punt bereiken waarop je innerlijke rust niet meer hebt en uitputting van je gezondheid en die van je dierbaren het eindresultaat zal zijn.

Dit is de autistische kant van je die geleidelijk belangrijke stoffen (dopamine, serotonine...) in je hersenen uitput om op zijn beurt nog meer angst- en paniekaanvallen, stemmingswisselingen en uiteindelijk depressie (of hersenvermoeidheid) te ontwikkelen.

Bij Emotionele Therapie gaat het erom oplossingen te zoeken bij de biologische basislijn om beide paden zoveel mogelijk te vermijden.

Door je bewust te worden van deze twee kanten van jezelf, wordt het leven veel gemakkelijker te hanteren en heel plezierig. Een oud-collega van mij probeerde me ervan te beschuldigen - ze was behoorlijk boos - dat ik het leven elke dag tot één therapieproces had gereduceerd.

Voor een boeddhist is dit net het basisprincipe van het leven of zijn religie (ze houden er niet van om als religie te worden gecatalogiseerd).

Die bewuste collega van me heeft ondertussen op de leeftijd van 55 haar job als psychiater vaarwel moeten zeggen na de zoveelste depressie.

Voor mij is het een manier van leven geworden om bewust te zijn of te worden van de emotionele programma's (zie SEEKING-Systeem) die me naar Negatieve Emoties (Boosheid, Angst en Verdriet) duwen en in staat zijn om bekwaam te worden in

het verschuiven ervan naar de positieve (Liefde voor mezelf en de andere, voor mijn lijf en dat van anderen en voor mijn leven-.

De emotionele programma's die ons gedrag en onze gedachten voor een groot deel lijken te beheersen, kunnen door onszelf worden veranderd of omgeleid. De meesten van ons weten gewoon niet hoe.

Deze kennis of Bewustzijn is waarschijnlijk het enige principe dat ons gescheiden kan houden van computers of Kunstmatige Intelligentie. Een soort Bewustzijn dat vanaf de zijlijn naar onze gedachten, gedrag en emoties kijkt en zoekt naar manieren om in te grijpen als dat nodig is (de God in ons?).

Of is dit slechts onze laatste narcistische illusie en ook een bijproduct van een brein dat in staat is om tegelijkertijd te voelen en te denken?

Mochten we in staat zijn om AI te maken met ingebouwde emoties zoals de 7 systemen die we hebben, dan zouden we deze vraag kunnen beantwoorden.

Maar tot die tijd zal de keuze om Bewust te willen worden zeker de bewuste denkers scheiden van de onbewuste. Een mensenrecht, uiteraard. Maar ik, ik hou te veel van dit leven, van de natuur, van de mens om het leven niet op de meest diepgaande manier te leven. Collega's, (oude) vrienden of patiënten die denken zoals mijn oud-collega zijn gewoon bang en verzinnen mooie

excuses om niet door hun Angsten te moeten gaan en dat is hun volste mensenrecht.

We beleven waarschijnlijk de meest interessante periode in de menselijke geschiedenis en ik ben van plan om er het beste van te maken. Voor mij is het elke dag Kerstmis, Nieuwjaar en mijn verjaardag. De klokken luiden en het vuurwerk knalt. Kun jij het ook horen of zien?

## Transgenerationale overdracht van angst:

De meesten van ons zijn zich niet bewust van de prachtige overlevingsmechanismen, die dieren voor ons hebben geperfectioneerd en voorbereid. Niet alleen verbeterden ze generatie na generatie hun vaardigheden om te overleven (SEEKING-Systeem), maar een vlekkeloze en uiterst efficiënte manier om deze overlevingsmechanismen over te dragen ontstond als een onvermijdelijk neveneffect. Een supersnel en betrouwbaar systeem voor gegevensoverdracht via non-verbale of fysieke communicatie werd een neurofysiologische noodzaak in de genadeloze keuken van leven en dood.

Pasgeborenen (zowel mensen als dieren) gebruikten dit systeem onbewust om de overlevingsreflexen van hun zorgfiguren (al dan niet biologisch gerelateerd) te erven. Alle zintuiglijke overlevingsreflexen (verbonden met geur, kleur, smaak, geluid of tastzin) moeten feilloos en liefst zo snel mogelijk worden overgebracht.

Een robuust en betrouwbaar emotioneel geheugen zorgde ervoor dat dieren deze overlevingsgidsen nooit zouden vergeten en perfectioneerde ze het ene leven na het andere. Het spiegelneuronsysteem was verantwoordelijk voor de implementatie van deze overlevingsgegevens in de emotionele geheugenbank en het limbisch systeem.

Het systeem dat verantwoordelijk is voor het opslaan van deze essentiële overlevingsreflexen bevindt zich in het centrum en de basis van je hersenen en meer specifiek de Nucleus Amygdala of Amandel Kern.

Wat heeft het voor zin om te weten wie, waarom of waar een Angst of dwangneurose is begonnen? Dit leven, het vorige of eeuwen geleden?

In het licht van deze kennis is psychoanalyse nuttig bij het ontleden of omschrijven van Angststoornissen, maar nutteloos bij het genezen ervan. Maar wat heeft het voor zin om terug te gaan naar een vorig leven in hypnotherapie zonder te proberen de Angst of het Verdriet dat je tegenkwam te overwinnen?

Je kunt bijvoorbeeld trauma's herleiden tot een overgrootmoeder die in de Tweede Wereldoorlog meerdere keren werd verkracht, je kunt de frigiditeit (seksuele koelte of remming) van de grootmoeder, de moeder van je patiënt, analyseren, maar hoe kom je van de remming, de Angst, het Verdriet af?

Nutteloze Angst met een hoofdletter A of praktische en nuttige angst gebruiken hetzelfde systeem om hun gegevens of reflexen op te slaan (Emotioneel Geheugen of EG) of over te dragen (Mirror Neuron System of MNS). Bij angst blijft het een beschermingsreflex, maar bij Angst is het een vernietigingsreflex geworden. Bij angst blijven we geassocieerd met Speelsheid (liefde

voor het leven), Lust (liefde voor je lichaam) en Empathie (liefde voor elkaar), bij Angst distantiëren we ons geleidelijk aan van deze drie systemen (Positieve Emotionele Systemen) en ontwikkelen we gedrag dat onbekend is bij wilde dieren of de natuur.

Onbewust geven we al generaties lang Boosheid, Angst of Verdriet door. De Homo Sapiens is een suïcidale soort geworden, een kamikazepiloot en is in staat zichzelf, alle andere soorten en de planeet waarop hij leeft te vernietigen.

We zijn in staat om moeder aarde op te blazen, te verslinden of te vergiftigen op manieren die we ons nooit hadden kunnen voorstellen. En technologie begint nog maar net van de grond te komen.

Wilde dieren hebben veel minder problemen zoals anorexia, boulimia, diabetes door te veel eten, zelfmoord, zelfverminking, depressie en andere typische 'mensenziekten'. Tamme of gedomesticeerde dieren - degenen met wie we 'liefde' zouden moeten delen - lijken deze symptomen te kopiëren.

De meeste wilde dieren eten, drinken, bewegen en ontspannen op een zo ecologisch mogelijke manier of in ecologisch evenwicht met zichzelf, hun geliefden en hun wereld. Zijn we in staat om hetzelfde te zeggen?

Ik heb een patiënt die me al ongeveer 15 jaar elke 6 weken bezoekt. Hij vermijdt het werken



met onze meditatietechnieken en leeft nogal geïsoleerd. Hij was ervan overtuigd - ja, veroordelingen zijn een sleur - dat hij zijn sociale fobie zou overwinnen door een hond te nemen, hem te trainen en elke dag het huis te moeten verlaten vanwege deze hond. Ik deed hem een simpele weddenschap: "Over zes maanden zal de hond een emotionele kopie van jou zijn!".

Hij was en is nog steeds een slimme jongen, dus kocht hij de meest woeste en wilde Duitse herdershond van het nest en begon hem te trainen met professionele trainers.

Drie maanden later zocht deze waakhond - van nature - beschutting onder de keukentafel telkens als er een bezoeker op de deur klopte. Subliminale en onbewuste dierenmishandeling?

Hij komt nog steeds om de 6 weken langs en volgt geen van onze therapieën. Hij heeft natuurlijk gewoon gelijk.

Om dit hoofdstuk geleidelijk af te sluiten, moet het verschil tussen angst en Angst nu duidelijk zijn:

1/ angst: leven en overleven in een ecologisch evenwicht met jezelf, je lichaam en je omgeving.

2/ Angst: waarbij de balans volledig is doorgeslagen ten koste van jezelf, je gezondheid en die van je omgeving.

### Een definitie van angst:

**Menselijk gedrag, ten koste van  
de lust naar leven,  
de gezondheid,  
het gevoel van eigenwaarde  
... van jezelf of je omgeving.**

Vanaf dit punt kunnen we de juiste definitie van  
**Angst met de hoofdletter A definiëren:**

**Angst (of ongezonde angst) is het  
onvermogen of verminderd vermogen om je  
(op een speelse, wellustige of empathische  
manier) met het leven te associëren met  
betrekking tot je fysieke, emotionele en  
sociale uitdagingen.**

Dit soort Angst is door ons - mensen -  
gecultiveerd, onbewust ja, maar het is onze  
verantwoordelijkheid om manieren te vinden om  
er weer vanaf te komen.

Het komt allemaal neer op de enige echte Angst  
die wij zoogdieren hebben gecultiveerd:  
Verlatingsangst

Wat is de meest pijnlijke levensgebeurtenis voor  
een zoogdier? Het verliezen van een geliefde of  
iemand aan wie hij gehecht raakte. In het ergste  
geval: een kind!

De pijn of het verdriet na zo'n gebeurtenis kan worden vergeleken met de fysieke reactie van levensbedreigende situaties of stervensmodus (hartkloppingen, hyperventilatie, diarree, zweetaanval, black-out, katatonie of fysieke bevroering...).

Iedereen wil tegenwoordig hoog sensitief zijn, maar lijkt de gevolgen en verantwoordelijkheden te vergeten die nodig zijn om een superzoogdier te zijn!

Hoog Sensitiviteit is de genetische hoeveelheid eigenschappen van zoogdieren in je hersenen en bepaalt de sterkte van de lichamelijke reactie na het verliezen van - of zelfs maar denken aan - het verliezen van een dierbare.

Het heeft niets te maken met het niveau van stress dat in je lichaam wordt gemeten of gevoeld. Ja en nee.

Ja, hoe hoger het zoogdier- of nadrukkelijke niveau van je hersenen, hoe hoger het niveau van (di)stress na een soortgelijke levensgebeurtenis.

Nee, het niveau van stress dat je voelt is geen excuus en je kunt je Angsten of Verdriet er niet achter verbergen ("Ik kan niet tegen dat lawaai, geur, licht, kleur... niet meer, dus ik ben overgevoelig en jullie moeten allemaal op je hoede zijn of voor me zorgen!"). Hoe meer zoogdier je bent, hoe groter je verantwoordelijkheid om voor dit kwetsbare, maar zeer getalenteerde kind te zorgen.

Laaggevoelige seriemoordenaars zijn geboren leugenaars en meesters in leugendetectors (hun hartslag of transpiratieniveau verandert niet). Ze vertonen nauwelijks een fysieke reactie op familiedrama's of ernstige levensgebeurtenissen. Uitstekende werknemers voor banen met een hoog risico of goede manager-professoren, dat wel (vgl. James Fallon: "I, Psychopath"). Het enige probleem is om ze zo vroeg mogelijk op te voeden in een liefdevolle omgeving, anders worden ze briljante maffiabazen.

Ze zijn nutteloos voor sociale banen of teamsporten en daarom in zekere zin sociaal gehandicapt. Onomkeerbaar zelfs, zo niet opgegroeid in een liefdevolle omgeving.

De meesten van ons (95% van de bevolking) zijn gevoelig of hoog sensitief en daarom in staat om ons stressniveau aan te passen. De psychopaat kan niet leren empathisch te worden; Hij mist het vermogen.

Bovendien bepaalt de mate en hoeveelheid Verdriet en Angst tijdens je leven (verlies, vernedering, dood of ziekte) de mate van deze stervensmodus en je stressniveau, maar het is volledig jouw verantwoordelijkheid en vermogen om dit niveau te resetten. Een psychopaat is niet in staat om dit te doen en heeft een excuus, jij niet!

Zoals eerder gezegd verdwijnen Angst en Verdriet niet, maar worden ze 'veilig' opgeslagen in de

kluisjes van je Emotionele Geheugensysteem. Ze passen er zo goed bij en voelen zich beschermd door hun vrienden (vermijding, ontkenning, perfectie, controle, nuchterheid) en na een tijdje 'denken' we graag dat ze weg zijn of weggenomen (de Grote Illusie).

Maar de fysieke gevolgen van de toenemende spanningsniveaus zijn er nog steeds (het lichaam is niet in staat om te liegen) en de niveaus van prikkelbaarheid, stemmingswisselingen of andere manieren van emotionele incontinentie zullen volgen.

Het gevolg hiervan is in eerste instantie negatief denken en groeiende prikkelbaarheid, wat uiteindelijk zal leiden tot een vorm van depressie of hersenvermoeidheid (met concentratie- en geheugenverlies, slaapproblemen en andere veranderde hersenfuncties).

De emotionele gevolgen op cerebraal niveau zijn eenvoudig: de niveaus van Woede, Angst en Verdriet nemen de niveaus van Speelsheid, Genot en Empathie over. Je kunt niet van twee walletjes eten.

Om praktische redenen willen we deze 'oerangst' opsplitsen in 3 verschillende formaten (of algoritmes):

## De drie F's of fundamentele destructieve Angsten

Allen ontstaan vanuit 3 existentiële vragen, die enkel een denkende diersoort met een tijdsconcept (verleden, heden, toekomst) zich kan afvragen:

1. Wie ben ik?
2. Wat is mijn lichaam?
3. Wat is het leven?

### **1. Faalangst:**

Faalangst is het naaste broertje van Verlatingsangst, maar het is typisch menselijk en niet gerelateerd aan de mate waarin je je fysiek afgewezen voelt (dood van een vriend of broer of zus, in de steek gelaten...), maar psychologisch afgewezen (opmerkingen van vrienden, collega's of broers en zussen, genegeerd...).

Het is als het ware een verbale manier van afstoting (wat vinden je partner, moeder, kind, collega's wel van je).

Deze eerste twee soorten Angst zijn op ingenieuze wijze gecultiveerd door de Homo Sapiens - met de zeer angstige chimpansee als voorouder - en ze produceren de meeste demonen uit de doos van Pandora: jaloezie, wantrouwen, schaamte, verlegenheid, afgunst, haat, wrok.

Ze karakteriseren ook de neurotische kant van de mens en zijn bekende partners in het theater van het Griekse drama, de verhalen, mythen en het dagelijks leven van Shakespeare...

Als je je bang, boos of verdrietig voelt, zoek dan naar een van deze twee demonen en je interne emotionele reis zal meestal succesvol zijn. Zeer nuttig bij het analyseren waarom je alcohol, snoep, vetten, vrouwen, kinderen... zou willen misbruiken.

Het is volkomen nutteloos om in je verleden te kijken hoe deze Angsten zijn ontstaan of door wie. Je hebt de meeste van hen geërfd van degenen van wie je hield of met wie je als kind leefde en ze werden gewoon uitvergroot door degenen van wie je hield en waarmee je later samenleefde... passief of actief.

Veel belangrijker - en dat zou het enige doel in therapie moeten zijn - is hoe je er vanaf kunt komen; hoe we ons bewust kunnen worden van de nutteloze virussen in ons emotionele overlevingssysteem en hoe we ze kunnen verwijderen.

Het zal ongetwijfeld veel meer geluk, creativiteit en rust opleveren - op een darwinistische manier - voor onze kinderen en het menselijk ras. Ooit moeten we toch evolueren van ego-maatschappij vol analytische redenen met tal van existentiële en onoplosbare vragen, naar een liefdesmaatschappij aangestuurd door een Homo Deus (Harari), die de kunst zal verstaan om zich onzichtbaar te maken.

Sommige moderne schrijvers zouden deze reis graag willen gemaakt zien voor elkeen en

promoten innerlijke rust en een liefdesmaatschappij vol liefde. Ik voel me dan terug in de kerk zitten als klein jongetje en fantastische parabels slikken, die ons de weg zouden moeten wijzen om dan achteraf een levenswijze vol gebeden, rituelen, geboden en verboden opgelegd te krijgen

Dit is de weg niet.

Dit werkt het niet.

Ze vermelden nooit concreet of in detail hoe we daar moeten komen of hoe we een veilige en duidelijke weg kunnen bouwen vanuit een verontrust en verward emotionele brein vol Existentiële vragen (Wie ben ik? Wat is mijn lichaam? Wat is het leven?).

Steeds opnieuw herleiden ze zichzelf tot sekteleiders of missionarissen die DE WAARHEID in pacht hebben, DE ENIGE VERBINDING met GOD en DE WEG ernaar toe. Steeds opnieuw wordt 'hun religie' een reeks overtuigingen vol 'nieuwe' rituelen, gebeden, geboden en verboden, waarden en normen.

Ik versta zowel henzelf als hun volgers: beiden zoeken ze cognitieve of materialistische oplossingen buiten zichzelf en zijn ze mentaal – al 2.500 jaar - gefixeerd op nieuwe controle- en vermijdingsstrategieën. Ook de psychologie en psychiatrie heeft deze fout lang gemaakt.



Daarom moeten we stoutmoedig durven gaan waar niemand eerder is geweest ... de angstige kant van ons emotionele brein ... en elk voor zich leren welke destructieve Angsten we nog vast houden en hoe we ze kunnen opruimen.

Später können wir andere Planeten erkunden. Lassen Sie uns zunächst lernen, wie wir uns um unsere eigenen kümmern.

## **2. Verlatingsangst of Angst voor Separatie:**

(uitgewerkt door een algoritmische aanpak waar biologen en AI-computerspecialisten het liefst mee werken):

### **Definitie:**

- 1. Je bent gevoelig of hoog sensitief (zoogdier of superzoogdier)**
- 2. Je bent geprogrammeerd door je broers en zussen (passief) of trauma's (actief) met niveaus van verdriet**
- 3. Specifieke situaties van scheiding (ontkenning, verlating, eenzaamheid, ziekte of risico op overlijden van een geliefde...) triggeren verschillende niveaus van woede, schuldgevoel (of omgekeerde woede), angst of verdriet**

Bij mensen wordt dit algoritme versterkt door onze verhalenverteller of troubadour (bij 70% van ons aan de linkerkant van je hersenen) door het proces van vermijding of ontkenning (onze autistische kant):

Probeer 30 seconden NIET aan een wit paard met witte vleugels te denken.

Probeer je NIET te herinneren hoeveel verdriet je voelde toen je als kind in de steek werd gelaten

Beide opdrachten zijn technisch onmogelijk.

Slimme mensen denken meteen aan een roze olifant. Dat is een van de redenen waarom Emotionele Therapie langer duurt om aan te slaan bij intellectuelen, academici of wetenschappers. Ze zijn betere vermijders (Priesters hebben nog beter geleerd hun Positieve Emotionele Systemen te blokkeren, zie het Hoofdstuk van de 7 Emotionele Systemen).

Hetzelfde algoritme werkt voor Angst (een niveau hoger dan Verdriet): "Ik wil niet in de steek gelaten worden" ...

Het idee en het gevoel in de steek gelaten te worden zal hetzelfde effect op je geest hebben als de ondraaglijke aantrekkingskracht van licht op een mot.

Een obsessie wordt geboren en je wordt gevangen in het licht van je niveau van verdriet.

Dit is het mentale mechanisme van (Existentiële) Angst en de zeer menselijke kant ervan, want dieren zijn niet in staat tot ontkenning. Ze hebben geen complexe verhalenverteller in hun brein die in staat is om te ontkennen of te onderdrukken. Wij wel.

Het maakte ons tot de superieure roofdieren die we zijn en gaf ons twee niet-dierlijke eigenschappen:

- \* het vermogen om onze omgeving te analyseren, te algoritmeren en te veranderen
- \* de mogelijkheid om onze strategieën met anderen te delen (zonder fysiek contact)

Het veranderde het leven op aarde van 'survival of the fittest' naar 'survival of the wittiest (de meest slimme of vernuftige)'.

Maar we leken de verbinding met de natuur te hebben verloren en vergaten zelfs de implicaties van het zijn van een dier (met een spiegelneuronsysteem).

Een neveneffect van het gebruik van het dierlijke brein op een menselijke manier. We ontkenden, verzamelden en verwaarloosden de groei aan Existentiële Angsten in onszelf en maakten ze tot onze belangrijkste persoonlijkheidskenmerken.

Verdriet, Angst en Woede namen de Speelse, Wellustige en Empathische kant van ons over, terwijl ze danspartners hadden moeten blijven (vgl. 7 Emotionele Systemen).

Door oude pijnen niet te willen herinneren, zet je de beelden en verhalen nog steviger in je verteller of troubadour en worden ze obsessies en acteurs in je dagelijkse handelingen. Sprookjes en horrorfilms, mythen en sagen bijvoorbeeld, zijn slechts beeldverhalen van je eigen diepste Angsten. Soms is het erg handig om de algoritmes van je favoriete sprookjes, nachtmerries of films te analyseren.

Door je oude pijnen niet te willen herinneren, begraaf je ze alleen maar dieper in je emotionele geheugen.

Door je oude pijnen niet te willen herinneren,  
vergeet je zelfs hoe je ze kunt overwinnen.

Karma wordt een bitch en karmische evolutie  
onmogelijk.

### **3. Angst voor verandering:**

De 2 voorgaande Angsten hangen nauw samen met het verlies van aandacht, liefde en warmte van geliefden. Angst voor verandering drukt een haat-liefdeverhouding uit met de dood zelf.

De Angst voor de dood (ziekte, verlies van je gezondheid of je leven of dat van degenen van wie je houdt) is ook op ingenieuze wijze gecultiveerd door de intelligente en angstige kant van ons brein en van generatie op generatie doorgegeven door het perfecte kopiëersysteem van de spiegelneuronen.

Bij dieren is deze angst een motivatie om op te komen voor hun lichaam en hun leven of dat van hun dierbaren, broers en zussen of nakomelingen. Vanuit deze motivatie zoeken ze op een zo creatief mogelijke manier naar oplossingen (SEEKING-Systeem) voor de betreffende soort of dier. Dit maakt deel uit van het overlevingssysteem in de natuur, dat niet alleen wordt aangedreven door genetische mutaties, maar ook door het SEEKING Systeem - een van de 7 Emotionele Systemen - zelf dat kan resulteren in genetische expressies (epigenetica).

Misschien is dit de reden waarom de Homo Sapiens, die aanvankelijk de strijd met de veel sterkere Homo Neanderthalensis aan het verliezen was, taal ontwikkelde als een hulpmiddel om samen te vechten en strategieën met elkaar te communiceren. Deze zeer angstige mensaap overleefde door te leren communiceren

op de rand van uitsterven . Zijn brein paste zich aan deze overlevingsstrategie aan en de H. Sapiens ontwikkelde zich tot een zeer slimme en strategisch denkende autist die een expert werd in het veranderen, beheersen, ontwikkelen en vernietigen van andere soorten op de planeet waarop hij zelf leeft ...

We ontwikkelden filosofieën over de dood, bedachten religies en mythen om het te verklaren en te bestrijden, maar deze intelligente uitvindingen leken meer dood te produceren of meer doodseskaders, rellen of kruistochten te veroorzaken dan de natuur ooit heeft gekend en geen van hen lijkt in staat te zijn om de woedende oorlog van de planeet vol angstige apen te stoppen. De psychologie of psychiatrie echter ook niet en misschien moeten we ons meer richten op de mechanismen van de Angstige aap in ons. Dat deed ik in ieder geval.

Het hypnotiserende effect 'ik wil niet dood' impliceert het concept DOOD, dat onze verhalenverteller aanzet tot het ontwikkelen van allerlei verhalen over engelen, zombies, vampiers, het laatste oordeel en het creatieve Zoeksysteem (SEEKING) in ons brein activeert om naar oplossingen te zoeken ... buiten onszelf. De farao's bouwden piramides, de religies legden kerkhoven aan, priesters bedachten ceremonies (met of zonder offers), maar de Angst voor dood of verandering groeide alleen maar in verhouding tot de vreugde van het leven. Niet in balans, zoals de taoïst zou zeggen.

Op een symbolische manier verklaart het een beetje de (in toenemende mate) autistische manier van leven in de moderne samenleving. We houden ervan om verandering af te wijzen of onze manier van controle over onze omgeving op te leggen aan andere ... de Hitler in ons allemaal. De man is nog niet dood, hij is nog steeds springlevend in ons aller hoofd. Dit is de reden waarom we ons ontbijt op vakantie graag hebben zoals we het thuis hebben of dit is waarom we in het buitenland gestrest raken over andere rituelen of gewoonten en we onze - goede - gewoonten of rituelen aan anderen willen opleggen.

Is het nu logischer voor je, dat je hoog gevoeligheid (beter woord dan sensitiviteit) of hoge zoogdierachtige niveaus alleen maar de aanwezigheid en omvang van je Angsten vergroten? Dat je nog meer moet mediteren of je Angsten nog meer moet leren kennen en onder ogen moet zien als je een hoog-empathisch wezen bent?

Als je denkt dat je niet hoog gevoelig bent, bekijk dan in ieder geval de terugkerende scenario's in je leven waarin je je gefaald, verlaten of dood voelde en beslis dan of je van deze negatieve gevoelens af wilt. Ongeveer 95% van ons is niet psychopatisch, dus empathisch en per definitie gevoelig.

Groepsangst versus relationele angst:



Elk van deze drie soorten angst kan worden aangeleerd of geïnstalleerd in 1-1 relaties (ouder-kind, broer-zus en later partner-partner) of in groep (kind-gezin, adolescent-groep, werknemer-collega's).

Beide worden op een andere manier 'onthouden' in je brein en het is voor ons ook technisch belangrijk om een onderscheid te maken omdat ze een andere therapeutische aanpak vereisen.

### Groepsangst:

Wanneer iemand in een groep wordt misbruikt (verstoting, pesterijen, gevangenschap, herhaalde verlating etc.), ontstaan er groepsangsten en ontstaat de cirkel van pijn: soortgelijke situaties in andere groepen zullen er (onbewust) voor zorgen dat je je weerzinwekkend, gepest, gevangen, weer verlaten voelt (zelfs als dit niet echt het geval is). Soms zorgen deze Angsten ervoor dat je deze pijnlijke situaties (onbewust) opnieuw creëert.

### 1-1 relaties of relationele angst:

Wanneer iemand zijn partner/zorgfiguur/kind verliest (door overlijden, ziekte, gevangenschap, verlating, misbruik, verbaal geweld, etc.), zal deze Pijn (de Angst en het Gedrag dat door het trauma wordt opgewekt) terugkomen in alle volgende 1-1 relaties waar dood, ziekte, gevangenschap, in de steek gelaten of misbruik, verbale agressie aanwezig is. Sommige

slachtoffers lijken deze situaties aan te trekken en denken dat het een soort Karma is. Het is gewoon de fysica van Angst.

Je kunt niet weglopen van je verleden omdat deze patronen je (onbewust) blijven achtervolgen totdat je je er bewust van wilt worden. Je kunt het decor en de spelers veranderen, maar het spel zal zijn draad blijven volgen.

Laten we nog een stap verder gaan: als man is je moeder je 'eerste liefde' en je zult de trauma's of Angsten die ze in haar leven, in je eigen leven en relaties op zich heeft genomen, opnieuw projecteren of herbeleven. Totdat je ze herkent en overwint.

Nogmaals, dit heeft niets te maken met karma, maar met de fysica van Angst.

Karma - voor de spirituele mensen onder ons - is een reeks niveaus van Angst en Verdriet die zijn opgeslagen in je emotionele geheugensysteem. Boeiend.

Ook hier had Darwin weer gelijk en is het al eeuwenlang een nuttige overlevingsstrategie gebleken voor dieren om de gevaren van hun omgeving zo snel mogelijk voor hun dood door te geven aan hun nakomelingen. Ditzelfde ingenieuze en krachtige systeem is echter ook verantwoordelijk voor het doorgeven van onze (Existentieel en cognitief ontstane) Angsten (Faalangst, Verlatingsangst, Angst voor

Verandering), maar het blijft in onze samenleving sluimeren onder de radar van educatieve en psychologische zorg vanwege de wereldwijde onbewustheid.

Zo blijven we tal van 'afwijkende' gedragingen (ADHD, ADD, ASS, OCD, Impulse Controle Verlies, etc.) benoemen maar laten we de Angst en het mechanisme erachter ongemoeid. Dit brengt me op het punt waarop ik kan zeggen dat het tijd is voor ieder van ons om ons hiervan bewust te worden en iets met die kennis te gaan doen.

Ik zal dit illustreren met een voorbeeld.

John komt ons opzoeken met zijn zoon Peter. John maakt zich zorgen omdat Peter concentratie- en gedragsproblemen heeft op school. Als kind kreeg John te horen dat hij ADHD had (Attention Deficit and Hyperactive Disorder) en kreeg hij Rilatin (Ritalin in sommige landen of Methylfenidaat) voorgeschreven.

Belangrijke opmerking hierbij is dat methylfenidaat een minder krachtige vorm is, maar nog steeds een chemisch derivaat, van cocaïne of speed. Zo'n krachtig middel zal zeker een angstremmend en concentratieverhogend effect hebben. Dit is typisch voor amfetamines. Peter zal zeker positief reageren op dit product en op deze manier is iedereen tevreden, want het probleem 'lijkt' opgelost.

Als psychiater maak ik me echter grote zorgen over dit fenomeen.

Het is duidelijk dat John een extreem laag zelfvertrouwen heeft (Faalangst) en dat hij al een jaar met ziekteverlof is vanwege rugklachten. Zijn vrouw Frida kwam vroeger bij mij voor therapie om zich bewust te worden van haar Angsten, maar ze wil hier geen geld en tijd meer in investeren. De kosten voor eigen rekening van een patiënt bedragen echter maximaal 100 euro per maand.

Jan en Frida zijn allebei rokers (roken is een angstverzachende en stressregulerende gewoonte).

Moet ik als arts gewoon een medicijn voorschrijven aan hun zoon, wetende dat dit een vermindering van de groei kan veroorzaken? En dit zonder beide ouders te informeren dat ze eerst 1 of 1,5 jaar gedegen therapie moeten volgen? Terwijl ik ook rekening houd met het feit dat ik over 10 jaar te horen kan krijgen dat ik een kind heb incorrect behandeld en voor de medische kosten moet opdraaien?

Als gewetensvolle arts zal ik dit voorleggen aan Jan en Frida. Als ze hier niet op reageren, staat het hen vrij om een andere arts te raadplegen die misschien bereid is om in deze val te trappen.

Zelfzorg is een 'Lifestyle' en een investering in jezelf, je lichaam en je leven (en dat van je kinderen). Op dit moment is het nog niet ingebed in onze schoolachtige, educatieve of medisch-

psychologische structuren, maar je bent vrij om zelf het initiatief te nemen.

Laatst zag ik binnen heet tijdsbestek van slechts enkele dagen 2 vaders, waarvan hun partner in therapie was geweest en die dit nu ook voor zichzelf en de toekomst van hun kinderen wilden starten. Voor mij zijn het Supermensen en het levende bewijs voor mij dat de mensheid alle macht heeft om haar eigen lot te veranderen en te behoeden voor de ondergang.

In het volgende hoofdstuk zullen we dieper ingaan op de concepten Bewustzijn en Bekwaamheid, zodat je je meer bewust kunt worden van je Angsten en manieren om ze te overwinnen.

## SAMENVATTING

### Hoofdstuk 1: angst en angst

#### angst is

**Actie (kalm of sterk) gebaseerd op de drang om te overleven**

#### Angst is

**Menselijk gedrag, ten koste van de lust naar leven, de gezondheid (lichaam en/of geest), het gevoel van eigenwaarde ... van jezelf of je omgeving.**

**Menselijk gedrag,  
mentaal gebaseerd op een overtuiging  
emotioneel gebaseerd op opgestapeld  
Verdriet  
fysiek gebaseerd op Stervens Reflexen**

**De drie A's of fundamentele destructieve Angsten:**

**Falen  
Verlaten (voelen)**

## **Dood (verandering)**

### **Hoofdstuk 2: Bewustwording en bekwaamheid.**

#### Introductie:

Mensen zijn zich niet bewust van hun Angsten:

1/ omdat ze niet willen denken of praten over een trauma (mentaal mechanisme)  
= ontkenning en vermindering

2/ omdat ze de pijn niet meer willen voelen (emotioneel mechanisme) en praten over de trauma triggers, het oude niveau van Woede, Angst of Verdriet (Negatieve Emotionele Systemen, die als pijnlijk worden ervaren)

3/ omdat de meesten van ons zich niet bewust zijn van het niveau van spanning of stress dat ons lichaam ervaart (dissociatie)

4/ omdat NIEMAND van ons in staat of bekwaam genoeg is om hoge niveaus van woede, angst of verdriet te beheersen.

Daarom heeft IEDEREEN een (Emotionele) Therapeut of professionele gids nodig: je kunt je eigen labyrint van cognitieve vermijdingsstrategieën niet zelf ontwarren en je hebt er soms de kracht of zeker de kunde niet voor.

Om het makkelijker te maken om te begrijpen hoe Angst werkt, zal ik een aantal termen uit Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) uitleggen die ik later in dit boek vaak zal gebruiken.

Bewust zijn of worden is je bewust worden van een bepaald mechanisme in je geest en lichaam en een patroon in je gedrag herkennen of erkennen.

Bekwaam zijn of worden is het beheren en controleren van dit mechanisme om het je eigen te maken.

In Vlaanderen worden mensen zich stilaan bewust van hun schuldgevoelens en hun neiging om ze te versterken, te benadrukken of zelfs te cultiveren. Schuldgevoelens zijn Angsten die op het verleden worden geprojecteerd vanuit je Faalangst (ervan overtuigd zijn dat je gefaald hebt) of vanuit je Verlatingsangst (ervan overtuigd zijn dat je in de steek gelaten zult worden).

De meeste mensen zijn zich echter weinig bewust van de destructieve impact (op lichaam en geest) van deze schuldgevoelens of boosheid op jezelf, en ze zijn zeker niet in staat om ze te overwinnen of te elimineren. In dat opzicht zijn we ons weinig bewust van onze schuldervaring (een gecultiveerde vorm van zelfwoede) en alles behalve in staat om zowel Angst als Schuld te beheersen of te elimineren. Meer hierover vindt u in de rubriek Bekwaamheid.





## **A. Bewust zijn of worden:**

In dit deel ga ik dieper in op de definitie van bewust zijn of worden.

Dit probeer ik te doen op het niveau van denken, voelen en handelen (of op Mentaal, Emotioneel en Gedragmatig niveau):

### 1/ Denken (mentaal):

Vanuit het oogpunt van je geest wil je niet aan iets denken of herinnerd worden aan een traumatische ervaring. Door dit te doen, probeer je dit idee of deze herinnering te verdringen tot in het 'onbewuste' of 'niet denken aan...'. En je versterkt eigenlijk de aanwezigheid van dit idee.

Sterker nog, je duwt het in het duister of in je achterhoofd en geeft het niet alleen meer 'een plaats' en kracht, maar ook de mogelijkheid om te verschijnen wanneer het maar wil.

Zo heeft Maria's man zich onverwachts opgehangen en wil ze hier met niemand over praten of eraan herinnerd worden. Er over praten heeft in eerste instantie niet veel zin, omdat deze herinneringen nog steeds te pijnlijk voor haar zijn. Omdat ze er 10 jaar lang met niemand over wilde praten, ziet iedereen haar nog steeds als de 'vrouw van de man die...'. Films en/of series met vergelijkbare scènes zullen vermeden moeten worden en haar kinderen worden op deze manier voortdurend meegezogen en herinnerd aan 'haar en hun trauma'.

Bewust worden van het feit dat ze door op deze manier te handelen de pijn van het verleden vasthoudt, is voor ons al een uiterst moeilijke taak. Het is een andere uitdaging om haar te motiveren om met deze pijn of dit verdriet om te gaan.

Het begeleiden van dit proces vraagt om zeer ervaren en gedreven therapeuten, die zich zeer bewust zijn van hun eigen Angsten en er een levensstijl van hebben gemaakt om deze te herkennen en hun eigen niveau van Angst, Compassie en Verdriet te verlagen.

## 2/ Gevoel (emotioneel):

Voorbeelden van het ontdekken van een bepaald mechanisme in je emotionele gedrag:

Vraag een politicus of hij boos is of boos was tijdens zijn pleidooi en de meesten van hen zullen op een ontwijkende of negatieve manier antwoorden. Ze worden getraind en geleerd om te redeneren en hun emoties te onderdrukken. Hun lichaamstaal vertelt iets anders, maar ze voelen effectief niet meer welke emoties hen op het moment zelf dreven.

In het geval van een gepassioneerde moord is de dader misschien helemaal niet in staat om te beschrijven wat hij voelde, en het lijkt hem dat hij op sommige momenten niet aanwezig of bewust was, want hij was te boos op de vrouw die hem zou verlaten.

Onverschilligheid op zich is een fenomeen dat iedereen kent, maar het is eigenlijk typisch voor de mens. We kunnen leren Spartaans te zijn en onze kinderen leren om als Spartanen door het leven te gaan met een dikke laag onverschilligheid.

Door het leven gaan zoals Rambo wordt in sommige culturen sterk gepromoot als een sociaal verplichte levensstijl voor mannen. Het is therapeutisch erg moeilijk om dit te veranderen, vooral omdat het in de loop der jaren een afweersysteem is geworden dat deels werkt (tegen rouw bijvoorbeeld). Aan de andere kant is het essentieel om te kunnen rouwen, dus deze jongens slaan verdriet en verdriet op totdat hun lichaam of geest implodeert of explodeert.

We kunnen een overtuiging, inzicht of vrije wil gebruiken om ons eigen brein te dwingen iets niet meer te voelen (celibatair leven bijvoorbeeld), maar op den duur betaal je hier altijd een prijs voor. De katholieke kerk betaalt die prijs op dit moment. Moslims zullen de cheque op een of andere dag ook nog wel verzilveren.

Als prostituee voel je niets als mannen je lichaam gebruiken en ben je ervan overtuigd dat je hun geld (maar ook virussen en bacteriën) wegzuigt. Het feit dat ze niets meer voelen, is in feite het verstoorde mechanisme waardoor de oorspronkelijke daad van misbruik zich eigenlijk herhaalt, zonder herkenning van het subject zelf.

Technisch gezien noemen we dit Dissociatie of afgesneden zijn van je gevoelens. Verderop in dit boek wordt dieper ingegaan op het begrip Dissociatie.

### 3/ Handelen (gedrag):

De vier mechanismen in je acties zijn erg belangrijk om te onthouden en komen regelmatig voor in dit boek (en in je leven), daarom het vetgedrukte lettertype voor elk van hen.

#### 1/ **Vermijding**:

Martin is 36 jaar oud en woont nog bij zijn moeder. Ze kookt elke dag voor hem, wast zijn kleren terwijl hij naar zijn dagelijkse dosis porno kijkt en rust op zijn lauweren. Martin ontdekt plotseling dat dit leven in een gouden kooi hem zijn relatie heeft gekost omdat hij emotioneel niet volwassen is, en hij vermijdt ook situaties die verantwoordelijkheid vereisen.

Oplossingen voor dit vermijdingsgedrag zijn:

- Geef het gedrag, waarvan men zich bewust moet worden, een naam. Het gedrag van Martin wordt bijvoorbeeld vaak het Peter Pan-syndroom genoemd (dit is geen erkende term). Het is in ieder geval een gedrag dat in onze westerse samenleving snel toeneemt.
- Vermijd of stop het gedrag en 'zie angst onder ogen' (met goede meditatietechnieken!). Martin gaat alleen wonen en het huishouden alleen doen. Martin is een expert geworden in meditatie op de angsten die naar de oppervlakte komen als hij de verantwoordelijkheid voor zijn leven neemt.

Vooraf zeer intelligente en hoog gevoelige onderpresteerders vermijden examens af te leggen, omdat ze niet kunnen leven met een laag

cijfer of cijfer. Dat vermijden ze liever door geen examens af te leggen.

Oplossingen voor dit gedrag:

- Benoem de Angst en het gedrag (zo kalm en krachtig mogelijk) of maak ze er bewust van, bijvoorbeeld: Faalangst en vermijdingsgedrag
- Stop tegelijkertijd het gedrag en ga de confrontatie aan met de Angst, eerst op een virtuele manier en met goede meditatietechnieken. Later met zoals de Gedragstherapie het ons voorschrijft: alsmear hoger en meer concrete stappen van Exposure of blootstelling.

2/ **Controle**:

Tom is een 25-jarige hoogbegaafde jongeman met een sterk vermijdingsgedrag. Zijn moeder lijdt aan Verlatingsangst. Tom slaagt erin zijn beide ouders ervan te overtuigen dat ik hem als psychiater ten onrechte omschrijf als sociaal-fobisch of een jongeman met het Peter Pan-syndroom, die veel werk te doen heeft als hij zijn probleem wil oplossen. Tom beweert verdoofd te zijn. Hij beweert een speciale vorm van autisme te hebben, zodat hij elke vorm van examens of dominantie op school kan vermijden - zijn leraren. Hij omschrijft mij als 'koud' en zijn moeder als 'warm', omdat ze hem begrijpt, medelijden met hem heeft en haar man naar haar hand weet te zetten. Tom slaagt erin zijn moeder te overtuigen om alle consulten af te blazen. In dit geval ontdekt Tom zijn eigen controlegedrag niet, met als gevolg dat hij niet meer behandeld wordt en

dus elke vorm van evolutie onmogelijk wordt.

Een oplossing voor hem zou kunnen zijn om naar de dominante figuren in zijn leven te stappen, zijn leraren in dit geval en mezelf, om zijn vermijdingsgedrag om te keren, en naar ons toe te komen om te leren mediteren op zijn Peter Pan Angsten (om volwassen te worden).

Oplösungen voor controlegedrag:

- Geef het gedrag een duidelijke naam
- vermijd of stop het gedrag en zie je Angsten onder ogen (mits goede Dynamische Meditatie Technieken, natuurlijk).

- Moeder worden voor jezelf, wat betekent:

Zie je angsten of emotionele pijnpunten onder ogen en probeer er zo deskundig en grondig mogelijk voor te zorgen. In ons voorbeeld houdt Tom zijn moeder onder controle (iets wat wij zoogdieren graag doen).

- Vader worden voor jezelf:

Bescherm jezelf, sta in je volle kracht en zelfvertrouwen en zie je Angsten onder ogen.

In ons voorbeeld wil Tom nog steeds dat mama en papa voor hem zorgen en dat iemand anders hem moet redden. Mama is nog niet klaar om haar zoontje te laten gaan, en ze is absoluut de dominante figuur in de relatie met haar partner.

Een ander klassiek voorbeeld van controlegedrag is de patiënt die bij zijn huisarts klaagt over ons, of een van onze therapeuten. Door een beroep op hem te doen, proberen ze ons aan te passen



aan hun overtuigingen of wensen om het psychotherapeutische proces te beheersen.

### 3/ **Perfectionisme**:

Een van de klassieke overtuigingen - Wat je zelf doet, doe je beter! - is een bron van ellende en is vooral gebaseerd op een fundamenteel wantrouwen in anderen of een vorm van controle. Een onverzadigbare behoefte om te controleren (uit Faalangst), die op den duur de controle over je leven zal overnemen. Uiteindelijk heb je geen energie, tijd of geld meer over en krijg je een depressie of chronisch vermoeidheidssyndroom.

Oplossingen voor Toms perfectionisme: moedig hem aan ...

- om uit zijn fantasiewereld en ontsnappingsroutes te stappen om het volwassen leven te vermijden. Tom heeft de 'perfecte wereld' voor zichzelf gecreëerd. Van zijn ouders mocht hij van 's morgens vroeg tot 's avonds laat schaken (ze betalen toch voor zijn levensstijl). Vermoedelijk zal hij dat blijven doen totdat hij ook daarin een paar keer faalt.

- om goede meditatietechnieken te leren om zijn Angsten onder ogen te zien.

### 4/ **Behaagzucht** (vermijden en beheersen door te behagen):

Het is triest om te zien hoe een zeer zorgzame en empathische dame met Faalangst en Verlatingsangst de mannen in haar relaties

zodanig heeft behaagd dat ze herhaaldelijk door deze mannen is uitgebuit of in de steek gelaten. Soms wordt het mechanisme van Angst duidelijk in therapie, maar het is heel merkwaardig hoe zeer intelligente mensen zo emotioneel dom kunnen zijn. Dit is een duidelijk voorbeeld van hoe precies het niveau van Angst of Verdriet dat je wilt vermijden, elke keer terugkeert.

Oplösungen voor dit gedrag:

- Benoem de Angst of het gedrag en maak ze er bewust van (zo kalm en krachtig mogelijk).

- Vermijd of stop het gedrag en zie de Angst onder ogen: in dit voorbeeld zou de dame meer moeten durven falen en mediteren op de Faalangst en Verlatingsangst.

Daarna moet ze haar doel of durven staan in gezond gedrag een andere naam geven met de thema's "Faalangst overwinnen": "Ik slaag", "Ik word succesvol" en "Verlatingsangst overwinnen": "Ik hou van mezelf" en "Ik zorg voor mezelf zoals ik voor een ander zorg".

Onwetendheid:

Het is heel eigenaardig hoe het meest intelligente wezen op aarde het grootste deel van zijn leven doorbrengt in een emotionele staat van onbewustheid. Maar vergeef jezelf, want dat doe ikzelf nog steeds.

Laten we een ander voorbeeld analyseren van hoe gemakkelijk we ons leven doorbrengen als

lafaards, leugenaars en terroristen en ons daar niet van bewust zijn.

In mijn praktijk ontvang ik regelmatig Anna; moeder van de 21-jarige Jonas. Hij is een intelligente jongeman met een IQ van 155. Om de pijn van eerdere mislukkingen niet te voelen, weigert Jonas opnieuw zijn universitaire examens af te leggen. Hij heeft een sterke vorm van vermijdingsgedrag ontwikkeld. Aan de andere kant is Anna zich totaal niet bewust van het feit dat...

1/ Ze heeft een 'terrorist' in huis. Als klein kind reageerde Jonas zijn frustraties af op zijn ouders. Hij was gewend om druk uit te oefenen op zijn omgeving en zorgde voor veel stress in situaties waarin hij verantwoordelijkheid moest nemen voor zijn gezondheid, zijn geluk of zijn toekomst.

2/ Ze heeft een 'leugenaar' in huis. Hij wil niet door de pijn van mislukking gaan die hij eerder heeft ervaren. Maar door herhaaldelijk op te geven, wordt hij uiteindelijk elke dag en mogelijk de rest van zijn leven met deze pijn geconfronteerd. Een goed voorbeeld van de vicieuze cirkel van Faalangst: hij liegt tegen zichzelf, hij noemt zichzelf slecht, dom en dwaas, terwijl dat helemaal niet zo is.

3/ Ze heeft een 'lafaard' in huis. Hij laat zichzelf en de mensen van wie hij houdt in de steek.

4/ Ze is zelf een 'terroriste'. Ze legt veel druk op haar man en mij als psychiater. Haar man durft

niet de waarheid te vertellen. Hij durft niet eerlijk te zeggen dat ze haar zoon te lang heeft verwend en overbeschermd. Ze verwacht van mij dat ik dit al lang bestaande probleem onmiddellijk oplos. Maar ze wil dit probleem niet echt op de juiste manier oplossen door haar eigen overtuigingen en gedrag te veranderen. Haar eigen hoge schuldgevoel zorgt ervoor dat ze op zoek gaat naar iemand om de schuld te geven of het probleem voor haar miraculeus op te lossen.

Een kinderpsychiater gaf Anna en Jonas een 'handig' label, genaamd het syndroom van Asperger (een combinatie van autisme en sociale fobie). Een syndroom dat vroeger zeldzaam was, maar waar nu ineens veel mensen last van blijken te hebben. Op dat moment was iedereen tevreden: Anna kon voor Jonas blijven zorgen; De psychiater hoefde de familie niet te confronteren met hun 'onwetendheid en onbekwaamheid'; en Jonas had nu een gegronde reden voor zijn 'leven in een veilige cocon'.

5/ Ze is zelf een 'leugenaar'. Ze kwam bij wijze van spreken om hulp vragen, maar wat ze eigenlijk wil is een schouderklopje. Ze wil horen dat het goed met haar gaat, ze wil steun van de psychiater voor haar houding ten opzichte van haar zoon en man.

6/ Ze is zelf een 'lafaard'. Ze zet zichzelf en haar familie onder druk zodat ze kan volharden in haar aanpak: haar zoon motiveren, hem dwingen naar zijn kamer te gaan om te studeren, hem naar de campus brengen om zijn examens af te leggen,

zijn professoren vragen het examen uit te stellen enzovoort. Ze wil eigenlijk dat hij slaagt in iets waar ze zelf niet in is geslaagd.

De manier waarop ik dit probleem hier beschreef, klinkt misschien hard voor je. Maar Anna is zich niet bewust van haar gedrag. Haar Ego (de identificatie van zichzelf met een onjuist idee) of Angst staat haar niet toe om de feiten te zien, te ervaren of te voelen zoals ze werkelijk zijn. In de jaren na de Tweede Wereldoorlog gebruikten veel Duitsers ook de uitleg 'Wir haben es nicht gewußt' als er naar de Holocaust werd verwezen. Psychotherapie kreeg na de Tweede Wereldoorlog een enorme boost, omdat we de dynamiek van oorlogvoering, massahysterie of hypnose en ontkenning wilden begrijpen.

Psychologie evolueert nog steeds als een vrij nieuwe vorm van wetenschap en heeft tegenwoordig de neiging om te verschuiven van het niveau van het beschrijven van fenomenen op een koude en analytische manier naar het niveau van het evalueren van de therapeut als zodanig of zijn emotionele staat van zijn. Succes in therapie lijkt samen te vallen met de 'emotionele gezondheid of balans' van de coach of therapeut. Communicatie is een kunst op zich en succes in therapie hangt af van het niveau van innerlijke rust of de vrijheid van angst van de therapeut in kwestie. Rekening houdend met het feit dat therapeuten ook maar mensen zijn en daarom evenveel recht hebben om fouten te maken en zelf aan onwetendheid te lijden; Anna of de kinderpsychiater moet volledig vergeven worden.

We zijn het er allemaal over eens dat Anna, nadat ze zich bewust is geworden, haar probleem of onvermogen moet elimineren. Maar helaas, zo werkt het niet. Het aanpakken van het probleem is een kwestie van een keuze maken tussen Angst of Liefde (Zelfliefde of Zelfrespect). Het is dan ook aan de therapeuten om deze boodschap aan het begin van de sessies heel duidelijk te maken:

"Lieve Anna, wil je dat we je helpen om je bewust te worden van je eigen niveaus van Boosheid, Schuld, Angst en Verdriet en wil je dat we je helpen om je eigen Angsten op een professionele manier onder ogen te zien? Dit alles uit liefde voor jezelf, je leven en dat van je kinderen en dierbaren (een essentiële positieve intentie)".

Laten we eens kijken naar een bekend experiment in de sociale psychologie. Het experiment is afkomstig van professor Milgram, een psycholoog aan de Yale University, en kreeg de titel 'Gedragstudie van gehoorzaamheid'. Na de Tweede Wereldoorlog maakte men zich zorgen over de mate van gehoorzaamheid aan autoriteiten en wilde men bestuderen in hoeverre mensen in staat zijn om anderen pijn te doen en zelfs te doden onder druk van een dominante figuur.

Een proefpersoon (de deelnemers waren mannen tussen de 20 en 50 jaar) werd uitgenodigd om deel te nemen aan een experiment waarin ze onderzochten of iemand de neiging heeft om

meer gegevens te verwerken of sneller te leren als ze een pijnprikkel (of elektrische schok in dit geval) krijgen. Deze persoon wist echter niet dat elke andere persoon in dit experiment acteurs waren, die zich zeer bewust waren van het doel van het onderzoek. De opdracht was om elke keer dat er een fout antwoord werd gegeven de spanning te verhogen. De spanning die opliep tot 450 volt en het gevaarsniveau werd duidelijk aangegeven op het apparaat. De proefpersoon die de pijn onderging, bevond zich in een andere kamer en werd zelfs vervangen door een geluidsopname waarop noodkreten te horen waren. Bij een bepaalde spanning werd het geluid van het geschreeuw gedempt, dus de proefpersoon in deze studie kon zich alleen maar voorstellen wat er aan de andere kant van de muur gebeurde.

Aan veel experts en psychologen werd van tevoren gevraagd hoeveel mensen ze dachten dat ze in staat zouden zijn om door te gaan naar de hoogste spanning. De schatting was 1 tot 10 procent. Het experiment werd meerdere keren herhaald en het resultaat was altijd (minstens) 65 procent.

Als de afstand tussen de betrokkene en de geportretteerde letterlijk of figuurlijk werd vergroot, of als de macht van de gezaghebbende figuur werd vergroot, nam dit percentage toe.

In 2010 herhaalde de Franse televisie dit experiment in een tv-programma 'Le jeu de la mort', waarin 82% van de betrokkenen bereid

was anderen te martelen onder de nodige sociale druk.

Hoeveel zijn we 'echt' veranderd sinds de Tweede Wereldoorlog?

Of is het het niveau van Woede en Angsten die erger worden?



## **B. Bekwaamheid:**

In dit stuk zal ik eerst meer uitleggen over meditatie. Meditatie is een te intellectueel woord geworden voor een eenvoudig en heel natuurlijk concept. Voor mij betekent het elke fysieke of zintuiglijke prikkel waarmee je een lichaam in zijn (parasympatische) staat van rust brengt.

De mantra's van boeddhisten, gebedstechnieken van christenen, maar ook het ongeremd uiten van je gevoelens in een voetbalstadion, tijdens sport, wellness of seks zijn allemaal terug te vinden binnen dit domein.

Daarnaast heb je Therapeutische Meditatie, dat is het toepassen van fysieke technieken totdat je Angst niet terugkeert in een bepaalde context. Door gebruik te maken van fysieke of sensorische technieken om een aangeleerde orthosympatische reflex (vechten, vluchten, bevriezen) te her programmeren, zal deze gedeeltelijk tot volledig verminderen.

Met andere woorden: bekwaam worden is therapeutisch leren mediteren. Schreeuwen in een voetbalstadion of je laten gaan in karaoke is ontspannend, maar het heeft geen enkel her programmerend effect naar Angst toe.

Meditatie en fysieke technieken, maar ook sport, kunnen een sterke aantrekkingskracht hebben. Stel je voor hoe het voelt om op een racefiets te rijden om de kasseien te trotseren, zoals onze wielerveden doen, en met je benen nog uren te

trillen voor uren daarna. Stel je voor dat je in Francorchamps in een racewagen stapt en over het circuit rijdt, waar je de angst voor de dood en de aanmoediging van omstanders door je lichaam voelt grommen. Ervaar hoe intens de rust van een geleide meditatie of regressie fysieke wonderen kan voelen en verrichten. Ervaar de intense sensatie van je lichaam dat zich schrap zet in het heetst van de strijd (bijv. in Karate, Kempo, Kungfu of Engels boksen, vurige vormen van gevechten) en razendsnel je geest overneemt, of het rustgevende gevoel van het rijden op de golf van woede van je tegenstander (bijv. Hapkido of Aikido, dit is een andere vorm van vechtsporten waarin je beweegt als een boot die over het water zwaait of als de water zelf).

Het leven in al zijn aspecten ervaren met vallen en opstaan is een zinvolle manier om tijd door te brengen. Vermoedelijk is er geen enkele meditatie- of kinesthetische techniek (van Mindfulness, EFT of Emotional Freedom Therapy, EMDR of Eye Movement Desensitisation, hypnose, regressie, yoga, tai chi, qi gong, shiatsu, reiki, ... tot klankschalen, ritmisch dansen en voetzoolreflexologie) die een van onze teamleden niet zorgvuldig en grondig heeft gevolgd of zelf heeft ondergaan.

Openstaan voor deze ervaringen is de eerste vereiste om jezelf een Emotioneel Therapeut te kunnen noemen, althans voor mij.

Een tweede vereiste is om je dagelijks of tijdens de hierboven genoemde ervaringen bewust te

zijn van je Angsten en deze onverbiddelijk en onophoudelijk te her programmeren.

Een nieuwe levensstijl, waarom niet?

Om een beetje verder te gaan, zal ik uitleggen hoe je Angsten (Negatief Emotioneel Systeem of NES) permanent kunt opruimen om de intense genoegens van het Positief Emotioneel Systeem (PES) terug te laten keren (zie Hoofdstuk 4 van de 7 Emotionele Systemen). Als je wilt dat je je Angsten onder ogen ziet, moet je een paar goocheltrucjes kennen om ze op een positieve en professionele manier te overwinnen. De meesten van ons weten niet hoe we op een correcte en helende manier moeten reageren op niveaus van Angst, Woede of Verdriet die worden uitgelokt door een eenvoudig gesprek of meditatie sessie. Plots worden ze geconfronteerd met een niveau of Angst (vechten, vluchten of bevriezen) en weten ze niet wat ze moeten doen. Logischerwijs stoppen sommige mensen met mediteren alleen al vanwege dit fenomeen.

Daarom moet je in elke omstandigheid (vliegtuig, huis, werk, auto, ...) een eenvoudig arsenaal aan technieken hebben waarmee je ervaringen opnieuw kunt beleven, maar zonder het niveau Angst (de drang om te sterven of het gevoel dood te gaan) of Woede die je eerder hebt ervaren.

Al enkele jaren proberen we technieken te vermijden waarbij je afhankelijk bent van iemand anders. We testten deze technieken altijd in 'huis-, tuin- en keukenomstandigheden', totdat ze

goed of beter bleken te zijn dan de tot nu toe wetenschappelijk geteste of bewezen Mindfulness en andere meditatietechnieken.

Alle leden van onze praktijk moeten een deel van hun tijd besteden aan het beheersen van nieuwe technieken, die ze doorgeven aan en uitproberen op hun collega's. Op deze manier blijven ze alert om hun eigen bekwaamheid op peil te brengen en blijven ze geconfronteerd worden met hun eigen Angsten. Voor een therapeut is het verleidelijk om op de troon van de leraar te gaan zitten, vol overtuigingen en vol van jezelf.

Het is niet alleen belangrijk om technieken aan te leren, maar ook om min of meer het niveau van je eigen Angst- of stress-as in te kunnen schatten, en dit op een zo eenvoudig mogelijke manier.

### **C. Drie niveaus van angst:**

We onderscheiden drie fysieke niveaus van Angst of Stress:

#### **1/ Negatief denken (eerste graad van angst op de stress-as):**

\* Je hoofd zit vol met doemscenario's en mogelijke oplossingen om vermeende Faalangst, Verlatingsangst of Angst voor Verandering te vermijden.

\* Werkzame stoffen: kruiden (Extractum Crataegae, Extractum Passiflora...), homeopathie of aromatische stoffen. Ze zijn zinloos in de volgende niveaus, maar hier hebben ze effect. Namens de giftige of verdovende stoffen zijn nicotine (roken), cafeïne (koffie, cola), suiker of vet allemaal effectief op dit niveau. Theïne (thee, ijsthee) en kinine (tonics) kunnen zowel ontspannend als opwindend zijn.

Geen van hen zal echter je Angsten herprogrammeren of ze op de lange termijn laten verdwijnen.

\* Genezingsmethoden moeten niet alleen ter plekke praktisch zijn, maar ook blijvend nuttig als je ze op een Pavloviaanse manier beoefent (denk aan de hond van Pavlov, zo niet Google het). Mindfulness-technieken met een focus op de vijf zintuigen en buikademhalingstechnieken doen hun werk. Aan de Universiteit van Oxford is voldoende bewezen dat deze technieken het

stressniveau blijvend verlagen, de  
stresstolerantie verhogen en terugval in  
depressie op de lange termijn voorkomen.

## 2/ Angst (tweedegraads Angst op de spanningsas):

\* Je lichaam vertoont tekenen van stress of spanning (psychosomatische klachten), want het kan niet liegen. Dit zijn symptomen die plotseling verschijnen, maar binnen het uur verdwijnen: problemen met inslapen, beven (ook inwendig), zweetaanvallen, blozen, migraine, hyperventilatie (kortademigheid, licht gevoel in het hoofd, druk op de borst), hartkloppingen, buikpijn, darmkrampen, constipatie, diarree, spierpijn (hoofd, nek, rug, armen, benen), oorsuizen... .

\* Effectieve stoffen: nutteloos op lange termijn, maar tijdelijk verlossing brengend zijn de medisch bekende benzodiazepinen, waarvoor een voorschrift nodig is (Valium, Xanax of Alprazolam, ...). Giftige of verdovende stoffen, effectief op dit niveau, zijn cannabis en alcohol met een laag percentage ethyl (bier of wijn).

Er zijn veel verschillen tussen deze stoffen wat betreft effect en bijwerking, maar uiteindelijk zal geen van hen je Angsten her programmeren of laten verdwijnen. Integendeel

\* Genezingsmethoden: de Mindfulness-technieken met lichamelijke sensaties, spierverstrakking en ontspanning of Valsalva-manoeuvre (een ademhalingstechniek).

Een meditatieve klassieker is de 'bodyscan' (ook goed onderzocht en effectief bewezen).

Een bodyscan of progressieve spierontspanning is een eeuwenoude meditatietechniek waarbij je je lichaam bewust aanspant (d.w.z. in een vecht- of vluchthouding zet - Orthosympatisch) om deze spierspanning los te laten, samen met je ademhaling (uitademing - Parasympatisch).

Deze techniek is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht (o.a. Universiteit van Oxford) en is een standaardtechniek binnen het arsenaal van Mindfulness. Het is een krachtigere techniek dan (buik)ademhaling (inademen door je neus en uitademen door je mond), waarop veel variaties zijn ontwikkeld. Ze zijn succesvoller in betrekking tot Angst- of Woedereflexen.

Veel meditatietechnieken zijn in bepaalde omstandigheden nutteloos, maar de bodyscan zelf is krachtig en efficiënt te gebruiken in meerdere situaties (van Angst of Woede).

Vrijwel alle spiergroepen worden van kop tot teen opgespannen, uitgerekt en ontspannen. Er zijn verschillende variaties, namelijk: je wordt begeleid door iemand (of een opname van zijn stem), je overloopt zelf de spiergroepen of je volgt een bepaalde volgorde (van top tot teen, van teen tot hoofd, etc.). Meer versies van bodyscans vind je op internet of YouTube. Je kunt er een paar proberen totdat je degene vindt die je het meest ontspannen.



### 3/ Paniek (derde graad van angst op de stress-as):

\* Je lichaam vertoont tekenen van stress of spanning (psychosomatische klachten) die bijna dagelijks voorkomen (zelfs volgens een bioritme of op een specifiek moment van de dag): problemen om de hele nacht door te slapen, beven (ook inwendig), zweetaanvallen, ernstige migraine of clusterhoofdpijn, hyperventilatie (kortademigheid, licht gevoel in het hoofd, druk op de borst) met verlamming of katatonie, hartkloppingen, buikpijn, darmkrampen, constipatie, diarree, spierpijn (hoofd, nek, rug, armen, benen), tinnitus... maar dan een graadje hoger.

\* Werkzame stoffen (ook zinloos op de lange termijn, maar tijdelijk zeer effectief): Het gaat dan ook om de medisch bekende benzodiazepinen die je alleen op recept kunt krijgen (Diazepam dat wordt ingespoten of Lorazepam onder de tong voor een snel effect). Giftige stoffen op dit niveau zijn onder meer cocaïne en heroïne, alcohol met een hoog percentage (whisky, cognac, wodka) en worden daarom allemaal harddrugs genoemd.

Hoe 'harder' het drug, hoe efficiënter het Angst de kop indrukt, maar hoe hoger het niveau van Angst terugkeer na de werking. Dagelijks gebruik verhoogt je niveau van Angst, Woede en Verdriet tot je een totaal iemand anders wordt.

\* Healing methoden (niet alleen op het moment zelf, maar blijvend bruikbaar als je dit op een Pavlovianse of behavioristische manier beoefent) zijn de Dynamische Meditatie Technieken. Dit is onze specialiteit en niet zo gemakkelijk te beschrijven als het niet in het echt wordt ervaren. Met deze technieken kun je zeer sterke of vroege (kinderlijke) angsten herprogrammeren, die niet alleen verbonden zijn met extreem traumatische ervaringen, maar ook met vroegkinderlijke trauma's (vóór de leeftijd van cognitieve herinneringen en herinneringen).

Ook hier zijn verschillende variaties mogelijk (schreeuwen, zuchten, slaan, hysterische beweging, qi gong of kiko...).

Ze dienen zeer voorzichtig en juist gebruikt te worden en dit vergt minstens 6 maanden tot 1 jaar begeleiding door een erkend Dynamische Meditatie Therapeut.

(4/ Er is een vierde niveau, psychose, maar dit brengt ons te ver weg van de essentiële boodschap. Technisch gezien is het zo'n hoog niveau van Angst, dat je in staat bent om dingen te voelen, horen, zien, ruiken of proeven of je dingen voor te stellen die er niet echt zijn.

### Therapie is geen pretje:

De dag dat Emotionele Therapie leuk wordt, stop ermee en spaar je geld voor iets anders. Misschien gaan genieten van het leven of een nieuwe hobby?

Vanaf dat moment zou je minder angstig moeten zijn en meer of gemakkelijker van het leven, jezelf en anderen moeten kunnen houden en genieten. Het onder ogen zien van je Angsten had een natuurlijke manier van leven moeten worden. Met andere woorden, therapie is niet langer essentieel om je bewust te worden van je destructieve denk- en gedragspatronen.

Een beetje spanning voordat je naar de therapeut gaat is best gezond en geeft aan dat hij of zij iemand is die je zal confronteren met je 'monsters'.

Bewustzijn en meditatie moeten een manier van leven worden en één ding is zeker: onze voorouders hebben ons genoeg Angsten nagelaten om generaties lang er nog aan te kunnen werken.

## De naakte waarheid:

Aan het begin van een behandeling is het belangrijk om een duidelijk tijdschema vast te stellen. Enerzijds om de praktische tijd te schetsen voor een goede emotionele herprogrammering, en anderzijds om de gehaaste controlefreak (in ons allemaal) met beide benen op de grond te zetten.

Als een patiënt eens in de twee weken komt, kunnen we het volgende verwachten:

### 1/ Bewustwording:

Het duurt zes maanden voordat je je bewust wordt van een aantal van je Angsten (op voorwaarde dat je je geest openstelt voor nieuwe overtuigingen).

### 2/ Bekwaamheid:

Het duurt een jaar voordat je enige bekwaamheid kunt verwerven om het niveau van negatief denken, voelen en gedragen te verlagen, verbonden met en gestuurd door je Angsten (op voorwaarde dat je je geest wilt openen voor nieuwe manieren van denken, voelen en gedragen).

### 3/ Zelfzorg (het Godconcept):

Het duurt 1,5 jaar (vanaf dat moment, toen je echt besloot om je oude gewoontes achter je te laten en de therapeuten te gaan vertrouwen) om je deze nieuwe manier van leven eigen te maken.

Bewustzijn en meditatie zijn in je gegroeid, een deel van je leven geworden en een natuurlijke gewoonte.

Want wij zijn de dierenartsen die moeten luisteren en onze hond, Bobby, en hem zelf moeten genezen (ik denk graag aan mijn emotionele systeem als mijn hond, Bobby).

Wij zijn de ouders van ons innerlijke kind.

En wij zijn de Goden die voor deze planeet moeten zorgen.

En dit zal wat tijd en moeite kosten voor iedereen in dit Global Village waarin we de neiging hebben om in te leven.

Dit is het Godconcept.

Als iemand je belooft de klus sneller te klaren dan dit, is hij een bedrieger of een dromer (die zichzelf bedriegt).

We hebben dit zelf herhaaldelijk getest in onze praktijk en het is niet meer dan logisch dat goed ingeprinte neurofysiologische processen niet gemakkelijk kunnen en mogen worden weggevaagd. Ze zijn ontworpen om de tand des tijds te doorstaan en generaties lang in het emotionele geheugensysteem te blijven. Gewoonten of afweersystemen die je sinds je kindertijd hebt ontwikkeld, kunnen niet in twee of drie therapeutische weekenden of sessies worden verwijderd.



## SAMENVATTING

### Hoofdstuk 2: Bewustzijn en bekwaamheid

#### **Bewustwording is...**

**Het herkennen van je eigen autistische en hyperactieve gedrag EVENALS de Faalangst, Verlatingsangst en Angst voor Verandering die het voeden.**

#### **Bekwaamheid is ...**

**Blijf zoeken naar natuurlijke en fysieke technieken om je te helpen de giftige niveaus van woede, woede of verdriet te verminderen of te elimineren in jezelf.**

## **Hoofdstuk 3: Neurofysiologie**

### Introductie:

Heb je haast om resultaten te behalen of aan je Angsten te werken? Dan kun je dit hoofdstuk overslaan als je wilt.

In dit hoofdstuk leggen we de werking of fysiologie van de hersenen uit. We werden intelligenter op taalkundig en rekenkundig niveau, maar minder intelligent en destructief op emotioneel niveau.

Angst kan worden beschouwd als een uitvinding van de Homo Sapiens sinds het begin van groepscommunicatie tienduizend jaar geleden.

De symbolische betekenis in het Oude Testament van de Bijbel (Genesis), dat Taal (de Appel) of kennis ons uit het Paradijs heeft geworpen, is een goede beschrijving van het nadeel van het grootste geschenk dat de natuur ons ooit gaf, zo'n 40.000 jaar geleden. Het waren de eerste pogingen om op de 3 Existentiële vragen (Wie ben ik? Wat is mijn lichaam? Wat is de het leven en de dood?) van een denkende diersoort een antwoord te vinden.

Ze zijn zinloos gebleken, evenals de geboden, verboden, rituelen, gebeden, waarden en normen die de hieruit ontstane Religies zichzelf en anderen hebben proberen op te leggen. Het einde van alle Spiritueel Materialisme lijkt nabij, maar hun oorlogen, strijdvaardigheid en vuur is



zeker nog niet geblust.

Ze krijgen zelfs nieuwe gedaantes in tal van 'nieuwe' spirituele strekkingen, goeroes en priester-therapeuten.

De fysiologische of fysieke gevolgen van taal voor onze hersenen en onze omgeving waren gigantisch, zelfs traumatisch. We zijn nog steeds een diersoort in shock en dit fenomeen kan worden samengevat in een eenvoudige karikatuur:

Kun je een boze, angstige en huilende baby met een bazooka in zijn hand vertrouwen?

Het verklaart de vele oorlogen en samenlevingen die zijn eigen acteurs vernietigden. Nogmaals, de mens is niet de schuldige, want wie heeft ons ooit geleerd hoe we met dit wapen moeten omgaan en hoe we de baby volwassen moeten maken? We fantaseren misschien over kwaadaardige samenzweringen en mysterieuze of mystieke samenlevingen die onze samenleving of hersenen hebben gemanipuleerd, maar dat is een taak voor romanschrijvers. Ons paranoïde brein zoekt graag een zondebok, maar blijft op deze manier Boos, Angstig en vol Verdriet.

Laten we aannemen dat elke leider (religieus of militair) te goeder trouw en met de beste bedoelingen handelde in zijn persoonlijke omgeving en op dat specifieke moment.

Neurofysiologisch is het belangrijk om een eenvoudige schets te maken van de evolutie van onze hersenen, met als hoogtepunt het gesproken woord. Dit hoofdstuk probeert je ook bewust te maken van het mechanisme van de intelligente waanzin van de Homo Sapiens.

Ons brein heeft drie verschillende stadia in de tijd doorlopen en al deze systemen werken nog steeds:

1. Reptielen (en roofdieren)
2. Zoogdieren
3. De mens

## 1. Reptielen:

De reptielen en roofdieren laten ons profiteren van hun 'overlevingsinstincten' en reflexen.

Zoals eerder vermeld, is ons neurovegetatieve systeem (met zijn Actie- en Rustknop of Ortho- en Parasympatisch systeem) een belangrijke erfenis van een eeuwenlange darwinistische selectie en we moeten dit systeem eren door het enerzijds goed te kennen, en anderzijds goed te leren gebruiken (ontlading, meditatie, sport, ...). Maar dat doen we niet, dat is zeker.

Elk individu is anders en elk 'vechtsysteem' heeft zijn eigenaardigheden: een genie in voetbal zal geen genie zijn in basketbal en vice versa.

Blonde vrouwen zouden statistisch gezien een minder onderbouwde *Formatio Reticularis* (onderdeel van het SEEKING-systeem) moeten hebben. Ze zijn daarom gemiddeld minder agressief en hebben minder kans om het voortouw te nemen of superieur te zijn in de sport; Technisch gezien gaat dit over het aantal amfetamine-achtige receptoren in dit gebied. Natuurlijk zijn er uitzonderingen!

Seriemoordenaars leven volgens hun jachtinstinct en lijken vanaf hun vroege kinderjaren niet in staat om mededogen te voelen of uit echt mededogen te handelen. Maar deze kinderen hoeven geen maffiabaas of seriemoordenaar te worden, aldus James Fallon. Ze zijn in staat om

uitstekende managers te worden zoals hijzelf met een psychopatisch brein.

'De psychopaat in mij' van James Fallon is de persoonlijke reis van een neurowetenschapper naar de donkere kant van de hersenen. Nurture kan Nature bijsturen!

Het neurovegetatieve systeem is een overlevingssysteem dat we van de dieren hebben geërfd en dat gebaseerd is op een 'Eeuwige Herinnering' (met zijn basis rond de Amandelkern).

Deze Eeuwige Herinnering is de essentie van het Emotionele Geheugensysteem zelf en is gebaseerd op een aantal eenvoudige principes of formaten:

1/ De input wordt gerustgesteld door de vijf zintuigen (geluid, zicht, geur, smaak en tastzin).

2/ Elke zintuiglijke ervaring is verbonden met een niveau van rust (ontspanning, eten, seks, genegenheid...) of een niveau van actie (vecht-, vlucht- en bevroeringsreflex).

De output voor wilde dieren is meestal 0 of 10 op de schaal van rust of actie (aan/uit-schakelaar). Voor huisdieren en mensen zijn er allerlei variaties per type zintuiglijke waarneming, maar zelden 0 of 10.

3/ Het niveau van actie (vecht- of vluchtreflex) daalt nooit.

Om die reden wordt het de 'Eeuwige Herinnering' genoemd. Na jaren zal je hond nog steeds dezelfde reactie vertonen bij het horen, zien of ruiken van de oom die hem jaren geleden heeft gepest.

Eens een bepaalde vecht- of vluchtreflex zijn waarde heeft bewezen, neemt elk lid van de volgende generatie deze reflexen feilloos op voor elk type zintuiglijke waarneming (bv. de geur van een wolf, het uiterlijk van die specifieke voddenkat, een bepaald geluid...).

Dit is de essentie van de transgenerationale overdracht van het overlevingsinstinct of de incorporatie van Darwins theorie in de hersenen van dieren: de combinatie van een betrouwbaar Geheugensysteem en het Spiegelneuronsysteem.

Zoals eerder vermeld, wordt al deze informatie opgeslagen door een oud moederbord in onze hersenen (de Nucleus Amygdala of Amandelkern).

Elke Angst wordt boven op een andere gestapeld en dat is de reden waarom oudere mensen meestal minder tolerant zijn, terwijl ze wijzer en toleranter zouden moeten zijn. Dit is de reden waarom 'hoog gevoelige' mensen meer klagen op auditief (gehoor), visueel (zien), olfactorisch (reuk- en smaak) en sensorisch (gevoels)niveau. Je zou dit de onbewuste opeenstapeling van trauma of Angst kunnen noemen.

In de psychiatrie noemen we het Dissociatie wanneer een of meer zintuigen zelfs niet werken, vanwege zo'n hoge mate van stress en als gevolg van het herbeleven van pijnlijke momenten uit het verleden.

Een trauma wordt pas verwerkt als de rust terugkeert of als de prikkelbaarheid verdwenen is. Zoals we zeggen: "Een trauma is genezen, als je erover kunt praten als soep en aardappelen."

## 2. Zoogdieren

Zoogdieren hebben een empathisch overlevingssysteem ontwikkeld, gebaseerd op complexere sociale relaties. De 'hoog gevoelige' mensen die we graag zouden willen zijn, brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee en is gebaseerd op de ontwikkeling van het brein van zoogdieren. De babyboost van zoogdieren vindt zijn oorsprong in het Krijt massa-extinctie, meer dan 60.000.000 jaar geleden.

Om deze vraag beter te kunnen beantwoorden, nemen we de dolfijn als voorbeeld. Volgens dierenartsen is dit dier het meest empathische zoogdier op aarde. Met dit voorbeeld kunnen we ons ook distantiëren van de mens en zijn complexe persoonlijkheden, sinds de ontwikkeling van de taal. Later zal duidelijk worden waarom.

Enkele genetische gedragsprincipes (d.w.z. overgedragen via DNA):

1/ Een dolfijn verdedigt een soort met gevaar voor eigen leven. Een haai, een roofdier in de puurste zin van het woord en vergelijkbaar met psychopaten, zal zelden of nooit een dolfijn aanvallen, terwijl hij fysiek duidelijk dominant is. De haai zal dit niet doen, omdat als gevolg daarvan de hele familie de haai zal aanvallen en hij het niet zal overleven. In dit geval zou je kunnen zeggen: eendracht maakt macht.

Neem misschien even de tijd om je eigen leven door te nemen. Heeft zich ooit een situatie van zelfopoffering voorgedaan (voor de groep, je partner, je kinderen, je familie)? In hoeverre heeft je mentale of fysieke gezondheid hier onder geleden?

2/ Een dolfijn is een 'liefdesdier'. Een dolfijn lacht, speelt, eet en heeft de hele dag seks. Dit kan worden gezien als zijn (en dat van mensen?) emotionele basispatroon. Dit is zijn parasympatische rusttoestand.

Lacht, speelt en geniet een vierjarig kind niet het grootste deel van de dag?

3/ Een dolfijn raakt in shock als hij plotseling een van zijn soortgenoten verliest. Zijn auto-immuunsysteem faalt en de bacteriën uit zijn darmen krijgen vrij spel. De term shock wordt gebruikt door dierenartsen. We omschrijven dit als Verdriet, Depressie, Burn-out of Angst.

Zijn auto-immuunziekten (de ziekte van Crohn, reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew, ALS, MS, ...) niet meer aanwezig bij hoog gevoelige mensen dan bij psychopaten?

4/ Zoogdieren (onze verre voorouders, apen of chimpansees) die uit de groep worden verdreven, raken ofwel in shock, sterven (ongeveer 80%) of nemen hun toevlucht tot zinloos geweld (moorden op andere groepen, waarbij alle mannen en kinderen vakkundig worden geëlimineerd).

Ziet u hier een analogie met onze eigen geschiedenis?



### 3/ Homo Sapiens

En dan was er nog 'Het Woord'.

\* De implicaties van taal

Al bij zoogdieren wordt de angst om niet geliefd te zijn gecultiveerd en gebruikt voor sociale doeleinden en interactie tussen groepsleden. Dit leidde tot groepsgedrag met terugkerende hiërarchie of anarchie, die op hun beurt leidden tot complexere sociale interacties. Dit was echter nooit zo ingrijpend dat het ecologisch evenwicht van hun omgeving verstoord raakte.

Toen de Homo Sapiens eenmaal in een complexere taal begon te denken en te spreken, verspreiden zinloze of nutteloze vormen van Angst en Woede zich over deze wereld als de doos van Pandora.

Maar wat is precies de kracht van het Woord of het denken?

We kunnen complexe verhalen en metaforen in ons hoofd verzinnen, een illusie maken van ons **verleden** (we combineren oude herinneringen tot een verhaal) of een projectie van onze **toekomst**.

Dit is je 'innerlijke troubadour' (taalsysteem):

- \* Je bundelt je ervaringen in een verhaal (grotendeels gebaseerd op de verhalen die je als kind hoorde)
- \* Je herkaut deze ervaringen en maakt nieuwe associaties (afhankelijk van de complexiteit van de verhalen die je als kind hebt gehoord of goed hebt verwerkt)
- \* Je creëert nieuwe verhalen door de associaties op een andere manier te combineren.

En deze kennis verbind je met je 'inner engineer' (rekensysteem):

Een voorbeeld:

- \* Je ziet voor het eerst een kruiwagen (twee stokken verbonden met de as van een wiel).
- \* Je bedenkt andere doelen of combinaties.
- \* Je maakt twee wielen met twee assen en je hebt een fiets (of vier wielen en je hebt een kar).

Zolang je hersenen in rust zijn of in een staat van gezonde stress of angst verkeren, zal je 'ingenieur' doorgaan met het creëren van gezonde oplossingen voor problemen in het echte leven. Bij Angst met de grote A wordt je creatieve vermogen de slaaf van je Angsten en zullen je hersenen niet-bestaande of niet-essentiële problemen zoeken en oplossen.

Dit is wat ik je 'Stephen King-brein' noem:

- \* Je 'verzint' een verhaal van negatieve ervaringen, zowel:
  - uit het verleden, bijvoorbeeld: "Wat heb ik in die situatie verkeerd gedaan met mijn schoonmoeder?" (= schuldgevoel of zelfwoede)
  - en naar de toekomst toe, bijvoorbeeld: "Mijn schoonmoeder zal morgen op dat feestje kleine opmerkingen maken" (= Angst).
- \* Je piekert over dat laatste gesprek of dat feestje voor morgen (eindeloos, slapeloos...)
- \* Je maakt een potentiële toekomst, jaagt eindeloos achter je 'innerlijke dier of Bobby' aan, en je probeert allerlei oplossingen of ontsnappingsroutes te bedenken (ook eindeloos).

Het is ontzettend belangrijk dat je je hiervan bewust wordt en er een einde aan maakt. Maar om eerlijk te zijn, moeten we toegeven dat we er zelden of nooit over nadenken, laat staan dat we onszelf kalmeren. Ons brein (of Angst) rommelt met ons en ondanks of dankzij onze hoge intelligentie zijn we de schok van het Gesproken Woord nog steeds niet te boven gekomen.

Kortom, Angst zelf is uitgevonden door en is exponentieel toegenomen binnen de mensheid, omdat we in staat zijn om de verhalen uit ons verleden op te kloppen (en onze demonen,

'innerlijk dier' of Bobby's angstsysteem te accumuleren) en bovendien geven we het onbewust door aan onze kinderen door dezelfde verhalen van onze voorouders te vertellen. Mijn jongste dochter, Hannah, houdt van de mythologie van de Grieken, Romeinen en de Vikingen met hun potentiële doemscenario's en hun heroïsche anti-apocalyptische oplossingen. En houden we niet allemaal van de verhalen over Ragnarok, Apocalypsen of degenen die beweren de waarheid over ons verleden te kennen, zoals Genesis- of oerknaltheorieën?

Geen wonder dat horrorfilms en apocalyptische verhalen zo succesvol zijn.

Hoe dan ook, we hebben de kracht van het Woord nog niet overwonnen en we zullen moeten leren onze wonden te likken. Als we dat niet doen, zullen we waarschijnlijk de geschiedenis ingaan als de 'emotioneel meest domme diersoort ooit' die zichzelf en de aarde vakkundig heeft vernietigd en plaats heeft gemaakt voor mieren en andere insecten.

Hier zijn enkele klassieke 'illusions' die de waanzin van je geest oproepen:

### Illusions:

Ik geef je de drie meest voorkomende illusions over angst of meesterlijke creaties van je 'Stephen King-brein'.

#### Illusie 1: Het is mijn, zijn of haar karakter:

Zelf noem ik dit de 'jezuïetenillusie' omdat in onze contreien een aantal zeer intelligente mensen - hoogstwaarschijnlijk met de beste bedoelingen - mijn voorouders hebben doen geloven dat ze vol zonde en angst zaten vanwege een of andere 'straffende God'.

Hoe dan ook, het zal veel bloed, zweet en tranen kosten voor therapeuten om onze medemensen te helpen om zelfs maar een aantal van deze overtuigingen, Angsten en Schuldgevoelens los te laten.

De meeste Angsten worden - zoals gezegd - voor een groot deel bepaald door je familie (zorgfiguren) en ook tot op zekere hoogte door je omgeving.

De invloed van opvoeding door het vertellen van verhalen en het kopiëren van gedrag (Mirror Neuron System) is zo solide en waterdicht om Angst door te geven en waar te nemen als een deel van je 'karakter'. De kennis en het gebrek aan vertrouwen om met deze Angsten te werken is zo beperkt, dat we ons uiteindelijk hebben geïdentificeerd met de NES of Negatieve Emotionele Systemen zoals Angst, Woede en verdriet.

Dit werd duidelijk bij eenige tweelingen die in een ander gezin of regio waren opgegroeid en bij de wetenschap van epi-genetica (de invloed van de omgeving en je gemoedstoestand op je lichaam of gedrag).

Je kunt gewoon proberen jezelf nu op de proef te stellen en jezelf of je karakter te identificeren aan de hand van de PES of Positive Emotional Systems:

"Zoek 10 positieve eigenschappen van jezelf die staan voor de vreugde voor het leven (of je SPEELSHEID), de liefde voor je lichaam (of GENOT) of de liefde voor jezelf (ZORG) als wezen en probeer het hardop te zeggen tegen mensen van wie je houdt. Geen van deze kwaliteiten mag in functie staan van een ander!"

Je zult merken dat het heel moeilijk is om te doen en je lichaam of gedachten zullen zich heel hard verzetten.

Sommige therapeuten of New Age groepen (zoals de 'Secret') geloven dat dit de manier is om ons brein te veranderen door ons te richten op de PES als zodanig, maar op de lange termijn zie ik deze 'volgelingen' zweven in de ijle lucht van 'Liefde' zoals oude religies ons de Hemel beloofden. Hun angsten blijven zitten en ze krijgen uiteindelijk een nog slechter emotioneel beschermingssysteem of worden nog meer misbruikt dan voorheen.

Je 'personage' moet de manier zijn waarop je je aanpast aan veranderingen in je omgeving met behulp van je NES om de PES te beschermen (zie het volgende hoofdstuk).

Deze flexibiliteit in verandering (SEEKING System) zouden de eigenschappen moeten zijn waar u in het openbaar over opschept en die u aan uw kinderen wilt overdragen. Niet je onwrikbare Woede, Angst of destructief niveau van Verdriet.

Illusie 2: Iets 'buiten mij' zal mij genezen (of blokkeren):

Hier denken we aan de dokter, de goeroe, de Messias, de therapie, die specifieke techniek, die partner, mijn kind, ... zal me genezen of me beter laten voelen.

Dit is de basis van ons Materialistisch Denken (en onze Joodse, Katholieke, Islamitische manier van denken) en een logische manier van redeneren voor een Angstig kind:

"Wat voor soort gedrag of welke actie kan ik gebruiken om de immense pijn of suïcidale drang die angst en verdriet met zich meebrengt te verminderen?"

Voor kinderen past het sprookje van Doornroosje perfect in dit plaatje:

"Ik zal wachten tot de prins me wakker kust!"

Het Joodse volk wacht nog steeds op een Messias, en toch hadden ze Christus als een van hun profeten, maar verwierpen hem als de profeet waar ze zo lang op hadden gewacht. Dit pijnlijke

verlangen naar een redder werd onbewust onderdeel van hun cultuur en nalatenschap.

Wat voor soort weldoener - met mogelijk meer bovenmenselijke capaciteiten of een gevoel van opoffering - moet worden voortgebracht om de kudde te verdrijven van hun Kotel (Joodse) of Burāq (Moslim) Muur, zodat ze eindelijk vrede kunnen vinden in de woestijn?

Hoeveel mensen moeten er nog sterven voordat de katholieken beseffen dat niemand zal terugkeren uit de hemel (God) of de hel (Satan)?

Deze concepten bestaan niet, ze zijn een productie van de grootste massapsychose aller tijden. Ze zijn een mentale productie van onze Angst voor de dood en veroorzaken enkel dood. Geen enkele Angst kan door een buitenstaander worden verminderd. Die buitenstaander kan je helpen om je bewust te worden van je Angst of je helpen ontspannen, maar je moet zelf aan je Angst werken en leren om er alleen, rustig en zelfverzekerd doorheen te gaan. Zo niet, dan zullen we doorgaan met het produceren van terroristen in binnen- en buitenland of het aanmoedigen van kruistochten binnen onze of buitenlandse staatsreligies.

Illusie 3: Angst zal vanzelf 'verminderen' /'Ik heb het een plek gegeven in mijn geest':

Laten we een misverstand uit de weg ruimen: je kunt een pijnlijk trauma geen plaats in je geest



geven. Dit is een vorm van intellectuele vermijding.

Een Angst zit in je dierlijke systeem, je instinct en luiistert naar andere wetten dan de cognitieve. We kennen dit systeem niet zo goed en behandelen het daarom als inferieur.

In Oostende heb ik het genoeg gehad om veel samen te werken met vrijmetselaars of mensen van De Loge. Ze zijn ook op zoek naar rust, waarheid of balans in het leven, op een andere manier dan de katholieken deden.

Toch viel het me altijd op dat ook zij onbewust het 'Katholieke Angst of Schuldbegrip' gebruikten en doorgaven aan hun kinderen, ondanks hun cognitieve 'andere overtuigingen'.

Angst en schuldgevoel met een neiging tot zelfverminking, of andere vormen van verlies van levenslust, achtervolgden ook hun kinderen en veroorzaakten evenveel problemen.

Naar mijn mening hebben goede bedoelingen of andere overtuigingen geen enkel effect op het niveau van Emotionele Programmering. Hetzelfde geldt voor cognitieve of gesprekstherapie. Op zichzelf zullen gesprekken alleen (zonder medicatie of meditatie) het niveau van angst of stress niet verminderen.

Bobby (je diereengeheugen) heeft zich op zintuiglijk en emotioneel niveau perfect herinnerd wat hem ooit pijn deed en zal je daar altijd aan

herinneren. Tenminste, totdat je je bewust wilt worden van deze signalen en ermee aan de slag wilt gaan en bekwaam wilt worden.

Het is hard werken, want een Angst verdwijnt niet zomaar van de ene op de andere dag en zonder een goed gevecht. Eeuwenlang was het de taak van dit systeem om dieren te helpen overleven door dreigende geuren, beelden, geluiden, smaken of gevoelens te onthouden.

Gebruik het in je voordeel.

#### Illusie 4: De 'Mechanica' van de psychose zelf:

Als een patiënt naar mijn praktijk komt en mij vertelt dat hij of zij geesten hoort kloppen of huilen, of een overledene ziet, dan geloof ik hem of haar. Ik zal die geest of overleden persoon echter nooit zien als ik hun specifieke Angst of niveau van Verdriet niet deel, wat deze zintuiglijke waarneming creëert. Sommigen proberen me ervan te overtuigen dat ik ongelijk heb omdat ik hun niveau van pijn niet ervaar en dat ik hen alleen kan helpen als ik op dezelfde manier gekwetst ben als zij. Ze identificeren zich met het trauma en willen dat je hun pijn voelt of deelt (en hun pijn is de ergste van alle pijnen). Ik noem dit de 'Interne Pedofiel slachtoffers': ze blijven zichzelf pijn doen en willen uiteindelijk dat de mensen om hen heen hetzelfde doen (het zal me nog een boek kosten om dit op de juiste manier uit te leggen en het zal deze titel dragen, dat is zeker)

Het is inherent aan de Homo Sapiens dat we dingen kunnen zien, horen, ruiken, proeven en voelen die een ander niet ervaart of die andere dieren niet ervaren. Vooral deze andere soorten kunnen niet praten, luisteren of denken.

Hoe erger de Angst of het niveau van Verdriet, hoe sterker je de zintuiglijke waarneming ervaart, en je ervaart het heel levensecht. De illusie wordt waarheid. In dit geval hebben we het over hallucinaties en wanen. De Bijbel staat echter vol met hallucinaties en wanen. We hebben de ervaringen van onze voorouders voor waar

aangenomen, net als bij groepshypnose. Dit is de kracht van Angst: als Angst eenmaal sterk genoeg is, kan het je zintuiglijke waarneming overnemen.

Dit lijkt gek... Maar dat is het wel, nietwaar?

Stel je voor dat je morgen een belangrijke vergadering organiseert. Als je alle mogelijke negatieve vragen of opmerkingen al aan het doorlopen bent, zit je al in een illusie. Je Faalangst dicteert het scenario en absorbeert je creativiteit in meerdere ontsnappings- en gevechtroutes. Je zult er ook wakker van liggen, waardoor je stresstolerantie nog verder achteruit zal gaan en de doemscenario's extremere proporties zullen aannemen.

Hadden we niet twee Kinderkruistochten in de Middeleeuwen, waarbij de meeste van deze kinderen werden afgeslacht voordat ze zelfs maar het Heilige Land bereikten? Moeten we verbaasd zijn dat er Belgische kinderen zijn die naar Syrië gaan om een beter gezin of meer waarde te ontdekken?

Gebruiken sektes, religies en bendes niet allemaal dezelfde methode? Wekken ze niet de illusie op van eeuwige vriendschap (ter vervanging van je slechte familie), eeuwige jeugd, eeuwige roem? Dit spreekt vooral wanhopige jongeren en jongeren met een grote Verlatings- of Faalangst aan – meestal met een sterke zelfdestructieve neiging – om alle Angsten die ze als kind hebben ervaren te overwinnen.

In hoeveel van onze adolescenten is deze Angst niet in meer of mindere mate aanwezig? En is dit niet inherent aan onze en andere culturen met goed georganiseerde staatsgodsdiensten (maar vol goede bedoelingen). Welke destructieve route neemt een vierjarig kind om uiteindelijk op veertienjarige leeftijd zo kwetsbaar te worden?

Dit fenomeen herhaalt zich over de hele wereld...

De positieve noot is dat we nog geen enkele Angst zijn tegengekomen die onoverwinnelijk was in onze dagelijkse beoefening.

We zagen redelijk wat mensen de strijd opgeven tijdens het proces, dat wel.

Maar succes aan het einde is alleen weggelegd voor degenen die hard hebben gewerkt, uit liefde en respect voor zichzelf en hun dierbaren en met toewijding aan en vertrouwen in hun leidinggevendenden...

Echte liefde...

Echte zelfzorg...

## SAMENVATTING

### Hoofdstuk 3: Neurofysiologie

Mensen geven onbewust hun Angsten door, elke generatie.

Deze angsten brengen ons steeds verder weg van de natuurlijke angsten.

EN ze brengen de onvermijdelijke suïcidale drang of vernietiging van onszelf of hele culturen met zich mee.

*Echte Liefde is...*

*Werken aan je Angsten*

(Zelfzorg of het Godconcept)

## **Hoofdstuk 4 - De prachtige 7 emotionele systemen**

### Introductie:

Het aantal bestaande emotionele systemen is slechts 7, niet meer en niet minder.

Jaak Panksepp is dé neuro-affectieve wetenschapper bij uitstek of misschien wel de enige grondlegger van deze unieke benadering van ons brein.

Door middel van elektrische stimulatie in de hersenen (diepe hersenstimulatie) van het onderzoeksobject (dieren) of door het toedienen van stoffen die deze emotionele systemen beïnvloeden, heeft hij 7 afzonderlijke emotionele of neuro-affectieve systemen gedefinieerd.

We volgen zijn onderzoek al sinds het begin van zijn lange carrière en hebben veel gebruik gemaakt van de resultaten om de therapie te coördineren en neurofysiologische normen vast te stellen voor emotionele therapie of hersenmanagement. De volgorde en aanpak van deze systemen verschillen nogal door de specificiteit van het menselijk brein en als gevolg van 30 jaar therapeutische ervaring met ernstige trauma's en angststoornissen.

We hebben het PANIEK-systeem van Panksepp omgedoopt tot het ROUW-systeem vanwege de

link met verdriet en rouw en in ons systeem is paniek gewoon een hoger niveau van Angst.

Om praktische redenen worden de namen van deze 7 Emotionele Systemen in HOOFDLETTERS gemarkeerd.

Anatomische details zijn cursief weergegeven en zijn in eerste instantie niet essentieel om te lezen. Om echt in de theorie en praktijk van dit boek te komen, is het essentieel om het meerdere keren te lezen.

Probeer de bevindingen bij dieren te koppelen aan je eigen leven of dat van anderen en je zult zien dat we in veel opzichten behoorlijk op elkaar lijken.



## De hiërarchie van de 7 Emotionele Systemen:

We hebben de zeven door Panksepp beschreven systemen onderverdeeld in 1 hoofdsysteem, 3 negatieve en 3 positieve emotionele systemen. Dit onderscheid past het beste bij het menselijk brein en zijn huidige problemen op therapeutisch niveau. Het biedt zowel Emotionele Therapeuten als andere Lichaamswerkers of therapeuten een goed werkkader of theoretische basis.

De positieve emotionele systemen zetten je lichaam en geest om in een ontspannen en euforische toestand met een gezond verzadigingseffect.

Dit verzadigingseffect (of positieve biofeedback) is meermaals bewezen in dierproeven. Na herhaalde stimulatie zullen de euforie, ontspanning en voldoening tot op zekere hoogte volgen.

De negatieve verstrakken of laden lichaam en geest op en worden als onaangenaam of ongewenst ervaren.

Maar belangrijker is dat het verzadigingseffect ontbreekt (vooral in combinatie met verzwakte of geblokkeerde positieve systemen). Daarom noemen we ze negatief. Niet alleen omdat ze weinig of geen euforie, ontspanning of verzadiging met zich meebrengen. Hoe meer ze gescheiden (of gedissocieerd) raken, hoe minder euforie, ontspanning of bevrediging neurofysiologisch mogelijk is.

Bij mensen is het hoofdsysteem of SEEKING-Systeem goed verbonden met ons cognitieve brein of de denkende en berekenende kant van ons brein. De natuur heeft ons voorzien van een troubadour, een politicus, een strateeg en een ingenieur. Dieren missen dit complexe probleemoplossende brein, maar ze lijken beter te overleven in situaties met dieren in het wild net door dit SEEKING- of AI-Systeem dat constant vorige en recente programma's verbetert.

We werden experts in het veranderen van de wereld om ons heen. Dieren luisteren voortdurend naar en passen hun overlevingssystemen (of instincten) aan de omgeving aan.

De Positieve Emotionele Systemen (PES) volgen de ideologie van het Oosterse Yin-denken en het Innerlijke Kind-denken van sommige therapeuten of spirituele standpunten.

We verdeelden ze in de Liefde voor het Leven (SPEL), Lichaam (GENOT) en Wezens (ZORG). Deze heten Playfulness, Lust en Care in de Panksepp-systemen.

Maar liefde is als lucht en water. Het verdampt of stroomt heel gemakkelijk weg. Het is onmogelijk om er een huis of imperium mee te bouwen.

De Negatieve Emotionele Systemen (NES) zijn door de natuur ontworpen om het innerlijke Kind of de Yin-kant van ons te beschermen... totdat de

Homo Sapiens arriveerde. Hun natuurlijke doel was helemaal niet negatief, maar essentieel voor dieren om in groep te leven om in balans met de natuur of het milieu te kunnen leven.

We gebruikten of misbruikten ze onvrijwillig om de omgeving aan te passen aan onze nieuwe Existentiële Angsten en we zullen uiteindelijk onszelf of onze omgeving vernietigen in dit proces.

Kennis van deze systemen wordt essentieel met het oog op onze grootste angst: de Dood.

Het gebruik ervan met betrekking tot de liefde voor onze kinderen is de volgende stap in de menselijke evolutie.

Zowel NES als PES zijn essentieel voor ons voortbestaan. Yin kan niet functioneren zonder Yang en Yang moet Yin beschermen (vgl. Darwin of Survival of the fittest).

Algemeen overzicht van de 7 Emotionele Systemen van dieren en mensen:

A. Het hoofdsysteem of het SEEKING-systeem

B. Drie negatieve emotionele systemen (NES):

1. WOEDE of RAGE (Fight of Flag, zie deel 3)
2. ANGST of FEAR (Flight, Freeze of Follow)
3. ROUW of DISTRESS in het Panksepp-systeem

C. Drie positieve emotionele systemen (PES):

1. ZORG (Liefde voor andere wezens of jezelf) of EMPATHIE
2. GENOT (Liefde voor je lichaam of dat van een ander)
3. SPEEL(SHEID) (liefde voor het leven) of PLAY(FULNESS) in het Panksepp-systeem

Specifieke definities of beschrijvingen per systeem:

**A. SEEKING:** Het hoofdsysteem dat alle andere 'overlevings- of verdedigingssystemen' coördineert of beheert.

Het SEEKING-systeem zoekt voortdurend naar de beste manier om te overleven of een van de andere systemen te gebruiken in bepaalde omstandigheden.

Een jonge mannelijke chimpansee wordt bijvoorbeeld sterk genoeg om een bedreiging te worden voor het alfamannetje of de leider van de groep. Uit de groep gezet worden betekent in één op de vijf gevallen de dood. Om dit te voorkomen, zal hij de 6 Emotionele Systemen uitproberen:

- Woede: pronken met zijn kracht kan twee kanten op werken
- Angst: vermijden of weglopen is een optie om met rust gelaten te worden
- Verdriet: imploderen of bevriezen kan mededogen opwekken
- Zorg: zorg dragen voor of zorgen voor de leider kan werken
- Genot: vlooiën plukken van of zelfs masturberen van de leider werkt
- Speelsheid: heeft niet elke koning een joker nodig?

Ik noem dit systeem het 'almachtige-super-creatieve-vader-krachtsysteem', omdat het altijd

verbonden is met zijn 6 onderwerpen en deze op de meest creatieve en overlevingsgerichte manier gebruikt en constant verder leert en zich aanpast zoals een AI-systeem.

Volgens Panksepp is het de motor van elke dierlijke actie. Het helpt ons niet alleen om te overleven, maar ook om van het leven te genieten en te zoeken naar manieren om op een comfortabelere manier te overleven.

Het kan gestimuleerd worden door fysieke behoeften, maar ook enthousiaste en positieve stress of ondernemerschap, startkracht, doorzettingsvermogen en sportieve vechtlust uitlokken.

Er is echter één probleem... Het gehoorzaamt aan het meest gebruikte systeem of het systeem waarop uw aandacht is gericht.

Daarom kan het gedomineerd worden door de Negatieve Emotionele Systemen en daarom creatieve oplossingen zoeken vanuit Boosheid, Schuld, Angst of Verdriet.

Een angstige, maar zeer creatieve geest is die van de koning van de horror, Steven King of de prins van de neurosen, Woody Allen. Nadat je jezelf hebt verloren in een van hun meesterwerken, zullen je hersenen hun Angsten of neurosen een tijdje volgen. Dat is heel normaal en misschien voelen je hersenen zich aangetrokken tot die van hen omdat hun Angsten al een deel van die van jou waren...

Zou dit een van de redenen kunnen zijn waarom onze jeugd zich aangetrokken voelt tot horror? Zijn ze zo vol van Angst of proberen ze hun Angsten op deze manier te beheersen of te confronteren?

Voorbeelden van een ontward woedesysteem zijn heel gemakkelijk te vinden; Hitler, Marx of andere politici of goeroes die in staat waren om de Angsten van mensen uit te vergroten of uit te buiten, maakten altijd deel uit van onze geschiedenis of maken nog steeds deel uit van onze geschiedenis. Zolang we ons niet bewust zijn van onze Angsten, kunnen en zullen ze worden uitgebuit of zullen we die van anderen (onbewust) blijven uitbuiten.

Verdriet is ook een product dat gemakkelijk te verkopen of te verspreiden is onder mensen. In trauma therapiegroepen is een bekend probleem in het genezingsproces de competitie om de 'meest ernstige pijn' onder de 'slachtoffers'.

Daarom is het van het grootste belang in therapeutische processen om te focussen op de PES en om mensen door de NES te begeleiden (met de hulp van goed opgeleide ET's of Emotionele Therapeuten).

De drie Existentiële Angst hebben al veel te lang de NESystemen gedomineerd en verstoord.

Elke meditatie, hypnose of regressietherapie zou eerst gericht moeten zijn op het verminderen van net deze invloed en dominantie.



### Anatomie - Neurofysiologie:

Het zeer complexe hersensysteem die Panksepp het SEEKING-systeem genoemd, verbindt het Ventrale Tegmentale Systeem (VTA) net boven de hersenstam in het midden van de middenhersenen met drie hoger gelegen gebieden: de middelste voorhersensbundel en de laterale hypothalamus (MFB-LH), de Nucleus Accumbens en de mediale prefrontale cortex.

Dit systeem werd in 1953 bij toeval ontdekt door Olds en Milner. Deze onderzoekers ontdekten dat dieren nog meer hun best deden (sneller trappen of harder rennen in doolhoven) wanneer ze dit systeem elektronisch konden stimuleren.

### Neurotransmitters:

De neurotransmitter dopamine, glutamaat en verschillende neuropeptiden spelen hierbij een belangrijke rol.

## Gevolgen voor de praktijk:

### a/ Farmacologisch:

Amfetaminen die de heropname van dopamine in de hersenen remmen (zoals cocaïne, XTC, Ritalin of Concerta bij ADHD) zijn zo verslavend omdat ze zo efficiënt zijn in het energiek, gefocust, vrolijk, optimistisch en gerustgesteld maken van mensen (of dieren).

Drugs of medicijnen worden verslavend omdat ze de natuurlijke feedback van neurofysiologische systemen onderbreken of het natuurlijke werkingsmechanisme ervan verstoren. Hoe beter het verdovende middel, hoe beter het zijn werk doet... om ons naar de verlichte gemoedstoestand te brengen waarin we zijn geboren (zeggen boeddhisten) en waar we naar verlangen... De PES in volle exploitatie!

Chemie creëert altijd een leegte of vacuüm en is goed in het verstoren van een fysiologisch evenwicht, waardoor het voor artsen en patiënten mogelijk wordt om een nieuw evenwicht of focus in het leven te installeren. De farmaceutische industrie heeft haar plaats in ons leven verdiend, maar zal nooit kunnen tippen aan de immense kracht, schoonheid of complexiteit van ons brein of de natuur zelf.

### b/ Emotioneel therapeutisch:

Therapeutische meditatie of enige vorm van emotionele therapie interfereert niet met deze natuurlijke neuropsychologische feedbacksystemen, het probeert ze op een positieve manier te gebruiken of te exploiteren en met de opzettelijke focus op de natuurlijke samenwerking van de NES met de PES (yang die yin op een darwinistische manier beschermt)

## **B. Drie negatieve emotionele systemen (NES)**

Deze drie zijn in staat om de rust van de geest of levenslust op een zeer diepgaande manier te verstoren en wanneer ze elektrisch worden gestimuleerd, worden ze als ongemakkelijk of emotioneel pijnlijk ervaren.

Het is onze overtuiging en ervaring door de jaren heen dat ze allemaal door opvoeding, omgeving en levensgebeurtenissen zijn verstoord en dus He programmeerbaar zijn. De patiënten die uitblonken in het veroveren van hun NES, overklassen verreweg de onwilligen.

Laten we ze een voor een ontleden. Want de enige manier om de hemel te bereiken is door de hel te gaan (pijnloos).

De enige manier om intens van jezelf en anderen te houden, is door je woede, Angst en verdriet achter je te laten...

**1. Het WOEDE-systeem** wordt geactiveerd wanneer uw lichaam of leven (of dat van uw broers en zussen of nakomelingen) in gevaar is.

Bij zoogdieren werden niet alleen de nakomelingen, maar ook de broers en zussen en andere dierbaren emotioneel erg belangrijk (zie het ZORG- and VERDRIET-Systeem of basis voor Hoog Gevoeligheid, verder in dit boek)

Panksepp maakt bij de mens een onderscheid tussen drie niveaus. De eerste twee komen overeen met dieren en worden door hen als onaangenaam ervaren als ze uitgelokt worden.

Wat ons de uitvinders van wraak maakt!

### Eerste niveau: prikkelbaarheid of nukkigheid

Op dit zeer elementaire en primaire niveau gaat het om het ongemakkelijke gevoel waardoor we op een beperkte manier exploderen of de controle verliezen.

Het wordt uitgelokt door een 'ruimtelijke beperking in mobiliteit' (zonder dat er een leerproces nodig is).

Tweede niveau: Verlies van impulscontrole: wanneer bepaalde verlangens of verwachtingen (SEEKING-systeem) niet worden vervuld.

Dit is meestal een aangeleerd (horen, zien, voelen, ruiken en proeven) cognitief proces en moet daarom kunnen worden afgeleerd.

Derde niveau: Wraak (duidelijk aanwezig bij mensen; moeilijker te bewijzen bij dieren: mogelijk bij zoogdieren zoals dolfijnen en olifanten...)

En als we wrok koesteren of plannen maken om degenen te straffen die we zijn gaan haten of hebben geleerd te haten (of erover fantaseren), dan is het een tertiair cognitief proces waarbij WOEDE de motor is, maar het SEEKING-systeem helpt ook een handje.

Anatomie - Neurofysiologie:

Het WOEDE-systeem loopt van de mediale Kern van de Amygdala via de stria terminalis naar de mediale hypothalamus en het periaqueductale grijs (PAG).

Prooi agressie:

Hersenonderzoek van Siegel (2005, 2009) heeft aangetoond dat het doden van een prooi door roofdieren niet gepaard gaat met de activering van het WOEDE- (en orthosympatisch) systeem. Het besluipen en doden van een prooi is gerelateerd aan het SEEKING-systeem en geeft een positieve, aangename, verwachtingsvolle emotie: lekker eten!

Wanneer een persoon of dier boos wordt, wordt het orthosympatische zenuwstelsel geactiveerd via de hypothalamus. Dan gaan bijvoorbeeld haren overeind staan, worden de pupillen groter, gaat de ademhaling sneller en gaat de bloeddruk omhoog. Wanneer de hersendelen van het WOEDE-systeem sterk elektrisch worden gestimuleerd, vallen proefdieren meestal aan en bijten ze in objecten voor hen. Mensen klemmen hun kaken op elkaar en krijgen een uiterst onaangenaam en intens gevoel van woede, zonder te weten waarvoor.

#### Sportieve competitie:

De competitiedrang om te winnen - sociale dominantie - is volgens Panksepp geen uiting van het WOEDE-systeem. Uit onderzoek blijkt dat tijdens "toernooien" over "eigendomsrechten" tussen mannen net iets andere hersengebieden actief zijn dan die van het WOEDE-systeem. Bovendien speelt testosteron een veel grotere rol dan bij pure Woede.

Er is ook een opmerkelijk verschil in de emotionele ervaring. Terwijl activering van het WOEDE-systeem als uiterst onaangenaam en vervelend wordt ervaren, geeft de drang naar competitie die door testosteron wordt aangemoedigd, juist een goed gevoel. Het winnen van een competitief spel of gevecht verhoogt ook de testosteronniveaus en extra sociale assertiviteit.

Panksepp vermoedt dan ook dat bij dit soort agressie meerdere emotionele systemen, zoals het SEEKING-systeem en mogelijk ook het ANGST-systeem, een rol spelen, evenals leerervaringen die zijn opgedaan in de ruige worstelspelletjes tussen jonge dieren, geïnitieerd door het SPEEL-systeem. Hij benadrukt dan ook dat agressie absoluut niet alleen gezien moet worden als "het WOEDE-System in actie".

Voor ons - Emotionele Therapeuten - is het erg belangrijk om het -systeem met Dynamische Meditatietechnieken op een positieve manier te activeren (gekoppeld en in functie van de Positieve Emotionele Systemen). Het resultaat ten behoeve van ernstige trauma's is verbluffend, maar het vereist enige tijd, training en ook veel persoonlijke inzet en passie van de psychotherapeut.

Willen we naar Mars om onze planeet Aarde te ontvluchten of willen we onze Mars-energie (Vuur voor de Astrologen onder ons) uit liefde voor onze Aarde en onze kinderen gebruiken om al Angsten te verbranden, die we trouwens zelf hebben uitgevonden?



**2. Het ANGST-systeem** wordt geactiveerd wanneer je lichaam of leven (of dat van je broers en zussen of nakomelingen) in gevaar is.

Panksepp maakt bij mensen een onderscheid tussen drie niveaus (de eerste twee komen overeen met dieren en worden door hen als onaangenaam ervaren).

### Eerste niveau: Nervositeit

Op dit eerste niveau is het een ongemakkelijk gevoel dat als onaangenaam wordt ervaren, zonder precies te weten wat het is of wat het veroorzaakt.

### Tweede niveau: Geprogrammeerde angst

Op een tweede niveau worden de angstige gevoelens opgeslagen. De angstreflexen komen altijd terug als we geconfronteerd worden met iets (of iemand) waarvan we door ervaring of door een ander leerproces weten dat er gevaar dreigt.

De angstreflexen zijn geprogrammeerd door en verbonden met een van de 5 zintuiglijke systemen (horen, zien, voelen, ruiken en proeven). Daarom moeten ze her programmeerbaar kunnen zijn.

Zonder enige inspanning om het te her programmeren, blijft de reflex voor altijd in de emotionele geheugensystemen zitten en creëert

de illusie van een eeuwig en terugkerend niveau van angst.

### Derde niveau: Rationeel (versterkt) of cognitief opgewekte Angst.

Op een derde niveau zijn (alleen) mensen in staat om angstige gevoelens op te roepen door over bepaalde dingen na te denken of te fantaseren (door ons vertelvermogen). Op dit niveau is het erg moeilijk om te onderzoeken of dieren dit ook doen (misschien in hun dromen?).

Gevoelens van angst zijn verankerd in de hersenen en kunnen met elektrische stimulatie in een volkomen veilige omgeving bij mensen en dieren worden opgeroepen.

Toch zijn de meeste angstreflexen aangeleerd of geprogrammeerd, dus technisch gezien zouden ze allemaal her programmeerbaar moeten zijn!

Praten over je trauma's is eigenlijk niet zo verstandig zonder de directe mogelijkheid om te werken met Emotionele Meditatie Technieken gezien de mate van Angst dit kan oproepen!

### Anatomie - Neurofysiologie:

Volgens Panksepp is de Amandel Kern niet verantwoordelijk voor de organisatie van het angstniveau, maar eerder de lagere gebieden in de hypothalamus en het periaqueductale grijs (PAG). De Amygdala Kern is het moederbord

waar de reflex wordt opgeslagen of onthouden en de kernen in de diepe en oudere gebieden van onze hersenen zijn verantwoordelijk voor de organisatie van een "passende" reactie.

Dit maakt het ANGST-systeem zeer adaptief: het heeft een levenslange flexibiliteit waar we ons niet altijd bewust van zijn. Het blijft gevoelig voor positieve en negatieve leerervaringen en blijft in staat zich aan te passen tot de dag dat we sterven.

### Gevoelighedsniveau:

Angst roept een ongemakkelijk gevoel op dat verbonden blijft met auditieve, visuele, tactiele, olfactorische en smaakprikkelers. Als je een soort angstniveau ervaart in een winkel vol rode stropdassen, zullen je hersenen vanaf dat moment rode stropdassen als een vijand of gevaar zien. En dit onafhankelijk van wat de angstaanval ook heeft veroorzaakt: vermoeidheid, griep, een kater). Het niveau van angst zal ook voor altijd worden opgeslagen (wat de fysieke oorzaak ook mag zijn).

Het vermindert ook het basisniveau van een veilig gevoel.

Mensen beweren doodsbang te zijn voor elektrische stimulatie van de PAG. Ze voelen zich bedreigd. Ze krijgen het gevoel achtervolgd te worden of in een lange donkere tunnel of ruimte te zitten.

Indien mogelijk proberen dieren de elektrische stimulatie zo snel mogelijk te stoppen. Ze zullen proberen de pijnplekken te vermijden waar de stimulatie begon of stoppen met het betreden van de testkamers. Ze zijn zichtbaar nerveus en zijn geschokt als ze zich in de buurt van een testruimte bevinden, zelfs op een plek waarvan ze weten dat die veilig is. Ook zijn ze bang voor de mensen die hen naar de testruimte brengen, bijbehorende geluiden, geuren of beelden van dingen die in de testruimte aanwezig waren.

## Versterking van pijn in de NES:

Het is ook noodzakelijk om te weten dat fysieke pijn de angstniveaus activeert en dat het verhoogde stressniveau zal proberen het gevoel van pijn te verminderen door opioïden te produceren (je eigen morfine of heroïne).

Op deze manier kunnen we pijnloos of gevoelloos worden en op een gegeven moment kan het zelfs goed voelen om jezelf te snijden ...

Pijn kan als aangenaam en ontspannend worden ervaren (de basis van zelfverminking en dissociatie), maar alleen bij zeer hoge niveaus van stress (veroorzaakt door 1 van de NES).

Een grote regel bij Therapeutische Meditatie: wek nooit pijn op bij ontspanningstechnieken.

Dit lijkt voor de hand liggend, maar veel religieuze of spirituele gebedsmethoden maken gebruik van lichamelijke, mentale of emotionele (door schuld gedreven) zelf toegebrachte pijn om een (altijd tijdelijk) niveau van kalmte te bereiken. Zelfs therapeuten gebruiken nog steeds de klassieke techniek om huidpijn op te wekken door aan een elastische armband te trekken en de pijnreceptoren van de huid te activeren met een korte uitbarsting van pijn. Praktisch, maar cerebraal zeer ontherapeutisch (het zal niets her programmeren op niveau van de NES).

Bij het ervaren van zeer hoge niveaus van angst of het zeer regelmatig ervaren van angst, kan het

ANGST-systeem tijdelijk of permanent overgevoelig en overactief worden (het heeft geen feedbacksysteem, onthoud). Het lijkt alsof de status van aanhoudende angst niet langer kan worden verminderd (en is de basis van het voortdurend herbeleven van het verleden en toekomstige doemscenario's in Posttraumatische Stresstoornissen)

### Vlucht (Flight)

Wanneer het ANGST-systeem wordt geactiveerd, is een ontsnappingsreflex dominant en wordt het orthosympatische zenuwstelsel op de juiste manier geactiveerd.

Het lichaam is voorbereid op oorlog door de afscheiding van bepaalde neuropeptiden in de hersenen, zoals CRF (corticotropine releasing factor) en ACTH (adrenocorticotroop hormoon) die de bijniere opdracht geven om cortisone en adrenaline in de bloedbaan te schieten.

Dit om een fysieke topprestatie te leveren en zo efficiënt mogelijk aan gevaar te ontsnappen. De bloeddruk gaat omhoog, het hart klopt sneller, bloedvaten in de spieren verwijden zich, de ademhaling versnelt, de pupillen worden wijder, de zweetklieren worden geactiveerd en nutteloze oorlogssystemen zoals het spijsverteringsstelsel en het voortplantingssysteem worden uitgeschakeld.

### Bevriezen (Freeze)

Wanneer het ANGST-systeem in mindere mate wordt gestimuleerd, bewegen dieren langzamer

en voorzichtiger; Ze worden alert en hebben de neiging om te 'bevriezen'. Wanneer de stimulatie wordt verhoogd, vluchten ze of proberen ze zich opnieuw te verstoppen. Naar mijn mening is dit soort bevriezing heel anders dan de catatonische of dissociatieve reactie die we zien bij ernstige trauma's. Dit laatste moet worden gecatalogiseerd als een extreem geval van paniek.

### Destructief:

We kunnen niet genoeg benadrukken hoe ernstige (giftige) stress en angst de gezondheid of het welzijn van mens en dier verstoren. Het essentiële gevoel van veiligheid wordt verminderd; en het lichaam is getransformeerd in een ongezonde staat van oorlogvoering. We willen geen farmaceutisch bereide cortisone, maar produceren er massa's van door onze eigen bijniere in geval van stimulatie van 1 van de NES.

Psychologie en psychiatrie zouden de hoeksteen van de geneeskunde moeten zijn, want de stress-as (gedomineerd door de NES) heeft een sterk verband met de meeste ziekten die bij mannen bekend zijn.

We hebben er een puinhoop van gemaakt of in ieder geval slecht werk geleverd, door te zoeken naar cognitieve manieren om de emotionele of dierlijke kant van ons brein te veranderen.

Het is onmogelijk om op mentaal of rationeel niveau goede coping mechanismen te vinden om

met stress of angst om te gaan. De meeste cognitieve of menselijke coping strategieën (controle of perfectionisme, vermijden en behagen) zijn zelfs een geruststelling voor de NES dat hun goed programma werkt.

Religies werken nog steeds op die manier en de wetenschap of psychologie zou toch beter moeten weten. Zelfs Panksepp zelf maakt tot voor zijn dood diezelfde fout: "Ik heb de systemen ontleedt en nu moeten we medicatie en andere middelen vinden die ze op de juiste manier kunnen beïnvloeden."

Panksepp maakt ons duidelijk dat door de werking van het emotionele geheugen een dier een angstaanjagende gebeurtenis herbeleeft wanneer het een bijbehorende stimulus hoort, ziet, voelt, ruikt of proeft. Waarom zou dit voor een persoon anders zijn als je hem je in detail laat vertellen over een eerder meegemaakt trauma?

Zinloos en op een bepaalde manier zelfs sadistisch.

Praten met een slachtoffer op een zorgzame of affectieve manier doet het werk.

Niet de woorden.

Stilte...

Een knuffel ...



### Genegenheid en liefde:

Om te kunnen werken met mensen met een Angststoornis zou een therapeut, leerkracht, verpleegkundige, maatschappelijk werker, ... niet alleen moeten uitblinken in vriendelijkheid, zorgzaamheid, geduld en genegenheid, maar er ook grondig bewust zijn van zijn of haar eigen ANGST-systeem. Niet alleen om de mensen met wie we werken te beschermen, maar ook om zichzelf of hun eigen emotionele balans te beschermen. Op deze manier zouden veel burn-outs kunnen worden voorkomen.

Een financiële investering die de moeite waard is.

**3. Het ROUW-Systeem:** de emotionele en lichamelijke pijn (drang om te sterven) bij verlies van broers en zussen of nakomelingen (of verlies van de liefde of aandacht van een geliefde).

De ervaring van verlies of rouw (DISTRESS):

Panksepp noemt verdriet de keerzijde – de 'donkere kant' – van de liefde (of het gevoel van verbondenheid) die mensen en dieren hebben voor degenen die voor hen zorgen, hen beschermen en hen vriendelijk behandelen (geliefden). Hij beschrijft in detail het gevoel van 'Separatieangst' dat optreedt wanneer die liefde verloren gaat.

Naar onze mening dekt dit systeem het domein van elk van onze 3 destructieve angsten:

1. Angst om te falen
2. Angst om verlaten te worden
3. Angst voor verandering (overlijden / ziekte voor jezelf of dierbaren).

De 3 NESystemen zijn natuurlijk met elkaar verbonden en zijn als een kettingreactie met elkaar verbonden: men wordt Bozer, als het Angstniveau hoger is en het Angstniveau wordt hoger, als er meer Verdriet is in het verleden ...

Hoe zoogdierachtiger of gevoeliger je genetisch bent, hoe meer Verdriet, Angst en Woede of Schuld (zelfwoede) je in het leven kunt verzamelen.

En hoe meer en beter je zult moeten leren  
Dynamisch Mediteren!

Het gevoel:

Gevoelens van verdriet zijn gevoelens van diepe wanhoop en psychologische pijn, geen angst.

Panksepp gaf een nieuwe naam aan het hersensysteem dat deze gevoelens van verlies opwekt. In eerdere publicaties sprak hij over het Panic-systeem, omdat hij tekenen van paniek zag bij de jonge dieren die hij bestudeerde toen ze hun moeder verloren. Omdat oudere dieren en mensen geen paniek toonden bij het verlies of de scheiding van hun dierbaren, maar alleen verdriet, besloot hij het systeem een andere naam te geven: DISTRESS of ROUW.

Nood- of distress oproepen :

Het is Panksepp's grote toeschrijving aan de wetenschap, die hij met hersenonderzoek heeft aangetoond, dat veel van het gedrag dat als angst wordt geïnterpreteerd, eigenlijk tot het ROUW-systeem behoort. Typerend voor dit soort angst zijn de luide, aandachttrekkende noodoproepen, die vaak gepaard gaan met actieve pogingen om herenigd te worden met dierbaren of met de vertrouwde, veilige sociale omgeving. Dat laatste wordt volgens Panksepp bereikt door het SEEKING-systeem in combinatie met het ROUW-systeem.

Naar onze mening is dit laatste duidelijk aanwezig bij kinderen met ADHD (hun noodoproepen zijn duidelijk gekoppeld aan Faalangst en Verlatingsangst), en dit verklaart waarom amfetaminen rust brengen en hun concentratie of focus verbeteren. Zoals eerder vermeld, stimuleren amfetaminen de daadwerkelijke aanwezigheid van dopamine in het SEEKING-systeem en doen ze de werking van dit verstikte systeem (verantwoordelijk voor rustig, constructief en enthousiast leergedrag) herleven.

Hoewel dieren waarbij het ROUW-systeem actief is ook stressgedrag kunnen vertonen, ontbreekt het vlucht- en bevriezingsgedrag (kenmerkend voor het FEAR systeem). Angstige dieren proberen zo min mogelijk aandacht te trekken. Integendeel, ze maken geen lawaai en zwijgen (van toepassing op ADD en autisme).

Technisch gezien zou ADHD een probleem van het ROUW-systeem moeten zijn, en ADD en autisme een probleem van het ANGST-systeem. In de praktijk zien we combinaties van beide, maar het maken van een onderscheid kan de manier van zoeken naar oplossingen veranderen.

### Anatomie - Neurofysiologie:

Het pijnsysteem

Noodoproepen kunnen bij dieren kunstmatig worden opgeroepen door elektrische stimulatie in stukken van de oudere delen van de hersenen, zoals het periaqueductale grijs (PAG) en de

andere omliggende delen van de middenhersenen, de hypothalamus en de amygdala.

Bij volwassenen veroorzaakt een dergelijke stimulatie een extreem verdrietig gevoel; Baby's huilen. Op basis van zijn onderzoek vermoedt Panksepp dat het ROUW-systeem bij zoogdieren en vogels is ontstaan uit de primitieve pijnnetwerken in de hersenstam. Dit verklaart ook de gelijkenis in emotionele uitingen (huilen, janken) na zowel ernstige fysieke pijn als ernstige psychologische pijn als gevolg van het verlies van een dierbare of van sociale uitsluiting of isolement.

Dit is voor ons de (neurofysiologische) reden waarom bij het uitvoeren van Dynamische Meditatie Technieken elke vorm van pijn uit den boze is, noch fysiek, noch emotioneel (NES).

### Neurotransmitters:

#### Endogene opioïden

Onderzoek van Panksepp bij honden, cavia's, ratten en kippen uit de jaren '70 en '80 van de vorige eeuw toonde aan dat het ROUW-systeem de biochemische tegenhanger is van het EMPATHIE-systeem, en voornamelijk endogene opioïden, maar ook prolactine en oxytocine spelen een cruciale rol in beide systemen. Zeer jonge pups die bij de moeder worden weggehaald, beginnen om hun moeder te roepen (noodoproepen). Toen deze puppy's werden geïnjecteerd met een lage dosis van een opiaat zoals morfine, stopten ze met roepen en

kalmeerden ze. Toen de pups echter werden geïnjecteerd met Naloxon, een middel dat endogene opioïden blokkeert, begonnen ze veel harder om hun moeders te schreeuwen.

In een ander placebo gecontroleerd experiment toonde Panksepp aan dat volwassen honden die met Naloxon waren geïnjecteerd, een verhoogde behoefte aan sociaal contact met mensen vertoonden. De honden kwispelden naar vreemde mensen en wilden hun gezicht likken. Honden die morfine hadden gekregen bleven onverschillig, kwispelden niet en zochten geen contact.

Naarmate dieren en mensen ouder worden, neemt de gevoeligheid van het ROUW systeem geleidelijk af. Geslachtshormonen lijken een belangrijke rol te spelen, met name testosteron. Mannelijke dieren in de puberteit maken veel minder noodoproepen dan vrouwtjes wanneer hun ROUW-systeem elektrisch wordt gestimuleerd. Panksepp denkt dat het ROUW-systeem, net als het ANGST-systeem, ook blijvend overgevoelig kan worden door het gebrek aan liefdevolle zorg en/of emotionele verwaarlozing in de vroege kindertijd. Het gevolg hiervan kan zijn dat een dier of mens extreem veel aandacht zal vragen van degenen die voor hem zorgen (ADHD), of juist sociaal contact volledig zal vermijden (ADD en vormen van autisme).

Voor ons, Emotioneel Therapeuten, is het in deze situaties erg belangrijk om het ANGST- en ROUW-Systeem op een frequente en intense manier te

helpen correct ontladen (ook thuis), vooral aan het begin van de behandeling.

### Verslaving:

Panksepp toonde aan dat er een verslavende kant zit aan prettig sociaal contact. Hij en vele andere hersenonderzoekers vermoeden daarom dat tekorten aan endogene (lichaam specifieke) opioïden, ervoor zorgen dat sociaal ongelukkige en eenzame mensen extra vatbaar zijn voor verslaving aan opiaten zoals heroïne. Dieren en mensen die zich ongelukkig, eenzaam en verdrietig voelen, hebben een laag gehalte aan endogene opioïden, oxytocine en prolactine. De niveaus zijn hoog voor dieren en mensen die liefdevolle zorg krijgen en die gesteund worden door vrienden en familie, en die daardoor een veilige basis voelen.

Persoonlijk denk ik dat de popster Michael Jackson een goed voorbeeld is van hoe massa's aandacht, 'liefde', geld en opiaten of opioïden (Demerol of pethidine en Vicodin met hydrocodon en paracetamol waren niet genoeg om hem te verlossen van zijn noodoproepen of hartzeer (hoewel hij officieel stierf aan een hartaanval). Hij kreeg of kon geen echte liefde meer ontvangen. Tijdens een van zijn concerten herinner ik me nog levendig hoe hij "I love You" uitriep, klinkend als een kind in doodsangst; een geluid dat ik me altijd zal herinneren. Niet gezond, in ieder geval.

Genegenheids- en knuffeltherapie:

Het omarmen van verdrietige, ongelukkige mensen en dieren met liefdevolle zorg en aandacht verhoogt de niveaus van endogene opioïden. Zachtjes aanraken of geknuffeld worden door een vertrouwd persoon; de buik strelen; lichaamswarmte delen; borstvoeding, zuigen op vingers of spenen; luizen plukken (vgl. apen). Zelfs het drinken van suikerwater (waardoor suikerverslaving nog meer wordt veroorzaakt) ontstrest (jonge) dieren en mensen/kinderen aanzienlijk. Het handhaven van een zachte fixatie zorgt voor de productie van endogene opioïden, zelfs bij dieren die zijn behandeld met een middel dat de productie van opioïden, zoals Naloxon, blokkeert.

Laten we hopen dat mannen - na de golf van rechtszaken wegens seksuele intimidatie - zullen proberen te evolueren naar meer knuffelende teddyberen en beter in staat zullen zijn om passende manieren en momenten te kiezen in naam van hun seksuele drift. Zowel Afrikaanse, Westerse als Oosterse mannen worstelen hier nog mee.

Vrouwen daarentegen lijken meer de voorkeur te geven aan de knuffelende kant van seks en misschien kunnen we ze dat niet kwalijk nemen, toch?

Het verschil tussen angst en verdriet:  
Het effect van dergelijke handelingen en opiaten (zoals morfine) toont duidelijk aan dat het ROUW-systeem anders werkt dan het ANGST-systeem. Opiaten verminderen noodoproepen, maar



hebben geen duidelijk effect op dieren die angstig zijn. Omgekeerd nemen noodoproepen niet af wanneer angstremmers (benzodiazepinen zoals Xanax (alprazolam), Temesta (lorazepam) en Valium (diazepam) worden toegediend. Dit maakt het mogelijk om onderscheid te maken tussen de paniek die bij dieren/mensen kan ontstaan wanneer ze sociaal geïsoleerd raken (rouw) en de angsten die ontstaan wanneer ze zich bedreigd voelen door iets of iemand (angst).

Verslavingen wijzen de weg  
De manier waarop iemand zich aangetrokken voelt tot een soort verdovend middel laat zien of hij of zij een Angst of Verdriet probleem heeft. Erg behulpzaam!

### Overlap tussen angst en verdriet:

Er is een zekere overlap en interactie tussen de twee systemen, maar volgens Panksepp wordt dit vooral veroorzaakt door leerervaringen die ervoor zorgen dat een mens of dier anticipeert op een komende gebeurtenis. Een dier of persoon die herhaaldelijk scheidingsleed heeft ervaren, kan bij voorbaat bezorgd of achterdochtig zijn om in de steek gelaten te worden. Panksepp benadrukt dat deze vorm van angst technisch gezien niet hetzelfde is als de doemscenario's die door het ANGST-systeem zelf worden gegenereerd.

In de praktijk is het maken van onderscheid belangrijk voor de Emotioneel Therapeut, maar niet voor de patiënt of cliënt. Deze persoon hoeft alleen maar vakkundig te leren hoe hij het negatieve gevoel (NES) kan ontladen totdat zijn levenslust of innerlijke vrede (PES) is teruggekeerd (het SEEKING-systeem in actie).

Een voorbeeld:

Een jongeman slikt al jaren een hoge dosis opiaten in combinatie met benzodiazepinen en heeft verschillende opnames gehad om te voorkomen dat hij deze verdovende middelen gebruikt.

We kennen zijn vader: hij leed aan milde depressies (Dysthymie) toen hij een partner verloor of er geen had. De vader vroeg alleen om medicatie of een richtinggevend of stimulerend gesprek.

Zijn moeder kennen we ook: zij slikt al jaren benzodiazepinen, voornamelijk Xanax of Alprazolam, wat een farmacologisch 'zusje' is van Diazepam en Lorazepam, maar minder spierontspannend en minder kalmerend. Ze is een super zorgzame moeder Theresa, die de hele wereld zou willen redden, maar onbewust al haar zonen te veel heeft beschermd en ze 'emotionele baby's' heeft gehouden.

Haar niveau van verdriet toen haar vader (haar God) stierf, was destijds (jaren geleden) zo hoog dat ze op affectief en seksueel vlak volledig blokkeerde in haar eigen relatie. Dit is een terugkerend probleem bij vrouwen, en de meesten zijn zich totaal niet bewust van het verband tussen hun VERDRIET en GENOT-systeem.

Voor de moeder betekende dit het einde van haar relatie met de vader en richtte ze zich meer op het 'helpen' van haar zoons.

Voor de vader resulteerde het in een dwangmatige manier om op zoek te gaan naar een nieuwe partner. In het begin was hij zich hier niet van bewust, want hij wilde zijn vrouw niet bedriegen, maar hij liet meer vrouwen toe in zijn persoonlijke of emotionele leven. Tegen het einde begon hij herhaaldelijk verliefd te worden en toen ze uit elkaar gingen, kon hij er niet tegen om één dag alleen te zijn.

Het Verdriet en de Angst van de moeder vonden hun manier om alsmaar meer toe te nemen en haar lichaam en geest te ondermijnen (maar ze weigerde diepgaande therapie).

We kennen ook zijn vrouw, die deels een emotionele kopie is van zijn moeder (dezelfde Verlatingsangst en moeder-Theresa-complex), van wie hij ooit dreigde te scheiden als ze in therapie zou komen. Sommige partners houden ervan om hun dierbaren van hun familie te scheiden om hen te controleren (uit net weer diezelfde Verlatingsangst).

Al deze mensen zijn zeer intelligent en sociaal uiterst bekwaam (en zijn dat altijd geweest). Emotioneel zijn ze echter een ramp!

Ze hebben allemaal geen ernstige jeugdtrauma's en hebben per definitie het ANGST- en ROUW-systeem van hun ouders (door het spiegelneuronensysteem) en elkaar overgenomen.

De mate van vernietiging in dit gezin is nog steeds aan de gang en zal hen veel energie, geld en sociale connecties kosten.

Het verschil tussen medicatie, knuffeltherapie, meditatie en emotionele therapie:

Medicatie leidt altijd tot verslaving omdat het inwerkt op een reeds bestaand en van nature intelligent feedbacksysteem (chemische actie-

reactie) van buitenaf. Toch zijn ze uiterst belangrijk in de eerste fase van de therapie.

Een essentieel verschil tussen harddrugs, zoals morfine en heroïne, en de opioïden die het lichaam zelf aanmaakt (PES), is dat deze laatste niet steeds meer nodig hebben (Panksepp legt dit uit in zijn boek en lezingen).

Sociaal contact is alleen "verslavend" in de zin dat de bezetting en aanwezigheid van opioïde receptoren de menselijke en dierlijke behoefte aan sociaal contact in stand houdt en alle PES een positief feedbacksysteem of natuurlijke 'pauzeknop' bevatten.

Alle sociaal levende dieren hebben, net als mensen, een dagelijkse dosis liefde nodig. Liefdevolle zorg en aandacht zorgen ervoor dat de band tussen mens en hond (of hond en hond) bijvoorbeeld hecht wordt en dat beiden zich veilig en geborgen voelen. Hierdoor worden ze emotioneel(er), stabiel(er) en blijven ze emotioneel, fysiek en mentaal(der) gezond.

Meditatie of lichaamsgerichte therapieën werken met of in op deze natuurlijke feedbacksystemen en installeren een langdurige en stabiele vorm van rust in het lichaam en de hersenen.

Panksepp zag bij dieren dat hun lichaam en hersenen spontaan terugkeerden naar hun natuurlijke staat van rust en dat verslaving moeilijk te installeren is.

Voor mensen lijkt deze uitknop echter verdwenen te zijn vanwege de voortdurende hoge niveaus van Woede, Angst of Verdriet. Dit noemen we dissociatie. In deze toestand lijken knuffels, seks, massage, meditatie, yoga, etc. nooit genoeg of voldoende te zijn, wat onze neiging tot verslavingen zou kunnen verklaren.

Om je brein te herprogrammeren vanuit de staat van Woede, Angst of Verdriet waarin het zich nu bevindt, hebben we ongeveer anderhalf jaar nodig om je te leren hoe je een expert in meditatie kunt worden:

1/ Verbinding maken met je lichaam en je bewust zijn van de mate van spanning (= een internationaal trauma)

2/ Werken met lichamelijke technieken tot je beste vriend - je lichaam - ontspant

3/ Gebruik deze 1/ en 2/ om je Angsten (herhaaldelijk) of destructieve niveaus van Verdriet op een pijnloze manier te overwinnen.

Wat is het verschil met meditatie?

Emotionele therapie richt zich specifiek op deze 3 mentaal en fysiek destructieve systemen:

1/ Hoe herken je de status van Angst, Woede, Schuld en Verdriet?

2/ Hoe voorkom je dat deze systemen je hersenen en lichaam lastigvallen?

3/ Hoe ga je je Angsten of niveaus van Verdriet uitlokken om uiteindelijk meer ruimte te maken voor de PES?

De hier genoemde volgorde is zeer essentieel voor je hersenen en typisch voor Neuro Affective Science of Emotionele Therapie.

## **C. Drie positieve emotionele systemen (PES):**

### **1. Het ZORG-systeem:**

Het gevoel:

Zorgzaamheid, zoogdier- of moederliefde.

Dit systeem bevat gevoelens van verbondenheid, vriendschap, genegenheid en - zoals Panksepp het specifiek noemt - zorgzame liefde (koesterende liefde). Het vormt de basis van de tijd en energie die we investeren in de zorg en opvoeding van onze naasten.

Het is biochemisch, neurofysiologisch en emotioneel de positieve tegenhanger van het ROUW-systeem.

Het is, naast het ROUW- en SPEEL-systeem, een van de drie niet-seksuele sociale hersensystemen bij zoogdieren. Panksepp denkt zelfs dat het ooit is voortgekomen uit het GENOT-systeem - dat de voortplanting regelt - omdat deze systemen nogal wat biochemische overeenkomsten hebben. Beide systemen zijn echter duidelijk gescheiden in het huidige brein; Ze hebben verschillende functies en wekken verschillende gevoelens op.

Anatomie - Neurofysiologie:

De kern van het ZORG-systeem bevindt zich in bepaalde delen van de hypothalamus en de BNST (Dorsolaterale bedkern van de stria terminalis).



De BNST, ook wel de verlengde amygdala genoemd, bevindt zich in de basale voorhersenen en is een seksuele dimorfe structuur (verschilt bij mannen en vrouwen) die bestaat uit 12 tot 18 subkernen.

### Neurotransmitters:

Een van de belangrijkste neuropeptiden van het ROUW-systeem is oxytocine. Deze stof werkt als een neurotransmitter in de hersenen.

Het "vrouwelijke" hormoon oestrogeen veroorzaakt de productie van oxytocine in de hypothalamus en vrouwelijke dieren hebben meer oxytocine in hun hersenen dan mannetjes. Mannelijke dieren hebben echter ook een (latent) ZORG-systeem.

Dit systeem staat ook in verbinding met allerlei subsystemen in de middenhersenen, die ervoor zorgen dat er goed voor jongen wordt gezorgd.

Er is ook een belangrijke verbinding met het SEEKING-systeem, waarbij ouders bijvoorbeeld een gunstige, veilige plek (nest, hol) of de beste omgeving voor hun jongen kunnen zoeken of zoeken om geboren te worden en op te groeien.

Oestrogenen produceren ook oxytocine in het mannelijk lichaam. Door jonge, seksueel onvolwassen mannetjes- en vrouwtjesratten dagelijks te confronteren met pasgeboren ratten, gaan ze spontaan voor ze zorgen. Dit zou onder

andere te wijten moeten zijn aan een verhoogde oxytocine-activiteit in de hersenen.

Vanwege het feit dat dit zorgzame gedrag bij mannelijke ratten afneemt wanneer ze de puberteit bereiken, wordt aangenomen dat de plotselinge testosteronproductie contraproductief is.

Bij seksueel actieve mannelijke dieren nemen agressie en prikkelbaarheid weer af, door de stimulatie van de aanmaak van oxytocine.

Oxytocine stimuleert ook de aanmaak van endogene opioïden, die gevoelens van ongemak zoals frustratie en irritatie remmen of verminderen. Hoewel de endogene opioïden vriendelijk gedrag stimuleren, remmen te veel opioïden het meer zorgzame gedrag (bijwerkingen van cannabis en heroïne: het kan je niet meer schelen).

De continue balans en interactie tussen deze stoffen en systemen in de hersenen zorgen voor oneindig veel combinaties en unieke individuen, relaties en levensloop. De dans van het leven.

De complexiteit van dit systeem reikt veel verder dan deze stoffen alleen. Het simpelweg toedienen van oxytocine aan seksueel onvolwassen vrouwelijke ratten verminderde bijvoorbeeld hun natuurlijke, aanvankelijke afkeer van de geur van babyratten niet. Wat zou kunnen suggereren dat neurofysiologische systemen belangrijker of sterker zijn dan de stoffen die ze gebruiken en

zou kunnen verklaren waarom het effect van drugs en verdovende middelen op de lange termijn zo beperkt is.

Door verschillen in omgevingsomstandigheden en in diersoorten zijn er ook grote verschillen in de mate waarin zoogdieren voor hun dierbaren en voor elkaar zorgen.

Voor hoefdieren bijvoorbeeld, waarvan de jongen vlak na de geboorte letterlijk op eigen benen kunnen staan, is het tijdsverschil waarin een moeder haar jongen accepteert en er een band mee opbouwt, erg kort. Aan de andere kant, als een lam kort na de geboorte van de moeder wordt gescheiden, moet het binnen een paar uur met haar worden herenigd, anders zal de moeder het jong afstoten en zal ze het niet langer van haar laten drinken. Vervolgens behandelt ze het lam als een vreemdeling met wie ze geen enkele band heeft.

Voor diersoorten, zoals roofdieren, waarvan de jongen hulpeloos worden geboren, is deze tijdspanne waarin een band wordt gevormd vaak enkele weken. Bovendien adopteren deze moeders meestal ook gemakkelijk de jongen van anderen.

### Empathie:

Volgens ons en vele andere onderzoekers is de balans tussen het ROUW-systeem en de NES de essentie van empathie.

Het ROUW-systeem is verantwoordelijk voor empathisch gedrag, zoals het troosten, helpen of

redden van uw dierbaren, vrienden of andere diersoorten.

Wanneer ouders hun kinderen horen huilen, wordt het ROUW-systeem geactiveerd. Hiermee wordt hun ZORG-systeem en hun SEEKING-systeem weer geactiveerd, zodat ze hun kind zo snel en efficiënt mogelijk kunnen helpen.

Destructieve niveaus van Angst, Woede (ook Schuld of zelfwoede) of Verdriet, aan de andere kant, creëren familiedrama's en kunnen tot empathie tegenover de andere tot nul herleiden.

## Meevoelen of meelijden (Compassie):

Lijden aan of sympathiseren met de emotionele pijn van een ander zou voornamelijk worden georkestreerd door het ROUW-systeem en we geloven dat het destructieve niveau ervan wordt bepaald door de omstandigheden en ontwikkeling van de negatieve emotionele systemen tijdens de eerste levensjaren.

In Compassie is er een destructieve en repetitieve dwang in het 'moeten' zorgen voor ...

Niet in staat zijn om dienovereenkomstig te handelen leidt tot verdriet.

Compassie houdt technisch 3 neurofysiologische processen in:

1. Zelfzorg alsmaar meer blokkeren
2. Zoveel mogelijk geven aan de andere (geld, liefde, energie, ...)
3. Niet controleren of je hiervan iets terug krijgt (onbaatzuchtige liefde)

Het is vooral een typisch Katholiek fenomeen en heeft recent voor een deftige polarisatie gezorgd in Europa tussen Links en Rechts in de politiek met de beruchte zin: "Wir shaffen das."

Het is vooral niet 'natuurlijk' en afwezig binnenin het gezonde Darwiniaanse systeem van wilde zoogdieren.

Hoe je dit echter terug 'gezond' maakt is echter een sinecure en vergt de juiste begeleiding.

## Schuld:

Deze had me een hele tijd in de war gebracht ...  
Als we willen beginnen met Dynamische Meditatie  
Technieken, antwoorden de zeer intelligente hoog  
gevoelige of hoog zoogdierachtigen onder mijn  
patiënten me vaak:  
"Ik ben niet boos" of "Ik ben niet in staat om boos  
te zijn op een ander wezen!".

Dit betekent dat hij of zij:

1. Alleen boos op zichzelf kan zijn en vol  
zelfverwijt zit
2. Niet in staat is om de controle over haar  
emoties los te laten (frontaal cerebraal systeem)

Schuldgevoel is de hoeveelheid zelfwoede die je  
hebt geleerd op jezelf te richten om een of meer  
van de PESystemen te blokkeren. Het wordt  
verkregen door je zorgfiguren te spiegelen of het  
Verdriet, de Woede en de Angsten van de  
misbruiker (een soort van Stockholm Syndroom)  
op te nemen.

Bijvoorbeeld:

1. Zelfwoede op het niveau van het ZORG-  
systeem:
  - je houdt niet meer van jezelf omdat je deze of  
gene fout hebt gemaakt (Faalangst)
  - Je houdt niet meer van andere mensen omdat  
ze je pijn doen

2. Zelfwoede op het niveau van het GENOT-systeem:
  - Je houdt niet meer van je lichaam omdat het je in de steek heeft gelaten
  - Je houdt niet meer van het lichaam van een ander omdat 'iemand' je pijn heeft gedaan
3. Zelfwoede op het SPEEL-niveau:
  - Je houdt er niet meer van om te lachen of te leven omdat iets in het leven je pijn heeft gedaan.

Al deze mooie overtuigingen zijn waar, maar weerhouden je er ook van om van jezelf (of een ander) te houden, van je lichaam (of dat van anderen) te houden en van het leven (of dat van een ander) te houden.

Ze vormen de gevaarlijke zijde van het woord 'slachtoffer', dat ik daarom niet zo graag gebruik.

- 1.ZORG-systeem:
  - Hou van jezelf
  - Heb een ander wezen lief
- 2.GENOT-systeem:
  - hou van je lichaam
  - Hou van een ander lichaam
- 3.SPEEL-Systeem:
  - Hou van je leven
  - Hou van het leven zelf

Uiteindelijk komt het allemaal neer op:  
"Wil je gelijk hebben ... of gelukkig"

En geluk is verbonden met de PES en kan (technisch of neurofysiologisch) alleen worden bereikt door je Angsten of niveaus van Verdriet kwijt te raken. En dat is een fulltime baan.

Aangezien Compassie (je 'moet' een ander wezen helpen om van hun pijn af te komen) en Schuld (je 'moet' boos zijn op jezelf vanwege ...) twee emotionele uitvindingen zijn van de Homo Sapiens en cultuurafhankelijk, moeten ze omkeerbaar zijn!

En dat is een oplossingsgerichte of positieve psychologische overtuiging. Ben je het daar niet mee eens?

Uiteindelijk komt het allemaal neer op deze eenvoudige vergelijking (voor mensen):

Empathie (of pure ZORG) = Compassie zonder Schuldgevoel

Wordt het nu duidelijk waarom dit een fulltime baan wordt voor de volgende generaties? Schuldgevoel wegwerken door te bekennen werkte niet en zal nooit werken.

Het heeft 2.000 jaar niet gewerkt, maar het zal wat tijd vergen om de zelfdestructieve factor ervan te krijgen.



## **2. Het GENOT-systeem:**

Er zijn meer meningen over genot, liefde en seksualiteit dan er mensen op deze planeet zijn. Bezoedeld door het gordijn van taboes en poëtische liefdesverklaringen, heeft iedereen een mening of overtuiging waar ik me als psychotherapeut en psychiater niet mee kan en wil bemoeien. Bovendien zou ik dit discussieterrein willen overlaten aan filosofen en theologen.

Panksepp heeft zich beperkt tot het domein van anatomisch en biochemisch onderzoek bij ratten. Hier kunnen duidelijke resultaten worden bereikt en kan achteraf een zekere extrapolatie naar de mens worden gemaakt. Deze aanpak bleek zeer behulpzaam te zijn bij de ontwikkeling van waardevolle en duurzame behandelingen of technieken voor emotionele therapie.

Volgens Panksepp zijn de hersenen van zoogdieren homolog - ze hebben hetzelfde bouwplan of formaat. Er zijn echter soort specifieke verschillen in het GENOT-systeem, die waarschijnlijk samenhangen met verschillen in voortplantingsgedrag.

Verschillen in organisatie

De kern van het GENOT-systeem bij zoogdieren bevindt zich bijvoorbeeld in de hypothalamus. Maar binnen deze hersenstructuur zijn er verschillen, niet alleen tussen zoogdiersoorten, maar ook tussen mannelijke en vrouwelijke dieren van dezelfde soort. Hoewel sommige

mensen graag willen geloven dat seksuele voorkeuren en verschillen tussen mannen en vrouwen door het onderwijs zijn aangeleerd of geïnstalleerd, wijst hersenonderzoek vaak in een andere richting.

### Anatomie - Neurofysiologie:

Bij mannelijke ratten bevindt het epicentrum van het GENOT-systeem zich in het pre-optische gebied (POA) van de hypothalamus en bij vrouwelijke ratten in de ventromediale hypothalamus (VMH).

Deze verschillen in de organisatie van het GENOT-systeem in de hersenen beginnen in de baarmoeder onder invloed van het hormoon testosteron.

Bij een genetisch mannelijk dier (XY) is het Y-chromosoom verantwoordelijk voor de aanmaak van testosteron in de tweede helft van de zwangerschap, waardoor de hersenen van de foetus 'vermannelijken'. Dit is niet het geval bij genetisch vrouwelijke dieren (XX). Afhankelijk van de productie van testosteron kan men dus een zekere mate van 'vermannelijking' verwachten.

### Receptoren:

Bij zowel mannelijke als vrouwelijke dieren produceren de geslachtsorganen en bijniere testosteroon en oestrogeen. We weten allemaal dat de verschillen in uiterlijk en gedrag tussen mannelijke en vrouwelijke zoogdieren zich ontwikkelen tijdens de puberteit, het begin van de geslachtsrijpheid.

De eierstokken veroorzaken dan een instroom van oestrogenen en progesteron bij vrouwelijke dieren. Een grote hoeveelheid testosteron wordt

geproduceerd door de teelballen van mannelijke dieren. Deze geslachtshormonen dringen gemakkelijk door in de hersenen en binden zich onder andere aan de receptoren van het GENOT-systeem in de hypothalamus.

### Mannelijkheid:

Meer receptoren resulteren in meer effect. Hoe meer receptoren, hoe meer signalen het zenuwstelsel richting geven om te vermannelijken.

Mannen hebben meer receptoren bij de POA en dus meer reactie op dezelfde hoeveelheid testosteron: een positief en goed gevoel. Dit zal de mannelijke proefpersoon stimuleren om te zoeken naar omstandigheden waarin deze effecten (en de injectie van testosteron) kunnen terugkeren en er wordt een leereffect geprogrammeerd.

### Agressie:

In het verleden werd testosteron bijna altijd in verband gebracht met de fysieke agressie van mannen in sociale interacties. Met andere woorden, mannen met veel testosteron zouden gemakkelijker ruzie krijgen.

Recent onderzoek bij dieren en mensen laat zien dat het allemaal niet zo eenvoudig is. Testosteron blijkt een middel te zijn om uit te blinken in een competitieve situatie. Het verhoogt de assertiviteit en waakzaamheid.

Het is een feit dat fysieke agressie en competitieve (ook casual sportieve) situaties het testosteronniveau bij mannen verhogen en daardoor een goed gevoel opwekken (door het GENOT-systeem), het gevoel van overwinning.

Agressie valt eerder samen met een van de NES en wordt daarom gedreven door Woede, Schuld, Angst of Verdriet.

Een onderscheid tussen boosheid en Boosheid kan nuttig zijn in de wereld van de wedstrijd sport: het testosteron gedreven goede gevoel (GENOT-systeem) en het winnaarseffect (SPEEL-systeem) moeten te allen tijde aanwezig blijven. Angst, schuld of verdriet zullen Woede en Agressie opwekken. Uiteindelijk zal dit leiden tot destructief gedrag, vernietiging van het lichaam en energieverlies.

Een toekomstig doel voor sportpsychologen en een waardig alternatief voor de door farmacie gedreven competitie van vandaag?

Ik heb maar twee maal zelf een therapie sessie abrupt gestopt. 1 ervan was het moment dat een moeder, die een hooligan was voor een voetbalclub 'ja' op mijn vraag: "Zou je trots zijn op je zoon indien hij een supporter van een andere ploeg zou vermoorden?"

Dit niveau van agressie was en is niet klaar voor therapie.

Het Karma van het leven kan haar nog wakker schudden en dan is ze welkom.

### Vrouwelijkheid:

Hoewel testosteron ook een rol speelt bij vrouwelijke dieren - het maakt ze ontvankelijker of meer benaderbaar - is hun GENOT-systeem anders georganiseerd en gesitueerd in de hersenen dan bij mannelijke dieren.

Hun GENOT-systeem wordt vooral beïnvloed door oestrogenen en progesteron, al dan niet in combinatie met een ovulatiecyclus (niet elk vrouwelijk zoogdier heeft een ovulatiecyclus en sommige soorten ovuleren spontaan vlak voor of tijdens de paring). Deze hormonen bevorderen de aanmaak van oxytocine, waardoor vrouwelijke dieren emotioneel ontvankelijker worden voor seksuele avances.

Studies bij ratten tonen ook aan dat vrouwelijke ratten - dankzij stimulatie van de clitoris - van seks genieten, maar ook afhankelijk zijn van de perceptie van de NES: minder of geen seks in situaties waar Woede, Boosheid of Angst de boventoon voeren.

### Liefdeshormoon:

Hoewel oxytocine tegenwoordig in volksmond 'liefdeshormoon' wordt genoemd, is dit, zoals Panksepp het mooi noemt, een 'glanzende over simplificatie die geen recht doet aan de complexe manier waarop het brein werkt'. Oxytocine op zich leidt niet in elke situatie tot een duidelijk positief gevoel (het toedienen van het product zelf werkt niet in NES-situaties). In het ongepubliceerde onderzoek van Panksepp

vertoonde oxytocine alleen een duidelijk positief gevoel in combinatie met vriendelijke sociale interactie (ZORG, SPEEL en SEEKING werken samen zonder tussenkomst van de NES).

Hij vermoedt daarom dat oxytocine de werking van endogene opioïden versterkt; die op zichzelf al positieve emoties oproepen. Voor ons bewijst het opnieuw dat de interactie en positieve verbinding tussen de emotionele systemen de overhand heeft.

In SM, een vorm van seksueel spel, zien we dat Angst, Woede en Verdriet voor sommige mensen een belangrijke of essentiële rol spelen bij het bereiken van het hoogtepunt van een orgasme. Op den duur raakt dit effect op of mist het de bevrediging van de eerste openbaringen en is de verslaving of dwang om nog een stapje verder te gaan op de pijnladder verleidelijk. De pijn of hunkering komt terug en de lat of limiet van geïnduceerde pijn moet voortdurend worden verhoogd (zoals bij verdovende middelen).

We noemen dit een vorm van 'orgasme door pijn' of 'orgasme door de vicieuze cirkel van pijn en de NES'. Het natuurlijke pad en de positieve feedback van de PES worden omzeild en tevredenheid of verzadiging wordt onmogelijk.

In de Katholieke, Islamitische en Joodse tradities was er (onbewust neem ik aan) een sterke tendens om zelfverminking of flagellantisme te bevorderen en die is er nog steeds, op een meer mentaal of emotioneel niveau (wat het nog erger



maakt). De verantwoordelijkheid van deze religies ten opzichte van de wereldvrede wordt met de dag relevanter en hun (voornamelijk mannelijke) leiders zullen op de een of andere manier tot bezinning moeten komen.

Het is hun verantwoordelijkheid om zich zorgen te maken over het niveau van Woede, Angst en Verdriet dat elk van hen (onbewust) eeuwenlang heeft gepromoot, terwijl oorspronkelijk elk van hen een boodschap van liefde leek te promoten in hun Heilige Boeken.

Hoe dan ook, een 'ontlading in pijn' lijkt het werk niet te doen en heeft niet bijgedragen aan de wereldvrede.

Een positieve ontlading (zie deel 2) impliceert of heeft de PESystemen en hun vormen van plezier of bevrediging nodig:

- De zorgzame, zoogdier- of moederliefde van het ZORG-systeem
- Het zalige orgasme van het GENOT-systeem
- Het plezier van het spelen en winnen van het SPEEL-systeem.

Als je bijvoorbeeld het niveau van Angst, Schuld en Verdriet veroorzaakt door misbruik wilt herprogrammeren, moet je die persoon en alle herinneringen die je dromen of gedachten achtervolgen eruit kunnen roepen, schreeuwen of fysiek vernietigen ... virtueel natuurlijk, en

- 'uit liefde' voor het liefdevolle schepsel dat je vroeger was of uit liefde voor je kinderen of geliefden (ZORG- systeem)

- 'op een orgastische manier' of met zorgzaam respect voor je lichaam (GENOT-systeem)
- met een 'winnend' gevoel (SPEEL-systeem)

Allemaal zeer essentiële concepten voor Dynamische Meditatie Technieken en belangrijk om op te focussen in de opleiding van Emotionele Therapeuten.

Volgens Panksepp is het GENOT-systeem een emotioneel systeem, waarbij het niet alleen gaat om het bevredigen van lichamelijke verlangens als zodanig (net als eten als je honger hebt en drinken als je dorst hebt), maar het is ook essentieel om te overleven in complexe sociale structuren.

We noemen het GENOT-systeem graag 'de liefde voor je lichaam en dat van een ander' en dat is meer dan alleen seks:

- Liefde voor je lichaam: Een genetisch gevoelig (empathisch of zoogdier) kind likt, verzorgt of koestert zijn lichaam in het begin van zijn leven. Voor ons is deze staat van zijn een belangrijk aandachtspunt of doel om in therapie naartoe te werken. Bij het psychopathische kind is deze staat van zijn afwezig bij de geboorte en bij het Angstige kind (passief of actief getraumatiseerd) zal deze staat van zijn langzaam of snel verminderen tot verdwijnen (sociopathie), afhankelijk van het niveau van Woede, Angst of Verdriet in zijn omgeving.

- liefde voor het lichaam van een ander: een genetisch sensitief (empathisch of zoogdier) kind zal moeiteloos een ander lichaam likken, verzorgen of koesteren en zal leren hoe dit op een zorgzame (ZORG), speelse (SPEL) en wellustige manier (GENOT) in de vroege levensfase te doen. Bij het psychopathische kind is deze staat van zijn afwezig en blijft dat zo en bij het Angstige kind (passief of actief getraumatiseerd) gaat deze staat van zijn langzaam of snel achteruit of stopt (sociopathie en seriemoordenaars), afhankelijk van het niveau van Woede, Angst of Verdriet in zijn omgeving.

Een citaat:

"Als je dit soort liefde (genot) niet aankunt of er niet over kunt praten als 'soep en aardappelen', ben je nog steeds getraumatiseerd (en heb je therapie nodig)."

### De chemie of magie van Liefde:

Ik heb sterk het vermoeden dat ik in mijn leven niet in staat zal zijn om dit onderwerp tot op de bodem uit te zoeken, noch de chemische, noch de emotionele waarheid over 'Liefde'. De neurofysiologische benadering in de PESystemen geeft me enige voldoening en een praktisch instrument om mee te werken.

Hoewel zintuiglijke gewaarwordingen, zoals geur en aanraking, een belangrijke rol spelen bij seksuele voorkeuren en seksuele opwindning, is de

mentale en emotionele handelingsbereidheid (actiebereidheid) net zo kenmerkend.

Wat Panksepp bij zijn ratten ontdekte, is toepasbaar voor honden en mensen en brengt ons bij het volgende citaat:

"Als de chemie (DNA) en de magie (emotionele balans) goed zijn, dan is de liefde OK."

Bij mensen is verliefdheid typisch. Maar het heeft een venijnige kant, omdat de emotionele balans bij mensen de verkeerde kant op kan verschuiven en de chemie kan verstoren (zie het eerder in dit hoofdstuk genoemde familiedrama). Verliefd zijn is soms zelfdestructief (steeds destructieve partners aantrekken) en dat brengt ons bij het volgende citaat:

"Hoe meer je op de juiste manier van jezelf houdt (niet narcistisch), hoe betere partners of vrienden je zult aantrekken."

Ik ben bang - niet echt - dat ik in dit mensenleven noch de chemische noch de emotionele waarheid over 'liefde' zal ervaren, omdat ik nog steeds op zoek ben naar de eerste mens met puur zelfrespect, eigenliefde of zelfvertrouwen. Toch wil ik collega's, therapeuten, neuropsychiaters, psychologen, neurowetenschappers, farmacologen, filosofen, theologen en andere wetenschappers uitdagen:

"Definieer de basis van liefde voor mij."

We zijn slechts tot de volgend conclusie kunnen komen:

De drie PES's moeten toch redelijk goed zitten als je op de 'juiste' wil verliefd worden, elk op zijn eigen manier of manier:

1.ZORG-systeem:

- Hou van jezelf
- Heb een ander wezen lief

2.GENOT-systeem:

- hou van je lichaam
- Hou van een ander lichaam

3.SPEEL-systeem:

- Hou van je leven
- Hou van het leven zelf

En deze PES (yin) moeten beschermd zijn en goed verbonden zijn met de NES (yang).

Het bereiken van dat stadium betekent dat je door al je niveaus van Angst en Verdriet heen moet gaan, en ik werk nog steeds aan dat onderwerp, net als elk lid van mijn team. Niet evolueren is geen optie voor ons allemaal, therapeuten, ouders, geliefden, verzorgers, leiders, .... sowieso.

Voorlopig kunnen we alleen maar concluderen dat we allemaal de gezonde samenwerking tussen SEEKING, PES en NES gaandeweg zijn kwijtgeraakt, en dat we ons niet realiseerden wat er al die jaren mis ging.

Deze 7 zeer plastische, neurofysiologische systemen zijn daarom een prioriteit voor mij op

het gebied van studie en behandeling voor de komende jaren.

### **3. Het SPEEL-systeem**

Het gaat om "sociaal spel op primair niveau", in het bijzonder het spelen (ruw-en-tuimel-spel) en kietelen. Het is ongecompliceerd, positief genot.

Lachende ratten

Panksepp trok in 2003 de aandacht van de wereldpers door te ontdekken dat ratten lachen als ze gekieteld worden. Ze produceren dan een hoog piepend geluid (50 kHz), onhoorbaar voor mensen. Het zorgde ervoor dat Panksepp propageerde dat het plezier dat dieren en mensen ervaren in sociaal spel (PLAY) moet worden beschouwd als een van de meest positieve en therapeutisch waardevolle emoties.

Dieren zijn perfect in staat om zelfstandig te spelen en plezier te hebben. Voor Panksepp is solitair spelen echter meer een bezigheid waarbij vooral het ZOEKEN-systeem actief is en plezier oplevert (GENOT-systeem).

Volgens Panksepp is het ongenoegen dat mensen ervaren bij tegenslagen of tegenslagen (gokken) typisch menselijk. Naar onze mening gaat het gepaard met onze gecultiveerde vormen van NES, en daarom een vorm van autodestructief gedrag dat wordt aangedreven door hoge niveaus van Woede, Angst of Verdriet.

Evolutietheorie:

Volgens sommigen zou het SPEEL-systeem moeilijk in te passen zijn in de evolutietheorie, maar als je dit systeem bekijkt als een van de

drie Positieve Emotionele Systemen die tegenwicht bieden aan de fysieke zelfdestructieve status van de drie oorlogszuchtige Negatieve Emotionele Systemen (yin versus yang), dan kunnen we het nut hiervan zien op het niveau van sociaal complexere structuren (bij mens of dier). Ratten brengen meer tijd samen door en bij voorkeur met "speelse of lachende" ratten. Zouden we niet liever meer tijd doorbrengen met een grappige collega dan met een zuurruim?

Aanraken (spelen, spelen, kietelen) in een veilige omgeving en door een vertrouwd persoon, lokt deze lachsalvo's uit bij zowel mens als dier, en ratten zoeken naar plekken waar ze 'speels' kunnen zijn of de schakelaar kunnen aanzetten die hun SPEEL-systeem aanzet.

### Anatomie - Neurofysiologie:

Thalamus:

Het SPEEL-systeem is nauw verbonden met het SEEKING-systeem en bevindt zich in het oudere, subcorticale deel van de hersenen, de thalamus. De thalamus is het 'verdeelstation' dat onder andere binnenkomende informatie van de zintuigen verwerkt - zoals het zeer belangrijke fysieke contact bij zoogdieren voor dit SPEEL-systeem.

Je hebt de cortex, die bij mensen veel meer ontwikkeld is dan bij dieren, niet nodig om te kunnen spelen. Ratten waarvan de cortex is verwijderd, spelen net zo vaak en vinden het leuk om te spelen.



Het gevoel van speelplezier wordt veroorzaakt door de afgifte van dopamine, endogene opioïden en endogene cannabinoïden, die een gevoel van euforie veroorzaken.

De vicieuze cirkel van fysieke en emotionele pijn (Schuld, Compassie, Angst en Verdriet):

Elk van hen kan mensen en dieren ervan weerhouden om nog meer te spelen. De mate van remming van de (frontale kwab) hangt af van de mate van pijn die in het verleden of in het heden is ervaren (het emotionele geheugensysteem ligt er niet wakker van, want het is toch 'eeuwig').

Een minder actief SPEEL-systeem kan of zal echter leiden tot een depressie. Dieren die niet mogen of geremd worden om te spelen worden somber en depressief, wat er opnieuw op wijst dat spelen een natuurlijke en essentiële behoefte is.

De vicieuze cirkel van een depressie of burn-out (dysthymie) wordt neurofysiologisch duidelijk. Pijn leidt tot depressie, depressie leidt tot meer pijn en een reeks onnatuurlijke lichamelijke reacties houden zichzelf in stand (verhoogde of zelfs uitgeputte cortisolspiegels, tekort aan monoaminen in de hersenen, slaapstoornissen, eetstoornissen, libido- en orgasmeproblemen, concentratie- en geheugenproblemen, spierpijn, pijnovergevoeligheid, sensorische overgevoeligheid, ....)



### Winnaars en verliezers:

Je kunt winnen of verliezen in een spel. Het niveau van endogene opioïden - genetisch bepaald of bepaald door de omgeving of opleiding - bepaalt uw zelfvertrouwen en pijngevoeligheid, die op hun beurt het gevoel van winnen zullen bepalen. Winnaars zullen zich beter voelen, meer spelen, meer ervaring opdoen en in een positieve feedbackloop terecht komen. Verliezers verliezen logischerwijs hun aspiratie om te spelen en leren daardoor minder. Het plezier van het spelen keert echter terug, tenzij de winnaar te agressief wordt en de verliezer niet meer laat winnen.

Onze ervaring leerde ons dat de agressieve winnaars en gokkers (ze 'moeten' winnen), evenals mensen die gemakkelijk opgeven (ze zijn ervan overtuigd dat ze vervloekt zijn om te verliezen), beide last hebben van Faalangst. De obsessie van 'niet willen verliezen' zorgt ervoor dat ze zich allemaal niet in staat zijn om zich succesvol, gelukkig en tevreden te voelen als ze ergens in slagen. Een gevoel van onverzadigbaar verlies overheerst allemaal.

Nog een typisch menselijke vicieuze cirkel van pijn ...

### Speelboog, hondengelach en speelgezicht:

Dit is een ritueel begroetingspatroon wanneer twee honden elkaar naderen, neuzen aanraken en aan elkaars mond snuffelen en vervolgens aan het genitale gebied.

Veel van wat Panksepp zegt over ratten en kinderen lijkt ook op honden te gelden, aldus Elian Hattinga van 't Sant.

Honden lijken ook te kunnen lachen, en dit werd aangetoond door Simonet en collega's (2005). Ze identificeerden een uitgesproken ademende geforceerde uitademing tijdens het spelen en definieerden het als een hondengelach. Wanneer honden dit geluid horen, ontspannen ze, komen dichterbij, maken een speelboog, zetten hun speelgezicht op en zijn bereid om te spelen met een hond die het lachen accepteert, en ook met een persoon die deze lach imiteert.

Honden lijken net zo gevoelig te zijn voor uitdagingen en het plezier van spelen in dezelfde regio's (de nek en rond de ribbenkast), als mensen en ratten. Wanneer ze hardloopspelletjes of gokspelletjes spelen, grijpen ze meestal de nek van hun metgezel en geven ze duwtjes aan de ribbenkast van de andere hond.

### Zelf-handicappen

De observatie van Panksepp dat er ook een genetische component is aan de speelsheid van bepaalde dieren lijkt vergelijkbaar te zijn voor

honden. Sommige rassen zijn speelser dan andere en sommige honden spelen graag meer dan andere.

De meeste honden spelen echter graag met elkaar, vooral als ze jong zijn. Bovendien belemmeren ze zichzelf als ze met een kleiner of zwakker dier spelen (veel meer dan ratten). Ze maken zich klein, gebruiken niet hun volle gewicht en gaan niet op hun rug liggen tijdens het spelen. Volgens Panksepp getuigt dit van een vorm van empathie - het besef dat spelen niet leuk is voor de ander als hij gewond raakt. Ze zorgen voor het zwakkere speelkameraadje, en dit kan betekenen dat het ZORG-systeem van de hond meer verbonden of meer aanwezig is in vergelijking met ratten.

Dit brengt ons terug bij het verschil tussen een echte psychopaat en een hoog of normaal empathisch (beter dan 'overgevoelig') persoon; een verschil dat we al in de eerste levensjaren kunnen meten!

### Sociale vaardigheden:

Niet elk spel is hetzelfde, en niet elk spel is even grappig. Evenzo is niet elk speelkameraadje helemaal hetzelfde of net zo grappig. Volgens Panksepp is sociaal spel het aanpassen of programmeren van de emotionele systemen van beide spelers. Een rat die niet met andere ratten kon spelen, was sociaal ontoereikend of gehandicapt in het opbouwen van relaties.

Wij geloven dat het ook een sociale manier is van 'survival of the fittest', waarbij je emotionele intelligentie en de samenwerking tussen de verschillende neuro-affectieve systemen getest en verbeterd kan worden (en emotionele kennis wordt doorgegeven via het Mirror Neuron System).

Het overleven van de "emotioneel fitste" of geestigste zou het vervolg kunnen worden van Darwins theorie

We hebben lachtherapie meerdere keren geprobeerd, maar het is niet erg nuttig in de context van Emotionele Therapie, omdat het niet mogelijk of moeilijk toe te passen is in een thuissituatie of in een onveilige situatie met hoge niveaus van NES. Daarnaast treedt er een vervelende verzadiging op. Ratten worden ook prikkelbaar en agressief bij aanhoudend spel, en net als bij onze kinderen eindigt een spel soms in een gevecht.

Het is echter belangrijk voor een emotioneel therapeut om de mate van speelsheid aan het einde van een behandeling te evalueren door de houding, het gedrag, het speelgezicht en de gelaatstrekken (non-verbale communicatie) te observeren. Hoe hoger dit niveau, hoe beter je sessie was.

## CONCLUSIE:

Elk emotioneel systeem heeft zijn donkere kant of pijnkant.

Deze duistere kant zal niet verdwijnen tenzij je deze systemen in hun natuurlijke of oorspronkelijke balans herstelt; een balans die onze menselijke en dierlijke voorouders in de loop van ongeveer een miljoen jaar hebben verfijnd en die zoogdieren hebben geperfectioneerd om te overleven in complexere sociale structuren.

Spraak zelf - een groot geschenk van de natuur dat ongeveer 40.000 jaar geleden werd ontwikkeld - promoveerde ons tot de staat van opperste roofdier van deze planeet, maar verstoort het evenwicht ernstig. Wij zijn de enigen die in staat zijn om het weer recht te zetten, en dat kunnen we ook.

Taal bracht een nieuw concept met zich mee voor ons brein: een bewustzijn van verleden en toekomst.

We ontwikkelden een sterk corticaal brein dat cognitieve functies kon uitdenken met vooral controle- en vermijdingsstrategieën tot betrekking van drie nieuwe Existentiële Vragen: Wie ben ik? Wat is mijn lichaam? Wat is het leven?

Deze drie vragen brachten drie nieuwe Angsten met zich mee, waarvoor we nog meer dwanggedachten en dwanghandelingen

ontwikkelden: Verlatingsangst, Faalangst en Angst voor Verandering.

De Doos van Pandora was open en bleven maar DSM-diagnoses en oorlogen produceren.

Psychologie en psychiatrie zouden de hoeksteen van verandering of evolutie moeten zijn, maar we doen het op dit moment niet geweldig. Toch hebben we een grote verantwoordelijkheid, want (toxische) stress versterkt of veroorzaakt bijna elke ziekte die de geneeskunde kent. In een ziekenhuis worden we nog steeds gezien als 'schoonmakers': ze proberen de rotzooi op te ruimen die mensen van hun leven maken. Als alle technische resultaten en behandelingen zijn uitgeput, dan worden we geraadpleegd, omdat de patiënt plotseling stress, een burn-out of een depressie heeft.

Misschien hebben we onszelf de afgelopen tien jaar niet al te serieus genomen en hebben we een nieuwe start of boost nodig.

Misschien moet de focus meer verschuiven naar meditatie en lichaamswerk in plaats van een nog een nieuwe analyse of beschrijving van stoornissen op een cognitieve manier. Het gebruik van het model en de beschrijving van de 7 emotionele systemen, heeft ons veel geholpen bij het creëren, veranderen en begrijpen van nieuwe of oude meditatietechnieken of vormen van lichaamswerk (Mindfulness, Dynamische Meditatietechnieken, EFT, TRE, EMDR, hypnose, Qi gong, Kiko, Yoga, )



Minder praten, meer doen.

Beste psychologen en psychoanalytici, als we het 'innerlijke kind', ons 'ego' of ons 'onderbuikgevoel' in de hersenen willen situeren, moeten we deze fenomenen op een serieuze en meer wetenschappelijke manier benaderen:

- het innerlijke kind lijkt op de drie PES
- ons ego lijkt op de NES, losgekoppeld van de PES
- ons onderbuikgevoel bestaat uit (emotionele) informatie die door de PES en NES wordt verstrekt, net zoals dieren die al duizenden jaren worden gebruikt

Met wat fantasie kun je de enthousiaste, zorgzame, speelse en levenslustige peuter in jezelf of je eigen kinderen herontdekken in de systemen van de Magnificent Seven. Ik noem het graag Bobby, mijn innerlijke hond. Ik wil hem weer verstaan en spreken. En jij?

Neuro Affective Science bevestigt meer en meer dat de meesten van ons als een gelukkig en speels kind ter wereld zijn gekomen. Vergeef jezelf als je deze staat van zijn kwijt bent geraakt, want dit is een heel normale of standaard procedure in onze samenleving. Iemand die is aangerand of misbruikt, kan zich ook niet meer herinneren hoe levendig, speels en sexy hij/zij zich de dag ervoor voelde.

Vanuit ons oogpunt lijken de negatieve emoties (Woede, Schuld, Angst en Verdriet) onze

samenleving te domineren en op een exponentiële manier te versterken door middel van spiegeling (onbewust overgedragen emotionele programmering), waardoor emotionele ongeletterdheid of onwetendheid wordt veroorzaakt. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat de emotionele systemen kunnen worden opgeladen of geprogrammeerd en kunnen worden ontladen of geherprogrammeerd. Het liefst in de vroege levensfase, maar dat is geen excuus voor de ouders of ouderen onder ons, want zij zijn de voorbeelden die hun geliefden of kinderen spiegelen. Kindertherapie in combinatie met oprechte oudertherapie is op de lange termijn veel efficiënter. Een heel logische conclusie, maar een idee dat moeilijk te verkopen is aan ouders, want zij (Angst en Schuld) zijn niet het probleem, het kind wel.

Het goede nieuws is dat je 'ego' (de NES) getemd kan worden. Het slechte nieuws is dat er veel patiënten, liefde, zweet en tranen voor nodig zijn om daar te komen. Daar bestaat geen twijfel over.

Karma is een bitch ... om verslagen te worden.

Voor ons, Emotioneel Therapeuten, neemt dit proces nog te weinig tijd en ruimte in beslag in onze samenleving en zijn we nog niet in staat of bekwaam genoeg om een positieve cirkel van 'karmische evolutie' te bevorderen.

Gelukkig kunnen we dankzij de Neuro-affectieve Wetenschappen geleidelijk afstand doen van

termen als innerlijk kind, ego, karma en onderbuikgevoel en kan de droom van onze vriend Freud (de man met de sigaar, weet je nog) uitkomen: om de fysica van onze hersenen, de psychiatrische, psychologische en emotionele fragmenten van de hersenen van de H. sapiens, grondig te corrigeren en te genezen.

Het Emotioneel Systeem hanteert nu eenmaal gans andere wetten en regels dan het cognitieve deel van het brein.

Voor mij persoonlijk is het belangrijk om te staan voor een positieve boodschap, 'probeer de Homo Sapiens weer groot te maken', en dit te delen met anderen.

Je hoeft je Angst of Verdriet helemaal niet te koesteren, zoals 'nieuwe-priester-therapeuten' verkondigen. Je kunt ze spelen, schreeuwen, schudden, huilen, knuffelen of slaan totdat ze een vrolijk of normaal niveau bereiken. Dat is waar meditatie over gaat.

Het is onze overtuiging, en dit wordt ondersteund door de werking van ons brein en haar Emotionele Systemen, dat je eerst op een deskundige (SEEKING) manier door de Hel (je Angsten of NES) moet gaan, om in de hemel (PES) te belanden, of er weer naar terug te keren.

Dit is de basis van Emotionele Therapie en we moeten toegeven dat naar therapie komen 'niet leuk' is. Welke hond springt graag in een vuur? Maar het plezier of de gelukkige staat van zijn na

een sessie en in de dagelijks leven zou ons gemeenschappelijke doel moeten zijn. Zo niet, dan moeten we onze formats of methoden herzien.

Inderdaad, je hoeft alleen maar gewillig (SEEKING) je Angsten (NES) onder ogen te zien uit respect (ZORG) voor je Innerlijke Kind (PES), je nageslacht, je lichaam (GENOT) en je leven (SPEL).

Automatisch zullen je geluk, speelsheid, intuïtie, onderbuikgevoel, creativiteit en empathie je brein weer opfleuren of verlichten, want het werkt weer zoals het hoort, en je hebt de PES hun rechtmatige plaats in het brein teruggegeven. Nu beschermt je mannelijke of yang kant (NES) je vrouwelijke of yin kant (PES) en je creativiteit en intuïtie (ZOEKEN) zullen de negatieve gedachten en obsessies uit het verleden vervangen.

We zijn al eeuwen experts in het vinden van excuses, religies of overtuigingen om onze Angsten niet onder ogen te zien, maar het lijkt erop dat moeder natuur dit niet meer zal tolereren.

De keuze is aan jou.

## SAMENVATTING

### **Hoofdstuk 4 - De prachtige 7 emotionele systemen**

#### **A. SEEKING-Systemeem:**

Het Hoofdsysteem dat alle andere 'overlevings- of verdedigingssystemen' coördineert of beheert.

Het is genetisch geprogrammeerd bij de geboorte en gemodificeerd door opvoeding en levenservaringen (zie somatische markers in deel 3) later.

#### **B. Drie negatieve emotionele systemen (NES)**

Drie 'oorlogs-systemen', die belangrijk zijn voor mens en dier in staat van bedreiging en die we (nog) niet in staat zijn om ze te managen.

1. WOEDE (of RAGE)-Systeem: dit brandt stilaan onze wereld op door tal van eindeloze oorlogen.
2. ANGST (of FEAR)-Systeem: dit systeem is bij ons ontploft door taal en zijn 3 Existentiële vragen zonder antwoord. Het bracht ook 3 nieuwe en onnatuurlijke Angsten met zich mee.
3. ROUW (of DISTRESS)-Systeem: ook dit overspoelt stilaan onze maatschappij.

### **C. Drie positieve emotionele systemen (PES):**

Drie 'vredes-systemen', waar we de toegang toe al af en toe eens verloren zijn en die we nu enkele eeuwen deftig verpletterd hebben.

1. ZORG (of CARE)-Systeem

***Ik hou van mezelf*** (of een  
ander wezen)

2. GENOT (of LUST)-Systeem

***Ik hou van mijn lichaam*** (of die van  
een ander wezen)

3. SPEL (of SPEELSHEID)-Systeem

***Ik hou van het leven*** (en die  
van een ander wezen)

## **Hoofdstuk 5: De 4 gezichten van Emotionele Pijn**

### Inleiding

Zoals eerder vermeld, is ons brein uniek in vergelijking met dat van andere diersoorten omdat we complexe manieren van communicatie hebben ontwikkeld.

Sommigen beweren dat taal is ontstaan door de mutatie van een gen, namelijk een gen dat verantwoordelijk is voor de aanmaak van bepaalde stoffen (voornamelijk serotonine) in de hersenen (voornamelijk de frontale cortex).

Anderen geven God of de mensen zelf de schuld, maar dit resulteerde alleen maar in de godvrezende of door schuld gedreven geschriften van religies, die de wereld nu al enige tijd hebben veroverd en geregeerd, en die allemaal hebben geleid tot de zelf toegebrachte Apocalyps of massavernietiging die we op mondiaal niveau ervaren. Om deze reden geef ik er de voorkeur aan om theologie en filosofie in deze kwestie af te schaffen.

Persoonlijk hou ik van de evolutiepsychologie theorie waarin we op het punt stonden uit te sterven door de H. Neanderthalensis en om te overleven communicatie een noodzaak werd. Epigenetische fenomenen zijn goed beschreven in de natuur en de invloed van de omgeving op de

genetische evolutie van soorten is wetenschappelijk onderbouwd.

Op het moment dat sommige van onze voorouders in staat waren om meer oplossingsgericht te communiceren (lichaamstaal of klanktaal), om sneller informatie te vergaren of om efficiëntere strategieën mogelijk te maken voor grotere groepen mensen, was het einde van de Neanderthaler nabij.

Toen we eenmaal op dreef waren, bleven we vechten en eeuwen van overleven en communiceren op onze specifieke manier ontwikkelden en regenereerden een specifieke genetische constitutie (de basis van epigenetica). De angstige, mannelijke, dominante chimpansee werd het opperste roofdier van deze planeet en werd een God als gevolg van het niet-geprogrammeerde of verwachte neveneffect van complexe communicatie: het concept van verleden en toekomst.

Het maakt niet uit hoe taal is ontstaan, het is aan ons om te leren hoe we dit krachtige wapen kunnen gebruiken en te stoppen met het misbruiken ervan.

De Homo Sapiens verandert wanneer hij geconfronteerd wordt met pijn of de dood.

In deze omstandigheden roepen mensen medische of psychologische hulp in en beginnen ze hun gewoonten of gedachten te veranderen (alleen zeer wanhopige patiënten veranderen hun manier van doen diepgaand en permanent).



We zullen alleen als soort veranderen of onze oude gewoonten en overtuigingen achter ons laten in het oog van een dreigende dood of vernietiging. Is een wereldwijde catastrofe de enige manier om eindelijk een einde te maken aan het tijdperk van het ego of de vechtende, mannelijke aap?

In dit hoofdstuk schets ik de voor- en nadelen van Het Woord of de Taal, en het is het laatste hoofdstuk in het 'bewust worden' van ons innerlijke mechanisme van genezing en vernietiging.

Het toont het proces van hoe we geleidelijk afglijden of dissociëren van de Liefde voor onszelf, ons lichaam en ons leven (het Innerlijke Kind, Yin kant of Positieve Emotionele Systemen) naar een angstige chimpansee met honger naar oorlog en zelfdestructieve neiging (de Ego, Yang kant of Negatief Emotioneel Systeem) ... en de manier om de weg terug te vinden naar de natuur of innerlijke rust.

## 1. Het Woord of de Taal

Zo'n tienduizend jaar geleden waren beeld-, lichaams- en verbale communicatie de belangrijkste en enige manieren om te overleven voor onze soort. Als je kijkt naar deze ontwikkeling in relatie tot de evolutie van diersoorten in het algemeen, is dit een zeer korte tijd.

In die korte tijd was geen van de vorige soorten ooit in staat om zichzelf, de planeet of de andere soorten te vernietigen. Om die reden is het absoluut noodzakelijk om de mechanismen van dit enorm krachtige, creatieve en destructieve wapen te begrijpen.

Maar wat betekent taal eigenlijk voor het brein en welke gevolgen heeft het? Taal is het vermogen om een illusie op te bouwen in beelden en woorden over:

- Wat je je voorstelt over je verleden
- Wat je je voorstelt over je toekomst.

Dit vermogen stelt ons in staat om spectaculaire vertellers en ingenieuze makers te worden, maar ook om zeer efficiënte destructors te produceren.

Dankzij zelfkennis en meditatie kun je je bewust worden van de dunne lijn tussen de twee. Kies verstandig, en vooral, verbreed de lijn of faciliteer de keuze.

Als dit boek een missie heeft, dan zou het moeten zijn: illustreren hoe we de weg kunnen effenen

naar Emotionele zelfkennis en daarmee de keuze gemakkelijker kunnen maken naar de Positieve Emotionele Systemen als basis van ons denken en gedrag en niet de Negatieve.

Een manier om het tijdperk van het Ego te beëindigen.

Het is niet aan mij of een therapeut om de keuze voor anderen te maken of ze willen leven volgens de regels of suprematie van hun negatieve of positieve emotionele systemen.

Het is onze taak om jullie duidelijker te maken dat jullie als mens een keuze kunnen maken en dat er manieren zijn om die keuze makkelijker te maken. Als je vol Angst, Schuld, Boosheid of Verdriet zit en je weet niet hoe je ermee om moet gaan (laten we eerlijk zijn en toegeven dat dit ons allemaal aangaat), lijkt de keuze onmogelijk, maar wij (mensen) kunnen altijd een mentale keuze maken.

Om die reden stel ik altijd dezelfde drie vragen:

1/ Wil je (weer) van jezelf leren houden?

2/ Wil je (weer) leren van je lichaam te houden?

3/ Wil je van het leven houden en (weer) speels zijn?

... Uit liefde voor jezelf, je dierbaren of je kinderen.

Positief antwoorden en proberen te handelen naar minimaal 1 van deze vragen, is voor ons therapeuten erg belangrijk. De vrije wil is

noodzakelijk en de ultieme, goddelijke manier om de kracht van positief denken te gebruiken.

Zo niet, dan kies je ervoor om slachtoffer te blijven van je Angsten of trauma's.

Ik had een vrouwelijke patiënte die in haar jeugd ernstig werd mishandeld door een groot aantal pedofielen en uiteindelijk trouwde met een patiënt, die haar kinderen misbruikte en ermee wegwam. Ze zei herhaaldelijk en bewust NEE op al deze vragen. Als gevolg hiervan moesten mijn team en ik de samenwerking met haar afbreken, omdat het een verlies van tijd en geld voor haar werd.

Onze tweede taak is om die keuze makkelijker voor je te maken en meditatie is daar een essentieel onderdeel van. Het voelen van je lichaam, de spanning en je emotionele status is de eerste stap. Leren hoe je je lichaam kunt gebruiken om deze status van spanning of emotie te veranderen, is de tweede. En het gebruik van deze emotionele kennis om nutteloze of destructieve angsten te overwinnen is de derde stap.

Ook hier dien ik geduldig af te wachten tot het Karma van het leven haar misschien wakker maakt. Ze blijft welkom als ze ten minste op 1 van de 3 hierboven gestelde vragen positief en oprecht antwoordt.

Deze laatste stap is volgens ons essentieel om de eerste stap naar de Positieve Emotionele

Systemen mogelijk of makkelijker te maken (om de eerder genoemde 'dunne lijn' te verbreden).

De mens is een destructieve, automutilerende soort geworden door het onhandige gebruik van taal, spraak, strategie of communicatie.

De meesten van ons zijn niet in staat om dit wapen met de nodige rust en kracht te hanteren, door een gebrek aan kennis van 'Jezelf' of 'Je Brein'. Hiervan bewust worden is niet alleen mogelijk, maar vooral wenselijk voor de meesten van ons.

Om die reden is het absoluut noodzakelijk dat je precies weet wat er mis gaat in je hersenen en hoe ieder van ons materialistisch is gaan denken en handelen (interne of emotionele problemen oplossen met externe oplossingen: geld, God, hemel, gereedschap, meditatietechnieken, anderen de schuld geven, muren bouwen). Ik zie mensen deze fout herhaaldelijk maken en dit betreft ook (politieke en spirituele) leiders van het Westen het Oosten. Ze hebben een excuus, want ze zijn zich niet bewust van de cerebrale mechanismen die hen keer op keer in dezelfde afgrond drijven.

Mijn hoop is dat door het demystificeren van de mechanismen van de Emotionele Systemen van je hersenen, we ons bewust kunnen worden van de gevolgen ervan voor onze acties.

Hoe dan ook, zodra mensen zich bewust worden van deze mechanismen, hebben ze geen excuses

meer voor hun destructieve gedrag en wordt het achterhaald om anderen of God de schuld te geven.

## 2. Het Angstige Kind, product van 3 Existentiële Angsten

Er zijn twee manieren om de Negatieve Emotionele Systemen op te programmeren of om een mens vol Woede, Schuld, Angst of Verdriet te steken.

### a/ Actieve overdracht van Angst en gedrag:

Voor de meesten van ons is de actieve overdracht van Angst duidelijk, en het wordt verondersteld de meest prominente reden te zijn voor de overdracht van Angst tussen mensen of dieren:

Een ouder kleineert of verwerpt zijn kind (al dan niet bewust). Een dader blijft anderen pijn doen, net zoals anderen hem in het verleden pijn hebben gedaan.

De emotionele pijn bij zoogdieren of gevoelige mensen is evenredig met

- A. De mate van
  - 1/ vernedering (Faalangst)
  - 2/ afwijzing (verlatingsangst)
  - 3/ confrontatie met dood of verlies (Angst voor verandering)
    - = opvoeding of traumatische levensgebeurtenissen
  
- B. De mate van gevoeligheid of het niveau van zoogdieren
  - = Natuur of het genetische niveau van empathisch vermogen

(met de natuurlijke verdeling van een Gauss-curve)

De mate van pijn correleert dus met opvoeding (nurture) en met aangeboren gevoeligheid (nature).

Voor de meesten van ons klinkt dit waarschijnlijk logisch en begrijpelijk.

### b/ Passieve overdracht van Angst en gedrag:

De passieve overdracht van negatieve emoties is een grotendeels onderschat en onbekend mechanisme, maar niettemin even effectief als het eerste.

Elk kind kopieert de emotionele systemen van zijn ouders of belangrijke zorgfiguren op een passieve en zeer effectieve manier. Het is al eeuwen of miljoenen jaren de weg van de natuur en de dieren.

De beste manier om te overleven was om alle kennis om te overleven zo snel mogelijk (voordat ze dood zouden gaan) van de ouderenzorgfiguren te kopiëren. Vóór het tijdperk van de taal gebruikten alle levende wezens de 7 Emotionele Systemen voor dit doel en het Mirror Neuron System was hun snelste manier van gegevensoverdracht.

De enige manier om het programma te veranderen of aan te passen aan hun specifieke levens- of levensbedreigende gebeurtenissen was



door gebruik te maken van het SEEKING-systeem. Zo perfectioneerden ze hun overlevingsmethoden elke generatie. Het is wat ik natuurlijk karma of natuurlijke AI noem; het soort karma dat onze samenleving of het menselijk ras (onbewust) heeft verloren.

Elk kind is zich er totaal niet van bewust of dit nuttige overlevingsmechanismen zijn of destructieve. Uit liefde (of angst) voor zijn zorgfiguren en uit een natuurlijke gewoonte (het Spiegelneuron Systeem), zal het zeker en zeer effectief al deze Negatieve en Positieve systemen kopiëren naar zijn eigen Emotionele Systemen.

De ouders of zorgfiguren namens hen zijn net zo onwetend als de kinderen en dat is de belangrijkste reden waarom alle ouders onvoorwaardelijk moeten instemmen met Emotionele Therapie wanneer een kind lijdt aan een emotioneel probleem.

Het is hier geen kwestie van liefde, maar een simpele kwestie van statistieken: hoe meer ze zich bewust worden van en bekwaam worden van hun eigen destructieve emotionele systemen, hoe meer ze co-therapeuten zullen worden. We hebben gezien of gehoord dat kinderen veranderen zonder enige vorm van therapie op die manier. Voor kinderen vóór de puberteit zijn ze eenvoudig 100% vatbaar voor elke vorm van verandering door hun zorgfiguren.

Daarom schrijf ik nooit meer medicatie voor zonder de actieve medewerking van minimaal 1

ouder (en het moet beide of allemaal zijn), en met actieve samenwerking bedoel ik intensieve Emotionele Therapie.

De destructieve en passief verworven kant van Angsten en negatief gedrag kan goed worden begrepen en beheerd door de volwassenen. Kinderen zijn zich zeer bewust van en verbonden met hun emoties, maar missen een deel van het vermogen om ze zelf te begrijpen en te beheersen. Ze hebben wat begeleiding nodig (eerst van de E.T. of Emotioneel Therapeut en later van hun eigen verzorgers).

Natuurlijk zullen de meeste ouders duizenden manieren of excuses hebben om dit te vermijden, maar voor mij zijn hun acties slechts de eenvoudige handtekening van Angst en het mechanisme dat ons al eeuwenlang lafaards en leugenaars heeft gemaakt. Tijd om te veranderen en het tijdperk van Angst en Ego achter ons te laten.

Hierdoor kan nu ik begrijpen waarom rationele manieren van therapie geen effect hebben op Angst gerelateerde syndromen en de meeste problemen in de psychiatrie Angst gerelateerd zijn. Daarom zou elke therapeut enige kennis (en bekwaamheid) moeten hebben van het werken met het Emotionele Systeem om het vertrouwen van mensen en professionals in ons weer te herstellen.

Psychologie en psychiatrie zouden het centrum van de gezondheidszorg moeten zijn, maar het ontbreekt aan professionaliteit en evidence-based modellen en behandelingsmechanismen.

Waarom zouden rechters, advocaten, politici, leraren of specialisten in de geneeskunde ons vertrouwen als onze wetenschap niet evidence-based is (behalve Mindfulness, Cognitieve Gedragstherapie en Psychofarmacologie).

Het gebrek aan evidence-based psychiatrie en de overtuiging dat woorden de ziel kunnen genezen zijn beide achterhaald en een bedreiging voor de mentale, lichamelijke en emotionele gezondheid van toekomstige generaties.

De fysica en het belang van de Emotionele Systemen zijn al geruime tijd onderschat en verwaarloosd, wat heel logisch is voor een soort en samenleving waarvan het voortbestaan afhing van logica en denken. Om die reden is het normaal dat de eerste psychotherapeutische scholen taal gerelateerd waren.

Affective Neuroscience is echter een zeer sterk en wetenschappelijk onderbouwd fenomeen dat goed bekend is bij sommige dierenartsen, dierpsychologen en wetenschappelijke experts.

Dit vormt gedeeltelijk de taak van psychotherapie en allerlei therapeuten. Het is belangrijk om wat informatie te geven over de Emotionele Systemen en het verband met negatief denken, spanning en gedrag. Alle therapeuten zouden

zich op zijn minst zeer bewust moeten zijn van de eerste fase van het Emotioneel Therapeutisch proces (zowel mentaal als lichamelijk): namelijk het proces van Bewust Worden, door zelf bewust te zijn of te worden. Om die reden laat ik de therapeut altijd het programma betreden zoals elke andere patiënt. Per slot van rekening zijn we op emotioneel niveau allemaal hetzelfde en allemaal behoorlijk onwetend.

Een deel van bewustwording werd uitgelegd in deel 1 van dit boek. Verder is een 'live' confrontatie met al je eigen PESystemen en NESystemen in individuele en groepstherapie essentieel en heel leerzaam.

In de eerste 6 maanden van de therapie zal je 'hoofd' (dat voor de meesten van ons de NESystemen volgt) op zoek gaan naar excuses of manieren om deze fase te vermijden. Intelligente mensen (academici en zeker priesters of religieuze geleerden) proberen het heft in handen te nemen, methoden te bespreken of sommige technieken of methoden te vermijden in hun specifieke, cognitieve, oude manieren en gewoonten. Dit is de manier waarop Angst werkt en de keuze tussen Angst en (Zelf)Vertrouwen moet door ons, Emotionele Therapeuten, prominent en duidelijk worden gemaakt. Academici, zoals ikzelf, en religieuze geleerden zijn de moeilijkste mensen om mee samen te werken in emotionele therapie, want ze hebben geleerd of zichzelf zeer diepgaand en efficiënt geleerd hoe ze dat moeten doen.

- 1/ blokkeer of controleer de positieve emotionele systemen
- 2/ ontwikkel je controle- en vermijdingsstrategieën.
- 3/ verspreid (missioneer) en verdedig deze dwanggedachten en dwanghandelingen, normen en waarden (propaganda)

Op een gegeven moment komen we altijd tot dezelfde vergelijking of gezegde: "Overtuigingen zijn als scheten, maar op een gegeven moment moet je loslaten of je ontploft".

Dit is het probleem voor intellectuelen of hoogintelligente kinderen, ze zijn beter in: ruzie maken, het beheersen van hun eigen gedrag of dat van anderen, anderen vermijden; en het vermijden van nieuwe manieren van leven of denken. Ze zijn sluer in het behagen van anderen (zoals de therapeut), zodat ze kunnen blijven leven of overleven zoals ze hun hele leven hebben gedaan.

Intellectuelen willen vooral weten waarom iets hen overkomt of is overkomen. Ze worden op die manier slachtoffer van hun eigen trauma's. Onbewust rationaliseren ze elke Negatieve Emotionele gebeurtenis weg en houden ze net daar waar ze van weg willen lopen vast.

Een vrouw of een man met een seksuele blokkade hoeft bijvoorbeeld niet altijd op zoek te gaan naar een reden of oorzaak in haar of zijn leven. Het lijkt me volkomen logisch dat de dochter van een vrouw die in de Tweede

Wereldoorlog ernstig is mishandeld door Duitse soldaten, haar dochter ook zal opvoeden met een zekere afkeer van mannen en seksualiteit.

Vandaar de zinloosheid van de 'waaromvraag' (Waarom overkomt mij dit?).

Het is beter om je te concentreren op een manier om de blokkade of Angst op te heffen, dan noodzakelijkerwijs te moeten weten wat de oorzaak is. Heel vaak weten we de reden niet, we zullen het nooit vinden en dat hoeven we ook niet te doen. Want de echte reden van al het geweld in de wereld is het simpele feit dat een angstige en bijna uitgestorven chimpansee begon te praten, te redeneren en te communiceren, maar niet weet hoe hij moet stoppen met het bestrijden van windmolens.

Dit blijkt een heel moeilijk concept te zijn voor moderne intelligente mensen, maar heel logisch voor Affectieve Neurowetenschappers, Emotionele Therapeuten en ... kinderen of intellectueel minder begaafden. Sommigen van hen lijken onze technieken gemakkelijker te 'vatten' en toe te passen.

### 3. De 4 gezichten van emotionele pijn

#### **Emotionele pijn, in het algemeen:**

Het verwerken of loslaten van Emotionele Pijn is de basis van Emotionele Therapie. Eerst moet men ontdekken wat men moet loslaten en of hij/zij daartoe in staat is (bewustwording). Ten tweede moet deze persoon leren hoe hij dit moet doen (bekwaamheid).

Zoals gezegd hebben we een soort continue verhalenverteller in ons hoofd, onze 'troubadour', die voortdurend verhalen vertelt over het verleden en de toekomst. Deze verhalen komen heel weinig overeen met de werkelijkheid, vooral als het om NESystemen gaat. Hoe hoger het niveau van Boosheid, Schuld, Angst of Verdriet, hoe groter de verdraaiing van de waarheid kan zijn.

Dit is het domein van onze overtuigingen, overtuigingen en religies.

"Overtuigingen zijn gevaarlijkere vijanden van de waarheid dan leugens"  
- Friedrich Nietzsche -

Daarnaast hebben we een 'ingenieur' in ons brein die in een oogwenk oplossingen kan produceren en wiskundige of driedimensionale problemen in onze verbeelding kan oplossen.

De verteller beschrijft als het ware een echt of nep probleem, en de engineer onderneemt actie om dit in je hoofd op te lossen of door een vorm van actie te ondernemen.

Alle NESystemen kleuren de authenticiteit van een probleem (veel getuigenissen komen helemaal niet overeen met de feiten) en de manier waarop het opgelost zou moeten worden.

Bijvoorbeeld, mensen met veel Boosheid naar anderen en gezegend met de vaardigheid van het spreken zoals Hitler, politieke extremisten (extreem-links of extreem-rechts) of religieuze leiders, zijn in staat om de waarheid te kleuren en totaal absurde oplossingen voor te stellen door je niveau van Woede, Angst, Schuld of Verdriet aan te pakken. Dit proces zal mensenlevens, energie en grote hoeveelheden geld blijven kosten en zal uiteindelijk leiden tot een niveau van uitputting of uitsterven.

De volgers of kiezers zijn zich er net zo niet van bewust als degenen die de verhalen verspreiden (of twitteren, tegenwoordig). Ze volgen allemaal hetzelfde 'energie' of emotionele programma als de Duitsers deden (die als een kudde schapen de Woede en Angsten van hun Fürher volgden), en dat resulteerde in gekke instructies en absurde oplossingen (die Endlösung).

Dit zou het gemak kunnen verklaren waarmee de huidige wereldleiders weer muren bouwen tussen naties, culturen of religies.



En het verklaart waarom mensen heel gemakkelijk te beïnvloeden zijn wanneer ze worden bespeeld door de kaarten van Woede en Angst. Een moderner en recenter voorbeeld is dat van de invloed van Cambridge Analytica op de Amerikaanse verkiezingen en de uitslag van het referendum over het lidmaatschap van de Europese Unie. Ze gebruikten moderne technologie en sociale media om de kaarten van Woede en Angst op een bepaalde bevolking te bespelen en schreven geschiedenis.

Sommigen zullen misschien zeggen dat er altijd pogingen zullen zijn van bepaalde vakgebieden om de NESystemen van mensen te beïnvloeden. Sommigen willen misschien ook jagen op organisaties zoals sociale interferentiegroepen die de emoties van mensen bespelen via sociale media.

Dat laatste is zinloos en een verlies van tijd, energie en geld: beide partijen, de relschoppers en de kiezers, zijn zich niet bewust van de mechanismen die hen ertoe hebben aangezet om te denken en te handelen zoals ze deden. (Het referendum zelf is misschien wel een van de grootste politieke fouten in de wereldgeschiedenis en resulteerde in chaos en eindeloze Babylonische discussies.)

Al deze inkleuring van Illusies wordt veroorzaakt door (oude) Pijn of vervormde niveaus van Angst, Schuld, Boosheid of Verdriet (de NESystemen), en niemand kan de schuld krijgen in dit proces, want geen van deze leiders of schapen is zich bewust

van hun niveau van vervorming. De winnende politicus zal daarna zeker met de eer strijken, maar ik denk dat ze in eerste instantie verrast waren en niet zoveel succes verwachtten aan het begin van het proces van de laatste presidentsverkiezingen of Brexit.

Hoe dan ook, voor mij zijn beide mooie voorbeelden van de grillen van de menselijke geschiedenis en de neiging om mensen, naties, samenlevingen keer op keer te vernietigen (Egyptische Rijk, Griekse Rijk, Russische Rijk, Chinese Rijk, Japanse Rijk, Romeinse Rijk, ...). Maar kunnen wij (of de planeet) ons een nieuwe ineenstorting van onze sociale structuren veroorloven?

Ik zou ook de complotzoekers willen aanmoedigen om te stoppen met het voeden van hun eigen paranoia en hun kostbare tijd te besteden aan de mechanismen van hun eigen Angsten, in plaats van achter windmolens aan te rennen in religieuze, politieke of koninklijke kringen. De leiders zelf zijn net zo blind, boos en angstig als de kiezers die ze meesterlijk hebben gespeeld. Gefeliciteerd trouwens.

Maar voor die leiders die het vuur (van het tijdperk van het ego) niet brandend willen houden en voor degenen die zichzelf of hun kinderen niet meer willen om blinde volgelingen of schapen te zijn, is het belangrijk om je bewust te worden van je eigen niveau van NESystemen en de 4 gezichten van Emotionele Pijn.

### **Emotionele pijn, in details:**

In onze neurotische doos van Pandora lijken er 4 soorten illusies te bestaan, twee 'in de tijd' (Schuld of Angst) en twee 'in de ruimte' (Compassie en Slachtoffer).

De twee soorten 'Angst in de tijd' zijn projecties van de 3 Existentiële Angsten naar de toekomst toe of het verleden, dankzij onze troubadour.

De twee soorten 'Angst in de ruimte' zijn vruchteloze pogingen, bedacht door onze ingenieur om pijn bij jezelf of de ander te kunnen verminderen en de basis van spiritueel en algemeen materialisme hebben gehouden.

Elk van hen hebben talloze Controle- en Vermijdingsstrategieën de wereld ingestuurd die enkel het niveau van Verdriet, Angst en Woede hebben helpen toenemen.

Pijn vervat in 4 soorten **illusies**:

**Emotionele pijn 'in tijd':**

1. Angst
2. Schuld

**Emotionele pijn 'in de ruimte':**

3. Compassie
4. Slachtoffer

**a/ Pijn 'in de tijd':**

1. Angst (Falen – Scheiding – Verandering/Dood) en de **troubadour** (het Wernicke- en Broca-gebied in onze hersenen) werken hand in hand om het niveau van pijn intact te houden of te laten groeien naar de toekomst toe
  - Faalangst: wat kan er morgen misgaan?
  - Verlatingsangst: Hoe zal mijn partner mij verlaten of bedriegen in de toekomst?

- Verandering/Dood: wat kan er misgaan nadat de verandering of het overlijden heeft plaatsgevonden? (Voedsel voor filosofen, theologen en religiewetenschappers.)

Angst presenteert zich in het heden en de toekomst van je geest (negatieve gedachten zijn er de hele tijd, terwijl je de toekomst probeert te voorspellen of te beheersen).

= **het bedenken van** doemscenario 's en mogelijke **oplossingen** voor een soort Emotionele Pijn (Falen - Verlating - Verandering/Verlies/Dood) in de TOEKOMST

= **het ontwerpen** van veranderingen of **gedrag** dat deze emotionele pijn zal wegnemen

Beiden zijn illusies

Het onderliggende Verdriet en de daaropvolgende Boosheid naar anderen, jezelf, je lichaam of je leven (het ondermijnen van de PESystemen) volgen dezelfde regels, en ze houden zichzelf op die manier in stand of verergeren zichzelf.

Door ons denktalent zijn we in staat om doemscenario's en oplossingen in ons hoofd te produceren voordat er echte feiten of acties in werkelijkheid hebben plaatsgevonden.

We voeren oorlogen in ons hoofd door ons wegen naar mislukking, vernedering, afwijzing of verlies

voor te stellen, en doen ons best om (de ingenieur) oplossingen te bedenken om te voorkomen dat deze pijnlijke dingen gebeuren.

Het is de essentie van de Griekse tragedie en de basis van het succes van Stephen King, romantische boeken en Netflix-series.

Dit mechanisme ontsteekt het vuur van eeuwige emotionele pijn, de hel op aarde, en houdt alle grote menselijke Angsten brandend in ons hoofd, lichaam en geest.

Het houdt het vuur brandend en de pijn (Woede, Schuld, Angst en Verdriet), ervaren door onze voorouders of onszelf in dit leven, blijft elke generatie bloeien of accumuleren.

Onze hersenen en ons lichaam blijven deze pijn verzamelen en opslaan, en beiden lijken meer en meer niet in staat om met dit niveau van spanning of vuur om te gaan.

Wanneer ons brein niet meer functioneert zoals het zou moeten, noemen we het concentratieproblemen, depressie of burn-out, en wanneer ons lichaam lijkt in te storten, noemen we het chronische vermoeidheid of fibromyalgie.

Ons vermogen om over de toekomst na te denken, zorgt ervoor dat we onze trauma's keer op keer herbeleven.

We zijn niet meer in staat om in het moment, het nu, te leven, ondanks de ogenblikkelijke emoties

door het geschenk van de natuur die ons tot het enige levende wezen op aarde hebben gemaakt dat in staat is om over de tijd na te denken en deze te beheersen.

2. Schuld of jezelf kwellen of kwaad doen voor iets wat in het verleden is gebeurd.
- Faalangst: Wat heb ik verkeerd gedaan of wat ging er mis?
  - Verlatingsangst: Wat waren de tekenen dat mijn partner me zou verlaten of mijn vertrouwen zou beschamen?
  - Verandering/dood: Wat heb ik verkeerd gedaan, zodat dit nu gebeurt?

We vernietigen ons PESysteem (of ons Innerlijke Kind) door het verleden op een negatieve en destructieve manier te herkauwen, en door op zoek te gaan naar een zondebok (jezelf of iemand anders).

= **het bedenken van** doemscenario 's en **oplossingen** voor een vorm van Emotionele Pijn (Falen - Verlating - Verandering/Verlies/Dood) in het VERLEDEN

= **het bewerkstelligen** van veranderingen of **gedrag** dat deze Emotionele Pijn had moeten wegnemen. In onze geest zijn we ervan overtuigd dat op deze manier de pijn op de een of andere manier zal verdwijnen (= de truc van de toverstaf of het magische denken van een 4-jarig kind: "Had ik maar...")

Hoe intelligenter het kind, hoe meer en hoe beter het de 4 soorten Illusie en Gedrag zal uitwerken.



Hoe intelligenter het kind van nature of door opvoeding (sociale media, psychologisch steeds complexere series), hoe meer neurotische of negatieve gedachten of obsessief gedrag het zal ontwikkelen.

Het is zinloos en nutteloos om het van deze informatie te beroven!

Op deze manier is een evolutie naar meer Angst, Schuld, Boosheid of Verdriet duidelijk en onvermijdelijk, en neemt de liefde voor zichzelf, zijn lichaam en Leven (Speelsheid) geleidelijk af. Deze vorm van dissociatie komt veel voor in de meeste samenlevingsvormen en leidt tot de puberteit, waar het niveau van PESystemen een kritieke toestand bereikt.

In de puberteit zijn we op ons hoogtepunt van intelligentie, schoonheid en vitaliteit, maar de meeste van onze kinderen denken dat ze dom of lelijk zijn, of ze worden op een bepaald niveau onverschillig.

De puberteit is daarom de meest kritieke en kwetsbare periode van ons leven, maar hoe kunnen we voorkomen dat onze kinderen de status en het niveau van hun PESystemen (van zichzelf, hun lichaam en hun leven) houden? Dat is de vraag!

## **b/ Emotionele pijn 'in de ruimte':**

3.Compassie of controle nemen over de andere door verantwoordelijkheid te nemen over de Angsten van een ander.

= **het bedenken van** doemscenario 's en mogelijke **oplossingen** die Emotionele (of fysieke) Pijn in EEN ANDER MOETEN WEGNEMEN of voorkomen.

= emotioneel of neurofysiologisch programmeerbaar:

1. Je zelfzorg alsmaar meer blokkeren
2. Zoveel mogelijk geven aan de andere (geld, liefde, energie, ...)
3. Niet controleren of je hiervan iets terug krijgt (onbaatzuchtige liefde)

Het Angstige Kind is ervan overtuigd dat zijn of haar pijn, ziekte of dood dan zal verdwijnen.

Hoe intelligenter het kind, hoe meer en hoe beter het de 4 soorten Illusie en Gedrag zal uitwerken.

Hoe intelligenter het kind van nature of door opvoeding is, hoe meer neurotische of negatieve gedachten of obsessief gedrag het zal ontwikkelen.

Empathie is essentieel voor complex sociaal gedrag en is van nature aanwezig bij de meesten van ons (ongeveer 95%). Psychopaten (ongeveer 5%) missen deze zoogdierkwaliteit en zijn sociaal niet in staat om teamspelers te worden (maar wel geschikt voor andere sociale doeleinden!).

Compassie met hoofdletter C is de verschuiving die deze emotionele kwaliteit door het leven heeft ondergaan door angst of schuld in een persoon op te wekken. Deze verschuiving hangt af van de samenleving waarin je leeft, de mensen van wie je houdt en degenen die je pijn hebben gedaan. Je kunt geen van hen veranderen, maar je kunt je eigen niveau van mededogen veranderen in empathie of niet-door angst geïnduceerd mededogen.

Het is misschien nuttig om nauwkeuriger te analyseren welke ethiek we opleggen aan onze medemens, een ziekenhuis, een sekte, een sekte, een land ...

Veel ethische commissies of leraren in de ethiek zijn zich er niet van bewust dat het opleggen van schuld de natuurlijke compassievolle aard van de gevoelige mensen onder ons verschuift naar dwang- en obsessieve stoornissen, maar het heeft geen enkel effect op een psychopaat!

Voorbeeld 1: Controle

De kleine Liesbeth werd verpleegster en dwong haar man, kinderen en collega's om haar

levensstijl en overtuigingen op allerlei zeer intelligente en slinkse manieren te kopiëren.

Een van haar excuses om te blijven doen of denken zoals zij deed, was: "Ik moet voor anderen zorgen uit mededogen en omdat ze me nodig hebben."

Uiteindelijk voelde iedereen om wie ze zoveel 'gaf' zich verstikt, gecontroleerd of vernederd, en uiteindelijk verwierpen ze haar of verlieten ze haar (ondanks haar aanvankelijke drive: NIET in de steek gelaten worden).

Tegenwoordig is de dwang om te tellen, te rekenen en voor anderen te zorgen verdwenen en beheert ze nu verschillende verpleeghuizen en zorgt ze voor haar gezin met veel tijd over voor rust, humor en persoonlijke verzorging.

De kern van haar behandeling was het focussen op haar Verlatingsangst door het te herkennen, en het zelf herhaaldelijk te beheersen met meditatietechnieken, totdat het een niveau bereikte dat bij haar paste. Dit niveau maakte het voor haar mogelijk om gemakkelijk te kiezen tussen haar Angst en PESystemen en maakte geleidelijk ruimte voor meer speelsheid, lust en eigenwaarde.

Compassie maakte ruimte voor empathie voor zichzelf en anderen (toen ze haar echt nodig hadden en haar ook liefhadden voor haar inspanningen).

## Voorbeeld 2: Perfectionisme:

In eerste instantie was John (onze perfectionistische klerk) ervan overtuigd dat het mee naar huis nemen van de dossiers van zijn collega's een daad van mededogen was en geen dwang gedreven door zijn faalangst.

Hij verloor eigenlijk zijn natuurlijke of sociale empathie door niet te controleren of zijn collega's echt om zijn hulp vroegen en of zijn lichaam zijn acties aankon. Hij verloor de empathie voor zijn eigen lichaam en zichzelf, en werd onbewust een meester in het negeren van tekenen van nood.

Nu is hij zich behoorlijk bewust geworden van zijn door angst gedreven dwang en door bekwaam te worden in het beheersen van dit niveau van angst, werd hij een meester in het luisteren naar en liefhebben van zijn lichaam (en zichzelf).

## Voorbeeld 3: Behaagzucht

De kleine Annie, die leefde om haar moeder te plezieren, heeft deze manier van leven onbewust gekopieerd in haar huwelijk.

Hoe meer haar man klaagde, hoe meer ze een naïeve manier van compassie ontwikkelde voor zijn narcistische wensen, en hem onbewust verrot verwende (net als hun enige zoon).

Later werd ze zich bewust van het mechanisme van haar acties en de depressie die onvermijdelijk

volgde. Hoe meer ze bekwaam werd in het beheersen van haar niveau van angst en schuld, hoe meer ze haar gevoel van eigenwaarde terugkreeg. Het evenwicht tussen de PESystemen en NESystemen werd hersteld.

#### Voorbeeld 4: Vermijden

Jo, onze hoogintelligente professor, is zeer begaan met het probleem van armoede in Afrika en heeft daar verschillende projecten opgestart.

Door zijn vrij autistische en rigide levensstijl is het hem nooit gelukt om een relatie op te bouwen, maar daar heeft hij wel een mooie verklaring voor: "Ik leef voor mijn werk en degenen die mij nodig hebben".

#### 4. Slachtoffer:

= **bedenken van** doemscenario 's en mogelijke **oplossingen** die de ANDER verantwoordelijk maken voor uw emotionele (of fysieke) pijn. De ANDER moet de oorzaak of de oplossing zijn.

= het bewerkstelligen **van verplichte veranderingen** of **gedrag** om DE ANDER te laten bewegen of handelen ten behoeve van jouw pijn of in dienst van die pijn ("Hij moet ...").

= emotioneel geprogrammeerd

1. Je zelfzorg alsmaar meer blokkeren

2. Zoveel mogelijk nemen van de andere (geld, liefde, energie, ...)

3. Weinig of geen empathie of gezond schuldbesef tegenover de andere (sociopathie)

Het Angstige Kind is er vast van overtuigd dat zijn pijn (Angst of Nood) zal verdwijnen als gevolg van deze acties.

Hoe intelligenter het kind, hoe meer en hoe beter het de 4 soorten Illusie en Gedrag zal uitwerken.

Hoe intelligenter het kind van nature of door opvoeding is, hoe complexer obsessief-compulsief (slachtoffer)gedrag het zal ontwikkelen, zonder ooit enige bevrediging te krijgen.

De meesten van hen blijven het gewoon doen of duwen het naar een hoger, complexer niveau, vanwege dit gebrek aan voldoening ... en de dader is geboren.

#### Voorbeeld 1: Controle

Een klassiek voorbeeld is de *dief* of *kleptomaan*, die zijn gedrag rechtvaardigt door te denken dat hij iemand anders pijn kan doen zolang het zijn eigen pijn vermindert (al is het maar voor even).

Een *stalker* gaat nog een stapje verder en wil graag het leven van de ander volledig beheersen door in te spelen op zijn of haar Angsten (en ervan te genieten).

#### Voorbeeld 2: Perfectionisme

Sadisme, *fetisjisme* en hamsteren (vooral als je ALLE stukken van een bepaalde collectie wilt hebben) zijn verschillende manieren om iets of iemand pijn te doen, te controleren of te bezitten. Allemaal met een korte periode van voldoening en een neiging tot (een ziekelijke vorm van) Perfectie.

#### Voorbeeld 3: Behaagzucht



De *manipulator* past in het profiel van iemand met slijmerig, aangenaam gedrag, die je hoog in de lucht prijst om je te kunnen misbruiken.

Er is een zeer goede en ervaren therapeut voor nodig om dit vanaf het begin aan te voelen.

Gevolgen van *slachtofferschap*:

Iemand die vastzit in *Slachtofferschap* is therapeutisch moeilijker te bereiken of te veranderen, omdat hier de 'interne dialoog' sterk verminderd is of niet bestaat (de *repeterende dader*).

Af en toe krijgen we een vraag naar behandeling in de gevangenis en meestal vraag ik mijn vrouw om me als derde partij te vergezellen om de non-verbale signalen te lezen, omdat ze beter is in het lezen van *slachtoffertekens*.

Op die manier kunnen we kostbare tijd (voor beide partijen) investeren in mensen met het vermogen tot een 'interne dialoog' of niet.

Met interne dialoog bedoelen we het in vraag stellen van je **gedachten** en **daden**, wat overweldigend is in de *Schuld-status*, en minimaal tot niet-bestaan in de *Slachtoffer-status*.

Helaas maakt dit laatste deel uit van het fundament van onze westerse samenleving of het materialistische denken, maar het bestaat ook in

de oosterse samenlevingen of spirituele (materialistische) manieren van denken: "Iemand of iets buiten ons zal me gelukkig maken."

In dit soort *Doornroosje-denken* kan de oplossing voor emotionele pijn materialistisch of spiritueel zijn. Hoe dan ook, beide leiden tot waanideeën en obsessies op basis van slachtofferschap, met zeer weinig of geen bestaande interne dialoog. Onbewust produceren beiden voortdurend fanatici met weinig ruimte voor dialoog.

De nadruk op het woord 'onbewust' is opzettelijk en gebaseerd op het feit dat de meesten van ons zich niet bewust zijn van hun niveaus van NESystemen, laat staan dat ze bekwaam zijn in het her programmeren ervan.

Recent zijn veel studies over psychotherapie tot de conclusie gekomen dat de (voornamelijk cognitieve) therapeutische scholen zelf weinig of geen effect hadden op het niveau van Angst, Schuld, Boosheid of Nood. Het bleek echter dat specifieke therapeuten uit deze vergelijking vielen, wat (voor mij) betekent dat deze personen zich meer bewust en bekwaam waren in het herkennen en veranderen van hun eigen niveau van NESystemen.

Naar mijn mening moeten deze personen nader worden onderzocht en zijn zij per definitie Emotionele Therapeuten. Persoonlijk ben ik nog steeds op zoek naar solide methoden om deze

jongens te selecteren en hun 'interne dialoog' te verbeteren.

Door de jaren heen heb ik veel zeer intelligente therapeuten ontmoet met uitstekende technieken van controle, vermijding en behagen. De meesten van hen zijn in het eerste half jaar gestopt met trainen bij ons, wat betekent dat mijn selectieprocedure steeds beter wordt. De rest van hen werden buitengewone Emotionele Therapeuten, ongeacht hun basisopleiding en ze combineren dit nog steeds in hun praktijk met de cognitieve taal, principes en hulpmiddelen van hun oorspronkelijke scholen. Zalig

Einde hoofdstuk en een opsomming van je demonen.

Ze leven in je geest en lichaam, je overtuigingen en gedrag.

Alleen door je er bewust van te worden en bekwaam te worden in het bestrijden ervan, kan de liefde voor je leven (SPEELSHEID), je lichaam (GENOT) en je gevoel van eigenwaarde en empathie (ZORG) worden hersteld.

## SAMENVATTING

### Hoofdstuk 4: De 4 gezichten van emotionele pijn

*Emotionele pijn 'op tijd':*

#### 1. Angst

= typisch menselijke emotie,  
mentaal gebaseerd op een overtuiging  
emotioneel op opgestapeld Verdriet  
fysiek een stervende reflex

= typisch menselijk gedrag, ten koste van  
de lust naar leven,  
de gezondheid,  
het gevoel van eigenwaarde  
van jezelf of je omgeving.

= **het bedenken van** doemscenario 's en  
mogelijke **oplossingen** voor een soort  
Emotionele Pijn (Falen - Verlating -  
Verandering/Verlies/Dood) in de TOEKOMST

= **het ontwerpen** van veranderingen of **gedrag**  
dat deze emotionele pijn zal wegnemen

#### 2. Schuld

= typisch menselijke emotie,  
mentaal gebaseerd op een overtuiging

emotioneel op opgestapelde Woede naar  
jezelf  
fysiek een stervende reflex

= typisch menselijk gedrag, ten koste van  
de lust naar leven,  
de gezondheid,  
het gevoel van eigenwaarde  
van jezelf (vooral) en je omgeving.

= **het bedenken van** doemscenario 's en  
**oplossingen** voor een vorm van Emotionele Pijn  
(Falen - Verlating - Verandering/Verlies/Dood) in  
het VERLEDEN

= **het bewerkstelligen** van veranderingen of  
**gedrag** dat deze Emotionele Pijn had moeten  
wegnemen. In onze gedachten zijn we ervan  
overtuigd dat op deze manier de pijn op de een of  
andere manier zal verdwijnen.

*Emotionele pijn 'in de ruimte':*

### 3. Compassie

- Je zelfzorg alsmaar meer blokkeren
- Zoveel mogelijk geven aan de andere  
(geld, liefde, energie, ...)
- Niet controleren of je hiervan iets terug  
krijgt (onbaatzuchtige liefde)

### 4. Slachtoffer

- Zelfzorg alsmaar meer blokkeren

- Zoveel mogelijk nemen van de andere (geld, liefde, energie, ...)
- Weinig of geen empathie of gezond schuldbesef tegenover de andere (sociopathie)

## SAMENVATTING DEEL 1

Taal redde onze voorouders van vernietiging, maar het splitste de PESystemen (Yin, Liefde, Vrede of Innerlijk Kind Systeem) van de NESystemen (Yang, Haat, Oorlog of Stress As) en verschafte nucleaire mogelijkheden aan mannen met grote ego's.

Er zullen dappere nieuwe pioniers voor nodig zijn om moedig te gaan waar nog nooit iemand is geweest ... in onze eigen Emotionele Pijn en om je eigen Razende Stier (Trump, Hitler) of Interne Pedofiel (Angst, Schuld, Compassie of Slachtofferschap) te overwinnen.

Of je nu een Trumpy of een Poetin bent, comfortabel in het kwetsen, controleren of beschuldigen van anderen of een Interne Pedofiel, comfortabel in het kwetsen, controleren of beschuldigen van jezelf, beide Emotionele Staten van zijn (zie Deel 3) kunnen worden veranderd en hoeven niet de rest van je leven 'je persoonlijkheid' te blijven.

In het volgende deel 2 en 3 moet een handleiding of manier om daar te komen duidelijk en duidelijk worden.

*De intuïtieve geest is een heilig geschenk en de  
rationele geest is een trouwe dienaar.*

*We hebben een samenleving gecreëerd die de  
dienaar eert en de gave is vergeten.*

(A. Einstein)



**Hoofdstuk 1: Mindfulness en antidepressiva.**

**Hoofdstuk 2: Opladen en ontladen.**

**Hoofdstuk 3: Natuur of opvoeding.**

Natuur

Opvoeding

## **Hoofdstuk 1: Mindfulness en antidepressiva**

Vooral de Universiteit van Oxford bestudeerde tal van Oosterse, spirituele en zelfs paranormale verschijnselen op een deskundige en wetenschappelijk onderbouwde manier.

Ze onderzochten fenomenen als 'trance' en besloten dat dit kan worden gezien als een fase van slaperigheid zonder grote heilzame waarde; je wordt net zo slaperig van het chanten van het woord 'Coca Cola' als van het mythische woord 'Hare Krishna'.

Wanneer ze echter vakkundig een eenvoudige boeddhistische techniek bestudeerden, kon een zeer heilzame en preventieve medische waarde worden gemeten en vastgelegd.

Het concept van Mindfulness (wat letterlijk "Bewustzijn van het zijn" betekent) werd geïntroduceerd in de medische en wetenschappelijke wereld, omdat deze technieken genezend bleken te zijn op het niveau van Angst, lichte depressies en zelfs effectief in het voorkomen van terugvallen van depressie. We waren helemaal niet verrast, maar eerder opgelucht toen de resultaten werden gepubliceerd. Het maakte ons nog nieuwsgieriger om meditatie te verkennen dan voorheen.

### **Concept van de studie van Mindfulness:**

De mensen die betrokken waren bij het onderzoek leden aan ernstige depressies (Major

Depression in medische termen) en slikten nogal wat antidepressiva (medicatie om sneller en grondiger uit een depressie te komen). De medicatie kon altijd worden aangepast 'lege artis' of volgens de regels van de medische kunst.

De patiënten hoefden in dit onderzoek slechts twee opdrachten uit te voeren. De eerste groep voerde beide opdrachten uit en de tweede groep voerde alleen de tweede opdracht uit:

1 / Mediteer elke avond tien minuten volgens een boeddhistisch principe (een soort bodyscan, die we eerder hebben uitgelegd).

2 / Onderga regelmatig "depressogene weekenden". (Hier ontvangt men verschillende negatieve emotionele impulsen, gescheiden van hun familie. Het is iets waar je als normaal mens depressief van zou kunnen worden (droevige muziek, droevige beelden, etc.).

Het bleek dat de groep die mediteerde (groep 1), achteruitging en statistisch minder terugviel in een depressie.

Vanwege dit bewijs was het concept van Mindfulness klaar om te worden geïntroduceerd in de psychiatrie en psychologie op een wetenschappelijk onderbouwd niveau, en het opende de deuren voor andere lichaam-geest-technieken of emotionele therapie.

## Meditatie en medicatie in de praktijk:

De neurofysiologische basis van de preventieve of heilzame waarde van een meditatietechniek, moest nog bestudeerd en uitgewerkt worden, maar het was ons duidelijk dat ons jarenlange werk plots wetenschappelijk onderbouwd was. Na de grote successen van de psychofarmacologie waren er in de psychiatrie weinig spectaculaire dingen beschreven of ontdekt.

Het effect van antidepressiva was gebaseerd op bewezen feiten:

- \* Bij een ernstige depressie merkten we een tekort aan sommige stoffen (de monoaminen: serotonine, noradrenaline en dopamine, ...) in de vloeistof rond de hersenen of het ruggenmerg.
- \* Antidepressiva verhogen de aanwezigheid van deze stoffen en hebben bewezen dat de symptomen van een depressie sneller en efficiënter verdwijnen of afnemen in vergelijking met placebo (dit is de toediening van een pil zonder werkzame stof).
- \* Sommige psychotherapeutische scholen, zoals gedragstherapie, geven duidelijke resultaten (heilzaam en preventief), maar dan vooral in combinatie met medicatie. Psychoanalyse, bijvoorbeeld, heeft nooit echt bewezen nuttig te zijn op het niveau van angst of depressie, helemaal niet.

De westerse wereld onderzocht diepgaand en op een uiterst steriele manier wat er mis ging bij mensen met een ernstige depressie.

We kwamen tot de kortzichtige conclusie dat de hersenen leden aan een tekort aan sommige stoffen, dus moesten ze gestimuleerd worden om deze stoffen weer aan te maken. Sommigen dachten dat alleen het toedienen ervan voldoende zou moeten zijn (wat niet het geval is).

Hoe dan ook, het fenomeen van een grote depressie werd een wetenschappelijk onderbouwd feit, en het kon ook effectief worden verminderd of genezen met medicatie. De medische wetenschap (en zeker de psychiatrie) maakte een sprong voorwaarts en heeft op die manier veel mensen kunnen helpen.

Inmiddels zijn (en worden nog steeds) er over de hele wereld veel antidepressiva voorgeschreven en dit heeft voor veel mensen een groot verschil gemaakt die we eerder niet hebben kunnen helpen.

Heel erg bedankt, farmaceutische industrie.

De preventieve werking van antidepressiva bleek echter een teleurstelling. De stoffen in antidepressiva leken niet te kunnen voorkomen dat patiënten terugvielen in een depressie.

Ik zou hieraan willen toevoegen dat een paar andere stoffen zijn bestudeerd en effectiever zijn bevonden om terugval te voorkomen, zoals

lithium, maar die discussie zou ons te ver op een dwaalspoor brengen.

En toen kwam de Universiteit van Oxford met de Mindfulness-studies...

Blijkbaar waren er fysieke of kinesthetische technieken die in staat waren om de Stress-as zodanig te spelen en aan te pakken dat de betrokken proefpersonen beter bestand waren tegen negatieve vormen van stress en een zekere emotionele weerstand of stresstolerantie opbouwden.

Antidepressiva presteerden hier niet goed, maar plotseling werd de oplossing voor het opbouwen van stresstolerantie ons aangeboden door de oosterse wereld en bewezen door westers denken of wetenschappelijk onderbouwde studies aan een bekende westerse universiteit.

## De gevolgen van meditatie op het lichaam, emoties en psychologische expressie:

Laten we proberen te analyseren waarom mensen die Mindfulness-technieken gebruiken in staat zijn om hun weerstand tegen stress te veranderen.

Er zit een logica in. Voor mensen die gewend zijn om met dieren te werken, zal dit hoofdstuk heel logisch zijn en een deel van de inhoud is afkomstig van dierenliefhebbers.

Een hond in nood of angst drukt deze emoties onmiddellijk uit en is niet in staat om het te maskeren zoals wij dat kunnen (te weinig frontale kwabweefsel). Zijn lichaamstaal is heel rechttoe rechtaan en zijn baas of andere honden begrijpen de uitdrukking van zijn lichaam onmiddellijk: de kop en staart gaan naar beneden en de nek krult omhoog. Als gevolg hiervan zal zijn baas dienovereenkomstig handelen om hem te helpen.

Een goede verzorger zal zich niet afvragen waarom zijn dier bang is, maar hij zal proberen de omgeving, zijn eigen houding te veranderen of technieken te gebruiken om de angst te overwinnen.

Dit is niet wat we doen als we verdrietig of angstig zijn: we negeren de gevoelens op veel manieren en vragen ons zelfs af waarom ze er zijn. Deze onbewuste en onwetende manier van reageren op emoties is een koude of dissociatieve

manier van leven, die we al eeuwen hebben ontwikkeld.

De kille en analytische manier van de westerse wereld en zijn evidence-based wetenschap heeft ons losgekoppeld van de rijkdom van de emotionele wereld van katten en honden. Psychoanalyse heeft geen enkel effect op je stressniveau (woede, angst of angst), en kan ons geen consistent bewijs leveren voor het genezen van depressies of angststoornissen.

Toch vinden we het leuk om onze Angsten te analyseren en erover te praten, maar zou je je hond kunnen kalmeren door hem simpelweg te vragen waarom hij bang is?

Alleen de toon van je stem en je lichaamstaal zullen je hond helpen, en voor mij is dit de logische verklaring waarom zoveel scholen in psychotherapie lijken te falen bij de behandeling van Angst- en Obsessief-compulsieve stoornissen. Bovendien lijken steeds meer studies te suggereren dat de emotionele status van de therapeut belangrijker is dan de specifieke cognitieve technieken die ze op hun school hebben geleerd.

Te lang hebben we de magie van woorden overschat en de waarde van (eigen) emoties of non-verbale communicatie onderschat.

Je kunt een hond perfect kalmeren met beledigende woorden en verwijten, zolang je lichaamstaal maar vrede, liefde en kracht



uitstraalt. Woorden hebben geen betekenis in de wereld van dieren en emoties. Vandaar onze lange (en niet altijd gemakkelijke) zoektocht door de jaren heen naar rustige, liefdevolle en krachtige therapeuten. De rust, liefde en doorzettingsvermogen van degene die meditatie of kinesthetische technieken uitvoert zijn belangrijk en vergelijkbaar met de rust, liefde en daadkracht van een hondenpsycholoog of paardenfluisteraar.

## De link met Zelf-Zorg:

In het onderzoek aan de universiteit van Oxford gebruikten de betrokkenen hun technieken dagelijks. Dit zou een van de belangrijkste redenen van succes kunnen zijn in de studie over meditatietechnieken: regelmaat en doorzettingsvermogen garanderen stabiel succes of goede zelfzorg.

We vinden het leuk om de focus van aandacht of bewustzijn te verbreden, en er een soort richting in te geven. Sommige beoefenaars laten het lijken alsof praten over het trauma of het opschrijven van de gebeurtenissen of het vermijden van aandacht voor je traumatische herinneringen of emoties zelf, sommige trauma's zal genezen. Ook ik dacht altijd dat praten over een trauma een genezend effect had of dat het installeren van 'een veilige plek' de pijn op emotioneel niveau wegnam. Op Angst en ernstige trauma's heeft dit een zeer beperkt tot geen enkel effect. Het verzacht de pijn maar voor een korte tijd.

Laat me dit uitleggen met een verhaal over een van mijn studenten die zijn zenboeddhistische leraar vroeg of het werken met Anger of Dynamic Meditation Techniques, zoals we gebruiken in Anger of Fear Management, een juiste manier was om te handelen of te mediteren. Zonder mij, onze beoefening of onze expertise te kennen, adviseerde hij zijn student onmiddellijk om meditatie niet te gebruiken zoals wij dat deden. Werken met Anger was not done.

Een paar jaar later waren de lessen van deze leraar of enkele van zijn discipelen niet zo succesvol, en hij besloot andere mensen aan te wijzen om de lessen te leiden. Deze verandering van plannen ontketende een open oorlog op Facebook (waar emoties beperkt zouden moeten blijven tot emoticons) tussen de oude en nieuwe discipelen. Ik hoorde van mijn leerling dat de leraar de twee partijen niet kon beletten te vechten toen hij hen uitnodigde voor een beschaafde discussie.

Wat heb je aan meditatie in een veilige omgeving, ver weg van de echte wereld?

In dit geval gebruikte de leraar (onbewust) boeddhistische technieken om ervoor te zorgen dat de hersenen van zijn leerlingen zich dissocieerden en hun Angsten en Woede verzamelden. De technieken of scholen zijn niet essentieel, het Godconcept of de emotionele balans in het brein van de leraar wel.

Meditatie mag geen instrument zijn om emoties te onderdrukken en zeker geen manier (zeker niet voor intellectuelen) om de realiteit of hun emoties te ontvluchten met New Age rituelen (impliceren wierook, kaarslicht of specifieke kleding).

De open geest van de huidige Dalai Lama is hier heel duidelijk over: als er manieren van denken of technieken zijn die de mensheid niet dienen of waarvan bewezen is dat ze nutteloos zijn door de

moderne wetenschap, dan moet deze manier van onderwijzen uit de boeddhistische traditie worden verbannen. Wat een goddelijke manier van denken.

Als psychiater had ik nooit durven dromen van de resultaten die we de afgelopen jaren hebben geboekt. Om te zien dat mensen met een geschiedenis van lang en ernstig seksueel misbruik weer in staat zijn om te vrijen of seks te hebben of van hun lichaam en zichzelf te houden op een manier waar zelfs normale mensen problemen mee hebben, dat deed me geloven dat het emotionele systeem heel bijzonder en flexibel is.

Misschien flexibeler, sterker en stabielere dan psychofarmacologie...?

Hoe dan ook, ik heb het einde van de mogelijkheden nog niet gezien, en ik zal het met een open geest blijven verkennen.

Laten we ons weer richten op het Bewustzijn van de NESystemen en de Bekwaamheid om plaats te maken voor de PESystemen:

1/ Je fysieke niveau van stress of (elektrische) 'lading' is de weerspiegeling van de NESystemen:

Dit komt meestal tot uiting in de fysieke of psychosomatische expressie van je Stress- of HPA-As.

2 / Je mentale niveau van spanning, overtuigingen of angstig denken volgen de dominante Emotionele Systemen:

In Emotionele Therapie richten we ons, zodra de patiënt of cliënt zich 'bewust' is van de dominantie van de NESystemen (Vecht-, Vlucht-, Bevriezen- en Volg-sensaties), op het 'bekwaam' worden in het op een fysiologische of natuurlijke manier overschakelen van de NESystemen naar het PESysteem.

De Awareness is de eerste fase van meditatie en de bekwaamheidsfase twee en drie: het gebruik van je lichaams-, fysieke of dierlijke technieken om te verschuiven van Fight, Flight, Freeze of Follow sensaties naar je 'innerlijke glimlach' of 'innerlijke kind' (PESystemen).

Daarvoor blijven we een arsenaal aan fysieke of kinesthetische technieken onderzoeken die in meerdere omstandigheden of op meerdere spanningsniveaus nuttig kunnen zijn.

Het emotionele evenwicht van de leraar of therapeut zal de mate van succes bepalen bij het verschuiven van het emotionele evenwicht van zijn cliënt.

Dit, in combinatie met de positieve intentie van de cliënt of de wil om een stabiel niveau of 'innerlijke glimlach' of 'innerlijk kind' (zijn of haar cognitieve switch of keuze) te bereiken, is de weg naar therapeutisch succes.

Daarvoor moeten we de cliënt 'bewust' maken van zijn eigen niveau van cognitieve opwinding. De meesten van ons denken van wel, maar wees gerust... De geest werkt op mysterieuze manieren.

### Drie niveaus van angst:

Een manier om de drie niveaus van Angst te vereenvoudigen kan voor jou net zo nuttig zijn als voor ons, en een manier om de Stress- of HPA-As in de dagelijkse praktijk te meten:

#### 1 / Niveau Piekeren:

Negatief denken, mentale fixatie op problemen of herhaaldelijk zoeken naar oplossingen in het verleden of de toekomst

#### 2 / Niveau Angst:

Kortstondige fysieke tekenen van stress of spanning, die plotseling verschijnen en plotseling verdwijnen, en niet zo intens of pijnlijk zijn.

#### 3 / Niveau Paniek:

Langdurige lichamelijke tekenen van stress of spanning (bijvoorbeeld langer dan een uur), die met regelmatige tussenpozen terugkeren, verdwijnen niet zo gemakkelijk en zijn behoorlijk intens of pijnlijk (vergelijkbaar met een hartinfarct of niercrisis).



## Objectieve of fysieke tekens:

Laten we de meest voorkomende fysieke tekenen van spanning of een lijst met psychosomatische symptomen opsommen:

### Huid:

- zweet aanvallen
- blozend
- jeuk
- Krassen
- Urticaria (zonder lichamelijke oorzaak) of netelroos
- Psoriasis (de aanvallen komen terug onder stress)

### Longen:

- hyperventilatie (kortademigheid of het gevoel van druk op de borst)
- astma (zonder aanwijsbare oorzaak of allergie)

### Hart en vaten:

- Hartkloppingen
- hoge of lage bloeddruk

### Maag- en darmstelsel:

- constipatie, diarree
- maagpijn, darmkrampen

### Eetlust:

- Eetstoornissen (te veel of te weinig)
- Vet- en/of suikerobesitas

### Spierstelsel:



- spierspanning
- nek-, hoofd-, schouder- of rugpijn
- variërende spierpijn (met drukpunten)
- fysieke rusteloosheid (benen, voeten, hele lichaam, ...)
- beven of beven

#### Slapen:

- Moeite hebben om in slaap te vallen is een indicator van een matig niveau van zorgen of angst
- Problemen hebben om in slaap te blijven (veel wakker worden of oppervlakkig slapen) is een indicator voor ernstigere emotionele problemen of een hoge mate van paniek. In dit stadium is het veel waarschijnlijker dat uw emotionele toestand zal evolueren naar een depressie of psychose.

#### Psychotherapie, Meditatie en Meditatie:

Ik kan collega's, beleidsmakers of mensen met een grote verantwoordelijkheid niet genoeg benadrukken dat:

1/ psychotherapie is belangrijk om jezelf en de mensen met wie je werkt bewust te maken van de eerder genoemde concepten (Deel 1 of Bewustwording).

2 / meditatie de essentiële toegangspoort is tot je gevoelens, je lichaam en de zeer belangrijke dierlijke kant van je hersenen (ik noem het soms Bobby).

3 / Medicatie nodig is om extreme niveaus van Angst of Paniek te verminderen tot een menselijker of lager niveau van stress, en om de vorige twee doelen (praten en mediteren) mogelijk te maken.

Oost ontmoet West ... in het voordeel van ons allemaal.

## SAMENVATTING

### **Hoofdstuk 1: Mindfulness en antidepressiva**

Psychotherapie, meditatie en medicatie vormen het winnende team op de Olympische Spelen voor de behandeling van toxische stress of angst.

Ze zijn allemaal een zegen voor de mensheid.



## **Hoofdstuk 2: Opladen en ontladen.**

### Introductie:

In dit deel van het boek is het van het grootste belang om de termen 'laden' en 'ontladen' goed te beschrijven en te begrijpen.

Wij, in het Westen, zijn weinig 'Mindful', maar wees gerust, veel mensen in het Oosten ook. We zijn ons allemaal heel weinig bewust van de fysieke spanning die we opbouwen, en zeker niet bekwaam om deze spanning los te laten.

Toch is dit concept uiterst belangrijk om te begrijpen hoe Angst het overneemt en hoe we managers kunnen worden van onze eigen Angsten.

Sta me toe dieper op dit onderwerp in te gaan. We laden ons lichaam en brein elke dag (onbewust) op, als een condensator of elektromagneet. Is ons lichaam niet één grote verzameling biologische batterijen en condensatoren?

Cyclothymie is een woord voor milde stemmingswisselingen in de psychiatrie en is gebaseerd op dit concept. We ervaren ups en downs op emotioneel niveau en vinden deze fluctuaties vervelend, maar we weten niet echt hoe we ermee om moeten gaan. Op emotioneel niveau ervaren we hoogte- en dieptepunten en op fysiek niveau lijken we alleen te handelen op een hoog niveau van pijn. Hoewel, we lijken in staat

te zijn om zelfs dat gevoel te onderdrukken (terwijl ons lichaam sterft, zoals fibromyalgie).

Fibromyalgie is per definitie een gemeten (door EMG of elektromyogram) status van necrose of spieren die in uw lichaam afsterven. Niets om blij mee te zijn en het zou een stimulans moeten zijn voor de eigenaar van dat lichaam om te zoeken naar methoden van diepe ontspanning, meditatie of andere technieken, zoals een obsessieve moeder die op zoek is naar een remedie voor haar kind. Soms zie ik mensen het opgeven en genoeg nemen met deze diagnose of obsessief op zoek gaan naar manieren om door anderen te worden verzorgd. Een verlies van kostbare tijd, omdat het hen zou moeten activeren om te zoeken naar manieren om te voorkomen dat hun eigen stress- of HPA-as zichzelf of hun lichaam doodt. Ik begrijp deze reactie volledig, want we zijn zoogdieren en worden graag door anderen verzorgd als we in nood zijn. We zijn intelligent, dus beter in staat om onze gevoelens te ontkennen, te onderdrukken en te vermijden.

En aan de andere kant is de hulp of kennis van de professionals soms onvoldoende.

Maar net als een goede moeder moet je nooit opgeven om op zoek te gaan naar nieuwe inzichten, manieren of professionele hulp totdat je manieren hebt gevonden om de dominantie van de NESystemen (Woede, Schuld, Angst of Verdriet) in je lichaam te resetten.

Eén waarschuwing echter. Je hoofd of de denker weet de uitweg niet, je lichaam wel. En vertrouwen op of vertrouwen op ons lichaam is een grote uitdaging voor de meeste mensen, vooral voor slimme of intellectuele mensen. Het blijft voor ons, Emotioneel Therapeuten, een grote uitdaging om ze 'uit hun hoofd' te krijgen.

In het vorige hoofdstuk (en opgenomen in de lijst van psychosomatiek) noemde ik enkele fysieke tekenen van mogelijke stress, maar de meesten van ons lijken ze niet te voelen of op te merken. Anderen blijven obsessief zoeken naar externe of fysieke redenen (hoewel verschillende artsen geen externe of fysieke verklaring konden vinden).

Het eerste mechanisme is dissociatie, het tweede ontkenning. En hoe intelligenter mensen zijn, hoe geavanceerder ze in de loop der jaren zijn geworden in het verbeteren van deze twee mechanismen.

Daarom is het opladen of klemmen van ons lichaam voor de meesten van ons een onbewust proces en dwingt het ons of ons lichaam (opnieuw onbewust) tot het ontwikkelen van vele soorten ontladingsgedrag, of het nu goed of slecht is voor je gezondheid: impulsief gedrag of emoties, extreme sporten of extreme inspanningen, extreme manieren om een orgasme te krijgen, ...

Als de emmer vol is, zal het water zijn weg vinden.

De meeste vragen die we onszelf allemaal stellen als we pijn hebben, zijn zinloos en achterhaald:

"Waarom?"

"Waarom ik?"

"Hoe komt dat?"

"Hoe is dit mogelijk?"

De enige vraag die we onszelf ooit zouden moeten stellen is:

"Hoe slaag ik erin mijn lichaam te ontspannen of mijn Woede of Angst zelf te managen?".

Dit is de meest oplossingsgerichte vraag die een liefhebbende moeder of beschermende en verstandige vader aan een arts zou stellen als haar of zijn kind ziek is (het fundament van het Godconcept)

Het antwoord op deze vraag moet in drie categorieën worden verdeeld:  
(Opmerking: hoe minder sociaal aanvaardbaar, hoe groter de neiging tot verslaving of onweerstaanbare drang om ...)

### Graden of manieren van spontane ontlasting:

1 / Sociaal aanvaardbaar (degene die we op Facebook plaatsen):

- \* Sporten: wandelen, fietsen, ...
- \* Feestdagen en vakanties
- \* Genegenheid of liefde onder familie en vrienden
- \* Opruimen of ordenen van je spullen
- \* Gelach en grappen

2 / Minder sociaal aanvaardbaar (degene die we niet op FB plaatsen):

\* Medicatie: vooral de derivaten van Diazepam of de zeer sterke ontladingsmiddelen (Alprazolam of Xanax, Lorazepam, Lormetazepam, ...)

\* Drugs of andere zeer sterke ontladingsmiddelen zoals alcohol, cannabis, codeïne (bijvoorbeeld Dafalgan-codeïne), morfine of heroïne-achtig (Fentanyl, methadon, Hydrocodon ...), amfetaminen (Ritalin, Concerta), enz.

\* Voedsel: misbruik van suikers of vet wordt meestal niet genoemd als ontlading omdat ze 'natuurlijk' zijn, niet chemisch geproduceerd en omdat mensen zich niet bewust zijn van hun vrij spectaculaire effect op stress of een geladen lichaam (alcohol is overigens afgeleid van suiker). Het is nog niet maatschappelijk geaccepteerd dat ze onder 'verslavende middelen' (laat staan verdovende middelen) moeten worden geschaard, maar er zijn zeker argumenten om dit als een solide manier van denken te beschouwen.

\* Seks: een zeer sterke ontlading en nu meer sociaal geaccepteerd dan voorheen, maar nog steeds in het duister door culturele taboes en remmingen (Angst, Schuld, Schaamte, ...).

Vanwege deze onderwerping aan de duistere kant heeft het geleid tot buitensporige en zeer pijnlijke manieren om te ontladen: orgasmes die



alleen worden uitgelokt door pijn, seksueel misbruik of roofdieren, pedofilie, ...

\* Huilen is iets minder sociaal aanvaardbaar, vergeleken met bijvoorbeeld lachen.

3 / Niet sociaal aanvaardbaar (of volledig in het ongewisse gelaten):

\* Verdovende middelen zijn zeer sterke en efficiënte chemische ontladingsmiddelen (morfine en heroïne, amfetaminen (XTC, cocaïne), maar chemicaliën volgen een eenvoudige regel: hoe sterker hun effect bij het onderdrukken van de NESystemen (Woede, Schuld, Angst, Verdriet), hoe harder of meer deze gevoelens daarna terugkomen.

Wat bij meditatie niet het geval is, en wat een (neuro)fysiologisch proces is.

\* Seks is voor sommigen de enige effectieve of sterke ontlading in gevaarlijkere of obscure omstandigheden: porno, prostitutie, swingen, SM, donkere kamers, chemsex...

Godzijdank voor porno, maar als je ALLEEN in staat bent om een orgasme te krijgen door porno te doen, een prostituee te zien, rond te zwaaien, SM te doen..., en niet langer met de partner van wie je echt houdt. Dan heb je een probleem.

\* Het uiten van boosheid is ook een zeer sterke ontlading, maar het wordt tegenwoordig niet meer sociaal geaccepteerd op een non-verbale manier. Naar onze mening leidt dit tot een toename van het niveau van verbaal geweld op emotioneel niveau en onderdrukt of passief agressief geweld (afhankelijk van de intelligentie of het vermogen om je woede te onderdrukken met behulp van je frontale kwab) en een toename van geweld onder invloed van alcohol of

verdovende middelen (die de remmende functie van de frontale kwab verhogen en de NESystemen volledig vrij maken zonder enige vorm van controle).

Een eenvoudige oplossing is meer (agressieve) sport, heksenontlasting, spanning en het aanleren van discipline (trainen van de frontale kwab) en op therapeutisch niveau de essentie van Dynamische Meditatie Technieken. De laatste verlicht spanning en is in staat om je angsten of NES-reflexen te her programmeren, sport niet.

Dynamische Meditatietechnieken zijn essentiële instrumenten om eindelijk de cirkels van pijn **binnenin** (Woede, Schuld, Angst, Verdriet) te stoppen en een einde te maken aan de schijnbaar eindeloze manieren van pesterijen tussen collega's en partners, onnodige verbale assertiviteit, psychologische oorlogsvoering, echtscheidingen, ...

Verbaal en non-verbaal of fysiek geweld is een, voornamelijk onbewust, middel om anderen pijn te doen en je innerlijke pijn te beschermen, maar, ook voornamelijk onbewust, het houdt de pijn dicht bij je hart. De meesten van ons zijn ervan overtuigd dat ze hun spanning of lading hebben verloren door tegen elkaar te schreeuwen, een ander fysiek pijn te doen, te sporten of een soort woede-uitbarsting te hebben. Dit is correct in het kortetermijndenken of voor onmiddellijk succes. Op de lange termijn zul je dit echter met minder

succes moeten blijven herhalen en merken dat je identieke manieren van ontladen herhaalt.

Ik heb veel hardcore marathonmannen gekend die ervan overtuigd waren dat hun sport of de manier waarop ze het doen veel efficiënter was dan leren hoe ze goed moesten mediteren. In dynamische of andere vormen van meditatie leken ze de controle over hun emoties niet los te kunnen laten en herhalen ze nog steeds hun fouten. Een van hen zei met grote overtuiging (sporters hebben er veel) dat hardlopen de manier was om zijn Angstaanvallen te stoppen, totdat hij ze begon te krijgen tijdens zijn runs.

Het spreekt voor zich dat wij, therapeuten, alleen geïnteresseerd zijn in oplossingen voor de lange termijn.

De meeste mensen zijn zich niet bewust van de niveaus van stress waarmee ze hun lichaam en geest opladen en zeker niet bewust van de emotionele niveaus van Angst, Boosheid, Schuld, Compassie, Zelfmedelijden of Slachtofferrol (de NESystemen) die dit vuur brandend houden.

De bekwaamheid om op een gezonde of natuurlijke manier met hoge of toxische niveaus van stress om te gaan, is voor de meesten van ons een ramp en een weerspiegeling van onze zeer lage emotionele intelligentie.

Overweeg al deze feiten, de een na de ander, en de vraag naar de verantwoordelijkheid voor menselijk destructief gedrag, misbruik, geweld en

misbruik van verdovende middelen, eindigt bijna nul.

Dit is een groot probleem voor advocaten en ons rechtssysteem en misschien wel de reden waarom dit systeem geen resultaten boekt. Maar ze hebben twee excuses:

1/ Psychologie en psychiatrie doen het werk ook niet

2/ Mensen zijn niet gretig of gewend om Emotionele Intelligentie te ontwikkelen, integendeel.

Het managen of ontladen van je hersenen en lichaam is niet eenvoudig, een fulltime baan en een kunst. Maar geloof me, het loont voor jezelf, je omgeving en je kroost.

Toch is er een groot verschil tussen:

1/ Mediteren of het toepassen van verschillende fysieke technieken om rust in je lichaam en geest te brengen, het Orthosympatische Systeem uit te schakelen en bewust het Parasympatische Systeem in staat te stellen het over te nemen.

2 / Therapeutische Meditatie of Emotionele Therapie, waardoor het individu zijn eigen Emotionele Geheugensysteem kan her programmeren.

Dit brengt ons bij mijn persoonlijke benadering van wat therapeutisch mediteren werkelijk betekent.

## Therapeutische meditatie is ...

Repetitieve training in het gebruik van fysieke (dierlijke of meditatieve) technieken die ...

1 / je eerst oefent, zoals bij gewone meditatie, in een rustige, veilige of vertrouwde omgeving ...

a/ om de fysieke en mentale gevolgen van Angst zo goed mogelijk weg te nemen

b/ om je Orthosympathicus (Fight, Flight, Freeze) te leren kennen, te voelen en ermee om te gaan, waardoor het Parasympathische (knuffelen, eten, drinken, seks) Systeem de rust in je lichaam en geest kan herstellen.

2 / je in staat stellen om oude traumatische ervaringen op een emotionele, gezonde en pijnloze manier na te spelen ...

a/ hetzij ter plaatse en in aanwezigheid van ouders, hetzij provocerende omstandigheden zoals lopen of rijden door de straat waar u bent verkracht of waar u als misbruikt kind hebt gewoond

b/ of in je verbeelding, waarbij de traumatische ervaring wordt gesimuleerd zoals bij regressietherapie of hypnose

Dit alles met als doel om zelf je Emotionele Geheugen te her programmeren.

Dit lijkt allemaal erg complex en moeilijk om te doen, maar als je je zorgen maakt of een nachtmerrie hebt, neemt je verbeelding het ook over en laat je het trauma herbeleven of een

pijnlijkke toekomst voorspellen, zonder je controle of goedkeuring.

Als je je eenmaal bewust bent van de Angsten die het vuur van je destructieve overtuigingen en gedrag (en die van vorige generaties) brandend hielden, is het aan jou om een bekwaamheid te ontwikkelen om ze kwijt te raken. Dit zal in eerste instantie onlogisch of in strijd met deze overtuigingen lijken en zal zeker in conflict komen met de reflexen of gewoonten die je al jaren aan het ontwikkelen bent.

Dat is de reden waarom we allemaal iemand anders nodig hebben, een therapeut, een coach, een vertrouwenspersoon of een veldexpert die de ervaring, tools en vaardigheden heeft om je door deze processen te begeleiden. Nogmaals, de therapeutische school is niet belangrijk, maar de emotionele volwassenheid en het evenwicht van de gids.

De maturiteit en de passie van de gids om te evolueren moeten worden gemeten en beloond, wat niet het geval is in de meeste gefinancierde therapeutische centra en de oorzaak is van de dood van creativiteit en lange wachtlijsten in deze centra. Ik heb veel therapeuten zien komen en gaan en het beste binnenin gehouden zoals in het natuurlijke selectiesysteem van de natuur zelf. Gesubsidieerde centra of therapeuten lijken gaandeweg hun passie of creativiteit of positief gevoel van competitie te verliezen, wat kan worden vermeden door hun bekwaamheid en resultaten voortdurend te meten.

Hier zijn zeer goede tools voor, ontwikkeld door mensen als Barry Duncan (CEO van Better Outcomes Now) en als we willen dat de geestelijke gezondheidszorg evolueert, verbetert of winstgevend blijft, zullen we zeker tools als deze nodig hebben. Als we echt willen investeren in de mentale en emotionele toekomst van onze kinderen, hebben we gespecialiseerde zorgeenheden nodig, die worden betaald op basis van resultaatsverbintenis en niet elke maand een blanco loonstrookje ontvangen.

Hoe dan ook, mijn punt hier is dat je niet in staat bent om je zelf bewust te worden van al je Angsten, laat staan dat je bekwaam wordt in het verminderen, herprogrammeren of volledig afschaffen ervan (wat ons heilige en uiteindelijke doel zou moeten zijn).

Vooraf de intelligentere mensen en geleerden onder ons hebben in de toekomst meer ervaren en sluwe therapeuten nodig, want intellectuelen zijn beter in het verbergen van hun Angsten en het ontwikkelen van vermijdingsmechanismen dan 'gewone' mensen.

Een andere optie is om je gewoon op de gewone mensen te concentreren. Op de lange termijn zal het niveau van Angst en toxische stress zich hoe dan ook ophopen in de intellectueel.

Wees gerust, niemand van ons begon vrijwillig aan hun reis door hun Angsten. We hebben allemaal een duwtje in de rug nodig (welke hond



wil in een vuur springen?). Ten eerste hebben we een stimulans nodig om de Yellow Brick Road te vinden. In het begin is de belangrijkste drijfveer pijn, Angst of toxische stress en later verandert de intentie of toewijding om te evolueren in liefde (voor jezelf, je dierbaren, je lichaam of je leven).

Een andere vervelende overtuiging van mijzelf en alle leden van mijn twee therapeutenteams is dat zonder een multidisciplinair team van experts mensen met ernstige Angst of psychologisch trauma niet adequaat of professioneel kunnen worden behandeld. (We zien minstens 150 mensen per week en er is geen wachtlijst.)

Als individu kun je niet alles vangen of weten, en zeker niet opboksen tegen het sluwe ego of het Angstige Kind en de Troubadour van de intellectueel en geleerde.

Bovendien moet een Emotioneel Therapeut voortdurend evolueren, en ik ben nog steeds op zoek naar efficiëntere manieren om deze evolutie bij mijn studenten te borgen, omdat veel van de huidige manieren van intervisie of supervisie te oppervlakkig en emotioneel beleefd zijn, en daarom zinloos.

In mijn teams ben ik nog steeds op zoek naar betere manieren om evolutie, zelfreflectie en intervisie te waarborgen of betere en meer bevredigende manieren om van elkaar te leren.

Naast de informatie die we in dit boek willen geven, willen we ook een bepaalde 'Lifestyle'

promoten. Sommige kookboeken proberen je te helpen om op een gezonde manier te koken. We proberen je te helpen jezelf te herprogrammeren en een natuurlijke en gezonde manier van leven, lachen en liefhebben te installeren.

Wij zijn ervan overtuigd dat niemand dit doel op een stabiele en voortdurende manier kan bereiken als je het deel van het opnieuw door de hel gaan overslaat, maar met professionele hulp en op een pijnloze manier.

Je kunt de NESystemen niet overslaan en de PESystemen opnieuw installeren, zoals de meesten van ons, zelfs therapeuten, geneigd zijn te doen. Bijvoorbeeld, 's ochtends tegen je spiegelbeeld praten en positieve vibes naar jezelf sturen is een goede en nuttige zaak, maar zal niet blijven duren of een stabiele of minder vernietigbare manier van positief voelen of denken worden.

## SAMENVATTING

### Hoofdstuk 2: Opladen en ontladen

Kies uw manieren en methoden om gezond te ontladen verstandiger.

Om hoofdstuk af te sluiten is schoonheid, nog een citaat van onze beste vriend en zeer emotionele natuurkundige:

*Gebed verandert de wereld niet.*

*Maar bidden verandert mensen.*

*En mensen veranderen de wereld.*

(A.Einstein)

### **Hoofdstuk 3: Natuur of opvoeding.**

Introductie:

Een korte uitleg van het verschil tussen je natuurlijke constitutie en educatieve of culturele vorming is hier op zijn plaats.

Wetenschappers scheiden deze concepten graag om logische redenen:

1 / 'Nature' of de invloed van je DNA en natuurlijke, erfelijke patronen op je constitutie, gedrag, emotioneel evenwicht, ...

2 / 'Nurture' of de invloed van de omgeving op de expressie van je DNA (epigenetica) op je constitutie, gedrag, emotioneel evenwicht, ...

Zo kunnen we meten welke factoren een langdurig of nuttig effect hebben op genetica, genetische expressie of psychologische expressie (overtuiging en gedrag) en vice versa.

Met het oog op deze wetenschappelijk onderbouwde benadering en na jarenlange ervaring kunnen we bevestigen dat zowel genetische expressie als psychologische expressie (overtuigingen, gedrag en non-verbale communicatie) in één leven onderhevig zijn aan substantiële veranderingen.

Door de vele positieve resultaten door de jaren heen van vallen en opstaan, waren we geïnspireerd en gedreven om deze positieve

ervaringen en inzichten op te schrijven. Vooral om wat negatieve literatuur tegen te gaan waarin de invloed van psychotherapie, medicatie en meditatie wordt geminimaliseerd of zelfs belachelijk wordt gemaakt.

'Nature' betekent dat sommige dingen van generatie op generatie worden doorgegeven via de conceptie (de eicel-sperma verbinding) en op het niveau van het DNA (zonder invloed van opvoeding of cultuur).

'Nurture' is de mate waarin het leven vanaf de conceptie vorm geeft aan de ontwikkeling van een baby en wordt beïnvloed door zijn zorgfiguren, omgeving en cultuur.

Met betrekking tot de overgang van emotionele programma's over de generaties heen, wordt het steeds duidelijker dat:

1 / De natuurlijke overdracht van sommige emotionele systemen, zoals empathie bijvoorbeeld, is het volgen van de wiskundige regels van DNA of overerving. De expressie van elk systeem balanceert tussen twee uitersten en voor die van het ZORG- of CARE Systeem of empathie uit deze dualiteit zich in de uitersten van 'zoogdier versus roofdier', 'empathie versus psychopathie' en 'hoog sensitief versus laag sensitief'. Al deze emotionele statussen volgen de regels van overerving.

2 / Emotionele overgang door opvoeding volgt schijnbaar chaotische wetten, maar naar onze

mening volgt het Emotionele Geheugensysteem  
fysieke regels met een even grote wiskundige  
precisie als die van de regels van overerving.

## 1 / Nature.

Beide eerder genoemde uitersten hebben voor- en nadelen. De meesten van ons zweven ergens tussenin. De natuur gedraagt zich als een Gauss-curve, met slechts een minderheid aan de twee uiterste zijden van de curve.

Seriemoordenaars (zoals Marc Dutroux en András Pándy in België, Ted Bundy in de VS, Andrei Chikatilo in Rusland) zijn statistisch gezien verantwoordelijk voor minder slachtoffers in vergelijking met het aantal door passie gedreven moorden, maar ze doden hun slachtoffers op een sadistische, koude en rationele manier. De overgrote meerderheid van de moorden zijn hartstochtelijke misdaden. Deze worden op een impulsieve en emotionele manier ingezet, door passie gedreven en uitgevoerd door voornamelijk 'gevoelige' mensen.

Wat de meeste mensen niet weten, is dat mensen zoals Marc Dutroux of 'laag sensitieve' personen al op zeer jonge leeftijd kunnen worden getest of gediagnosticeerd, zelfs op de kleuterschool. Gekoesterd in een liefdevolle omgeving, kunnen ze van grote waarde zijn voor de samenleving zonder een geschiedenis van geweld.

Van nature vertonen ze minder angst, schuldgevoel of empathie (kleiner ZORG-systeem) en vallen ze op in beroepen die berekening en rationaliteit en minder sociaal contact vereisen. Dit is perfect voor het werken

op wolkenkrabbers, boorplatforms, in afgelegen gebieden, in wetenschappelijke observaties of studies die eenzaamheid vereisen of managementfuncties die weinig sociale vaardigheden vereisen.

Hoog sensitieve mensen komen vaker terecht in de verpleegkundige, sociale of onderwijssector, waar continue en constructieve sociale vaardigheden essentieel zijn.

Gelukkig hebben de meeste mensen een beetje van beide werelden en voldoen ze gemakkelijk;

Maar beide uitersten brengen een hoge mate van verantwoordelijkheid met zich mee:

1 / Hoog gevoelige mensen of 'zoogdieren' zouden hun Angsten veel beter moeten kennen en beheersen door veel meer te mediteren dan 'gemiddeld gevoelige' mensen. Boosheid, Schuld, Angst en Verdriet of de NESystemen zijn in staat om de Positieve te blokkeren tot het niveau waarop empathie niet langer bestaat. Dit is de weg van de sociopaat of de gepassioneerde moordenaar, maar ook jouw weg in het dagelijks leven.

Probeer eerlijk te zijn (emotionele eerlijkheid is erg moeilijk voor ons, intellectuelen) om te observeren waar je niveau van empathie naartoe gaat als je echt boos wordt, bang bent en vol zelfmedelijden of verdriet zit.

Wij, hoog sensitieve of normaal gevoelige mensen, schaden onszelf of onze geliefden op een fysieke of emotionele manier veel meer dan



genetische psychopaten (die de sociale vaardigheden missen om dat te doen) en onze beschadigde gevoeligheid brengt de meeste gepassioneerde moordenaars, zelfmoorden of massamoordenaars voort (vgl. meester Vermassen, een bekende Belgische advocaat die een zeer interessant Nederlands boek schreef: Moordenaars en hun motieven).

2 / Laag gevoelige mensen of 'haaien' moeten in een liefdevolle omgeving worden opgevoed als we niet willen dat ze evolueren tot onomkeerbare seriemoordenaars en maffiabazen (prachtig boek van James Fallon: The Psychopath in Me).

### Emotionele oneerlijkheid of luiheid:

Veel mensen presenteren zichzelf graag met het label Hoog gevoelig, maar de symptomen die ze beschrijven zijn die van hyperesthesie, overgevoeligheid of een continu verhoogd niveau of lading op hun stress-as (HPA). Een lichaam in oorlog.

De symptomen van overgevoeligheid worden beschreven in de lijst van psychosomatiek (zie hoofdstuk 1 van deel 2) en impliceren meestal een verhoogde prikkelbaarheid voor geluid, licht of andere soorten zintuiglijke waarneming.

Hoog gevoeligheid is voor mij de mate van zoogdierkernen in je hersenen die bij de geboorte

het ZORG-Systeem van de zoogdierkant van ons Emotionele Systeem vertegenwoordigen (heel hoog bij dolfijnen overigens en volgens Panksepp of zijn prachtige boek: Affective Neuroscience). Dit vertegenwoordigt de erfelijke kant van het empathische sociale wezen dat we zouden kunnen zijn, en dus de mogelijke mate van emotionele gehechtheid van ouders aan een kind (of kind in vergelijking met ouder of individu versus groep).

De negatieve kant van de zoogdieren of hoog gevoelige mensen is dat ze meer blootgesteld zijn aan of kwetsbaarder zijn voor Rouw (Verdriet) en gemakkelijker Faalangst, Separatie- of Verlatingsangst en Angst voor Verandering zullen ontwikkelen. Dit is het verband tussen Hoog Sensitiviteit en Overgevoeligheid, maar het mag geen excuus zijn voor emotionele of meditatieve luiheid, integendeel.

Hoe hoger je gevoeligheid (hetzij door nature of nurture), hoe meer soorten Angst of gevolgen van psychologisch trauma je je hele leven met je meedraagt (hoge niveaus van NESystemen) en doorgeeft aan je kinderen of geliefden.

Hoe hoger je gevoeligheid (of het nu nature of nurture is), hoe meer stressgevoelige syndromen zich in de loop van je leven zullen uiten, en vooral de immuungerelateerde: de ziekte van Bechterew, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, psoriasis, reuma, ...

De tjiplende dolfijnen (een superzoogdier met het grootste ZORG-systeem van alle diersoorten en dat we allemaal leuk lijken te vinden of graag met onszelf vergelijken) kunnen plotseling veranderen in razende en sadistische massamoorden.

De chimpansee is ook heel goed in staat om zijn eigen soort uit te roeien, bijvoorbeeld nadat hij op brute wijze is verbannen door zijn eigen groep (wat leidt tot een zekere mate van Separation Fear of Anger, neem ik aan) en ook heel goed in staat om te veranderen in een brute massamoordenaar, die alle mannen en kinderen vermoordt en in het gezelschap van andere verbannen metgezellen.

Is er hier enige overeenkomst op te merken met het voeren van oorlog?

Opgemerkt moet worden dat vier van de vijf chimpansees stierven tijdens isolatie (door angst, stress en roofdieren, neem ik aan - vgl. Meester en auteur Vermassen).

Het lijkt ineens minder interessant om hoog sensitief te zijn...

Laag gevoelige mensen, de 'haaien' in het dierenrijk, vertonen extreem weinig fysieke tekenen van stress als ze geconfronteerd worden met de dood of afstoting van 'geliefden' (en daarom werkt de leugendetector niet bij hen).

Maar... Ze zijn waardeloos in een volleybalteam omdat het een groepsgevoel of een vorm van empathie vereist.



## 2/ Opvoeding (Nurture)

We gaven enkele voorbeelden en vertelden een paar verhalen die misschien tot de verbeelding spraken over 'nurture' en je hopelijk inspireerden om de link te leggen met jezelf, je opleiding en je overtuigingen.

Het is duidelijk dat het Spiegelneuronsysteem en het Emotionele Geheugen zeer ingenieuze systemen zijn die al duizenden, zo niet miljoenen jaren door het dierenrijk zijn getest en geperfectioneerd.

We hopen dat u de kennis van deze systemen ter harte neemt en ze zelf in het echt test.

Gezien de huidige dominantie van Angst, Boosheid, Schuld en Verdriet in alle samenlevingen en het feit dat ik mensen door de jaren heen een van deze NESystemen heb zien overwinnen, kan ik een eenvoudig concept formuleren:

"Wat je door anderen hebt geleerd, kun en moet je zelf afleren!"

Als je er echter van overtuigd bent dat je karakter en karma vastliggen, kan niemand je helpen.

Op sociaal vlak zou de les duidelijk en positief kunnen zijn:

"Als de hoog sensitieve mensen onder ons hun eigen niveau van pijn zouden rechtzetten, zouden we in staat zijn om onze laag sensitieve broeders te helpen om geen onomkeerbare psychopaten te

worden door ze vanaf het begin met liefde te omringen."

## SAMENVATTING

### **Hoofdstuk 3: Nature of Nurture**

Het loskoppelen van natuur en opvoeding en ze weer associëren is en blijft de komende decennia een hot topic in de wetenschap van mentale gezondheid.

Sommige concepten over nature of nurture komen terug en worden mogelijk duidelijk in deel 3

*Het is niet de sterkste van een soort die  
overleeft,  
zelfs niet de meest intelligente.*

*Het is degene die **zich aanpast aan  
verandering.***

(C. Darwin)



## SAMENVATTING DEEL 2

Het 'hoe' (Hoofdstuk 1), het 'wat' (Hoofdstuk 2) en het 'waarom' (Hoofdstuk 3) om met Emotionele Therapie te werken, zou inmiddels duidelijk moeten zijn en ergens bekwaam in worden vergt maanden of jaren training in het echte leven.

Er zijn nog steeds enkele zeer essentiële inzichten om met u te delen, dus laten we naadloos overgaan naar deel 3, zo snel mogelijk.

*Weten is niet genoeg,*

*We moeten **een aanvraag indienen.***

*Willen is niet genoeg,*

*We moeten **het doen.***

(Bruce Lee)

### **Hoofdstuk 1: Het therapeutisch proces - de 3 fasen**

Introductie

Fase 1 Bewust worden:

Fase 2 Bekwaam worden:

Fase 3 Zelfzorg of Godconcept:

### **Hoofdstuk 2: Tao of de weg naar huis.**

Wat is de Weg?

Tao is de Weg

Dissociatievragenlijst (mate of blokkades op de PESystemen):

### **Hoofdstuk 3: Einde van het geloof.**

De God van de Tijd

De God van de mensen

De God in ons allemaal

Mijn christelijke God

Aanschouw de Tien Geboden

Het eindspel

### **Conclusie**

-

## **Hoofdstuk 1: Het therapeutisch proces - de 3 fasen**

### Introductie:

In een ambulante groepspraktijk als de onze zien we soortgelijke processen steeds weer terugkomen en kunnen we dus enkele voorspellingen doen over het effect van Emotionele Therapie of Brainmanagement op korte of lange termijn.

Deze fasen vallen nauw samen met de delen in dit boek:

Fase 1: Word je bewust

Fase 2: Bekwaam worden

Fase 3 Zelfzorg of Godconcept

Voor iemand die zeer vastberaden is om de negatieve psychosomatische toestanden of markers van de drie NESystemen (Fight, Flight, Freeze, Follow en Flag) te veranderen en gefocust is op de PES, kan worden verwacht dat elke fase minstens 6 maanden zal duren.

Een 30 tot 40 jaar oud Emotioneel Programma of Psychosomatische Staat kan niet in 5 consulten worden doorbroken of veranderd, laten we hier duidelijk over zijn!

Andere therapeutische scholen geven deze fasen verschillende namen en het is niet onze

bedoeling om hier warm water opnieuw uit te vinden. Het belangrijkste doel van deel 3 in dit boek is om de lezer, die niet therapeutisch is opgeleid of ervaren, de processen van psychotherapie en in het bijzonder de doelen van emotionele therapie uit te leggen.

Ik hoop oprecht een breed publiek van mensen met gezond verstand te bereiken en hen duidelijke kennis te geven over de emotionele kant van hun brein en ik weet dat dit hier de grootste uitdaging zal zijn. Ik heb veel zeer interessante boeken gelezen van zeer intelligente onderzoekers, maar op de een of andere manier leken ze mijn aandacht te verliezen door het niet 'simpel en dom te houden'.

Een Belgische historische schrijver, Bart Van Loo, schreef een zeer 'begrijpelijk' en succesvol boek over Bourgondiërs, De Bourgondiër, en kreeg een criticus van het hoofd van een Belgische universiteit en professor in de geschiedenis, dat het boek was geschreven om begrijpelijk en buiten het zicht van de dominerende partij van aristocraten van die periode te staan. Ik zal het op een dag lezen, zeker, maar het zou absurd moeten zijn en het zou nederig moeten zijn dat sommige dingen alleen kunnen worden begrepen, eigendom zouden moeten zijn van of gedeeld zouden moeten worden door de meer autistische of narcistische kleine kring van de academische samenleving. Het zou zo moeten zijn: als je iets heel ingewikkelds echt begrijpt, dan moet je het kunnen uitleggen op een stuk papier of een TED-talk van 15 minuten.

Universiteiten produceren nogal wat copy-paste intellectuelen, die nooit meer in contact komen met de echte wereld of geen enkele ambitie hebben om hun vak opnieuw uit te vinden en gewoon een schakel te worden (een dokter, een tandarts, een leraar, een kinesist, ...) in een keten of een stoffig oud meubelstuk in de orde van de samenleving, die de volgende serviceclub vult. Op wetenschappelijk niveau zouden we pioniers moeten voortbrengen, leraren die het magische vermogen bezitten om met passie les te geven en complexe dingen eenvoudig en dom te houden. Daarvoor hebben we de rechterkant van de hersenen en de Positieve Emotionele Systemen (ZORG, GENOT en SPEELSHEID) nodig om goed te werken (denk aan het niveau van humor, passie en speelsheid van Einstein en Steven Hawking).

Ik heb twee dochters die psychologie hebben gestudeerd, waar ze nog steeds ouderwetse psychoanalyse, geschiedenis of andere pseudowetenschappen van 30 jaar geleden herhalen. Hun hoogste niveau van echte wetenschappelijke benadering is gebaseerd op statistieken en enige neuroanatomie. Elk niveau van psychotherapeutisch onderwijs wordt afgeschaft, hoewel alle leraren of hun assistenten over de vereiste referenties beschikken en de meeste studenten na de eerste 2 jaar weten of ze voor een klinische carrière willen gaan. Uiteindelijk zijn ze totaal onbekwaam om te komen werken in een high performance klinische setting zoals de onze. Dit geperverteerde wiel van kennis blijft maar draaien en toen een

student Psychologie een tutor vroeg om stage te lopen onder mijn supervisie, een psychiater, werd dat geweigerd omdat ik geen diploma Psychologie had.

Ongelofelijk en zeker niet alleen een Belgisch probleem. Ik, aan de andere kant, ben de leerling geweest van een regressietherapeut die op straat in Amsterdam leeft en een grootmeester in vechtsporten, ervan overtuigd dat ik een magisch levenselixer kan maken van kippenstront. Beiden openden en sloten voor mij zeer belangrijke deuren naar het mysterie of de alchemie van het leven.

Ik zou u kunnen vervelen bij het maken van dezelfde grondige analyse van de kinder- of volwassenenpsychiatrie, maar ik laat mijn zaak hier rusten, omdat ik in het verleden al heel wat van mijn collega's heb verstikt.

Een citaat van Sydney Brenner, Nobelprijswinnaar en gerenommeerd bioloog (over genetica):

"Vooruitgang in de wetenschap wordt geboekt door nieuwe technieken, ontdekkingen en ideeën. Waarschijnlijk in die volgorde."

## **Fase 1 Bewust worden:**

Fase 1 van Emotionele Therapie of Brainmanagement lijkt veel op die van andere psychotherapeutische scholen en gaat over kennis, overtuigingen en overtuigingen. Wij, aan de andere kant, richten ons graag meer op de kennis van je destructieve Angsten of Negatieve Emotionele Systemen (Boosheid of Schuld, Angst en Verdriet), de Negatieve Psychosomatische Staten (5 F's) en destructief gedrag (Vermijding, Controle, Perfectionisme en Begeerte).

Veel cliënten willen gewoon door deze fase heen lopen en de volgende vermijden (en dit is natuurlijk hun Vrije Wil: zie Deel 4). Dit is de fase van praten of communiceren, en door een gesprek aan te gaan probeer je een bepaald persoon bewust te maken van negatieve of Angst gedreven overtuigingen, Psychosomatische Staten en negatief of Angst gedreven gedrag. Er zijn twee belangrijke redenen waarom mensen vast komen te zitten in deze fase:

1/ Mensen komen naar de therapeut om hun **overtuigingen** met ons te delen en, indien mogelijk, erkenning of goedkeuring te krijgen, zoals: "We hebben relatieproblemen en mijn vrouw is ..." of "Ik denk dat mijn zoon autistisch is of ADHD heeft..."

2/ In eerste instantie willen ze hun gedrag niet veranderen, getriggerd uit of voortgekomen uit hun Angsten en Angst gedreven overtuigingen, bijvoorbeeld Dwangmatig Gedrag of

Perfectionisme (het terroriseren van hun partner of naasten).

Sommigen volharden in hun negatieve overtuigingen, vragen zich hardop af of we ze (willen) begrijpen en worden boos als ze merken dat we niet meedoen aan de verhaallijn van hun overtuigingen.

Een voorbeeld: Een Iraanse zeer intelligente immigrant, afkomstig uit een rijke familie en een leven in luxe, is ervan overtuigd dat een landgenoot zijn leven in België heeft verwoest door hem te stalken en vuil over hem te gooien op sociale media. Nu, zegt hij, kijkt iedereen naar hem en voelt hij zich niet meer veilig. Hij is ervan overtuigd dat de sociale diensten hem mishandelen, omdat ze deze man op de een of andere manier moeten stoppen of straffen en een rechtszaak zijn leven gemakkelijker zal maken of zijn gebroken ego zal herstellen. Op het moment dat ik het oneens begon te zijn met zijn reeks oplossingen, stond hij erop dat ik meer over zijn cultuur te weten zou komen, hij zou de kamer verlaten of nooit meer met me praten. Op het moment dat u wilt dat uw therapeut uw manier van denken volgt, kunt u uw geld beter uitgeven aan een goede kapper, voetverzorger of psychoanalyticus, maar niets van het bovenstaande zal uw manier van leven ooit diepgaand veranderen.

Het herkauwen van je eigen gedachten zal je nooit uit je cirkel van negatief denken of voelen halen. Het is technisch onmogelijk voor de



hersenen om een gedrag te veranderen dat gebaseerd is op een reeds bestaande psychosomatische of emotionele staat van zijn (het ZOEKEN-systeem), door middel van gedachten. Bovendien betekent het proberen te overtuigen van de therapeut dat je niet echt denkt dat je een serieus probleem hebt of dat je niet openstaat voor nieuwe suggesties of een grondige verandering in denken of gedrag. Toch betalen mensen veel geld voor psychoanalyse zonder enig resultaat op het beheersen van hun angsten of een van de negatieve emotionele systemen.

Aan de andere kant hebben wij therapeuten (coaches, ouders, leerkrachten, opvoeders, ...) onze eigen overtuigingen en Angsten, die kunnen botsen met die van onze cliënten. Dit is een grote uitdaging voor beide partijen en de spannende kant van ons werk en zal waarschijnlijk de komende 50 jaar dé medische wetenschap worden. De samenleving heeft een wetenschappelijk onderbouwde aanpak nodig voor de huidige veelheid aan psychosociale problemen, die ons veel levens en geld kosten.

Hoe dan ook, als iemand (nog) niet vraagt om verandering of heroriëntatie van zijn of haar basisovertuigingen en als iemand zich niet eens bewust is van de gevaren of gevolgen van zijn of haar overtuigingen, dan zal therapeutische evolutie in deze fase blijven steken. Op dat moment kun je de betrokkene uitnodigen om later terug te komen om de sessies voort te zetten en kun je nog steeds enkele voorspellingen

doen zoals een waarzegger (veel gedrag wordt sowieso bepaald door zijn of haar Angsten en die zullen sowieso toenemen). Persoonlijk wil ik mijn tijd en die van mijn team niet verspillen aan mensen die graag in deze fase blijven en we nodigen mensen liever uit om later terug te komen, wanneer ze 'klaar en bereid' zijn om naar de volgende twee fasen te gaan waar de echte magie van Emotionele Therapie kan plaatsvinden. Het leven zelf is nog steeds de beste leraar en architect om je de weg naar je demonen te wijzen en zal je blijven confronteren met je diepste angsten en verdriet, totdat je er toch klaar voor bent om ze te confronteren.

In sommige therapeutische scholen worden deze mensen aangeduid als een 'bezoeker' of 'toerist': het is de eerste fase van verkenning om de relatie met de therapeut voor hem of haar te testen, waarbij zijn motieven, overtuigingen en bedoelingen worden gecontroleerd.

Ik probeer deze eerste fase zo kort mogelijk te houden en in de meeste gevallen waar mensen wanhopig genoeg zijn, zou het niet langer dan 1 sessie moeten duren. Het leven is kort en, zoals ik al eerder zei, ik wil mijn tijd, het geld en de tijd van de klant niet verspillen en zeker niet de tijd en energie van mijn team. We hebben geen wachtlijst en dat willen we graag zo houden.

Natuurlijk is het eerste half jaar een mengeling van bewust en bekwaam worden tegelijk en daarom de moeilijkste periode voor mensen met

stevige overtuigingen, harde controle- en vermijdingsmechanismen.

Hoe goed of ervaren je als therapeut ook kunt worden, op dat moment kun je alleen het probleem in kwestie weerspiegelen (onderliggende angsten en gedrag), en vooral aandacht besteden aan de lichaamstaal.

Als iemand zich letterlijk afsluit (armen sluiten, wegstijgen, zwijgen,...) kan het helpen om rekening te houden met deze non-verbale communicatie en je even aan te sluiten bij de overtuigingen (en de lichaamstaal) van de betrokkene.

Wanneer de betrokkene, rekening houdend met de lichaamstaal, zich aansluit bij jouw 'energie of flow', dan is een overstap naar Fase 2 mogelijk.

En we zijn allemaal therapeut of zouden op de een of andere manier therapeut moeten worden, als we echt willen dat onze kinderen of vrienden in een betere wereld leven. Ouders, leraren, opvoeders, artsen, politieagenten, politici, artsen, boeren, ..., we kunnen deze inzichten allemaal gebruiken in het dagelijks leven, want we moeten toch allemaal goede verzorgers van elkaar worden?

Dit eerste half jaar is er een continue strijd en confrontatie met de cliënten NESystemen (Anger, Guilt, Fear an Grief) en verbonden Psychosomatische Staten (5 F's) waardoor het voor hen niet prettig is met het oog op de

volgende sessie. Dit in schril contrast met de opluchting of diepe ontspanning achteraf (als ze hun controle loslaten). Het is de fase waarin je het resultaat of succes zou moeten VOELEN na 4 tot 6 maanden of 10 tot 15 sessies. Het is helemaal niet nodig om te GELOVEN in wat we doen of zeggen, probeer het gewoon uit, VOEL het en laat de controle los.

In deze fase zijn we ervan overtuigd dat alleen Dynamische Meditatietechnieken de klus goed kunnen klaren. Mindfulness-technieken of stille meditatietechnieken kunnen bij sommige mensen woede, angst of verdriet opwekken, vooral bij mensen met ernstige hoeveelheden verdriet, angst, schuld of woede.

Een voorbeeld: op een school waar we kinderen probeerden te trainen in Dynamische Meditatietechnieken, werd ik door de leraren gevraagd om een groepsmeditatie of hypnose uit te proberen. Ik had beter moeten weten, maar ze drongen aan en waren ervan overtuigd dat alles goed, veilig en wel zou gaan. Na 5 of 10 minuten stond een mannelijke leraar op en rende als een bezetene weg, beledigde me en schreeuwde: "Ik had moeten weten dat dit zuur zou worden!". Hij ging weg, sloeg de deur dicht, en toen merkten zijn collega's op dat zijn vrouw een paar maanden geleden was overleden en dat hij zijn emoties voor zichzelf hield. Geen rust en stilte, die dag.

Om diezelfde reden stoppen veel mensen vol Boosheid, Schuld, Angst of Verdriet met het bijwonen van sessies yoga of Mindfulness en

voelen ze zich een stuk slechter tijdens of na een sessie.

Het frontale systeem van de hersenen is verantwoordelijk voor het blokkeren (of versterken) van emoties en wordt minder actief tijdens ontspanning.

Hetzelfde systeem is verantwoordelijk voor een 'slechte sessie' van Dynamische Meditatie, maar dan op een andere manier. Als je de controle wilt houden en niet wilt proberen los te laten (de blokkade van het Frontale Systeem), zal er daarna geen ontspanning zijn. Alleen maar meer spanning of pijn, wat logisch is voor ons en misschien nu ook voor sommigen van jullie.

## **Fase 2 Bekwaam worden:**

In deze fase gaat het erom de focus te herbedraden van denken naar voelen of op zijn minst proberen te herbedraden en het bekijken van verschillende lichamelijke of psychokinetische technieken op Emotionele Zijnstoestanden (de 3 NESystemen en 3 PESystemen) en de 5 Psychosomatische Zijnstoestanden (5 F's).

In fase 2 kunt u een langduriger effect van uw behandeling of communicatie verwachten vaardigheden, maar niet stabiel genoeg om de stresstolerantie aanzienlijk te verhogen of de stemmingswisselingen aanzienlijk te verminderen.

Curatieve medicatie (antidepressiva, antipsychotica, centrale stimulerende middelen bij ADHD, ...) kan in deze fase niet worden weggewuifd, ondersteunende medicatie zoals kalmeringsmiddelen wel.

In deze fase voelen de meeste mensen zich meer ontspannen, sterk en gelukkig (meer PES en verbonden of beschermd door adequate NESystemen: Yang, beschermende Yin), maar ze hebben nog steeds de neiging om gemakkelijk terug te vallen in oude gedragspatronen. Ik noem het 'De periode van de Twee Werelden' en het kan behoorlijk vermoeiend zijn omdat het onderscheid en de scheiding tussen de PES en negatieve Emotionele Staten van Zijn (5 F's), verbonden met onthechte of ontspoorde

NESystemen, steeds duidelijker of prominenter wordt.

De reden hiervoor is dat Zelfzorg nog niet als een automatisme is geïnstalleerd door het SEEKING-systeem (commandant van de psychosomatische en emotionele staten van zijn) en dit betekent dat therapeutische begeleiding voorlopig nog steeds essentieel is. We zijn tenslotte zoogdieren vol angst. Dank je wel, mama en papa.

Dit kan nog minstens zes maanden duren, maar aan het einde van het eerste jaar zou de rust van de Positieve Emotionele Systemen prominenter en stabielere moeten worden (rekening houdend met het al dan niet loslaten van je oude overtuigingen en gedrag en het regelmatig trainen van enkele Dynamische Meditatie Technieken).

Het is ook de fase waarin verschillende meditatieve of psychokinetische technieken moeten worden getraind (met hulp of alleen, thuis) door meer dan één Dynamische Meditatie Therapeut, in combinatie met meer diepgaande en intensieve psychotherapie (bewustwording).

In deze periode is het belangrijk om familieleden zoveel mogelijk te informeren of te betrekken bij of zelfs in therapie te krijgen. Dit laatste verhoogt of versnelt de voltooiing van deze fase aanzienlijk en zal uw werk veel gemakkelijker maken.

Ook belangrijke figuren in het leven van de betrokkene kunnen deze vooruitgang aanzienlijk belemmeren. De huisarts van uw cliënt is er bijvoorbeeld een van en een hele belangrijke. Ze kunnen je werk erg moeilijk maken als ze niet in jou of je werk 'geloven' en zijn in al deze fases een belangrijke co-therapeut. Het veranderen van de overtuigingen van artsen is geen sinecure en ik kan het weten, maar Einstein noemde dit als volgt: "Het is gemakkelijker om een atoom te splitsen dan om iemands overtuigingen te veranderen."

De prognoses van de kinderen die we lange tijd volgden, waren veel beter toen een van de ouders zich openstelde en ook in therapie kwam. De weinige zelfmoorden die we tegenkwamen, vonden altijd plaats in situaties waarin de ouders therapie of oprechte communicatie met ons vermeden of alleen contact met ons opnamen in tijden van nood of ernstige problemen.

Maar in welke neurofysiologische of emotionele staten van zijn zou men bekwaam moeten worden?

Laten we het weer 'simpel en dom' houden:

Er zijn 5 belangrijke neurofysiologische, psychosomatische of emotionele toestanden van zijn die onmiddellijk kunnen en moeten worden beheerd en grondig moeten worden geherprogrammeerd door elk verstandig mens:



1. Fight: elke vorm van woede (en obsessie of controle), destructief voor uw gezondheid en die van uw dierbaren.
2. Flight: elke vorm van destructief vermijdingsgedrag
3. Freeze: elke vorm van destructieve onderbreking of blokkade op vloeiend denken, spreken of bewegen
4. Follow: elke vorm van destructieve of verslavende bewondering (jezelf vernederen)
5. Flag: elke vorm van lichamelijk (automutilatie) of emotioneel (schuld, schaamte, zelfvernedering, zelfbestrafing, zelfhaat) flagellantisme

Deze vijf Psychosomatische en Emotionele Zijnstoestanden zijn de 'eeuwige jachtgebieden' voor Dynamische Meditatie Therapeuten en onze cliënten of patiënten.

Antonio Damasio noemt ze somatische markers of cerebrale kaarten van dispositionele representaties en dit vraagt om enige uitleg:

De meeste belangrijke functies (en zeker de meeste onbewuste of emotionele) van de hersenen zijn niet gekoppeld aan één specifieke locatie of regio. De meeste van hen hebben meervoudige locaties of regio's nodig om als één geheel samen te werken en worden daarom door hem omschreven als 'dispositionele representaties' of functies die niet aan een specifieke locatie zijn gekoppeld. Spraak kan bijvoorbeeld worden onderdrukt, gestoord of

afgeschapt wanneer je een naald inbrengt in het gebied van Brocca of Wernicke, specifieke locaties in de linkerkant van de hersenen (bij ongeveer 70% van ons). Complex gedrag, psychosomatische of emotionele toestanden van zijn kunnen niet worden onderdrukt, gestoord of opgeheven door simpelweg op enkele knoppen op een specifieke locatie of regio in de hersenen te drukken, daarom zijn ze . . . dispositionele representaties.

Een terugkerend of specifiek soort gedrag of interactie van de hersenen met de buitenwereld (of imaginaire wereld), wordt in het boek van Antonio Damasio, *Descartes's Error*, een Somatic Marker genoemd.

Op emotioneel vlak zijn er duizenden voorbeelden. Je raakt bijvoorbeeld altijd geïrriteerd of boos als je moeder op de een of andere manier tegen je praat of met een specifiek woord op een specifieke emotionele toon. Je doet dat al sinds je kindertijd en zelfs als je probeert het niet na te spelen, gebeurt het opnieuw en in tegenstelling tot je vrije wil of beste bedoelingen.

Dit betekent dat de Psychosomatische Markers of Emotionele Staten van Zijn zeer sterk (of betrouwbaar) zijn en sneller dan de snelheid van het denken. Dat zouden ze moeten zijn, want ze komen voort uit de overlevingsmechanismen van onze voorouders, zoogdieren en dieren, en waren miljoenen jaren lang hun beste cerebrale vrienden.

Onze ervaring en die van Damasio leidt ons tot drie soorten Somatic Markers:

1. Genetische:

- a. **al aanwezig** bij de geboorte
- b. en **evolueren** in het opgroeien van puppy tot volwassen wezens.

Een passerende schaduw (zoals die van een adelaar) of een driedimensionaal beeld van een afgrond zal er bijvoorbeeld voor zorgen dat alle baby's zich op de een of andere manier terugtrekken.

2. Gekoesterde:

**gekopieerd** van onze ouders of zorgfiguren

- a. in een **passief** (Mirror-Neuron en SPEL- systeem)
- b. of **actieve** (traumatische) manier

= het kopiëren van de Somatic Markers, het SEEKING-System of trauma's van onze ouders, zorgfiguren en hun voorouders

= *passief karma*

3. Ervaren:

- a. **later** in het leven afgekeken van dierbaren (Mirror-Neuron en SPEL-System)

= *passief karma*

b. of **adaptieve** reacties (van het SEEKING -Systeem) op belangrijke levensgebeurtenissen of trauma's

= *karmische evolutie*

Ze kunnen allemaal worden uitgevoerd door een genetisch geïnstalleerd primitief SEEKING-Systeem, dat zichzelf blijft veranderen en aanpassen in het leven en in de loop van de generatie (door opvoeding), net als een AI-systeem. Het ZOEKT naar nieuwe overlevingsmechanismen... tenzij het wordt gedomineerd door de 3 Angsten en hun onderliggende en geblokkeerde rouwprocessen.

Laten we het nu weer simpel maken.

Wij, in Emotionele Therapie, richten ons alleen op de 5 Psychosomatische of Emotionele Toestanden van zijn die de neiging hebben om onze PESystemen of die van uw dierbaren te vernietigen (denk aan onze definitie van gezondheid in Hoofdstuk 1, Deel 1) en zijn gekoppeld aan de 3 basisangsten (Falen, Verlating en Verandering (en Dood of Ziekte)).

Om die reden moet je je bewust zijn van deze emotionele toestanden van zijn, het eerste doel in meditatie en het tegenovergestelde van alexithymie of een neurofysiologische vorm van somatosensorische desensibilisatie. Een fysieke laesie aan de rechterkant van de hersenen, het

deel dat insula wordt genoemd, zorgt ervoor dat mensen de positie of sommige zintuigen aan de linkerkant van hun lichaam vergeten. Dezelfde insula is disfunctioneel bij patiënten met fibromyalgie, die ook de neiging hebben ongevoelig te zijn voor spanning en zelfs hoge niveaus van pijn. Een laesie of fysiek trauma kan veel lijken op een emotioneel trauma of een door Angst veroorzaakte negatieve somatische marker. Om die reden richten we ons graag op het her programmeren van deze negatieve Somatische Markers, want er is geen fysieke laesie en daarom zou deze Psychosomatische en Emotionele Staat van zijn omkeerbaar moeten zijn.

We ontdekten dat geen van deze door angst geïnduceerde negatieve somatische markers onomkeerbaar was, maar we ontmoetten een aantal mensen die hun overtuigingen, controle- en vermijdingsmechanismen voor zichzelf hielden... En dan stopt de magie.

### **Fase 3      Zelfzorg of Godconcept:**

In een jaar tijd is iedereen in staat om te leren omgaan met de drie niveaus van meditatie, maar het duurt minstens die tijd om te wennen aan het spelen met de verschuivingen in emotionele toestanden of psychosomatische markers. Een jaar van intense en opzettelijke toewijding om dit te leren met onze DMT's (Dynamische Meditatie Therapeuten) en om ze in het dagelijks leven te blijven managen.

De 3 fasen van Dynamische Meditatie:

#### **Fase 1: Hoge gevoeligheid**

Je bent in staat om je stressniveau (Emotionele en Psychosomatische Markers) vrij nauwkeurig, continu en onmiddellijk te voelen.

#### **Fase 2: Dynamisch mediteren**

Je gereedschapskist van effectieve fysieke of meditatieve technieken (kinestetica) is uitgebreid en zeer effectief in allerlei omstandigheden en voor verschillende soorten Emotionele of Psychosomatische Markers.

#### **Etappe 3: Nirwana**

Je bent in staat om je Emotionele en Psychosomatische Staten van zijn te verschuiven van de NESystemen naar de PESystemen of om

ontspannen en glimlachend te eindigen in elke fase van Angst (piekeren, angst en paniek).

In elke sessie van Dynamische Meditatie proberen we elk van de fasen beter te doorlopen of te beheersen, keer op keer.

De toestand of het stadium van Nirwana wordt als concept overschat en kan vrij gemakkelijk worden bereikt door uit een vliegtuig te springen (met een parachute natuurlijk), (voor het eerst) verdovende middelen te gebruiken, gezangen te zingen, te bidden of enige vorm van automutilatie. Het nadeel van deze spirituele, lichamelijke of materialistische methoden is dat ze allemaal chemische of psychokinetische sluiproutes vertegenwoordigen om daar te komen, maar allemaal onstabiele manieren zijn om in de hersenen in evenwicht te komen. Ze zijn nutteloos en hebben de neiging om niet erg lang mee te gaan en dat komt omdat ze de Somatic Markers en hun meester, de SEEKING-systemen, niet grondig en solide veranderen. Het ontbreekt hen aan het potentieel om een goed en stabiel evenwicht te bewaren tussen de PES en de NES in het SEEKING-systeem (Yang, het beschermen van Yin). Je kunt bijvoorbeeld bidden of positieve affirmaties chanten, maar op het moment dat je opstaat of je gebedskleed verlaat, kan deze Emotionele Staat van zijn in een oogwenk of met een domme opmerking vluchten. Als een oester die instort ... en de Yin-energie is weg.

Maar deze derde en laatste fase is de voorbereidingsfase naar het Godsconcept, waar de Dynamische Meditatie Therapeut een levensstijl van voortdurend Bewustzijn en Bekwaamheid ontwikkelde, waarin hij voor zijn lichaam zorgt als de best mogelijke moeder of vader die men zich kan voorstellen.

Sommige boeddhisten noemen onze derde fase van Zelfzorg of Godconcept, de staat van Verlichting, waarbij je geconfronteerd wordt met de 3 Angsten die we eerder noemden en jezelf wilt vinden en confronteren met de oorspronkelijke Pijn (Rouwprocessen) onder deze Angsten ... je demonen. Deze originele Emotionele Pijn waar je voor bent weggelopen, blijft nieuwe situaties reproduceren waarin de oorspronkelijke Emotionele Staat van Verdriet de regisseur is in elk toneelstuk ... je eigen Griekse theater.

Niemand van ons is goed toegerust of voorbereid op school om dit Negatieve Karma te beheersen en om te zetten in Positief Karma, maar steeds meer ouders, therapeuten of leraren willen het leren uit liefde voor hun kinderen, cliënten of studenten, een van de PESystemen (CARE of het ZORG-systeem). Ze moeten allemaal de eerste twee fasen doorstaan en de derde beheeren als ze anderen willen leren hoe ze daar kunnen komen.

Technisch gezien is dit de fase waarin de behoefte aan therapie en medicatie minder nodig wordt en al hun 'kracht' weer moet worden overgedragen aan uw kind, cliënt of student.



Iedere ouder, therapeut of leerkracht heeft het moeilijk om dit te doen of de dierbare (alleen) los te laten. Deze levensfase lijkt steeds meer te worden overgeslagen in de westerse wereld of in families waar rijkdom generaties heeft doorkruist. We houden ervan om voor anderen te zorgen en krijgen er een kick van om mensen in nood te helpen en zien ze graag groeien. Sommigen blijven graag een 'vaste ouder' voor hun kind, cliënt of leerling (en andersom), maar voor mij is dit een goede reden om een lid van je team te laten gaan... op zichzelf. Moeilijk, maar noodzakelijk voor een goed CUBE- of ET-team en onmogelijk te doen in een team met vast betaalde leden, zoals in de meeste Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg of CGGZ.

Hoe dan ook, in dit stadium proberen we de verantwoordelijkheid terug te geven voor het installeren van langdurige perioden van PEsysteemen (Yin) en het gebruik van de NESysteemen (Yang) om ze te beschermen, niet langer te onderdrukken of af te schaffen. De Psychosomatische en Emotionele Markers van de 5 F's (Fight, Flight, Freeze, Follow en Flag) en de 3 soorten Angst zouden inmiddels goed bekend, opgemerkt en beheerd moeten zijn en in de tijd en in je brein ruimte moeten maken voor de originele Somatic Markers die we in de natuur of alle mamma's vinden. Een SEEKING-systeem dat klaar is voor positieve karmische evolutie...

In de natuur beschermt Yang altijd Yin of wordt de vechtmodus alleen en stevig ingeschakeld

wanneer het leven of lichaam van jezelf of dierbaren in gevaar is. Geen enkel zoogdier doodt zichzelf of zijn kind om een verloren liefde of de ouder van dat kind pijn te doen en om dezelfde pijn toe te brengen aan een andere geliefde. Alleen wij doen dit en de regisseur van dit spel is altijd de originele pijn of verdriet waar we voor weg willen rennen, onszelf toebrengen of degenen waarvan we aannemen dat ze de aanstichter zijn van de pijn binnenin.

In de tussentijd zou je door het lezen van Deel 1 en Deel 2 van dit boek fase 1 zelf gedeeltelijk moeten hebben afgerond, je bewust moeten zijn geworden van een aantal van je Angsten en de bijbehorende (soms vreemde) Overtuigingen of Illusies en een deel van je eigen Obsessief Gedrag of negatieve Psychosomatische en Emotionele markers.

Gefeliciteerd!

Maar Bekwaam worden in het her programmeren van je Angsten en het bereiken van fase 3 van Zelfzorg, laat staan het Godconcept, kan niet worden bereikt door het lezen van een boek.

Je mag je hele leven in fase 1 blijven en boeken blijven lezen, dat is aan jou. Maar neem het me niet kwalijk als het niveau van NESymptoms en 5 Psychosomatische Markers blijft groeien. En dat is precies waar Boosheid, Schuld, Angst of Verdriet goed in is en graag doet... Groeien.

Ik gebruik hier niet de emotionele chantage die terroristen gebruiken tegen jonge, bange kinderen. Ik probeer je niet te verleiden om in therapie te gaan. Nee... Of misschien een klein beetje. Maar voor een goed doel...

Hoe dan ook, ik denk dat het werken met elke vorm van coach of therapeut, bij voorkeur meer dan één, erg belangrijk is en als deze emotionele chantage of het boek zelf ervoor zorgt dat je er naar op zoek gaat, dan heeft het zijn doel gediend en ben ik een gelukkige H. Sapiens.

Met het oog op goede zelfzorg zijn we een aantal zeer sterke, praktische en nuttige technieken tegengekomen zoals TRE of Trauma Release Exercise, nu Tension and Trauma Release Exercise genoemd. In combinatie met Dynamische Meditatie 'openden' de PESystemen zich meer en sneller, wat vrij logisch is maar niet het doel van dit boek. Er is een expert voor nodig om met deze technieken te werken en beide (TRE of DMT) zijn behoorlijk gevaarlijk en vergen meerdere sessies en goede begeleiding gedurende geruime tijd.

Er zijn duizenden technieken uit de vechtsporten, tai chi, chi gong, yoga, fysiotherapie, osteopathie, kinesiologie, mindfulness, ademhalingstechnieken, shiatsu en andere psychokinetische kunsten die nuttig zijn en grondig moeten worden onderzocht. De natuur heeft ons voorzien van tal van hulpmiddelen om te gebruiken en als ze dienen om toegang te krijgen tot uw SEEKING-systeem en hen te

voorzien van nieuwe en betere hulpmiddelen om de PESystemen weer te laten bloeien, dan moeten ze worden beschouwd als onderdeel van of hulpmiddelen in Emotionele Therapie van Hersenmanagement.

## **Hoofdstuk 2: Tao of de weg naar huis.**

### Wat is de Weg?

De filosofie van de taoïsten zal bij sommigen van jullie een belletje doen rinkelen, maar ik hou gewoon van het woord Tao als zodanig, nietwaar?

Het is een mooi drieletterwoord en het past bij het doel of de betekenis van dit hoofdstuk.

Sommige psychologische, spirituele of esoterische teksten bevatten juwelen van wijsheid, maar lijken hun impact te verliezen en eindigen als verdampende wolken van woorden en concepten (Yin-energie)

Ik benader hun schoonheid en wijsheid graag in praktische concepten en concrete, wetenschappelijk onderbouwde modellen. Psychologie en psychiatrie verdienen deze behandeling zodat de wereld onze wetenschap serieuzer neemt en ons plaatst waar we thuishoren: in het centrum van de gezondheidszorg.

Wetenschappelijker onderbouwd dan het model van de 7 Emotionele Systemen in onze tak van de gezondheidszorg zal het voorlopig niet worden, maar bijna geen enkele universiteit onderwijst deze neurofysiologische benadering van ons brein zo rigide als wij. We blijven het doen om efficiënte studies over het onderwerp emoties logischer en productiever te maken.

Het opzetten van studies, het maken van referenties in detail is zeker niet mijn ding, maar alle hulp van geïnteresseerden is welkom.

Hoe dan ook, ik probeerde mijn deel van het werk te doen en op zoek te gaan naar modellen die pasten bij ons werk en de opwindende resultaten ervan. We hopen enerzijds de schoonheid van sommige filosofische concepten te kunnen behouden, maar anderzijds de Weg naar Huis heel concreet te maken en ons te ontdoen van enkele van de wazige concepten in de psychiatrie, psychologie of spiritualiteit. Emoties zweven niet in de lucht en produceren geen onmeetbare wolken van energie.

### Tao is de Weg:

De Weg naar je Zelf (Zelfvertrouwen, Zelfliefde, Zelfrespect, Zelfzorg) is helemaal niet spiritueel of filosofisch, maar heel concreet en de emotionele kant van ons brein is behoorlijk fysiologisch, logisch en wordt geleverd met een handleiding (Yang-energie).

De tijdlijn waarin we leven is waarschijnlijk uniek vanwege de manier waarop we ons nu kunnen en mogen uiten en onze gedachten of overtuigingen kunnen veranderen, zonder grote of levensbedreigende terugslag.

Er is in korte tijd veel veranderd, waardoor steeds meer mensen op zoek zijn gegaan naar

begeleiding (coaching, therapie, medicatie, etc.) en dit blijft ons, professionals, naar het volgende niveau van betere geestelijke zorg duwen.

Voor mij is het belangrijkste punt hier dat vooral de therapeut - in wezen wij allemaal - de hele tijd moet evolueren en zich moet realiseren dat dit proces nooit af is. Niet voor mij, niet voor jou.

We zijn allemaal pioniers van een tijdperk waarin overtuigingen gemakkelijk kunnen veranderen en mensen zich bewust kunnen worden van hun onderliggende NESystemen (Woede, Schuld, Angst en Verdriet) en hun 5 negatieve Psychosomatische Markers of Emotionele Staten van zijn (de 5 F's). Wij, therapeuten, ouders, leraren moeten een voorbeeld stellen door er een manier van denken, een manier van voelen, een manier van gedrag, een manier van leven van maken (In mijn auto probeer ik te handelen en te rijden als God, ik probeer dat oprecht te doen)

Daarom vind ik het geweldig om te zien dat de politiek concepten inbouwt die de competitie of kwaliteit van artsen en gezondheidswerkers stimuleren en Care Units opricht om dit mogelijk te maken. In de VS behandelt het National Institute of Mental Health psychologische en psychiatrische problemen nu als neurofysiologische problemen en heeft het een totaal nieuwe wetenschappelijke benadering van hersenproblemen ontwikkeld, vanwege het gebrek aan succes in de geestelijke gezondheidszorg. De RDoC of Research Domain Criteria is het nieuwe raamwerk voor nieuwe

benaderingen of onderzoeken van psychische stoornissen of affectieve neurowetenschappen. Natuurlijk willen ze dit ook doen om budgettaire redenen, maar een goed bestede cent kan levens en de economie redden.

Hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg hebben een 'autistische' traditie om aan te nemen dat ze niet kunnen worden gemeten. Dit is absurd en een excuus om sommige gewoonten of overtuigingen niet te willen veranderen en voor een deel de reden waarom we enig respect missen van andere disciplines in de gezondheidszorg, scholen en het politieke of rechtssysteem. Alles in de psychologie of psychiatrie is meetbaar, als je er maar op de juiste manier (science based) op instreken. Vooral de mystieke kant van ons werk mag geen excuus zijn om ons te onderscheiden of te onderscheiden van andere wetenschappelijke disciplines. Integendeel, het zou ons moeten aanmoedigen om de 'nevelen van onze overtuigingen' te verkennen en de donkere middeleeuwen achter ons te laten.

Misschien leidt de maatschappij zelf een eigen leven of heeft hij een ziel, die zijn weg naar huis probeert te vinden. Hoe dan ook, laten we hopen dat onze kinderen op een dag in een samenleving of wereld mogen leven met een hart of ziel. In de tussentijd is het aan ons allemaal om deze Global Village mogelijk te maken en het begint in jezelf, niet door te proberen een ander te veranderen of te bekritisieren. Ik geloof dat de westerse wereld een geschiedenis heeft van het kunnen



bekritisieren van zichzelf en de tand des tijds heeft doorstaan om een soort zelfvertrouwen te ontwikkelen om elke vorm van God, goeroe, leider of profeet nu los te laten. Het kan en moet de core business van onze toekomstige identiteit worden en we hebben er zeker de tools voor.

Tao is de weg of de handleiding voor dit proces om je bewust te worden van je Angsten en hun bevriende Overtuigingen, Gedrag, negatieve Psychosomatische en Emotionele Toestanden van zijn en er een levensstijl van te maken om Bekwaam te worden in het her programmeren ervan (uit liefde voor jezelf, je lichaam, je dierbaren en je nakomelingen):

Het Godconcept, een geschenk van de Oosterse Wereld (Yin) aan de Westerse Wereld (Yang).

Maar waarom zouden we dit doen?

Wat is het doel?

Waar leidt deze Weg ons naartoe?

## Home, sweet home:

Waar is Thuis?

Het meest eenvoudige en wetenschappelijke antwoord hierop is:

De Positieve Emotionele Systemen, beschermd door hun natuurlijke lijfwacht (de Negatieve Emotionele Systemen) en ieder van ons die bewust ons SEEKING-Systeem door de gevaren van het leven leidt en herprogrammeert (positieve karmische evolutie).

Dit klinkt erg technisch en is eigenlijk een wetenschappelijk onderbouwde benadering van het concept Karma.

Door 'het trauma (of wonder) van de taal' zo'n 40 tot 50.000 jaar geleden verschoven de NESystemen van de Positieve en verbonden we ons Bewustzijn met de NES. De meeste mensen die ik ontmoet identificeren zich met de NES en vechten voor hun recht om 'te ZIJN of niet te ZIJN', bang, 'te ZIJN of niet te ZIJN', boos of 'te ZIJN of niet te ZIJN', vol ROYUW en klampen zich vast aan deze emoties of de donkere kant van hun ego alsof ze zo geboren zijn.

We zijn allemaal geboren met grote PESystemen en daarom hebben we de neiging om ze 'het Innerlijke Kind' te noemen en de NESystemen waren fundamentele natuurlijke mechanismen, nauw verbonden met de PESystemen en bewaakten ze.

Voor degenen die niet geloven dat de PESystemen jouw thuis zijn:

Waarom denk je dat je drugs, alcohol of verdovende middelen gebruikt? Ze brengen je allemaal op een chemische manier Thuis (Nirwana) en je ervaart direct een hoger niveau van van liefhebben van jezelf, je dierbaren (ZORG-Systeem), je lichaam of dat van een ander (GENOT-Syteem) of leven (SPEEL-Systeem). De oorlog tegen drugs is zinloos, als mensen niet in staat blijven om zichzelf te verschuiven van de NESystemen naar de PESystemen.

En dat is de reden waarom sommige zen boeddhistische scholen studenten testten door hen alcohol toe te dienen en te observeren of ze 'meer naar huis terugkeerden' dan ze veronderstelden te zijn (te gelukkig of te speels) of 'dieper in de hel' belandden toen de drug versleten was. Ze werden ontslagen en zouden weer moeten gaan mediteren als er ofwel een overbelasting van PESystemen of een overload van NESystemen (of 5 F's) was. Slimme jongens, die ouwe kerels!

Nu begrijp ik het gezegde: "Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg!"  
(Dalai Lama)

Genoeg filosofie, laten we teruggaan naar de handleiding en laten we testen hoe ver je van de weg naar de hemel bent afgedwaald. De volgende vragenlijst is opgezet, specifiek om je

emotionele status te meten, gebaseerd op de positieve en negatieve emotionele systemen en om toekomstig onderzoek mogelijk te maken.

Dissociatievragenlijst (mate van blokkades op de PESystemen):

Vragenlijst om de Liefde voor jezelf (ZORG-Systeem), de Liefde voor je lichaam (GENOT-Systeem) en de Love for life (PLAY-systeem) op meerdere niveaus te scoren.

De bedoeling is om dit zo 'emotioneel eerlijk' mogelijk in te vullen en vanuit nuchtere ervaringen, verstoken van verdovende middelen (cannabis, alcohol, amfetaminen, codeïne of morfine-achtige stoffen, ...)

Deze drie systemen produceren samen de meeste stoffen in je hersenen om gelukkig en ontspannen door het leven te kunnen gaan en worden door de psychologie soms aangeduid als 'het innerlijke kind' of door boeddhisten als 'de gelukzaligheid' of 'nirwana'.

Ze worden ook gebruikt door dierenpsychologen om het geluk niveau bij dieren te testen.

Elk bevat een algemene score en specifieke scores over een onderwerp en het is de bedoeling om het gemiddelde van de specifieke scores te vergelijken met de algemene, om de mate van ernst of emotionele eerlijkheid te meten.

De gevraagde onderwerpen per systeem zijn in de praktijk belangrijk gebleken en zullen waarschijnlijk een grote rol spelen op neurofysiologische systemen die we op termijn graag onderzocht zouden zien (functionele NMR

en andere methoden om hersenfuncties te meten).

Professor Kurt Audenaert stelde me toen voor om ons werk te lezen en aan te passen aan de hand van het levenswerk van Jaak Panksepp en zijn boek *Affective Neuroscience, the foundation of human and animal emotions*. Deze professor aan de Universiteit van Gent, België, promoveerde op een studie getiteld "Functional brain imaging in functional psychiatric disorders" en is co-promotor van het Multidisciplinary Research Partnership (MRP) on Neuroscience (Cognitive and Emotional Control - UGent, 2010-2015).

We hopen in de toekomst samen te kunnen werken met onderzoekers zoals hij en onze jarenlange positieve resultaten om te zetten in fundamenteel onderzoek,

## Dissociatie vragenlijst:

Dierbaar...

Het doel van deze vragenlijst is om jezelf en ons goed bewust te maken van je huidige emotionele toestand en van wat we graag onze angsten noemen.

Dissociatie betekent voor ons de obstakels die we samen moeten overwinnen op de weg terug naar rust in je hoofd en je lichaam.

Sommige vragen kunnen best confronterend zijn en wat tijd in beslag nemen. Om die reden hebben we een systeem ontwikkeld om dit thuis en in alle rust in te vullen. Anonimiteit spreekt voor zich en uw gegevens zijn niet aan uzelf te koppelen.

Deze vragen bieden ons de mogelijkheid om uw evolutie op lange termijn op te volgen, onze samenwerking te verfijnen en onszelf of onze organisatie (Zorgeenheid Brainmanagement en Emoties) continu te verbeteren.

Probeer ze zo 'emotioneel eerlijk' mogelijk te voltooien en de situaties die we je vragen je voor te stellen moeten volledig nuchter zijn (geen drugs of verdovende middelen wat dan ook), natuurlijk.

Er zijn drie onderverdelingen:

A. Van jezelf en een ander houden

- B. Houden van je lichaam en dat van een ander
- C. Van je leven houden

Bedankt voor uw inzet en uw vertrouwen,

A. Van jezelf of een ander houden: empathie of het ZORG-systeem

(Naar jezelf toe)

Deel 1: Zelfliefde

1. Hoe hoog zou je de liefde voor jezelf vinden als 10/10 hetzelfde niveau is als dat je bijvoorbeeld onvoorwaardelijk van je kind of je beste vriend zou houden?
2. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je (achteraf gezien of desnoods iemand die echt van je houdt) echt van jezelf bleek te houden.
3. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je te weinig van jezelf bleek te houden.

Deel 2: Zelfvertrouwen

1. Hoe hoog zou je je zelfvertrouwen inschatten als 10/10 het hoogst mogelijke niveau was van een persoon die je erg bewondert over dit onderwerp?
2. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je goed hebt gescoord. Vraag indien nodig of bij twijfel de mening van iemand die echt van je houdt.



3. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je slecht scoorde (en vraag indien nodig of bij twijfel opnieuw de mening van iemand die echt van je houdt)

Deel 3: Zelfkennis of waardering van je eigen talenten

(In je eentje)

1. Wat zijn je talenten en geef je een score van uitmuntendheid?
2. Geef enkele voorbeelden van talenten die je zelf correct leek in te schatten (achteraf of vraag het desnoods aan iemand die echt van je houdt).
3. Geef enkele voorbeelden van talenten waarbij je jezelf bleek te onderschatten.

(Via iemand anders)

1. Sta je complimenten toe?
2. Op welk gebied liet je gemakkelijk complimenten toe?
3. Op welk gebied vond je het moeilijk om complimenten te krijgen?

Deel 4: Zelfzorg

1. Hoe hoog zou je de zorg voor jezelf vinden als 10/10 de manier is waarop je extreem goed voor je kind of beste vriend (onvoorwaardelijk) zou zorgen?
2. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je goed voor jezelf leek te zorgen.  
Vraag desnoods iemand die echt van je houdt.

3. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin bleek dat je niet of slecht voor jezelf zorgde.

(Naar een ander)

Deel 5: Van iemand anders houden  
(transcendent)

1. Hoe hoog zou je de liefde voor je meest intieme relaties waarderen als 10/10 hetzelfde niveau is als je onvoorwaardelijk van je kind of je beste vriend zou houden?
2. Noem enkele voorbeelden van situaties waarin je goed scoorde (en het gemakkelijk had om van je partner, kind of zeer loyale intieme vriend te houden).
3. Noem enkele voorbeelden van situaties waarin je slecht scoorde (en moeite had om van je partner, kind of zeer loyale intieme vriend te houden).

Deel 6: Vertrouwen

1. Hoe hoog is uw algemene niveau van vertrouwen in anderen?
2. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je vertrouwen in anderen goed of correct was (en achteraf bevestigde).
3. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je vertrouwen slecht of verkeerd bleek te zijn (en achteraf had moeten vertrouwen).

Deel 7: Het complimenteren of prijzen van de talenten van anderen.

1. Geef je gemakkelijk complimenten aan andere mensen)?
2. Aan wie geef je makkelijk complimenten (en bleek je achteraf gelijk te hebben)?
3. Wie complimenteer je moeilijk (en zou dat ook moeten doen)?

### Deel 8: Voor een ander zorgen

1. Hoe hoog zou je de mate van (praktische) zorg voor je meest intieme relaties vinden als 10/10 het niveau is waarop je bijvoorbeeld onvoorwaardelijk voor je kind of beste vriend zou zorgen?
2. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je goed scoorde (en het gemakkelijk had om voor je partner, je kind of een zeer loyale intieme vriend te zorgen).
3. Geef enkele voorbeelden van situaties waarin je slecht scoorde (en het moeilijk had om voor je partner, je kind of een zeer loyale intieme vriend te zorgen).

### B. Houden van je lichaam en dat van een ander: het GENOT-systeem

#### Deel 1: Transcendente liefde voor je lichaam

1. Hoe hoog zou je de liefde voor je lichaam vinden als 10/10 het niveau is waarop je bijvoorbeeld onvoorwaardelijk van het lichaam van je kind of beste vriend zou houden?

2. Welke lichaamsdelen vind je leuk of hou je genoeg van?
3. Welke lichaamsdelen vind je niet leuk of hou je niet genoeg van?

Deel 2: Transcendente liefde voor je lichaam door een ander – Complimenten krijgen over je lichaam

1. Sta je complimenten toe?
2. Voor welke lichaamsdelen kun je goed complimenten ontvangen?
3. Voor welke lichaamsdelen is het moeilijk om complimenten te krijgen?

Deel 3: Liefde voor beweging

1. Hou je van sporten?
2. Hoeveel vind je het leuk om te bewegen in termen van ...
  - Sport
  - Dansen
  - Therapeutische of gezonde beweging (bijv. yoga, tai chi, chi gong, kiko ...)

Deel 4: Liefde voor lichamelijk contact met jezelf

1. Verwen je jezelf graag (je huid, spieren ...)?
2. Hoe graag verwen je jezelf op het gebied van ...
  - Douche
  - Bad
  - Massage
  - Sauna
  - Stoombad

Jacuzzi  
Elektrische deken  
Anderen

## Deel 5: Liefde voor lichamelijk contact

(Om te knuffelen of te knuffelen)

1-EEN. Hoe leuk vind je het om knuffels of knuffels te ontvangen?

1-B. Waar word je graag aangeraakt als je knuffels krijgt?

1-C. Waar word je niet graag aangeraakt als je knuffels krijgt?

2-EEN. Hoe leuk vind jij het om knuffels of knuffels te geven?

2-ter. Waar of hoe knuffel je graag andere mensen?

2-C. Waar of op welke manier hou je er niet van om andere mensen te knuffelen?

(Seksuele handelingen)

3-EEN. Hoe goed geniet je van seksuele handelingen?

3-B. Waar of hoe vind je het om op een seksuele manier aangeraakt te worden?

3-C. Waar of hoe vind je het niet leuk om seksueel aangeraakt te worden?

4-EEN. Hoe leuk vind je het om seksuele handelingen met iemand anders te doen?

4-B. Waar of hoe vind je het leuk om anderen op een seksuele manier aan te raken?

4-C. Waar of hoe vind je het niet leuk om anderen seksueel aan te raken?

#### Deel 6: Eten

1. Hou je van eten of niet-alcoholische dranken?
2. Wat voor soort eten of drinken vind je erg lekker?
3. Wat voor soort eten of drinken vind je helemaal niet lekker?

### C. Houden van je leven en het leven van anderen: Levenslust of het SPEEL-systeem

(Naar jezelf toe)

Deel 1: Genieten van het leven en glimlachen (de referentie hier of 10/10 is de grappige glimlach van een peuter of je glimlach onder invloed van drugs of alcohol)

1. Hoe leuk vind je het om de laatste tijd te glimlachen?
2. Wat voor soort dingen kunnen je met grote voldoening aan het lachen maken?
3. Wat voor soort dingen kunnen je niet aan het lachen maken (terwijl ze dat normaal wel zouden moeten zijn)?

Deel 2: Enthousiasme (de referentie hier of 10/10 kan de meest enthousiaste persoon zijn die je kent of periode in je leven of je enthousiasme onder invloed van drugs of alcohol)

1. Hoe enthousiast denk je dat je de laatste tijd nog bent?
2. Van wat voor soort dingen kun je behoorlijk enthousiast worden?
3. Wat voor soort dingen kunnen je niet meer enthousiast maken (terwijl ze dat normaal wel zouden moeten doen)?

Deel 3: Leergierigheid (de referentie hier of 10/10 kan de meest nieuwsgierige persoon zijn die je kent of periode in je leven of je

nieuwsgierigheid onder invloed van drugs of alcohol)

1. Hoe leergierig ben je nog (en geniet je ervan)?
2. Wat voor soort dingen kunnen je nieuwsgierigheid nog triggeren?
3. Wat voor soort dingen zijn niet in staat om je nieuwsgierig meer te maken (terwijl ze dat normaal wel zouden moeten doen)?

Deel 4: Passie voor het leven (de referentie hier of 10/10 kan de meest gepassioneerde persoon zijn die je kent of periode in je leven of je passie voor het leven onder invloed van drugs of alcohol)

1. Hoe gepassioneerd voor het leven denk je dat je bent?
2. Voor wat voor soort dingen ben je nog steeds behoorlijk gepassioneerd?
3. Voor wat voor soort dingen kun je niet meer gepassioneerd zijn (en zou je dat moeten zijn)?

(Naar een ander)

Deel 5: Mensen aan het lachen maken of van het leven genieten

1. In welke mate ben je nog in staat om anderen aan het lachen te maken of van het leven te laten genieten?
2. In wat voor specifieke situaties ben je nog steeds goed in staat om anderen aan het lachen te maken of van het leven te laten genieten?



3. In wat voor specifieke situaties is het of is het moeilijk geworden om anderen aan het lachen te maken of van het leven te laten genieten?

Deel 6: Enthousiasme aanwakkeren bij anderen (om te doen of te doen)

1. In hoeverre kun je anderen nog ergens enthousiast voor maken, zonder jezelf op te offeren of je basisbehoeften (eten, drinken, rust en andere vormen van zelfzorg) te ondermijnen?
2. In wat voor specifieke situaties lukt het je nog om anderen ergens enthousiast voor te maken zonder dat dit ten koste gaat van jezelf of je basisbehoeften?
3. In wat voor specifieke situaties is het of is het voor jou moeilijk geworden (waar anderen lijken of jij lijkt te slagen) om anderen ergens enthousiast voor te maken?

Deel 7: Nieuwsgierigheid bij anderen aanwakkeren

1. In hoeverre kun je nog leergierigheid bij anderen aanwakkeren (met je eigen onderzoekende nieuwsgierigheid)?
2. In wat voor specifieke situaties slaag je erin om de nieuwsgierigheid van anderen aan te wakkeren?
3. In wat voor specifieke situaties is het of is het moeilijk geworden (waar anderen lijken of jij leek te slagen) om anderen te prikkelen met je nieuwsgierigheid?

Deel 8: Passie aanwakkeren bij anderen

1. In hoeverre kun je nog passie (voor het leven) aanwakkeren bij anderen (met je eigen passie (voor het leven))?
2. In wat voor specifieke situaties slaag je erin om anderen te prikkelen met jouw passie voor iets of voor het leven?
3. In wat voor specifieke situaties is het of is het moeilijk geworden om passie bij anderen aan te wakkeren met je eigen passie voor iets of het leven?

-----

Ben je heel ver afgedwaald?

Zie je het licht of de weg terug naar huis?

Kom je in de verleiding om door de handleiding of door je Angsten te lopen?

Is je religie of zin je overtuigingen je naar of verder weg van Thuis aan het duwen?

### **Hoofdstuk 3: Einde van het geloof.**

Nietzsche introduceerde een tijdperk waarin God als een concept buiten of boven onszelf kon sterven. Hij werd uiteindelijk zelf behoorlijk boos en boos, maar ik denk dat zijn geest tijdens het proces op de een of andere manier ontplofte. Ik kan me nauwelijks voorstellen aan welke negatieve energie en kritiek hij of zijn brein in die tijd te lijden had.

Maar tijden kunnen veranderen en dat deden onze goden ook.

Zijn er nog goden over en waar moeten ons geloof en onze gebeden vanaf nu naartoe?

#### **De God van de Tijd:**

We leven in een tijdgeest waarin het veranderen van je gedachten en het openen van diezelfde geest voor nieuwe ideeën een manier van leven wordt en een moderne manier om te socializen of relaties op te bouwen. In een multiculturele wereld is het hoe dan ook de beste manier om te overleven.

Een Zeitgeist of 'tijdgeest' is onaantastbaar gebleken voor individuen of zelfs rijken. Rijken werden er door de eeuwen heen door gevormd of vernietigd. Dat is de reden waarom we graag Goddelijke Krachten toedienen aan de historische veranderingen in de menselijke geschiedenis

alsof het een energie is met een eigen geest. En misschien is dat ook wel zo.

Hoe dan ook, ik vind de huidige tijdsgolf zelf erg leuk en probeer er nu al een tijdje op te surfen. De geschiedenis zal ons gelijk of ongelijk geven, of deze periode - waarin steeds meer mensen hun overtuigingen, overtuigingen en gewoonten in twijfel trekken - ons naar een nieuw tijdperk of naar de vergetelheid zal leiden. Niemand weet het en niemand heeft er enige controle over. Niet de rijken of beroemdheden, niet de Cabal, niet de Illuminati, niemand.

Het berijden van deze golf is de eerste en enige verwachting die we opleggen aan elke emotionele therapeut die bij ons komt trainen. Het zelfvertrouwen dat nodig is om je overtuigingen, rituelen en gewoontes in vraag te stellen om je bewust te worden van je angsten, is essentieel.

### De God van de mensen:

In Vlaanderen hadden we een beroemde professor in de filosofie, Etienne Vermeersch (Sint-Michiels, 2 mei 1934 - Gent, 18 januari 2019), een Belgische moraalfilosoof, scepticus, opiniemaker en debater. Hij is een van de grondleggers van de abortus- en euthanasiewet in België, werd atheïst na vijf jaar dienst van de Sociëteit van Jezus (jezuïeten). Hij dacht dat we sceptisch stonden tegenover de religieuze overtuigingen in zijn geschriften: "Waarom de

christelijke God niet kan bestaan" (1990) en "Over God" (2016). De manier waarop we het concept van God invulden of symbolische betekenis gaven, werd duidelijk en genaaid om de emotionele verlangens van een 4-jarig kind te vervullen: help me, red me, zorg voor me, zorg voor me, leid me, test me, straf me, ...

Een worsteling voor de meesten van ons, maar uiteindelijk voelden we ons opgelucht en dankbaar voor dit soort ontwaken en de emotionele vrijheid daarna.

Ik had de eer om op een middag, ongeveer 6 maanden voordat hij stierf, een klein gesprek met hem en zijn vrouw te hebben en ik ben nog steeds blij dat ik het lef heb om hem thuis te bezoeken en hem een voorbeeld van mijn eerste boek te kunnen aanbieden. Een grote eer voor mij. Dank u, professor.

Maar zelfs een filosofische reus als deze man en de ideeën en memes die hij in onze samenleving achterliet, weerhielden heel wat jongeren, voornamelijk immigranten, er niet van om België te verlaten en zich bij ISIS aan te sluiten. De greep van extreme religieuze leiders op deze naïeve, boze en onzekere kinderen en hun ouders overweldigde de al even naïeve katholieke, meelevende en welvarende welvaartsstaat van Europa. Deze laatste houding zal in de geschiedenis worden herinnerd met de bekende uitspraak van de toenmalige kanselier van Duitsland, Angela Merkel: "Wir schaffen Dass!"

De golf van woede en terrorisme die volgde, werd beloond met een aanzienlijke politieke ommezwaai naar extreem-rechts en links. Even later zagen we hetzelfde in Oekraïne waar politieke overtuigingen clashten en met betrekking tot de streek rond Jeruzalem, waar religieuze overtuigingen elkaar opbrandden voor enkele vierkante kilometer Heilige Grond in een woestijn. Ze polariseerden de ganse wereld, zelfs op een zangfestival met een liefdesboodschap, Eurosong.

Elk van hen zal wel weer ziertjes winnen na de chaos en haren spinnen uit de ellende van elkeen.

Het punt hier is, dat Woede, Angst en Verdriet niet alleen in staat zijn om alle goede bedoelingen uit te wissen en ons hart te sluiten, maar dat groepsreligies (gedomineerd door een paar gelukkige boze mannen) in staat zijn om mensen te hypnotiseren en te helpen mediteren - in gebed - in zo'n mate, dat zelfs natuurlijke angst (voor de dood) kan worden overwonnen.

Moet ik je nog overtuigen van de kracht van meditatie?

Als ze duizenden onschuldige en naïeve kinderen naar de dood, prostitutie of slavernij kunnen brengen, waarom kunnen we onze kinderen dan niet bewegen om de destructieve Angsten te overwinnen die we hen in de eerste plaats hebben gegeven?

## De God in ons allemaal:

Al zo'n vijftien jaar zijn we op zoek naar meerdere meditatieve of fysieke technieken die snel en efficiënt kunnen worden toegepast om de 'shock of stervensreflex' van Verdriet en Angst (en de bijbehorende Agressie) bij elke mogelijke levensgebeurtenis tegen te gaan. De voorwaarde 'sine qua non' was dat de techniek in staat moest zijn om deze reflex snel en aanzienlijk te stoppen en uiteindelijk definitief van het moederbord van het emotionele geheugensysteem te verwijderen. Het heeft ertoe geleid dat we zijn gaan experimenteren met sociaal ongepaste of bizarre technieken, maar het kon ons helemaal niets schelen. Buitenstaanders hadden hun mening, zoals de beste piloten graag aan wal (of aan de bar) staan.

Maar zoals eerder vermeld, heeft dit geen zin als de eerste bewuste keuze van het individu nog niet aanwezig is: "Wil je je overtuigingen, geloof en gedrag in twijfel trekken in het vooruitzicht van de wereld waarin je kinderen gaan leven?".

De God van de Tijd zet de deuren wijd open om oude overtuigingen los te laten of op zijn minst hun waarde te heroverwegen, om nieuwe overtuigingen te stelen en op zoek te gaan naar betere.

Hij surft op de golf van de PESystemen.

De God van de Mensen sluit graag al deze deuren en presenteert de mooie toekomst van Adolf Hitler: "Ein Reich, ein Volk, ein Führer!". Eén Amerika, één Engeland, één Islamitische Staat, één ...

Het surft mee op de golf van de NESystemen

De God in je vertelt je dat je een keuze hebt. De keuze tussen Liefde of Haat, Vertrouwen of Angst, PESystemen of NESystemen, ...

Maar tegelijkertijd heeft deze tijdlijn een Babylonische twist en lijken al deze Goden eindeloze discussies in ons hoofd te hebben. Het ene moment zijn we opgelucht en opgewonden door het geluid van nieuwe ideeën (wanneer we in een staat van de PESystemen zijn), een ander moment verlangen we naar de grote leider, de messias, de profeet, om ons te komen redden of ons uit de woestijn te leiden (wanneer we ons in de staat van de NESystemen begeben).

Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat ik, mijn geliefden en mijn kinderen sterk en klaar genoeg zijn om te kiezen voor emotionele volwassenheid en om bewust onze staat van zijn en denken te verschuiven naar de PESystemen door middel van positief gebed of meditatie. Specifieke meditatie, waarbij elke nutteloze angst door onszelf kan worden gevonden en uitgedreven.



## Mijn christelijke God:

Om niet met de vinger naar een andere religie te wijzen en mijn kansen te minimaliseren om weggeblazen te worden door een of andere religieuze fanaticus, wil ik graag enkele uitspraken doen over de religie die mijn ouders, mijn cultuur, mijn hoofd en mijn SEEKING-systeem heeft gevormd. De katholieke kerk en de grijze oude mannen, die in het donker handelen, lijken tegenwoordig minder wraakzuchtig of actief te zijn ... of ben ik te naïef?

Ik zou graag willen dat je met een kritische blik naar enkele uitspraken kijkt:

Leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van het kwaad.

(Wie is er verantwoordelijk voor de verleiding en waarom zou je iemand anders de schuld geven van jouw fouten? Hoe weinig zelfrespect of zelfvertrouwen kun je uit zo'n uitspraak halen? Wie moet zichzelf bevrijden van het kwaad en hebben we een vreemdeling, een engel of een Heilige Geest nodig om het kwaad te pakken te krijgen? Ga met beide benen op de grond staan en stop dit pijn- en schuldproces voor eens en voor altijd en ga op zoek naar therapie die jou en de mensheid helpt om verder te gaan)

Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij onze schuldenaren hebben vergeven.

(Wie zou ons moeten vergeven en heeft het proces van biechten in het verleden goed gedaan? Is het psychologisch mogelijk om van

schuld af te komen door absolutie te krijgen?  
Hebben we in het verleden bewezen dat we onze debiteuren kunnen vergeven?)

Geef ons heden ons dagelijks brood  
(Welk ras staat nu aan de top van de voedselketen? Verdelen we ons brood, zoals in de oorspronkelijke bedoeling van Jezus? Hebben we nog rituelen en offers nodig om onze angsten te overwinnen? Hebben we nog koningen, priesters en goden nodig om de dag te redden?)

Uw koninkrijk kome, uw wil geschiede, op aarde zoals in de hemel.  
(Wat voor soort koning willen we nu? Kunnen we onze eigen wil hebben? Wat is de hemel? Als er een hemel is, introduceren we dan opnieuw de hel om meer angst en schuld op te wekken? Kunnen we zelf de hemel op aarde maken?)

Onze Vader in de hemel, uw naam worde geheiligd  
(Ik laat mijn zaak rusten, hier, heren ...).

Wat is er echt veranderd na 2.000 jaar christendom, in een toch al paternalistische samenleving of wat bleef er over van de boodschap van liefde en mededogen nadat Jezus stierf en de lafaard die hem drie keer op rij verraadde, Petrus, de eerste paus werd die Christus vertegenwoordigde? Hoe is het afgelopen, met deze exclusieve mannenclub van missionarissen, gehersenspoeld in seminaries?

Gelukkig voor mij leven we in een andere tijdlijn dan mijn voorouders en neemt de kans om verbrand, veroordeeld of vervolgd te worden af. Maar vergis je niet, de grijze, oude en wraakzuchtige mannen opereren nog steeds in het donker, maar de God van de Tijd lijkt hun macht weg te nemen.

Het op zijn kop zetten van de Tien Geboden of het Onze Vader zal door sommige mensen als satanisch worden beschouwd, maar leek uiteindelijk heel liefdevol en positief uit te pakken.

Ik vroeg me af of deze uitspraken bedoeld waren om de hypnotiserende betovering van het gebed zelf een beetje te doorbreken en om positieve kritiek mogelijk te maken op goedbedoelde woorden en zinnen. Ze behoren tot het verleden, toch niet tot de toekomst die ik voor mijn kinderen wil?

De magie van het op zijn kop zetten van deze uitspraken met - voor de fanatiekelingen - satanische bedoelingen zal niet dienen om je een tweede keer te choqueren, maar ik wil dat je de volgende chronologische zinnen positief bekritiseert. Het zijn bekende uitspraken die vroeger een jonge en desolate nieuwe soort hielpen om uit de boeien en onderdrukking te komen, de woestijn in te gaan en deze helse roadtrip voor de massa te organiseren.

[Aanschouw de Tien Geboden:](#)

"Ik ben de Heer, uw God, gij zult geen vreemde goden voor Mijn aangezicht hebben."

(Wat zou een arrogante en narcistische God zoiets zeggen? Is hij zo onzeker?)

"Gij zult de naam van de Heer, uw God, niet ijdel gebruiken."

(Kan hij een belediging niet verdragen? Haal die boosheid uit je systeem en in de kosmos, alsjeblieft.)

"Denk eraan om de sabbatdag te heiligen."

(Hebben we regels nodig om te remmen en is ons lichaam niet wijs genoeg om natuurlijke signalen te sturen?)

"Eer uw vader en moeder."

(De opvang voor pedofielen en excuus voor onzekere ouders)

De volgende zes geboden zijn ook geboren uit goede bedoelingen, maar de emotionele en conceptuele kant van ons brein heeft geen verband met het woord 'niet'. Integendeel, de verleiding en het beeld van deze verboden zullen een deel van jou en je leven blijven of worden.

Eerste les in hypnotherapie: "Gebruik altijd positieve intenties, woorden of suggesties!"

"Gij zult niet doden."

"Gij zult geen overspel plegen."

"Gij zult niet stelen."

"Gij zult geen valse getuigenis afleggen tegen uw naaste."

"Gij zult de vrouw van uw naaste niet begeren."

"Gij zult de goederen van uw naaste niet begeren."

Eerlijk gezegd, wat hebben de meesten van ons in het echte leven of in ons hoofd gedaan met betrekking tot deze verboden?

Waarom ga je niet helemaal satanisch en herschrijf je deze tien geboden voor een Global Village in wording:

1. Probeer van jezelf, je lichaam en je leven te houden zoals God dat zo goed mogelijk zou doen
2. Haal alle woede uit je systeem (Anger Management) en mediteer wanneer een of andere vorm van verdriet je achtervolgt (Grief Management)
3. Houd zoveel mogelijk van je lichaam en voel de behoefte en tekenen om weer te rusten of te eten.
4. Zie de fouten die je ouders hebben gemaakt en zoek naar manieren om ze niet te herhalen
5. Dood al je angsten met de toorn van een God (Fear Management)

6. Houd zoveel mogelijk van al je geliefden, hun en je lichaam als affectief en seksueel mogelijk is
7. Gebruik al je talenten en neem je lot in eigen handen. De hemel is de limiet
8. Weet wie je bent en vertel dat verhaal aan de wereld
9. Verlaat je partner als hij je pijn doet en therapie geen echte kans geeft (seriële monogamie)
10. Krijg opperste voldoening in het liefhebben van je Zelf, je Lichaam, je Leven en dat van anderen.

### Het eindspel:

Onze reis om te groeien in bewustzijn komt waarschijnlijk voor eens en voor altijd tot een einde. We zullen van nu af aan vergaan of bloeien.

Alle boeken, alle woorden, inclusief de mijne, zijn gezegd of geschreven en zijn vergankelijk (Yin). Onze blauwe planeet is dat niet.

Is niet elke wetenschappelijke tekst achterhaald als hij eenmaal is opgeschreven?

Is het niet de bedoeling dat mens en natuur eeuwig 'in evolutie' zijn?

Elk boek van wijsheid dat werd verbrand, werd vervangen door een ander boek van 'Waarheid'.

Heeft een kruistocht of zal een Jihad een Bijbel, Koran of andere Heilige Tekst geloofwaardiger maken?

Wij, emotionele therapeuten, beschouwen het leven als heilig en een voortdurend experiment om de karmische evolutie te verbeteren ten gunste van de toekomst van onze kinderen. Als zodanig hebben we behoefte aan een wetenschappelijk onderbouwde benadering van de emotionele systemen die die last dragen. Noch in de psychiatrie, noch in de psychologie was er een grondig en diepgaand onderzoeksdomein afgebeeld, waar emoties tot rust konden komen. Ze werden verondersteld te zweven in een magische mist van mysterie.

We probeerden de sluier op te lichten en vonden grote steun, dankzij Affective Neuro Science, onze patiënten en Oosterse Wijsheid.

De link tussen Oost en West zou de wetenschappelijke benadering van emotionele systemen kunnen zijn en we hebben in dit boek geprobeerd die kloof een beetje te dichten.

Elke vorm van school of wijsheid moet openstaan voor onderzoek en alle oude manieren of boeken die nutteloos blijken te zijn, moeten voor altijd worden verbrand of geclassificeerd (zoals de Dalai Lama ooit zei, met betrekking tot enkele van de oude boeddhistische manieren).

Geen enkele religie zou goddelijk moeten zijn, behalve die van de liefde (de PESystemen) en de positieve kracht van de mensheid (of vriendelijke mannen en vrouwen). Alle monotheïstische religies zijn ooit uit dit concept ontstaan.

We kunnen de toekomst niet voorspellen, maar we kunnen wel met grote zekerheid zeggen dat de moderne mens het moeilijk heeft om echt van zichzelf, zijn/haar lichaam en leven te houden. Als hij/zij niet in staat is om dit te doen, hoe kan hij/zij dan echt van anderen houden? Hoe kan hij/zij evolueren naar een diersoort die deze Blauwe Planeet of welke andere planeet dan ook niet zal opeten, opblazen of blijven opwarmen?

Het is mijn persoonlijke overtuiging en dat wij, High Sensitive Little Babies, het grootste geschenk van de natuur en ons grootste trauma nog niet hebben overwonnen: Spraak. Deze rest van de beschrijvingen over Emotionele Systemen, Emotionele en Psychosomatische Markers, Somatische Markers, het Spiegelneuron Systeem en anderen zijn een persoonlijke manier om recente wetenschappelijke kennis over Affectieve Wetenschappen te ordenen, zodat we allemaal beter kunnen communiceren in de toekomst: Westerse en Oosters georiënteerde onderzoekers van genezers.

Ik hoop alleen dat sommige van de woorden, memen van schema's ons allemaal dichterbij een beter Global Village en Global Mental Health Care System brengen voor ons, de planeet en onze kinderen erop.



Maar ik heb beloofd om het simpel en dom te houden en mijn kennis over Emotionele Therapie of Brainmanagement in één pagina te comprimeren:

1. Er zijn slechts 3 soorten angst die we hebben gecultiveerd en die we gedurende vele generaties hebben doorgegeven: Faalangst, Verlatingsangst en Angst voor Verandering (Dood/Ziekte). Ze zullen jou en ons als soort blijven scheiden van de natuurlijke stroom van het leven en de natuur.
2. Deze Angsten hebben de 3 Negatieve Emotionele Systemen (Yang) gescheiden van de 3 Positieve Emotionele Systemen (Yin) en de eerste buiten proportie doen opblazen en de laatste krimpen of schurkenstaten worden op een negatieve manier.
3. De weg terug is om deze Angsten en hun abnormale Emotionele Markers in je geest, je lichaam of je leven te herkennen en aan de slag te gaan met de 5 Psychosomatische Markers (Fight, Flight, Freeze, Follow en Flag), waarbij je je eigen SEEKING System (Brainmanagement) gebruikt, herschrijft en hertraint.

4. Zoek hulp en zoek bij voorkeur mensen die de kennis en het vermogen hebben om psychokinetische of meditatieve technieken te herkennen en ermee aan de slag te gaan en je de weg naar huis weer te laten voelen en vinden (Emotionele Therapie).
5. Natuurlijk raden we je aan om op zoek te gaan naar een DMTherapist omdat zij de uitweg (van Angst) moeten weten en getraind moeten zijn in Anger Management, Fear Management en Grief Management. De fysica van angst, emotionele therapie en elk rouwproces zijn eenvoudige natuurregels:  
Geen woedebeheersing, geen angstbeheersing  
Geen angstmanagement, geen rouwmanagement  
En geen weg meer terug om weer van jezelf, je lichaam of je leven te houden.
6. Zoek iemand anders om je te helpen, als je geen rust, kracht of opluchting voelt die na een jaar therapie weer opduikt. Een jaar zou voldoende moeten zijn om iets van dat niveau van Woede, Schuld, Angst of Verdriet (malafide NESystemen) naar beneden te voelen gaan en ruimte te maken voor stabiele kracht of kracht (Yang-energie). Een jaar zou voldoende moeten zijn om een bepaald niveau van liefde voor jezelf, je lichaam (opnieuw geïnstalleerde PESystemen) of je leven te

herbeleven en meer rust en kalmte (Yin-energie) te ervaren.

7. Elk jaar van de therapie zou je je minder geïrriteerd moeten voelen en meer zelfverzekerd, intuïtief, creatief, gevoelig en zorgzaam (het ZORG-systeem dat opnieuw ontwaakt). Je lichaam zou zich tegen die tijd beter moeten voelen (GENOT-System), net als het leven zelf en je enthousiasme of levenslust (SPEEL-System).
8. Volg gewoon deze Yellow Brick Road voor de rest van je leven (Yang beschermt Yin weer en je bent je eigen therapeut of wandelende boeddhist geworden) en elk jaar zou je beter moeten kunnen dansen met de vampiers die zich vroeger tegoed deden aan je Angsten en de zombies die vroeger het leven uit je zogen (met behulp van je eigen misvormde manieren van Compassie of Schuld). Uiteindelijk zullen ze allebei geen Slachtoffers of gevechten meer hebben en moeten ze hun eigen Angsten onder ogen zien.

Aan de andere kant zullen we doorgaan met het opleiden van Dynamische Meditatie Therapeuten en zoeken naar manieren om bestaande en toekomstige CUBE-units te verbeteren.

Hoe word je een DMTherapist?

1. Je komt in Emotionele Therapie zoals elke andere gekkie
2. Je lijkt het na een tijdje onder de knie te krijgen
3. Alle leden van een CUBE lijken ervan overtuigd te zijn dat je je brood en hobby hebt verdiend met het verslinden van je drie angsten en het beheren van je 5 F's (je bent verlicht).
4. Je krijgt een try-out van 2 weken, uitgevoerd door een DMSpecialist en gaat aan de slag in een CUBE.
5. Je blijft de andere DMT's van je (of een andere) unit gebruiken om te evolueren en elkaar en hun technieken steeds beter te leren kennen.
6. Dit laatste is een manier om een lid uit te sluiten als hij hem blijft scheiden van 'de Hurd'.

Natuurlijk staat het elke DMT vrij om zelfstandig aan de slag te gaan, maar kan geen CUBE starten zonder schriftelijke toestemming van alle andere leden van 1 CUBE.

Wat is een DMSpecialist:

1. Een DMTherapist die enige tijd in een CUBE-unit heeft gewerkt
2. Alle andere leden zijn ervan overtuigd dat hij of zij in staat is om zijn of haar eigen CUBE te starten

Op die manier kunnen we de creatie van nieuwe goeroes en selfmade nieuwe spirituele leiders of priesters vermijden en trekt niemand echt aan de

touwtjes, maar de natuur zelf, de schepping en de evolutie.

Ik raad elke CUBE aan om een arts te hebben, bij voorkeur een met ten minste een DMT-opleiding om een solide en nauwe band met de biomedische wetenschap te behouden. Dit bleek een goede manier te zijn om het spiritualistisch materialisme, de nieuwe Jezussen of Mohameds of de overtuiging dat liefde alles zal genezen en overwinnen, niet opnieuw uit te vinden. Yin zal Yang nooit kunnen stoppen (integendeel, het zorgt ervoor dat ze splijten en elkaar perverteren en meer vuur uitlokken), ze moeten hand in hand gaan en de een moet de ander beschermen zoals we zien in de natuur, het dierenleven en overal in de kosmos.

Maar aan alle goede dingen komt uiteindelijk een einde en zo is het ook voor dit laatste hoofdstuk.

Nog een laatste voorspelling of vloek ... voor onderweg: "Je Faalangst, Verlatingsangst of Angst voor verandering of dood zal jou en je gezin in de nabije toekomst achtervolgen..."

Als het gebeurt, en het zal gebeuren, stel jezelf dan een paar van deze vragen:

"Maak ik steeds dezelfde fouten?"

"Hoe ver ben ik van de natuur afgedreven?"

"Doet het leven genoeg pijn om mijn gewoonten voor onbepaalde tijd te veranderen en hulp te zoeken?"

"Hoeveel meer kan mijn geest aan, om te beginnen met veranderen of hulp zoeken?"  
"Hoeveel kan mijn lichaam nog aan?"

En tot slot:

"Kan de aarde deze gekke diersoort nog dragen?"

Nee, dat kan niet en zal waarschijnlijk ook niet.

Dit hoofdstuk lijkt twee citaten waard te zijn:

"Jullie zullen het Paradijs nooit bereiken totdat jullie gelovigen worden, en jullie zullen nooit gelovigen worden totdat jullie elkaar liefhebben."  
"Zal ik jullie naar iets leiden waardoor jullie van elkaar gaan houden? Verspreidt vredesgroeten onder elkaar." (Profeet Mohammed)

## Conclusie:

1/ Wat is het Godsconcept?

Rijdt God echt in een Porsche?

Denkt de man op de cover dat hij God is?

Is de Cubaanse sigaar een statement of gewoon een slechte indruk van Sir Winston Churchill of Sigmund Freud?

Op 50-jarige leeftijd, de leeftijd van Abraham of Wijsheid, was ik opgelucht dat ik een aantal van mijn oude overtuigingen kon loslaten:

- Het totale wantrouwen jegens overheden
- Het wantrouwen in de groepspsychologie waarbij de schapen de wolf blijven volgen, keer op keer

En door het feit dat ik mijn Vanity Plate GOD mocht noemen, keerde het vertrouwen in de Belgische overheid terug. Het krijgen van positieve reacties van mensen op straat, op internet en nationale televisie herstelde een deel van mijn hoop in mensen als zodanig. Zelfs de secretaresse van onze bisschop maakte een foto van de auto. Misschien waren sommige schapen of herders aan het ontwaken?

Op 55-jarige leeftijd, midden in de Corona-tijd (negende april 2020 was ik jarig), werd ik weer wantrouwig:

- De virologen die ons door een pandemie proberen te loodsen, zijn in staat om nog

ergere virussen te herschrijven en te reproduceren in hun labo's en wie gaat dat controleren?

- De goede bedoelingen bij het maken van vaccins en het gepruts met DNA worden overschaduwd door vage richtlijnen en doelen. Niemand lijkt te weten waar we zullen eindigen, wat betreft immuniteit, herinfectie, globaal beheer, ...

Anderen zijn misschien enthousiast over hun voornaam op hun Vanity Plate, maar als psychiater vind ik het leuk om de boel een beetje op te schudden en op te schudden. Ik wil mensen bewust maken van hun Goddelijkheid en ik wil mezelf pushen in het perfectioneren van het Godconcept, Emotionele Therapie of Brainmanagement en onze CUBEs.

Voor wie nog steeds snakt naar 'magische' oplossingen in dit boek: die zijn er niet. Op zoek gaan naar de toverstaf of de Heilige Graal betekent dat je op 4-jarige leeftijd emotioneel bent vastgelopen en nog steeds op zoek bent naar verlossing buiten jezelf.

Het Godconcept is een intentioneel concept en een manier van leven. Hoe je daar komt is niet belangrijk. De vraag is of je wilt eindigen of blijven verbeteren om de beste vader en moeder te worden die je je kunt voorstellen in het beschermen en verzorgen van jezelf als wezen, je lichaam of je speelsheid (en die van je broers en zussen, vrienden of nakomelingen). Het is een



heel eenvoudige en duidelijke manier om het tijdperk van slachtofferschap ver achter je te laten.

Je kunt de hiaten in de volgende definitie opvullen voor de ouder waar je altijd al naar verlangde:

1/ Wees de beste Vader (die je je kunt voorstellen) voor jezelf, je lichaam en

\*Mchtig

\*Ondernemend

\*Beschermend

\* ...

2/ Wees de beste moeder (die je je kunt voorstellen) voor jezelf:

\*Zorgzaam

\*Liefhebbend

\*Zacht

\* ...

Onbewust hebben de meeste religies deze relatie buiten jezelf geplaatst: God of de priester, de koning of de politicus zal voor je zorgen. Dit is goed voor het creëren van een staat, vandaar staatsreligies, maar naar mijn mening hebben ze gefaald in het verminderen van angst of destructieve psychosomatische en emotionele markers en psychosociaal gedrag.

Lange tijd hebben we intensief nagedacht over waar Emotioneel Opgroeien of Zelfzorg voor zou kunnen staan. Het idee is ontstaan omdat we ontdekten dat het liefhebben van je Zelf, je Lichaam en je Leven een therapeutisch heel moeilijk concept is om mee te werken. We zien

vaak geen basis of wil bij patiënten om naar dit concept toe te kunnen of willen groeien. Het lijkt alsof een menskind zijn Pijn (of niet langer van zichzelf houdt) in zich houdt en op zoek is naar nieuwe ouders die voor hem opkomen, vechten of voor hem zorgen. Het lijkt alsof de mensheid is ondergedompeld in de eeuwige schemertoestand van Doornroosje en wacht op een prins of prinses om de kus van het leven terug te brengen. Sommigen lijken zichzelf in deze situatie te houden, zichzelf te martelen, alleen maar om de kus, steun, zorg of genezing van die ander te krijgen. Voor mij lijkt de mens ook de enige diersoort te zijn die zichzelf kwelt, houdt of doodt, om er zeker van te zijn dat hij wat aandacht, zorg of liefde krijgt.

Aan de andere kant betekent het zoeken naar controle of veiligheid angst of angst is de commandant van je intenties. De basis hiervoor is meestal de ingeprent Faalangst, Verlatingsangst of Angst voor Verandering. We zien dit mechanisme terugkomen in elke cultuur, ras, nationaliteit of religie, maar ook in ons, therapeuten.

Om die reden denk ik al jaren na over hoe ik teams van gekwalificeerde therapeuten kan bouwen en reproduceren die zich op emotioneel niveau blijven ontwikkelen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het emotionele evenwicht of de volwassenheid van de coach of therapeut de uitkomst van het therapeutische proces voorspelt.

2/ Overwin **zelf** elke Angst (Yang, Yin beschermen)

Zoals eerder vermeld, leven we allemaal in de illusie van het sprookje van Doornroosje en wachten we op de ridder, goeroe, profeet, dokter... die ons zal genezen of redden van onze problemen.

Als je deze Emotionele Staat van zijn 180 graden omdraait, kom je uit bij het Godconcept. We kunnen allemaal goed worden in het verdrijven van elke Angst met dezelfde toorn van God, waarmee de God van de Joden, Christenen en de Islam Adam en Eva uit het paradijs verdreef. En geloof me, als je echt een emotionele staat van zijn als een obsessief-compulsieve stoornis uit je leven wilt hebben, heb je datzelfde goddelijke niveau van bloeddorstigheid nodig om de faalangst eronder te overwinnen.

Zal een Emotionele Staat van Angst of Schuld (NES) of Psychosomatische Marker zoals een Bevriezingsreactie (na verkrachting bijvoorbeeld) volledig verdwijnen zonder de dierlijke of Emotionele Staat van bloeddorstigheid jegens de dader te ervaren? Nee, en het zal zichzelf blijven omkeren in schuld of zelfhaat.

Zal de vorige (en soms volledig vergeten of onderdrukte) Emotionele Staat van GENOT of liefde voor seks of je lichaam terugkomen na die verkrachting, als er geen intentie is om je oude zelf te beschermen, je Innerlijke Kind dat vroeger

van zichzelf, zijn lichaam en zijn leven hield (de PESystemen)? Nee, en we hebben een zekere mate van intentie nodig om het terug te willen of op zijn minst deze kant van je hersenen of emotiesysteem te beschermen.

Om therapie echt op emotioneel niveau te laten werken en deze Psychosomatische en Emotionele Markers in het SEEKIN-Systeem te veranderen, heb je deze positieve (Yang) kracht nodig, gecombineerd met de intentie om de onderliggende Angst weg te nemen met de liefde van een moeder voor haar kind (Yin). Deze combinatie is voor mij de echte magie van Kundalini-energie en ik en al mijn DMT'ers zouden het graag op een dag willen onderzoeken onder fMRI of een ander soort hersenscan. Daarvoor doe ik een beroep op goede onderzoekers of professoren met een open geest.

In Emotionele Therapie hebben we een positieve intentie naar jezelf toe nodig. Het hart van een goede moeder die elke splinter uit de voet van haar kind haalt en die het beste pincet en vergrootglas van de wereld zou kopen om de splinters te verwijderen, keer op keer. Zonder deze positieve inspanning en intentie zal er geen magie zijn, geen verandering.

Kan iedereen dit doen? Ja, maar in het begin hebben de meeste mensen duizenden excuses (gebaseerd op de drie Angsten) en begrijpelijke neurofysiologische remmen (de 5 F's), gestuurd door die Angsten. Hun negatieve Emotionele en Psychosomatische Markers domineren nog steeds

hun SEEKING-systeem en dit is de reden waarom we de 3 keer 6 maanden van hard werken (Yang) en goede bedoelingen (Yin) nodig hebben.

We hebben een zekere mate van onvoorwaardelijke drive of wil nodig om de passie voor jezelf, je lichaam en je leven (puur Yin of de PESystemen) en het moordinstinct van de eerste PESysteem (Woede) te herwinnen om samen te werken, als één. We hebben deze intentie heel hard nodig om aanwezig te zijn in elke Dynamische Meditatie Therapeut en we hebben er op zijn minst een deel van nodig bij de cliënten of patiënten waarmee we werken. Iedereen kan die keuze maken.

Maar onze manier van omgaan met trauma's in Emotionele Therapie is niet altijd een succesverhaal.

In de afgelopen 15 jaar hebben we 1 patiënt gehad (we weten het wel) die zelfmoord pleegde. Eén te veel en het zal ons op zoek laten gaan naar betere manieren om onszelf en onze strategieën keer op keer te verbeteren. Die keuze heeft hij gemaakt.

Onlangs heb ik euthanasie voorgesteld voor een man die ik nu al 15 jaar zie, die de keuze maakte om geen van onze therapieën te volgen en zijn 5 F's op zijn manier onder controle hield (zijn emoties onderdrukken, drinken, cannabis gebruiken, gescheiden en weg van de maatschappij leven, ...). De ernstige jeugdtrauma's waar hij aan leed kregen geen

enkele kans om op die manier op te lossen en hij was zich daar heel bewust van (gemaakt), maar maakte de keuze om zijn manier van leven en denken niet te veranderen of te veranderen. De stress en pijn in zijn lichaam en geest werden zo solide en ondraaglijk dat zijn wens om te sterven serieus moest worden genomen.

Hij had zichzelf 15 jaar geleden beloofd in leven te blijven en geen zelfmoord te plegen. Hij zou wachten tot zijn twee kinderen volwassen zouden worden en onafhankelijke volwassenen zouden worden. Hij kon zeker in een oogwenk zelfmoord plegen, want hij had een stevige mentaliteit, maar zijn grote hart wilde niemand choqueren als ze hem zouden vinden of zien. Wat een verspilling. Een goede man met een goed hart, die zichzelf 15 jaar lang martelt en ons geen ruimte in zijn hoofd laat voor professionele hulp. Zijn keuze.

Ik heb mensen de meest vreselijke trauma's en angsten zien overwinnen, maar ik ben getuige geweest van patiënten of collega's die te koppig waren om te veranderen of zich open te stellen voor hun emoties. Wat een verspilling. Hun keuze.

We worden steeds vaardiger in het herprogrammeren van de zoogdierkant van ons brein en ik ben ervan overtuigd dat er geen Angsten zijn die niet kunnen worden genezen, maar veel koppige mensen met domme overtuigingen of overtuigingen die de pijn van binnen levend houden totdat hun geest of

lichaam opbrandt. Sommigen van hen zullen niet veranderen, zelfs niet in het oog van de dood en dit is wat ons menselijk maakt en ons scheidt van dieren. Nog een bewijs van de negatieve Goden die we kunnen zijn.

In België hebben we een wet voor euthanasie bij ondraaglijke pijn en ongeneeslijke ziekten, maar niet voor psychiatrische stoornissen. Mijn persoonlijke terughoudendheid in deze zaken is gebaseerd op het feit dat de psychologie en de psychiatrie over het algemeen niet zo goed presteren en dat de meesten van ons niet in staat zijn om de meeste van de aandoeningen te genezen die we graag noemen, en daarom zijn we nog niet klaar voor dit debat.

Aan de andere kant chanteren sommige extremistische katholieke heersers nog steeds hun onderdanen of psychiatrische instellingen met al hun emotionele en financiële middelen (spelen in op de Angsten van hun schapen) om zelfs maar te verbieden aan euthanasie te denken, gebaseerd op overtuigingen en overtuigingen dat we allemaal zouden moeten lijden tot het einde van onze dagen en in de naam van Christus. Dat veronderstelde deel van Jezus, dat meer leed dan wij ooit kunnen lijden en daarom wordt hij verondersteld de enige zoon van God te zijn, een graad van Heiligheid die we nooit waardig zullen zijn of waar we (niet?) naar moeten streven...

De inhoud van dit boek zal nooit het hart van deze mensen bereiken, want de weg naar hun

hart is geblokkeerd en hun gedachten en excuses worden gedomineerd en geleid door hun Angsten. Hun hoofd of verhalenverteller zal zwart-wit blijven denken of wit in zwart veranderen en zwart in wit.

Laten we eens rekenen naar de historische verkiezingen aan het einde van 2020 in de VS, Bidden versus Trump. Ongeveer 80 miljoen mensen stemden op Biden en laten we zeggen 75 op Trump. Na de verkiezingen deden 25 van die 75 miljoen mensen alsof ze niet meer op hem zouden stemmen na het incident in het Capitool.

50 miljoen van de 150 miljoen, dat is ongeveer 33% van een bevolking in een democratisch land is zo boos en zal waarschijnlijk zo boos blijven (NESysteem is op al zijn drie niveaus op een dwaalspoor geraakt: Woede (iemand anders is de schuldige, lijden of sterven), Angst (op het hoogste niveau, paranoia) en Verdriet (ze voelen zich allemaal slachtoffer). Deze derde is een figuur om rekening mee te houden en staat voor een groep die niet zal veranderen in mening of in niveau van woede en altijd een meester-poppenspeler zal volgen die in staat is om het vuur brandend te houden. Er zullen altijd meester-manipulators zijn die het talent bezitten om de 3 angsten in de harten van mensen te verbranden en een muur in dat hart te bouwen totdat de negatieve emotionele systemen domineren en alle positieve onderdrukken. Maar het blijft slechts een (trouwe?) 33% van een bevolking en de andere 67% is speelbaar. Speelbaar, vanwege de drie angsten die ons



allemaal nog steeds op emotioneel niveau drijven en ons hart en onze geest open houden voor zaken in de ogen van de zeer getalenteerde meneer Trump.

Ik ben er zeker van dat hij zich niet bewust is van deze mechanismen en ik onderschat het talent en de intuïtie van beide mannen niet, om de andere 67% te spelen, maar waarom heeft niemand eraan gedacht om twee derde van een bevolking te helpen bewust en bekwaam te worden in het afbreken van de muur binnenin en het onmogelijk te maken voor iemand om die muur zelfs maar opnieuw te bouwen. Op die manier zou de democratie geen achillespees meer hebben en zou nepnieuws van politici of niet-democratische landen geen effect meer hebben. Het subliminale doel van propaganda, nepnieuws of populisme is altijd een of meer van de 3 angsten.

Bijvoorbeeld: "Make America great, again and God bless America"

1. Is het dan mislukt?
2. De behoefte om altijd de grootste te zijn is Faalangst in zijn puurste vorm
3. Staan wij, democratische naties, echt open voor verandering als we de dingen willen houden zoals ze vroeger waren?
4. Als we in een crisis terechtkomen, hebben we dan de hulp van God nodig (faalangst) en moeten we ons dan door hem in de steek gelaten voelen?
5. Zegent God alleen deze specifieke natie en waarom zouden zij 'het uitverkoren volk' moeten zijn (Faalangst en Vals Narcisme).

Ik ben ervan overtuigd dat Westerse en Oosterse democratische landen de pioniers en ontwikkelaars kunnen zijn van de toekomstige identiteit van de wereldburgers of Global Villagers. We hebben maar twee derde van de bevolking nodig om op emotioneel niveau op te groeien. Dit is iets wat we sowieso moeten doen om onszelf of de planeet in leven te houden.

Ik probeerde alleen maar een manuscript te schrijven voor dat twee derde deel van deze naties, open, klaar en zelfverzekerd genoeg om deze sprong in het diepe te wagen.

Bedankt voor het luisteren.

En onthoud: "Elke dag is therapie..."

Nog vier laatste citaten:

1. Een voor de samenzweringsgelovigen  
Haat en bitterheid en woede verteren alleen het vat dat ze bevat.  
(Rubin 'Orkaan' Carter)

2. Een voor de materialistische spiritisten:  
Ik heb gemerkt dat zelfs mensen die beweren dat alles voorbestemd is en dat we niets kunnen doen om het te veranderen, kijken voordat ze de weg oversteken.  
(S. Hawking)

3. Eentje voor toekomstige Global Villagers:  
Wij zijn God, of mensen in evolutie.  
(Hegel)

4. Een voor ware gelovigen:  
Spinoza: "God is de natuur of het ecologisch  
evenwicht van de natuur, de aarde en het  
universum."  
De essentie van Emotionele Therapie:

**1/ We zijn allemaal gekken**

En dit zou nu duidelijk moeten zijn

**2/ We zijn allemaal losgekoppeld van  
ons lichaam**

maar we kunnen altijd weer verbinding  
maken ... Als we willen

**3/ We kunnen allemaal Nirwana én  
Enlightment bereiken**

Maar dit kost tijd, een handleiding, wat  
hulp en moeite

... En dan kunnen we gaan dansen met de vampiers en zombies om ons heen. Stop met energie te steken in het proberen ze te veranderen

We zouden er allemaal naar moeten streven om superleiders, superleraren, superouders, supertherapeuten, supercoaches te worden en na het lezen van dit boek zou je geen excuses meer moeten hebben.

Algemene referenties:

1) Faalangst - controle - zelfvertrouwen

Faalangst:

[https://www.researchgate.net/profile/Andrew\\_Martin35/publication/247505640\\_Fear\\_of\\_Failure\\_Friend\\_or\\_Foe/links/5859e10008ae64cb3d494695/Fear-of-Failure-Friend-or-Foe.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andrew_Martin35/publication/247505640_Fear_of_Failure_Friend_or_Foe/links/5859e10008ae64cb3d494695/Fear-of-Failure-Friend-or-Foe.pdf)

Controle

"Controle verwijst naar de mate waarin studenten geloven dat ze in staat zijn om mislukking te voorkomen en succes te behalen. Studenten die denken dat ze weinig of geen controle hebben over de uitkomsten, worden steeds onzekerder over de vraag of ze mislukking kunnen voorkomen of succes kunnen bewerkstelligen. Wanneer studenten weinig gepercipieerde controle hebben, is de kans groter dat ze contraproductief gedrag vertonen, zoals zelfhandicapping, of kunnen ze het helemaal opgeven in de trant van aangeleerde hulpeloosheid (Martin et al., 2001a, 2001b)."

Geloof in jezelf

"Bijvoorbeeld het benutten van principes van cognitieve gedragstherapie (Beck, 1976; Meichenbaum, 1974), moedigen we studenten aan om hun negatieve gedachten uit te dagen door hen de vaardigheden te leren die ze nodig hebben om hun automatische gedachten te observeren wanneer ze feedback krijgen of taken toegewezen krijgen, hen te laten zien hoe ze

kunnen zoeken naar het bewijs dat hun negatieve denken uitdaagt, en hen vervolgens aan te moedigen deze gedachten uit te dagen met dit bewijs.

Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2003). Faalangst: vriend of vijand? *Australische psycholoog*, 38, 31-38.

2) Brown, J.D., & Smart, S.A. (1991). Het zelf en sociaal gedrag: Het koppelen van zelfrepresentaties aan prosociaal gedrag. *Tijdschrift voor persoonlijkheid en sociale psychologie*, 60(3), 368-375.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.368>

3) Carr, A. (2005). *A handbook for clinical psychology in children and adolescents*. New York: Brunner Routledge, p816-823.

4) Danckaerts, M. (2017). Weten we wat werkt?. Retrieved 3 March 2020 from [https://www.ucll.be/sites/default/files/documents/welzijn/marina\\_danckaerts\\_-\\_weten\\_we\\_wat\\_werkt.pdf](https://www.ucll.be/sites/default/files/documents/welzijn/marina_danckaerts_-_weten_we_wat_werkt.pdf).

5) Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford, Engeland: Oxford University Press.

6) Kuipers, M. (2013). Self-discrepancy, attachment and affect. The role of self-discrepancies in the relationship between attachment dimensions and negative affect. <https://core.ac.uk/display/55537710?recSetID=>

7) Melod. (2008). Het Zelf en identiteit | Mens en Samenleving: Psychologie. Geraadpleegd 23 maart 2019, van <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/16732-het-zelf-en-identiteit.html>

8) Michalos, A. C. (Red.). (2014). Encyclopedie van onderzoek naar kwaliteit van leven en welzijn. Springer Nederland.  
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>

9) Petersen, W. (1965). The adolescent's society and self-image. Morris Rosenberg. Princeton University Press, Princeton, N.J., 1965. *Science*, 148 (3671), 804-804.  
<https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>

10) Zelazo, P. D., Moscovitch, M., & Thompson, E. (Red.). (2007). *Het Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789>

Specifieke referenties:

1) p20: Machteld Huber en haar concept vermeld op p 13

Huber, M., Bakker, M.H., Dijk, W., Prins, H.A. and Wiegant, F.A. (2012), De uitdaging om de gezondheidseffecten van biologisch voedsel te evalueren; operationalisering van een dynamisch gezondheidsconcept. *J. Sci. Food Agric.*, 92: 2766-2773. doi:10.1002/jsfa.5563

2) P 24: ortho- and parasymptatisch systeem:

<https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/01.HYP.11.1.3>

Esler, M., Jennings, G., Korner, P., Willett, I., Dudley, F., Hasking, G., ... Lambert, G. (1988). Assessment of human sympathetic nervous system activity from measurements of norepinephrine turnover. *Hypertension*, 11(1), 3-20. <https://doi.org/10.1161/01.hyp.11.1.3>

3) P 17: Homo Sapiens:

Harari, Y. N. (2015). *Sapiens* (1st edition). Amsterdam, Netherlands: Adfo Books.

Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus*. New York, United States: Penguin Random House.

4) P43: ADHD of Attention Deficit en Hyperactivity Disorder



American Psychiatric Association. (2013).  
Diagnostic and statistical manual of mental  
disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.

5) p 49: Nuclei van de Amygdala:

Lanuza, E., Martínez-Marcos, A. & Martínez-  
García, F. What is the amygdala? A comparative  
approach. Trends in Neurosciences, Volume 22,  
Issue 5, 207. [https://doi.org/10.1016/S0166-  
2236\(98\)01265-X](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(98)01265-X)

6) P 34: chronische vermoeidheid of CVS of  
Chronic Fatigue Syndrome :  
- internationale definitie te vinden via DSM of ICD  
10  
- andere bron dan DSM of ICD 10, maar met extra  
informatie en dus ook interessant:  
[https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/  
10.1176/appi.ajp.160.2.221](https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/10.1176/appi.ajp.160.2.221)

-Afari, N., & Buchwald, D. (2003). Chronic Fatigue  
Syndrome: A Review. American Journal of  
Psychiatry, 160(2), 221-236.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.2.221>

7) P 21 Spiegel neuronen systeem (Mirror Neuron  
System)

Giacomo Rizzolatti: Vol. 27:169-192 (Volume  
publication date July 2004)

<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>

First published as a Review in Advance on March 05, 2004

8) P 42: Peter Pan Syndroom (geen echt syndroom, natuurlijk)

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41734929/Peter\\_Pan\\_Syndrome\\_Among\\_Mountain\\_Climbe20160129-8815-qebzui.pdf?1454082013=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeter\\_Pan\\_Syndrome\\_Among\\_Mountain\\_Climbe.pdf&Expires=1592322462&Signature=TJD0dx eTx5SkQTnjrXTWBzaJuXuXjifBXgBYRdA9nH2dd5PfAoNqqHWuKBSY9s1ulJ5FTEjyD9VglzVqEHAbqgkY8Ns-vbjuMrUHIInbmT8BOqncZMj6U7qIT2dgQy~ZwPR2ohk-xIMtOcGdjSYAZ-bQDyaGAe7iBEijE6-FM9Ue26taii26NwEjLOMA~dkoftDtG0jYXJeyWXdOIZ9HQQzBazSMu~DE-nahDj9Lwj9P7FoD0MC2obpv5njBXQoO4E5VyIIT~NtqOZCQ1Q-Vh3~Uuvxg3Ehl0r9hNePndezvHrMIKMLhkhNVIqN~iLnF-PQDr8HOH8aGiD8NS7tbWEQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41734929/Peter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe20160129-8815-qebzui.pdf?1454082013=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe.pdf&Expires=1592322462&Signature=TJD0dx eTx5SkQTnjrXTWBzaJuXuXjifBXgBYRdA9nH2dd5PfAoNqqHWuKBSY9s1ulJ5FTEjyD9VglzVqEHAbqgkY8Ns-vbjuMrUHIInbmT8BOqncZMj6U7qIT2dgQy~ZwPR2ohk-xIMtOcGdjSYAZ-bQDyaGAe7iBEijE6-FM9Ue26taii26NwEjLOMA~dkoftDtG0jYXJeyWXdOIZ9HQQzBazSMu~DE-nahDj9Lwj9P7FoD0MC2obpv5njBXQoO4E5VyIIT~NtqOZCQ1Q-Vh3~Uuvxg3Ehl0r9hNePndezvHrMIKMLhkhNVIqN~iLnF-PQDr8HOH8aGiD8NS7tbWEQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Skorupa, A., & Draga, P. (2012). Peter Pan Syndrome Among Mountain Climbers, Close Interpersonal Relationships Aspect. Academic

Areas of Scientific Knowledge (pp109-122),  
Krakow: ALTUS.

[https://search.proquest.com/openview/  
536e0ef1e684e113bdf0801c6982f956/1?pq-  
origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y](https://search.proquest.com/openview/536e0ef1e684e113bdf0801c6982f956/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y)

Didevar, Raha.Pacifica Graduate Institute,  
ProQuest Dissertations Publishing, 2011.  
3531404.

9) P 84: syndroom van Asperger: definitie en zo  
mogelijk prevalentie vroeger en nu

[https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/  
asd-children-ni-2017.pdf](https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf)

- definitie: 'Autisme is een ontwikkelingsstoornis die van invloed is op het vermogen van een persoon om te communiceren en om te gaan met andere mensen, en die ook van invloed is op hoe ze de wereld begrijpen. Het is een spectrumaandoening, wat betekent dat hoewel alle mensen met autisme vergelijkbare problemen zullen hebben, hun aandoening hen over het algemeen op verschillende manieren zal beïnvloeden. Sommige mensen kunnen een onafhankelijk leven leiden, terwijl anderen een leven lang gespecialiseerde ondersteuning nodig hebben. Het Asperger-syndroom is een vergelijkbare aandoening als autisme; Deze kinderen ervaren echter over het algemeen niet dezelfde taal- en leerstoornissen die gepaard gaan met autisme. Ze hebben vaker moeite met

sociale verbeelding, communicatie en interactie.'

- prevalentie: hoofdzakelijk over autisme in het geheel, maar wel goed weergegeven op verschillende manieren

Iain Waugh. (2017). The Prevalence of Autism (including Asperger Syndrome) in School Age Children in Northern Ireland 2017. Geraadpleegd van <https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf>

10) P 86: Milgram experiment

<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/288686>

Vogels, Soesja R. (2014) Social Cosmos, volume 5, issue 1, pp. 15 - 21 (Article)

<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josi.12073>

Burger, J. M. (2014). Situational Features in Milgram's Experiment That Kept His Participants Shocking. *Journal of Social Issues*, 70(3), 489-500. <https://doi.org/10.1111/josi.12073>

11) P 88: le jeu de la mort

Vaidis, D. & Codou, O. (2011). Milgram du laboratoire à la télévision : enjeux éthiques, politiques et scientifiques. *Les Cahiers*

Internationaux de Psychologie Sociale, numéro 92(4), 397-420. doi:10.3917/cips.092.0397

12) P 90: Mindfulness - EFT - EMDR: betekenis en referenties

EMDR Belgium. (2019). Als praten alleen het probleem niet oplost. EMDR. Geraadpleegd 18 december 2019, van <https://emdr-belgium.be/>

Stickgold, R. (2001). EMDR: A putative neurobiological mechanism of action. Abstract. <https://doi.org/10.1002/jclp.1129>

Ferris, B. (1996). Trauma, psychotherapy, and meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 31.

Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *The American Journal of Psychiatry*, 142(1), 1-8. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.1.1>

Langer J, Christelle T, Ngoumen. (2017) Positive psychology. Established and Emerging Issues. Mindfulness. 7-17. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315106304>

Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-552).

Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>

13) P94: Valsalva manoeuvre

Porth CJ, Bamrah VS, Tristani FE, Smith JJ. (1984). Heart & Lung : the Journal of Critical Care. The Valsalva maneuver: mechanisms and clinical implications. 507-518.

14) P2: Dynamische Meditatie Technieken:  
oorspronkelijke term van Oslo (veel referenties)

Bansal, A., Mittal, A., & Seth, V. (2016). Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level. Journal of clinical and diagnostic research : JCDR, 10(11), CC05-CC08.  
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23492.8827>

Iqbal, N., Singh, A. & Aleem, S. Effect of Dynamic Meditation on Mental Health. J Relig Health 55, 241-254 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0082-x>

Vyas, A. (2007). Effects of seven-day Osho dynamic study: A pilot study. In Kostas Andrea Fanti (eds.) Psychological Science: Research, Theory and Future Directions, Athens: Atiner;p. 205- 220

Osho, (2003). Meditation: The Art of Ecstasy. New Delhi: Diamond Pocket Books Pvt. Ltd.

Kutz, I., Borysenko, J.Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: a rationale for the

integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*, 142(1), 1-8.

Boeken om zeker eens te lezen:

1) Etienne Vermeersch - Over God

Vermeersch, E. (2016b). Over God (1ste editie). Vrijdag, Uitgeverij.

2) Kris Verbrugh - Veroudering vertragen

Verburgh, K. (2015). Veroudering vertragen (1ste editie). Bert Bakker.

3) Dick Swaab - Wij zijn ons brein

Swaab, D. (2010). Wij zijn ons brein. Atlas Contact, Uitgeverij.

4) Luc Isebaert - Solution-focused cognitive and systemic therapy

Isebaert, L. (2016). Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy. Taylor & Francis.

Luc Isebaert haalt vanaf p72 (Levels of Engagement) verschillende technieken en manieren van werken aan die verder gaan dan alleen het praten in een sessie. Manieren waarbij de cliënt zelf aan het denken en aan het werk wordt gezet. Vanaf p136 (The Consulting Relationship) bespreekt hij zo de mindfulness van de vijf zintuigen en de 54321-techniek, enkele voorbeelden dat een sessie verder kan gaan dan enkel praten en dat de cliënten tools 'mee krijgen' om ook op andere plaatsen de controle krijgen om vat te krijgen op hun problemen.



5) James Fallon - De psychopaat in mij

Fallon, J. (2014). De psychopaat in mij (1ste editie). Nieuwezijds.

6) Kris Verbrugh - De voedselzandloper

Verburgh, K., & Weuring, P. (2013). Het voedselzandloper kookboek (1ste editie). Bert Bakker.

7) Rutger Bregman - De meeste mensen deugen

Bregman, R. (2019). De meeste mensen deugen (1ste editie). de Correspondent Bv.

8) Yuval Noah Harari - Sapiens - Homo Deus - 21 lessen voor de 21e eeuw

Harari, Y. N., & Pieters, I. (2018). 21 lessen voor de 21ste eeuw. De Bezige Bij.