

OMGAAN MET EMOTIES IN HET LICHT VAN DE CURSUS

Hoe kijkt de Cursus naar gevoelens en emoties? En hoe kun je het beste omgaan met je gevoelens wanneer je student van de Cursus bent? Deze vragen kwamen regelmatig bij me op vanaf het moment dat ik student van de Cursus werd. Ik had op dat moment heel wat therapieën en trainingen achter de rug waarin het ‘voelen van je gevoelens’ centraal stond. Ik had workshops gevolgd waarin het opwekken van gevoelens als verdriet en woede het belangrijkste doel was en gemerkt dat die met bepaalde lichaamstechnieken vanzelf naar boven kwamen. Omdat ik nogal rationeel was opgevoed, was ik heel blij dat ik intussen had geleerd dat voelen mág. Maar het leek ook wel eens dat het voelen en uiten van emoties een doel op zich was geworden.

In dit artikel beschrijf ik eerst hoe wij in het algemeen vaak omgaan met emoties en welke valkuilen we hierbij tegenkomen. Vervolgens belicht ik wat de Cursus over dit onderwerp zegt en welke handvatten we in de Cursus kunnen vinden om met emoties om te gaan. De woorden emoties en gevoelens betekenen ongeveer hetzelfde en gebruik ik hier door elkaar.

Hoe gaan wij meestal om met emoties?

Emoties worden opgeroepen door iets wat wij als moeilijk of problematisch ervaren. Als reactie op onze (subjectieve) ervaring van een situatie of relatie, komt er een gevoel of emotie. Zo'n emotie is een ‘energiegolf’ die we vaak ook lichamelijk voelen: emoties zijn nauw verbonden met ons lichaam. Er zijn verschillende emoties, zoals woede, verdriet, pijn, machteloosheid, teleurstelling, jaloezie, twijfel, angst, nieuwsgierigheid, opwinding, plezier. Kenmerkend aan emoties is dat ze komen en gaan en een heel wisselend karakter hebben. Wanneer een emotie er wel is maar niet volledig gevoeld wordt (omdat ze wordt weggestopt) kan deze zijn golfbeweging niet afmaken. De emotie verdwijnt dan niet, maar raakt als het ware bevroren en zet zich vast in het lichaam. Dat kan voelbaar zijn als vage pijn, spanning of onrust, of als ‘kleine’ gevoelens als irritatie of ongeduld. De emotie is ondergronds gegaan. Emoties kunnen heel heftig en intens aanvoelen, en om die reden vinden veel mensen het moeilijk om ermee om te gaan. Sommige mensen drukken om die reden hun gevoelens weg of ontkennen ze. Ze denken dan dat ze bepaalde emoties niet hebben en zijn zich hier niet van bewust. Anderen kiezen de tegenovergestelde weg: ze vinden hun gevoel heel belangrijke en koesteren hun emoties. Ze kruipen als het ware ‘in hun emoties’. De gedachte is: als ik mijn emoties voel, dan voel ik mijzelf. Beide manieren hebben nadelen. Het nadeel van je emoties wegdrücken is dat deze niet oplossen, maar in je onderbewuste terecht komen. Het nadeel van je gevoel koesteren, is dat je je met je emoties identificeert: je denkt dat je je (altijd wisselende) emoties bént.

Omgaan met emoties vanuit de Cursus

Laten we de twee strategieën (emoties wegdrücken of emoties koesteren) nog eens wat beter bekijken, maar nu in het licht van de Cursus. Ook de Cursus laat ons zien dat beide strategieën niet werken en dat ze beide niet behulpzaam zijn voor het leerplan van de Cursus.

Waarom werkt de eerste strategie (wegstoppen of ontkennen) niet? Dat heeft te maken met de weg van vergeving, die centraal staat in de Cursus. Vergeven houdt kortweg in dat we ons bewust worden van onze angsten in al zijn verschillende verschijningsvormen (ons ego), dat we bereid zijn hier zonder oordelen naar te kijken en dat we onze angstbeelden laten vervangen door beelden van liefde. Dat laatste is de correctie door de Heilige Geest, het wonder. De Cursus leert bovendien dat op het moment dat we ons niet bewust zijn van onze angst, we deze naar buiten projecteren: we denken dat het probleem bij een ander ligt in plaats

van in onze denkkeest. Daarom vraagt vergeving ons onze projecties terug te nemen, te zien dat het ónze angst is die speelt en die te laten genezen.

Dit laat zien dat de eerste strategie, het wegstoppen en ontkennen van je emoties, nooit de bedoeling van de Cursus kan zijn. De eerste stap van vergeving is bewustwording, en door emoties te ontkennen maak je ze juist onbewust. Bovendien ga je ze vanuit je onderbewuste projecteren op anderen. Dit is overigens een valkuil voor mensen op een spiritueel pad: je denkt dan bepaalde gevoelens niet (meer) te hebben, je voelt ze niet en denkt ze getransformeerd te hebben. In feite worden de emoties ontkent en worden ze zichtbaar als problemen en conflicten om je heen: het onderbewuste heeft ze naar buiten geprojecteerd.

Ook de tweede strategie, het volop leven en koesteren van je emoties, is niet in lijn met de Cursus. Het kan moeilijker zijn deze strategie te doorzien. Op het eerste gezicht lijkt het heel liefdevol en accepterend de gevoelens die er nu eenmaal zijn toe te laten. Het lijkt heel gezond om, als je verdrietig bent, helemaal verdrietig te zijn, en als je kwaad bent, helemaal kwaad te zijn, in plaats van al deze emoties weg te drukken. Er is echter een verschil tussen je emoties *voelen*, en er helemaal inkruipen, waardoor je je ermee *identificeert*. Dat laatste gebeurt in de tweede strategie. Wanneer je je identificeert met de eb en vloed van je emoties, denk je blijkbaar dat jouw werkelijkheid heel wisselend is, voortdurend kan omslaan en afhankelijk is van omstandigheden. Uiteraard leert de Cursus ons iets heel anders over onszelf. Bovendien is ook deze strategie niet te combineren met het vergevingsproces. Vergeving vraagt om emoties wel te onderkennen, maar niet te willen vasthouden. Emoties en gevoelens komen immers niet uit het ‘niets’ en komen ook niet voort uit de situatie die ze oproept. Ze komen volgens de Cursus altijd voort uit de wijze waarop jíj de situatie beleeft en interpreteert. Ze komen voort uit jóuw (onware) waarneming van de situatie:

Het is wellicht nuttig te onthouden dat niemand kwaad kan worden op een feit. Het is altijd een interpretatie die aanleiding geeft tot negatieve emoties, ongeacht hun ogenschijnlijke rechtvaardiging door wat feiten *lijken* te zijn. (H17.4:1-2)

Wanneer je je teveel identificeert met je emoties, wil je deze in feite vasthouden. Je roept: “Kom niet aan mijn woede, kom niet aan mijn verdriet!” De Cursus geeft echter aan dat dit in feite betekent dat je vasthoudt aan de wijze waarop je de situatie hebt waargenomen. Niet de situatie maar jouw waarneming ervan heeft de emotie opgeroepen. Door hieraan vast te houden sluit je je af voor correctie van deze waarneming. Het vergevingsproces stopt en je blijft een gevangene van je gevoelens.

Het vasthouden aan je emoties is een ‘therapeutische’ valkuil. Veel mensen hebben ervaren, bijvoorbeeld in therapie, dat voelen (weer) mág, dat dit opluchting en ruimte geeft en helpt om dichterbij zichzelf te komen. Daardoor kan het misverstand ontstaan dat deze gevoelens een deel zijn van hun identiteit, in plaats van behulpzame wegwijzers.

Een groot voordeel van het toepassen van de vergevingsweg van de Cursus is m.i. dan ook dat het voorkómt dat je in een van de twee valkuilen terechtkomt.

Liefde en angst

Hiermee is duidelijk dat de Cursus niet propageert om je gevoelens te koesteren of juist te ontkennen. De vraag is hoe je volgens de Cursus wél kunt omgaan met je emoties? Wat zegt de Cursus hierover?

Volgens de Cursus zijn er maar twee basisemoties: liefde en angst. (Liefde is niet werkelijk een emotie maar wordt tegenover de basisemoties angst gezet: zie T.13.V)

*Alleen volmaakte liefde bestaat.
Als er angst is,
Brengt die een toestand teweeg die niet bestaat. (T.1.VI.5:7-8)*

De Cursus vertelt ons dat in werkelijkheid alleen liefde bestaat. Angst betekent dat de liefde niet ervaren wordt, niet omdat deze er niet is maar omdat deze wordt ontkend. Daarom is angst in wezen een roep om liefde. Dit geeft ons een sleutel in handen:

1. Alle emoties zijn terug te voeren op angst; er is dus altijd (onderliggende) angst in het spel.
2. Aangezien angst niet werkelijk is, zijn emoties ook niet werkelijk. Ze zijn een *signaal*. Een alarmsignaal: pas op, er is hier een gebrek aan liefde! Als er geen gebrek aan liefde was, was de emotie niet gekomen. Liefde roept nooit emoties op als woede, pijn of verdriet. Alleen angst roept deze op. (De Cursus ziet ook 'prettige' emoties als angst: ook deze zijn voorbijgaand en wisselend. Liefde daarentegen is constant.)
3. *Angst vraagt om liefde*. Wat daarom altijd behulpzaam is, is om met liefde te reageren. Je kunt ook zeggen: reageren vanuit de Heilige Geest, of met een juiste denkgerichtheid. Reageren vanuit je eigen angst (wat ook de vorm van kwaadheid, pijn of verdriet kan hebben) is weliswaar heel menselijk, maar de Cursus geeft ons een beter alternatief.

Dit betekent in de praktijk: wanneer je een situatie hebt die je als moeilijk ervaart en die – wellicht heftige en langdurige – emoties bij je oproept, dan is dat een signaal. Het is een roep om liefde en een uitnodiging om met liefde te reageren op jezelf, de andere betrokkenen, en op de situatie als geheel. Met liefde reageren betekent dat de Heilige Geest je Gids is. Je bent je bewust van de onderliggende angst die in het spel is, je accepteert alle emoties en gevoelens die dat oproept, en je vraagt de Heilige Geest om correctie van je waarneming. Nu kan er een transformatie plaats vinden.

Liefde voor jezelf

De Cursus geeft heel duidelijk aan wat het in praktijk betekent om met liefde te reageren op jezelf, op anderen en op situaties. De eerste stap is om met liefde op jezelf te reageren. Je emoties vertellen je dat je jezelf verkeerd hebt waargenomen. Dit is altijd de kern van het probleem. Op een of andere manier ben je je een slachtoffer gaan voelen. Je denkt dat je door de situatie of door anderen van iets beroofd bent. Dit is wat we steeds maar weer denken, en de Cursus vertelt ons steeds weer dat dat niet kan. Jij bent altijd zelf verantwoordelijk voor je waarneming. Je kunt alleen jezelf beroven van je bewustzijn van liefde. Door die verantwoordelijkheid weer op je te nemen kun je anders kiezen en je waarneming laten corrigeren. De liefde zal je vertellen dat je – ongeacht de uiterlijke situatie – compleet bent en heel en een schepping van God.

Depressiviteit ontstaat uit een gevoel beroofd te zijn van iets wat je wilt en niet hebt. Bedenk dat je van niets beroofd bent, behalve wanneer jijzelf daartoe besluit, en neem dan een ander besluit. (T.4.IV.3:2-3)

Als jij jezelf aanvaardt zoals God jou geschapen heeft zul je onmogelijk kunnen lijden. (...) Jouw vader schiep je volkomen vrij van zonde, volkomen vrij van pijn en volkomen vrij van enig lijden. (T.10.V.9:5,9)

Dit betekent niet dat we nooit pijn of andere emoties zullen voelen. Maar wanneer we ons onze ware identiteit blijven herinneren, zullen we van binnen vrede blijven voelen. De pijn wordt geen lijden en de emotie voelt niet als een kwelling maar als een gevoel dat er gewoon mag zijn zolang het duurt.

Een vraag om hulp

Vanuit liefde voor jezelf kun je ook met liefde op de ander reageren. Je emoties vertellen je dat je het gedrag van de ander als een aanval hebt opgevat. Nu je je weer herinnert dat je compleet bent, kan de liefde je vertellen dat het een vraag om hulp is, ongeacht de vorm ervan. Ook de ander heeft liefde nodig. De Heilige Geest kan laten zien in welke vorm je deze liefde het beste kunt geven. Jouw liefdevolle waarneming van de ander is daarbij de belangrijkste hulp. In plaats van een aanval zie je nu vergissingen en verwarring, en je kunt hier als het ware doorh en kijken. Daardoor zie je weer de onschuld van zowel de ander als jezelf. De Cursus noemt dit visie, ware waarneming of kijken met de ogen van Christus. Het is het belangrijkste middel voor onze verlossing.

Iedere liefdevolle gedachte is waar. Al het andere is een verzoek om genezing en hulp, ongeacht de vorm die het aanneemt. Kan iemand met recht en reden kwaad reageren als een broeder hem om hulp verzoekt? Er is maar  en reactie op zijn plaats, en dat is de bereidwilligheid hem die hulp te geven, want dat is het enige waar hij om vraagt. (T.12.I.3:3-6)

De situatie accepteren en omhelzen

We kunnen tenslotte met liefde op de moeilijke situatie reageren. De situatie als geheel vraagt om liefde en genezing. Wij kunnen echter het geheel van de situatie helemaal niet zien. Wij zien alleen fragmenten, brokstukken en interpretaties. Omdat wij het geheel niet zien, kunnen wij situaties niet beoordelen:

Het ego analyseert, de Heilige Geest accepteert. Heelheid kan alleen worden gewaardeerd vanuit acceptatie, want analyseren betekent afbreken of uitsplitsen. (T.11.V.13:1-2)

Het werkt helend wanneer je al je oordelen over de hele zaak loslaat en de gehele situatie liefdevol omhelst. Je kunt daarin jezelf met  l je gevoelens, en alle andere betrokkenen volledig accepteren. Niets hoeft anders, niets hoeft te veranderen. Alles mag precies zo zijn zoals het is. Je kunt de hele situatie aan de Heilige Geest geven, in het vertrouwen dat alles zijn betekenis heeft, ook wanneer je die (nog) niet kunt zien. Je beseft dat je werkelijkheid nooit geschaad kan worden en dat alle gebeurtenissen je naar je ware Thuis voeren.

Geloof heeft ieder aspect van de situatie aanvaard(...). Het is een situatie van volmaakte vrede, eenvoudigweg omdat jij die laat zijn wat ze is. Deze eenvoudige hoffelijkheid is al wat de Heilige Geest van je vraagt. Laat de waarheid zijn wat ze is. Dring je niet aan haar op, val haar niet aan en onderbreek haar komst niet. Laat ze iedere situatie omsluiten en jou vrede brengen. (T.17.VIII.1:5-6, 2:1-4)

Wanneer je op deze wijze werkelijk accepteert en vergeeft, nodig je het wonder uit. Op die manier kunnen ‘negatieve’ emoties en moeilijke situaties je naar je hart voeren en dit openen. Hier is de liefde en ben je de oordelen voorbij. Je zult ook merken dat er – onder de laag van de ‘prettige’ en ‘onprettige’ gevoelens en wisselende verschijnselen – een diepe en constante vrede ligt. Die is altijd aanwezig en dát is onze werkelijkheid.

Zonde gaat over van pijn in plezier, en weer in pijn. Want beide getuigen zijn dezelfde, en dragen maar één boodschap uit: 'Jij bent hier, in dit lichaam, en je kunt gekwetst worden. Je kunt ook genieten, maar alleen ten koste van pijn.'
(T.27.VI.2:1-3)

Ongrijpbaar geluk of geluk in een zich wijzigende vorm die wisselt met tijd en plaats, is een illusie die geen betekenis heeft. Geluk moet constant zijn, omdat het wordt bereikt door het verlangen naar het *inconstante* op te geven. (T.21.VII.13.1-2)

Samenvattend: er is niets mis mee om, wanneer je student van de Cursus bent, problemen tegen te komen en emoties te hebben. Dit is precies het bewustwordingsproces dat de Cursus ons vraagt aan te gaan. De uitnodiging is het probleem én onze gevoelens erover niet voor onszelf te houden. Wanneer we deze aan de Heilige Geest – aan de Liefde - geven, kan het probleem transformeren tot een prachtige en openende ervaring. Het brengt ons dan naar ons hart en naar het bewustzijn van Christus in ons.

©Margot Krikhaar www.margotkrikhaar.nl