



ZO! Word je een H.E.L.D in positief leven!

Mark de Jonge

Wat kunnen we doen om dagelijks met meer plezier te leven, en een meer positief leven samen met anderen te leiden? Positief denken helpt om onszelf beter te voelen, een positief leefklimaat om ons heen te creëren, positiever in ons werk te staan, en meer perspectief te zien. Maar positieve emoties zijn daarvan de motor. Het zijn de positieve emoties die aan positieve gedachten diepte en sturing kunnen geven. En dan hebben we geluk; het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf - behalve als er iets verdrietigs gebeurt, er tegenslag is, ons iets dwars zit, als we bedreigd worden, ziek zijn Positieve emoties vormen de grond van ons bestaan, ze kunnen helpen met tegenslagen om te gaan, verdriet te dragen, onze woede te verzachten en ons niet in angst te verliezen. Hier zijn voor mij een aantal vragen aan verbonden waar ik dieper op in wil gaan in dit artikel: "Wat is de oorsprong van positieve emoties? Welke soorten positieve emoties zijn er? Hoe vormen positieve emoties onze persoon? Welke mogelijkheden zijn er om in psychodrama met positieve emoties te werken? Hoe kunnen we met dit alles op een meer positieve manier leven. In dit artikel zal ik ingaan op het creatieve samenspel tussen denken en voelen om deze vragen proberen te beantwoorden. Het lichaam beschouw ik hierbij het mooiste en meest concrete onderzoeksinstrument!!

1. Het begin.

Bij baby's en peuters kun je waarnemen dat rust, tevredenheid en genot basale emoties zijn die op natuurlijke wijze voortkomen uit het lichaam. Het liefdevolle contact met ouders brengt geborgenheid, vertrouwen en plezier. Kleine kinderen bedenken deze emoties niet, maar ervaren deze op natuurlijke en vanzelfsprekende wijze. Als baby's en peuters goed hebben geslapen, lekker hebben gegeten hebben zijn ze al tevreden. Ze genieten en zijn geïnteresseerd in de omgeving. Bij baby's en peuters kun je goed zien hoe emoties voort komen uit de lichamelijke gesteldheid van het moment, hoe emoties tot uitdrukking komen in het lichaam, in hun handelen en in hun gerichtheid op de wereld. Bij baby's en peuters ervaar je de diepte van positieve emotioneel-lichamelijke beleving. Het vult hun 'staat van zijn' volledig. Hier vormen positieve emoties zich als de grond van hun bestaan, waarop andere positieve emoties kunnen groeien en bloeien!

Als volwassene is het niet zo eenvoudig om op te gaan in zo'n positieve lichamelijke - emotionele staat van zijn. Bij baby's en peuters vormt tevredenheid (wanneer aan belangrijke basisbehoeften is voldaan) de grondtoon van een positieve staat van zijn. Daar begint het probleem van veel volwassenen. Het is niet zo eenvoudig om tevreden te zijn. Allereerst is daar tevreden kunnen zijn met onszelf. Daarvoor moet er vaak aan een aantal criteria worden voldaan. Het zelfbeeld moet positief genoeg zijn. Er moet voldoende prestatie zijn geleverd. Vaak staat dat wat 'niet is gedaan' of 'niet af is' in de weg. Een gevoel van tekort schieten en onvrede vullen daardoor eerder ons dagelijks gemoed. Hoe meer we 'moeten', hoe minder zin we hebben om iets te doen. Daar worden we dan weer ontevreden over. Tevredenheid is bovendien voor sommige mensen ook nogal beladen. Er zijn

allerlei situaties waar je ‘maar eens tevreden’ mee moet zijn. Verder zijn we ook niet zo snel tevreden met de mate waarin de wereld onze behoeften vervuld.

We zijn pas tevreden als..... Kortom, om in een tevreden staat van zijn te kunnen verblijven, en een grotere basis voor positieve emoties – als motor van positief denken en leven - te ontwikkelen, moeten er een aantal hindernissen genomen worden. Deze hindernissen worden vooral gevormd door hoe we over onszelf en onze situatie denken. En natuurlijk ook door wat we van anderen vinden, en hoe we ‘denken dat anderen’ over ons denken. Zelf richting geven aan ons denken is dus een belangrijk – maar zoals vaak blijkt in de praktijk - moeilijk onderdeel van positief leven. Waarschijnlijk betrapt je jezelf er wel met enige regelmaat op dat alsmaar dezelfde gedachten in het hoofd rondspoken. Of dat één hardnekkige negatieve gedachte voortdurend met je op de loop gaat. Zelf vaker het stuur in handen nemen van ons denkproces betekent gericht nadenken, overdenken, doordenken of bedenken, en geeft meer mogelijkheden tot positief leven. Door bewuste aandacht¹ ontstaat een geestelijke ruimte waarbinnen we onze gedachten meer kiezen en nieuwe gedachten kunnen vormen. Dit is een uitermate creatief proces! Want gedachten zijn wel mentaal, maar niet alleen talig en rationeel. Gedachten kunnen zowel fysiologisch, emotioneel, talig, beeldend of alles tegelijkertijd zijn zoals bijvoorbeeld tijdens de bergbeklimming die ik beschrijf in het volgende hoofdstuk. Gedachten ontspringen aan ‘gevoelde ervaringen’ van jezelf of anderen. Allerlei negatieve en positieve denkbeelden, emoties, woorden, sferen, kleuren, en verhalen die de beleving in het hier en nu bepalen - inhoud geven aan wat en hoe we voelen - vormen een rijke bron voor ons denken. Eerlijk gezegd begin ik *denken* naarmate ik er meer van begrijp, steeds boeiender maar vooral ook leuker te vinden.

Wat baby’s en kleuters nog niet nodig hebben en overigens ook niet kunnen, maar wij - vanaf het moment dat onze zelfreflectie op driejarige leeftijd is begonnen – wel *moeten* benutten, zijn onze opgeslagen positieve emoties, boeiende talige gedachten, prettige lichamelijke ervaringen, mooie beelden, en vele dierbare verhalen als herinnering. We hebben ze voor het uitkiezen om tevreden te zijn en te genieten². Denken en voelen kunnen hierbij een creatief samenspel vormen. (De Jonge, 2012) Zelfsturing in denken en voelen liggen op deze wijze ten grondslag aan onze mogelijkheden tot een meer positief leven.

¹ In *Hoofdstuk 5 Positief leven door bewustzijn* van dit artikel ga ik uitgebreid in op welke vormen van aandacht er zijn, en hoe ‘aandacht’ samenhangt met bewustzijn.

² Natuurlijk zijn er ook nare, pijnlijk, angstige, verdrietige en onverwerkte herinneringen waar we niet zomaar aan voorbij kunnen gaan en die ook een plek in ons zelf en in relatie tot anderen nodig hebben.

2 Positieve emoties door ‘denken met gevoel’.

Positief leven betekent ons denken ook op een andere manier leren ervaren en benutten. Naast positief denken is minstens zo belangrijk hoe we *voelen!* Het gaat erom dat denken en voelen samen werken. Denken en voelen vormen tenslotte samen ons bewustzijn. En het mooiste instrument dat ons ter beschikking staat om te denken met gevoel - onszelf bewust te beleven en meer te kunnen sturen - is ons lichaam.

2.1 Denken met gevoel op het emotionele toneel van een bergwandeling

Het maken van een wandeling, het beklimmen van een berg en sporten kunnen een enorm voldaan gevoel geven. Er wordt een duidelijke inspanning ervaren, een duidelijk voelbare en aantoonbare prestatie geleverd. Reden tot tevredenheid. Hier helpt het lichaam ons! Ik denk terug aan een van de wandelingen met mijn vrouw en twee zonen in de Ierse bergen aan de Atlantische kust. Tijdens zo'n tocht ga ik steeds meer op in de lichamelijke beleving van lopen, klimmen en vooral ook volhouden. Ik vergis me altijd weer in het Ierse landschap. Ogenschijnlijk ziet het er gemakkelijk uit. Ik moet echter steeds bewust zijn waar ik loopt; alert zijn om niet in gaten te stappen en schoenen vol water te krijgen of mijn enkels te verzwikken. Voortdurend zoeken naar de goede balans. Er ontstaat daardoor na lang lopen een intensieve pijnlijke en tegelijkertijd genotvolle relatie met mijn benen. Ik vecht tijdens een steile klim om ruimte in mijn borst om adem te kunnen halen, ervaar een enorme opluchting als ik op de top van de berg ben. Een overwinningsgevoel neemt bezit van me als ik het grootse uitzicht zie en tegelijkertijd huiver ik als ik langs de steile kliffen 900 meter naar beneden kijk en de diepte aan me voel trekken. Ik zie de prachtige grijsgroene, en zoals ik uit eigen ervaring weet – *ijskoude* - oceaan liggen, die zich uitstrekt tot aan Amerika. ‘*Next stop is Boston*’, zoals de Ieren zeggen. Als ik me omdraai voel ik me van binnen zachter worden als het geluid van diepe stilte in de bergen tot me door dringt. Het onderscheid tussen genot en pijn vervaagt. Een gevoel van euforie neemt bezit van me. Ik voel me intens tevreden. Ik krijg zin in de afdaling. En verheug me op een heerlijk glas Guinness. Ik proef de zwarte bittere en romige smaak al in mijn mond. We hebben met vrienden afgesproken in een café. Het is al weer drie jaar geleden dat we ze gezien hebben. Als we na de afdaling bij het café arriveren gaat de deur open en worden we zeer hartelijke begroet met een warme blik, een stevige omarming en een uitnodigend gebaar om naar binnen te komen. We gaan zitten in heerlijke stoelen bij de openhaard, en ademen de geur van brandende turf met volle teugen in. Ik ontspan mijn lichaam na alle inspanning. Mijn rug en benen beginnen aangenaam te tintelen. Ik voel me op mijn gemak, zit lekker en geniet van dit welverdiende moment van rust na een H.E.L.D-haftige tocht.

In deze bergtocht zijn mijn handelen, denken en voelen nauw verbonden. Ik voel steeds meer hoe ze samenwerken. Ik voel met mijn voeten en beenspieren hoe ik sta. Denkend, bewegend en voelend met mijn voeten onderzoek ik het landschap, leer ik het landschap tastzintuiglijk - op bijna intieme wijze - kennen. Hierbij zijn ook steeds emoties betrokken. Ik beweeg voorzichtig, voel me alert, schrik als de steen - waarop mijn voet steunt - begin te bewegen, word blij als ik over een plas ben gesprongen en mijn voeten droog heb gehouden. Op een ander moment stap ik vastberaden door om tempo te maken. Dan weer raak ik geïrriteerd als ik uitglijd en met mijn knie in de modder beland. Een groot scala aan emoties verschijnen op het toneel van mijn wandeling in de Ierse bergen.

Emoties komen enerzijds voort uit wat mijn bewegingen in mijzelf en de omgeving teweeg brengen, emoties sturen anderzijds ook weer mijn motoriek. Ik beweeg geschrokken, blij, geïrriteerd, opgewekt, alert, Door het lichamenlijk actief zijn is mijn lichaamsbeleving enorm toegenomen en ervaar ik mijn emoties in mijn gehele lichaam; als een emotionele- lichamenlijke staat van zijn. Sommige emoties ervaar ik krachtig en bewust en verwoord ik in gedachten. Of ik kijk achterom en zeg tegen mijn oudste zoon “ik schrok me een ongeluk”. Het is een voortdurend samengaan van **Handelen/ spreken, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden en taal; de H.E.L.D** in denken met gevoel in de bergen!

2.2 Emoties zijn integratieve H.E.L.D -patronen

Emoties komen – zoals zo duidelijk werd in de bergwandeling - tot uitdrukking in de motoriek, kunnen min of meer worden ervaren in de lichaamsbeleving en de denkbeelden en taal. Emoties vormen op deze wijze integratieve H.E.L.D - patronen die als zodanig cognitief worden opgeslagen in onze hersenen. Hoe vollediger en vaker we ze hebben ervaren des krachtiger ze zijn als cognities. Denk zelf maar eens terug aan een moment waarop je iemand hartelijk begroet hebt. Hoe voel je de hartelijkheid in je lichaam, hoe druk je de hartelijkheid uit in je gebaren, komt deze tot uiting in de expressie van je gezicht en de klank van je stem? We kunnen de cognitie ‘hartelijkheid’ oproepen, door ons situaties te herinneren waar we hartelijk waren. Ook de herinnering aan de hartelijkheid van anderen kan ons er meer mee in contact brengen. Dit begint met *cognitieve zelfsturing* waarmee de herinnering wordt opgeroepen, door ons vermogen van *zelfreflectie* kunnen we ons ‘terugbuigen’ naar de eerdere ervaring waardoor deze opnieuw tot leven kan komen. Het herbeleven van positieve emoties komt pas echt op gang wanneer we deze beleven alsof het *nu* gebeurt. Het is meer dan een visuele herinnering, we beleven het dan emotioneel - lichamenlijk. Er vinden hier door *zelfregulatie* fysiologische veranderingen plaats. Dit noem ik een kinesthetisch proces³. Ik kan in gedachten terug gaan naar het Ierse landschap. Ik heb daar twintig jaar gewandeld en geklommen. Als ik mijn ogen dicht doe kan ik mij moeiteloos voorstellen dat ik daar werkelijk loop. Ik kan voelen hoe ik mijn spieren aanspan om de berg op te komen, mijn hart begint daadwerkelijk sneller te kloppen, ik kan de opluchting en euforie voelen als ik op de top ben aanbeland. Op deze wijze kan ik positieve emoties als H.E.L.D patronen oproepen en opnieuw ervaren. Hoe meer ik dit oefen, hoe gemakkelijker ik dit ervaar. Het is als Mark Huizinga de Nederlands kampioen judo, wanneer die kinesthetisch bepaalde judoworpen oefent en zich dat zo levendig voorstel alsof hij op de judomat staat. Het is wetenschappelijk onderzocht dat wanneer je jezelf kinesthetisch dagelijks twintig keer opdrukt dat je werkelijk je spieren traint. Je wordt er sterker van. Deze techniek wordt tegenwoordig ook bij revalidatie toegepast. Dertig jaar geleden las ik in een boek van over het mediteren met een glimlach. Stel je voor –terwijl je met gesloten ogen zit – dat je glimlacht naar een kind. Je kunt dit doen met positieve emoties als genegenheid, met warmte, met plezier, met liefde. Voel de glimlach om je mond, ervaar de glimlach rond je ogen, voel het sprankelende plezier of de zachtheid van genegenheid in je ogen. Je maakt gebruik van al je herinneringen aan momenten dat je geglimlacht hebt met een van deze positieve emoties. Sindsdien doe ik dit elke dag wel een paar minuten. Het is

³ Damasio (1999) spreekt hier van de alsof-lus. We worden geraakt door onszelf – door een herinnering - wat dezelfde fysiologische en emotionele processen op gang brengt als wanneer we in de werkelijkheid door externe prikkels geraakt worden. Deze fysiologische en emotionele processen leiden vervolgens tot bewustwording door de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording.

een bijzondere prettige ervaring geworden die in korte tijd mijn gehele lichaam vult met een *zelfgevoel* van geluk.

3. De natuurlijke hiërarchie van 5 vormen van positieve emoties

Aan de basis van positieve emoties ligt evenwicht en rust die zich uit in tevredenheid en genot. Door tevredenheid kunnen we aan het einde van de dag gaan rusten, omdat we voldoende hebben ervaren en gedaan. We kunnen op bewuste wijze genieten, rusten en evenwicht ervaren. Dit zijn positieve emoties die ons krachtig kunnen *verankeren in ons lichaam*. Ze vormen het fundament voor andere positieve emoties en verdiepen het contact met ons lichaam. De spanning in ons lichaam van onze huid, de organen en spieren is niet alleen functioneel maar ook door de emotionele beleving een bron van genot. Tevredenheid is vervolgens, doordat we ervan genieten ook weer de bron van opnieuw 'zin hebben' om actief te zijn; levenslust! Levenslust – zin om te leven, energie om actief te zijn, dingen te ondernemen is diep geworteld in ons lichaam. Hieruit ontstaan gemakkelijk emoties als blijdschap, plezier en opgewektheid die ons op natuurlijke wijze mee de wereld in nemen, waardoor we ons op actief naar de buitenwereld richten. Dit noem ik de *uitgaande positieve emoties*.

Er zijn dus positieve emoties zoals tevredenheid, genieten, rust, vertrouwen, levenslust die ons diep *verankeren in ons lichaam* en een krachtig positief zelfgevoel geven. Diep gegrond in de fysiologische zelfregulatie processen van ons lichaam. De geest kan op zo'n moment uitrusten in een weldadige biologische bedding die de basis vormt van ons zelfgevoel. Zoals ik mezelf daar na de bergtocht voldaan voelde zitten bij de open haard. Dan zijn er de *uitgaande positieve emoties* zoals uitbundigheid, enthousiasme, opgewektheid, vrolijk, bevlogenheid en geestdrift die ons juist meer richten naar de buitenwereld; alle overigens ook volop aanwezig tijdens de ontmoeting en het levendige gesprek met onze vrienden in het café. Tegelijkertijd waren er ook de *relationele emoties* zoals belangstelling voor elkaar, betrokkenheid bij elkaar, invoelend zijn naar elkaar, en de genegenheid en liefde die we deelden. We hadden elkaar zoveel verhalen te vertellen. Er ontstaat bij voldoende *verankerende* en *uitgaande positieve emoties* vaak ook een sfeer voor het actief worden van *innoverende positieve emoties* zoals creativiteit, spontaniteit en speelsheid. En dan zijn er nog de *euforische emoties* zoals liefde, geluk, extase en religieuze ervaringen. Al deze emoties – *verankerend, uitgaand, relationeel, innoverend en euforisch* – leveren ook een bijdrage aan een rijk en gedifferentieerd zelfgevoel en waardevol samenzijn. Jane Goodall geeft een mooi voorbeeld van *positieve euforische emoties* in Het boek van de schoonheid en de troost: “ *Als ik op de bergtop aankwam, voelde ik me thuis, voelde ik me geborgen. Het meest magisch waren de nachten die ik in het maanlicht op de bergtop doorbracht. Ik had daar een kleine hut, een paar palen met een strooien dak, waar ik een tinnen kist had met een deken en een waterketel erin. Ik ging zitten en keek naar de bomen in de vallei onder me, waar het maanlicht de palmkruinen bescheen. Het maanlicht was helder, het hing in de vallei als een zilveren mist. Ook het meer glansde in de diepte in al zijn mysterieuze onaantastbaarheid. De nachten waren volkomen magisch, en ik voelde een sterke verbondenheid met de kosmos, met de grote spirituele Kracht waarbinnen we leven, bewegen en staan. Niets is mooier dan naar de hemel kijken als hij bezet is met sterren. De sterren maken je deemoedig. Je wordt je gewaar van de grote mysteries van het heelal, van tijd, van ruimte.* (Kayzer, 2000: 114, 115)

Panksepp (2012) introduceert in zijn nieuwste boek (2012) twee bijzondere basisemoties; *the seeking* en *play*. Met *the seeking* bedoelt hij een sterke innerlijke drijfveer – een sterk *uitgaande emotie* - die ons op energieke wijze voelend, handelend en/ of denkend doet zoeken in de buitenwereld naar wat we nodig hebben; dit kan voeding zijn, of een ontmoeting met de juiste mensen, de oplossing voor een probleem of een gevoel voor de ontwikkeling van nieuwe ideeën. *The*

seeking doet ons anticiperen op ontdekkingen waardoor we in een creatieve flow kunnen komen. Het uitzicht op ontmoeting met dierbare mensen kan ons bij voorbaat al gelukkig maken; we gaan er innerlijk al naar toe, kinesthetisch omarmen we ze al. *The seeking* is een van oorsprong motorische en innerlijke drijfveer die meestal gepaard gaat met gedrevenheid, doorzettingsvermogen, vrolijkheid, opgewektheid die zelfs ook euforische gevoelens en geluuksmomenten oproept. De *seeking* doet zeker ook een appèl op onze *innoverende emoties* – zoals creativiteit, spontaniteit en speelsheid - die ten grondslag liggen aan ons probleemoplossend vermogen. Hierdoor kunnen we vaak effectief handelen en denken. De *seeking* wordt ook actief wanneer we ons onveilig voelen zodat we door *zoekend* voelen, nadenken en handelen de bedreigende situatie kunnen beëindigen of eraan kunnen ontsnappen. Nieuwe mogelijkheden zien. Volgens Panksepp vindt er zonder *the seeking* ook geen ingespannen denkproces plaats, we gaan nergens meer op af, zijn niet actief bezig iets te bereiken. Het ontbreken van *the seeking* kan volgens hem mensen depressief maken.

Panksepp (2012) noemt naast *the seeking* ook ‘spel, spelen, speelsheid’ ook als één van de zeven basisemoties. Spel ervaar je, spel stuurt je handelen en aandacht. Spel is gericht op het samen hebben van plezier. Bij kinderen is spel een belangrijk onderdeel om zichzelf en de wereld te leren kennen. Door spel kan het kind zichzelf leren kennen en het sociale leven ontdekken en leren begrijpen. Spel hoort voor mij bij wat ik de *innoverende emoties* noem, evenals spontaniteit, creativiteit en inspiratie.

Het is de verbondenheid met onszelf en de positieve gerichtheid door spel op de buitenwereld, samen met de *seeking*, die bijzondere positieve emoties teweeg kunnen brengen, waardoor we geïnspireerd raken, we creatief zijn en in een spontane flow terecht kunnen komen. We kunnen dan spontaan reageren op verrassingen, geïnteresseerd zijn in onverwachte situaties en nieuwe uitdagingen opzoeken. En dan zijn er dus de *positieve relationele emoties* waardoor we betrokken zijn bij anderen en anderen bij ons. Deze positieve relationele emoties geven ons het vermogen om verbonden te kunnen zijn met op dat moment dierbare anderen doordat we genegenheid, tederheid, hartelijkheid, mededogen, zorgzaamheid en liefde ervaren naar die ander toe. Maar ook belangstelling, interesse en nieuwsgierigheid zijn relationele emoties die een verbinding tot stand kunnen brengen met anderen. We kunnen door *relationele emoties* op krachtige wijze kwetsbaar en verbonden zijn met die ander. Hieruit – evenals uit *innoverende emoties* - kunnen weer *euforische emoties* als geluk, liefde en extase naar voren komen, aan de ene kant leiden die tot een verdieping en intensivering van samenzijn aan de andere kant kunnen ze ons dieper in contact brengen met onze ziel.

4 Positieve emoties op het psychodramatoneel.

We karakteriseren de menselijke nabijheidswerelden als surreële ruimten om daarmee aan te geven dat zelfs niet-ruimtelijke verhoudingen als sympathie en begrip de gedaante van ruimtelijke verhoudingen aannemen om voorstelbaar en leefbaar te worden” (Peter Sloterdijk, 2009: 10)

In psychodrama kun je aan den lijve ervaren hoe spel de bron is van spontaniteit waardoor je onverwachte situaties beter tegemoet kunt treden en oplossen. Spel kan ons ook in contact brengen met vernieuwende antwoorden op oude situaties. Spel, plezier en blijdschap initiëren nieuwe ideeën om de wereld te leren kennen, in en met zich zelf en vooral samen plezier te beleven. In het bijzonder samen met de ouders. Spel komt tot uiting in de wijze van bewegen, van kijken; komt ook direct voort uit het lichaam, of uit het brein zo je wilt. Panksepp noemt niet voor niets ‘play’ een van de zeven basisemoties. Hiermee wordt je als kind geboren. Al voordat de zelfreflectie van het kind zich ontwikkelt op de leeftijd van ongeveer 30 maanden, zijn de speelse interacties tussen ouders en kind een belangrijke bron van leren. Een stromende uitwisseling van positieve emoties tussen ouders en kind. Psychodrama is gefundeerd in spel en spontaniteit! In psychodrama kan spel op allerlei creatieve manieren ruimtelijk vormgegeven worden; niet alleen aan gebeurtenissen in de buitenwereld die we ons herinneren maar ook aan onze H.E.L.D-patronen. Emotie en gedrag kunnen op deze wijze een ruimtelijke beleving worden. In psychodrama kunnen op heel goede en effectieve wijze dilemma’s of verwerking van traumatische gebeurtenissen uitgespeeld en opgelost worden. Maar dat is niet de essentie van psychodrama. Moreno, de grondlegger van psychodrama, vond spelend leren en ontdekken, de creativiteit en de spontaniteit tussen mensen het belangrijkste.

4.1 De H.E.L.D op vakantie

Emoties komen voort uit biologische en psychologische processen, en vormen zich in de sociale context. Vanaf het allereerste begin is leven interactie! Betekenisgeving (door emoties) is een interactief en intersubjectief proces. (Gergen & Gergen, 2008; De Jonge, 2012; Schore, 1994) Waar en met wie we ook zijn er is altijd sprake van een emotioneel- lichamenlijk en sociaal toneel zoals bijvoorbeeld mijn bergtocht of de ontmoeting met mijn vrienden. In psychodrama kan elk emotioneel toneel uitgespeeld worden met behulp van integratieve rollen. De kracht van psychodrama is dat het een actietechniek is. Lichamenlijk bewegen, de motoriek, speelt een belangrijke rol bij het oproepen en ervaren van emoties (Panksepp, 2012). Handelen/ spreken, emotionele beleving, lichamenlijke beleving, denkbeelden en taal kunnen in psychodrama steeds samen gaan. Een psychodrama begint met het samen rondlopen van protagonist en director. Door deze lichaamsbeweging worden emoties, gedachten en herinneringen actiever en sneller bewust.

Zoals bij een oudere vrouwelijke protagonist, Hermien, die vertelt over haar sombere stemmingen. Ze heeft geen plezier meer in haar leven. Hermien beschrijft hoe ze thuis op de bank zit en tot niets komt. We richten in de groepsruimte haar – overigens erg gezellige - woonkamer in. En ik vraag haar op de bank te gaan zitten. En aan iemand uit de groep te vragen haar *somberheid* te zijn, en deze een plaats in de woonkamer te geven. Ik vraag haar vervolgens van rol te wisselen en haar somberheid te worden, en alle sombere gedachten hardop uit te spreken. Haar schouders zakken voorover en haar ogen krijgen een lege blik, en ze vertelt met een hopeloze stem dat het leven haar geen uitdaging meer biedt. Ze woont alleen en vindt het leven maar saai. Nergens heeft ze nog zin in. “Ik heb er zo genoeg van” zegt ze terwijl gezicht verstrakt, in haar hals krijgt ze rode vlekken en dan staat ze opeens met een boze blik op. Ik vraag haar op dat moment van rol te wisselen met degene – de regisseur - die op de bank zit en ook iemand voor haar boosheid te vragen en deze ook een plek in de ruimte te geven. Daarna vraag ik haar opnieuw in haar boosheid te stappen. Onmiddellijk verandert haar lichaamshouding en ze schreeuwt vervolgens met luide en boze stem: “Ik ben gewoon niet meer mijzelf. Ik was altijd actief en had vroeger altijd zo’n plezier. Waar is dat gebleven? Ik wil mijn plezier terug!” Ik vraag haar om weer uit haar boosheid te stappen door van rol te wisselen en op de bank te gaan zitten als regisseur. Ze kijkt naar haar boosheid en somberheid die door twee groepsleden uitgebeeld worden. Plotseling licht haar gezicht op en ze roept: “Ik moet denken aan mijn fantastische vakantie in Zuid Afrika!”. Ze wordt blij en begint stralend te vertellen. Haar sombere stemming en boosheid verdwijnen tijdens het vertellen over deze vakantie – mede doordat ze door de groepsleden worden gerepresenteerd - in haar bewustzijn steeds meer naar de achtergrond. Er ontwikkelt zich in plaats daarvan een zelfgevoel vol positieve emoties :” Er was zo’n prachtig strand waar ik elke dag wel even naar toe ging. Ik speelde met honden op het strand, er was mooie swingende muziek, ik ontmoette leuke mensen.” Ik stel haar voor de woonkamer te verlaten en naar dit mooie strand in Zuid –Afrika te gaan.“ Ik laat mijn somberheid ook hierachter. Geen zin om die mee te nemen.” Roept ze luidkeels. Een ander vrouw wordt in haar wakker. De groepsruimte wordt door haar op energieke wijze omgebouwd tot een mooie strand. Twee groepsleden spelen de honden op het strand, twee andere groepsleden worden de band in de muziek tent even verderop. Andere groepsleden spelen de mensen die ze op het strand heeft ontmoet. De groepsleden die nog langs de kant zitten maken het geluid van de zee. Iedereen uit de groep doet mee! Ze loopt bijna als een verleidende vrouw op het strand, virtuoos dansend op de muziek. Wat een speelsheid en spontaniteit! Er wordt veel gelachen en iedereen heeft plezier. Alle groepsleden beginnen positieve en vooral ook speelse emoties te vervaren en te delen met elkaar in de rollen die ze vervullen in het spel. Na enige tijd vraag ik Hermien welke positieve emoties ze op dit strand heeft ervaren en stel voor die vervolgens met de groepsleden in een persoonlijkheidsstructuur⁴ neer zetten. Hermien zet haar humor, levenslust, genegenheid, speelsheid, rust, uitdagend zijn, moed, nieuwsgierigheid en vertrouwen in de groepsruimte neer. Door rolwissel met elk van deze emoties maakt ze nog meer

⁴Adeline Salome Finkelstein werkte in psychodramagroepen met een techniek die de ‘persoonlijkheidsstructuur’ wordt genoemd. Moreno sprak hier van het interne atoom. Hierbij kan de protagonist zijn verschillende ‘ikken’ met behulp van de groepsleden in de ruimte opstellen. Deze ‘ikken’ komen voort uit de innerlijke wereld van de protagonist. Dat kunnen eigenschappen, gedachten, emoties of bijvoorbeeld kwaliteiten zijn.

De ‘ikken’ kunnen tijdens het werken in de persoonlijkheidsstructuur, uitgebeeld door de groepsleden, met elkaar praten. Op deze wijze kan de protagonist in korte tijd zichzelf beter leren kennen en kunnen bijvoorbeeld innerlijke dilemma’s worden opgelost. Tijdens mijn samenwerking, vanaf 1992, met Hannah en Adeline Salomé hebben we deze techniek verder ontwikkeld door deze ‘ikken’ op een steeds meer lichaamsgerichte en emotionele wijze te laten vormgeven. Dit was het begin van werken met de H.E.L.D in psychodrama. Hierdoor werd concreet zichtbaar hoe deze ‘ikken’ zich in interactiepatronen uitdrukken door: lichaamshouding, motoriek, gezichtsexpressie, stemgebruik en gedachten. De Jonge (2012, 62)

bewust contact hiermee. Dan vraag ik haar deze positieve emoties in een cirkel vlak om haar te zetten, haar ogen dicht te doen, en zich door deze positieve cirkel zachtjes rond te laten bewegen. En hierbij te leunen op de handen van de groepsleden – als representanten van haar positieve emoties - die om haar heen staan. En dan vraag ik de groepsleden die de positieve emoties spelen haar op liggend te tillen, te dragen en te wiegen. Hermien voelt zich dan letterlijk gedragen door haar positieve emoties. Er ontstaat op dit moment in de groep een krachtig positief gevoelsveld, waarvan zij het centrum is. Dit gevoelsveld krijgt nog meer vorm tijdens de sharing, waarbij de groepsleden - als afsluiting van het psychodrama - iets delen van wat ze herkennen uit hun eigen leven. De meeste groepsleden⁵ zullen tijdens en na dit psychodrama vooral positieve emoties ervaren. De gehele hiërarchie van positieve emoties is tijdens dit proces geactiveerd; in de basis veiligheid, tevredenheid, vertrouwen en verder natuurlijk door het spel de uitgaande emoties als enthousiasme, uitbundigheid, blijdschap als basis ook voor de innoverende emoties speelsheid, creativiteit en spontaniteit tijdens het spel, en positieve emoties jegens elkaar zoals betrokkenheid, empathie, genegenheid en daardoor ervaren de groepsleden veel onderlinge herkenning en groeit een sterke verbondenheid. Er zijn vele H.E.L.D momenten!

4.2 Mentalisatie van H.E.L.D patronen in psychodrama

Psychodrama biedt de mogelijkheid om alles wat de cliënt psychisch ervaart met behulp van groepsleden in de groepsruimte uit te beelden. (Moreno, 1985) De groepsruimte wordt als het ware de psychische ruimte van de cliënt, het toneel waar het verhaal uitgebeeld kan worden. In psychodrama is de protagonist zelf de regisseur, de acteurs en de schrijver van het verhaal. De regisseur vertegenwoordigt het actieve 'Ik-aspect' dat belangrijk is in de vorming van de persoon

Een 'Ik' dat keuzes maakt. Een 'Ik' dat zichzelf kan waarnemen. Het 'Ik' als de denkende, voelende, willende, handelende, observerende en evaluerende instantie in de persoon. Het 'Ik' is dus meer proces als inhoud. (Fonagy e.a., 2005, Verhofstadt - Denève, 2001) Het 'IK' kan zich door cognitieve zelfsturing en zelfreflectie identificeren met een emotie en vervolgens weer eruit stappen en afstand nemen. Het feit dat alles concreet wordt uitgebeeld en de dynamiek van de rolwissel in psychodrama ondersteunt deze ik-mij reflectie op zeer concrete wijze. Zelfs zodanig dat een protagonist zich tijdens het bleven van het verhaal van meer emoties of ook rationele standpunten tegelijkertijd bewust kan zijn.

Zoals bij het neerzetten van de woonkamer en somberheid, en daarna de strand scene van Hermien. Alles wat de protagonist in zo'n scene heeft beleefd kan worden neergezet en met behulp van de groepsleden tot leven worden gebracht. De emoties met bijbehorende lichaamsbeleving kunnen in de ruimte neergezet worden als H.E.L.D-patronen⁶ in een persoonlijkheidsstructuur. Zoals Hermien die zich identificeert met haar somberheid, en de gedachten die daar uit voortkomen kan verwoorden. Hermien verliest zich dan niet meer in de emotie, maar kan deze door de zelfsturing belichamen en er uiting aan geven, er ontstaat daardoor voldoende gevoelsontwikkeling⁷ en

⁵ Hoewel groepsleden ook tijdens een positief psychodrama in contact kunnen komen met bijvoorbeeld verdrietige verhalen of geconfronteerd kunnen worden met angsten.

⁶ Op het psychodramatoneel noemen we deze H.E.L.D-patronen integratieve rollen.

⁷ Volgens Damasio(2003) komt de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording - voort uit lichaamsveranderingen en emoties. Hierdoor worden we bewust van onze lichamelijke, emotionele maar ook onze mentale ervaring. Hierdoor is zelfreflectie mogelijk. Damasio beschrijft hoe door processen van zelfregulatie een geestelijke werkelijkheid zich ontwikkelt.

zelfreflectie zodat ze kan verwoorden wat de somberheid voor haar betekent. De emotie kan daarna meer een cognitie (opgeslagen emotie op afstand) worden, waar als een soort object naar kan worden gekeken. Op dit moment is de ik-mij reflectie optimaal. Er ontstaat bij Hermien dan de nieuwe emotie 'boosheid' die ze belichaamt en uitdrukt en van waaruit ze een andere keus maakt; haar levenslust terug vinden! Cognitieve zelfsturing en zelfreflectie maken het door techniek van de rolwissel mogelijk letterlijk van een emotie afstand te nemen waarna de mentalisatie volgt. Er ontstaat een reflectieve distantie van de belichaamde emotie. Er is dan weer meer ruimte om stil te staan bij het cognitieve aspect, waarbij een eventueel andere emotie zoals bij Hermien opeens haar boosheid de ruimte inneemt. Door deze H.E.L.D- patronen op het toneel als integratieve rollen (H.E.L.D-patronen waar de protagonist bewust in en uit kan stappen) bewust op te roepen, in de ruimte naast andere emoties te plaatsen in een persoonlijkheidsstructuur krijgt de protagonist meer zelfkennis en regie over zichzelf. Omdat op deze wijze de integratieve rollen op het toneel zodanig gementaliseerd (Fonagy e.a., 2005) worden dat de mogelijkheid tot zelfsturing en het maken van andere keuzes toeneemt. Er is letterlijk meer ruimte om te kiezen voor positieve emoties.

Door het uitspelen in psychodrama van een positieve herinnering zoals de vakantie van Hermien kan er gemakkelijk en intensief contact gemaakt worden met positieve emoties. Door de positieve emoties in het verhalen daarna nog eens afzonderlijk als integratieve rollen (H.E.L.D-patronen) - met behulp ook van groepsleden -in een persoonlijkheidsstructuur, worden ze in het dagelijks leven nog meer toegankelijk. Zo heeft psychodrama een mooie methodiek die je helpen een H.E.L D te worden in positieve emoties.

5. Positief leven door bewustzijn

Ontwaken betekent dat mijn tijdelijke afwezige geest was teruggekeerd, maar met mij daarin besloten, dat het eigendom (de geest) én de eigenaar (mij) present waren. Ontwaken had me de mogelijkheid gegeven weer tevoorschijn te komen en mijn mentale domeinen te overzien, de projectie van een magische film, weids als de hemel, deels documentaire en deels fictie, ook wel de bewuste menselijke geest genoemd.” Damasio (2011, 16)

5.1 Positieve emoties in de dagelijkse praktijk

Wat kunnen we doen om dagelijks met meer plezier te leven, en een meer positief leven samen met anderen te leiden? Mijn grote inspirator Stanley Greenspan⁸ ruimde 20 jaar geleden al een grote plaats in voor de rol van emoties in zijn theorie en methodiek voor het begeleiden van kinderen:

- Voor de ontwikkeling van ons denken
- Voor het stimuleren van ons handelen
- Als richting bepalend in onze interacties
- Als sturend in mentalisatie processen
- Als verbinding leggend tussen de verschillende hersengebieden.
- Als belangrijke grondslag van positief leven

Positief denken helpt om onszelf beter te voelen, een positief leefklimaat om onszelf heen te creëren, positiever in ons werk te staan, en meer perspectief te zien. Positieve emoties zijn daarvan de motor; die kunnen aan positieve gedachten diepte en sturing geven. Positieve emoties zijn

⁸ Stanley Greenspan (1992, 1998, 1999, 2003, 2006)

gegrond in ons lichaam, en juist door ons lichaam bewust te ervaren en te gebruiken, komen we ermee in contact. Positieve emoties komen oorspronkelijk voort uit de fysiologische (*zelfregulatie*) processen van ons lichaam. Door de lichamelijke intensiteit van wandelen, klimmen, sporten maar bijvoorbeeld ook door de actieve ervaring van een psychodrama – waar we als gehele mens bij betrokken zijn – is de positieve herinnering krachtig en vaak goed bereikbaar. Dit soort voldane momenten zijn goed oproepbaar omdat ze zo emotioneel en gelijktijdig lichamen zijn, en steeds samengaand met positieve denkbeelden en talige gedachten. Door de vaak veelvuldige herhaling - door de jaren heen - van het wandelen, klimmen en sporten zijn ze als krachtige integratieve cognities opgeslagen. Door *cognitieve zelfsturing* – mentaal sturen van H.E.L.D patronen - kan ik deze integratieve cognities bewust oproepen en verder vormen door training. Mijn eigen ervaring is dat ik thuis in mijn werkkamer - op zoek naar nieuwe ideeën of antwoorden op vraagstukken - lichaams oefeningen doe, dat ik me dan gemakkelijk kan concentreren – door *zelfreflectie* - op het voelen van positieve emoties. Ik ervaar dan vrij snel (het resultaat van veel oefening!) een erg prettige lichamelijke en emotionele ontspanning en geniet daarvan⁹. Door het op actieve wijze versterken van mijn lichaamsbeleving maak ik dan contact met positieve emoties als rust, tevredenheid, genot en plezier. Ik krijg dan vaak goede ideeën voor het verder schrijven aan een artikel, voel een drang om actie te ondernemen, of ik heb behoefte om gericht na te denken. Ik heb er op zo'n moment dan ook een sterk vertrouwen in dat het gaat lukken. Ook mijn basis emotie; *the seeking* (Panksepp, 2012) wordt actief. Ik kom in een soort flow terecht; een hele prettige 'kamer van de geest' (De Jonge, 2012)) waar ik graag vertoef. Ik keer vaak terug naar deze 'kamer van mijn geest' wanneer ik vastloop in mijn schrijfproces, of geen antwoord kan vinden op een belangrijk dilemma. Door het versterken van de lichaamsbeleving, en het herinneren van daarmee verbonden positieve emoties ervaar ik een bijzonder prettig grondgevoel - een positieve emotionele lichamelijke staat van zijn - die bovendien *the seeking* kan activeren en in ieder geval mij daardoor meer in contact brengt met creativiteit en intuïtieve antwoorden op moeilijke vragen en dilemma's. In dit proces van het oproepen van positieve emoties werken cognitieve *zelfsturing*, *zelfregulatie* en *zelfreflectie* dus samen. Het is door deze samenwerking dat we zelf meer contact kunnen maken met en invloed kunnen uitoefenen op onze positieve emoties die ons dagelijks *zelfgevoel* kunnen vormen. We kunnen bewust contact maken met de gehele hiërarchie van vijf vormen van positieve emoties. Verankerend: Genieten, tevredenheid en rust verdiepen onze lichamen; Uitgaand: positieve emoties als vrolijkheid, uitbundigheid, enthousiasme, *the seeking*, nemen ons – vaak op expressieve wijze - mee de wereld in; Relationeel: door interesse, belangstelling, sympathie, genegenheid, betrokkenheid, empathie verbinden we ons natuurlijk met anderen; Innovatief: creativiteit brengt nieuwe ideeën, spontaniteit helpt ons nieuwe antwoorden te vinden, inspiratie neemt ons mee; Euforisch: gelukzaligheid, extase en religieuze gevoelens brengen ons in contact met het grotere geheel. Het zijn de positieve emoties - die op verschillende gebieden van ons leven – sturing en diepte kunnen geven aan positieve gedachten en handelen. En dan hebben we geluk; het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf - behalve als er iets verdrietigs gebeurt, er tegenslag is, ons iets dwars zit, als we bedreigd worden, ziek zijn Positieve emoties vormen de grond van ons bestaan, ze ondersteunen ons om positief in het leven te blijven staan ook als we het moeilijk hebben. Positieve emoties kunnen helpen met tegenslagen om te gaan, verdriet te dragen, onze woede te verzachten en ons niet in angst te verliezen. Erkenning en beleving van onze 'negatieve emoties' helpt ons ook in moeilijke tijden positief in het leven kunnen blijven staan. Door

⁹ Behalve als er bijvoorbeeld verdriet op de voorgrond is, of er zaken zijn die mij erg dwars zitten en ik bijvoorbeeld boos ben; dan kost het me beduidend meer moeite of lukt het me niet. Ik heb het dan eerst nodig om er bijvoorbeeld over te praten.

dieper in ons lichaam verankerd te zijn kunnen we onze kwetsbaarheid en de - soms zelfs noodlottige - existentiële confrontaties beter aan. We ervaren een evenwicht tussen veerkracht en kwetsbaarheid. Door goed belichaamd contact met onze positieve emoties (die onze positieve gedachten ondersteunen) staan we midden in het leven; in goed contact met onszelf en met anderen!

Literatuur

- Blatner, A.(1997) *Acting-in. Practical applications of psychodramatic methods*. Free association books/London
- Cornelis, A. (1998) *Logica van het gevoel. Filosofie van de stabiliteitslagen in de Cultuur als Nesteling der Emoties*. Uitgave stichting Essence. Amsterdam- Brussel- Middelburg
- Cornelis, A (1999) *De vertraagde tijd. Revance van de geest als filosofie van de toekomst*. Uitgave stichting Essence. Amsterdam- Brussel- Middelburg
- Damasio, A.R. (2001) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.
- Ekman, P. (2003) *Gegrepen door emoties. Wat gezichten zeggen*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
- Fonagy, P& Gergely, G.& Jurist, E.L.& Target, M. (2005) *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self*. Karnac, London / New York
- Gergen, K.J. &Gergen, M (2008) *Social Construction: Entering the dialogue* Tos Institute Publications. Chagrin Falls, Ohio
- Greenspan, S.I & Shankar, P. S.G (2004) *The first idea. How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans*. Da Capo Press Cambridge
- Jonge, C.M. de (2008) *The integrative role: The Missing Link*. Artikel in congresboek Psychodrama. Studies and Applications. Redactie Pierre Fontaine.
- Jonge, C.M. (2010) *Zelfsturing en mentalisatie van emoties*.
www.academiepsychodrama.com
- Jonge, C.M. de (2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D. in denken met gevoel*. Uitgegeven door Academie voor Psychodrama en groepsprocessen. Arnhem.
- Mead, H,G (1934) *Mind, Self & Society. From the Standpoint af a Social Behaviorist*. University of Chicago Press
- Moreno, J.L. (1985) *Psychodrama. First Volume*. Fourth edition with new introduction. Beacon house 1985
- Panksepp, J & Biven. L (2012) *The archeology of mind. Neuroevolutionairy Origins of Human Emotions*. W.W. Norton & Company. New York . London.

Schore, A. N (1994) *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Psychology Press. Taylor & Francisgroup. New York. London.

Siegel, J.S (1999) *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guildford Press. New York.

Verhofstadt-Denève, L (2001). *Zelfreflectie en persoonsontwikkeling. Een handboek voor ontwikkelingsgerichte psychotherapie*. Acco, Leuven / Leusden