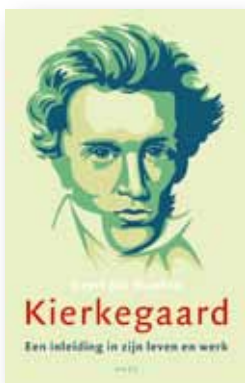


Levensopdracht

Wie zich aan de denkbeelden van filosoof Søren Kierkegaard waagt, krijgt geen eendimensionale dichterlijke wijsheden geserveerd, maar wordt aan het werk gezet met diepgaande observaties. Twee eeuwen na zijn dood zijn z'n denkbeelden nog verrassend up-to-date. Het modieuze 'jezelf worden' is bijvoorbeeld al bij Kierkegaard de belangrijkste opdracht van de mens. Wat dat is, weet alleen de persoon in kwestie zelf. 'In die zin kan de ogenschijnlijk saaie buurman op de hoek een ware levenskunstenaar zijn, terwijl de excentrieke artiest misschien wel nooit de moed heeft gehad zichzelf te worden,' schrijft auteur Geert Jan Blanken. Jezelf worden is een proces waarbij iemand zowel innerlijk als uiterlijk zijn unieke waarde beseft en van daaruit durft te leven. Ook het populaire 'als je niet van jezelf houdt, kun je niet van een ander houden' is terug te voeren op Kierkegaard: om lief te hebben en zich oprecht te verbinden is het

nodig dat een mens zichzelf kent en aan zichzelf genoeg heeft. 'Want zonder jij en ik is er geen liefde, en met mijn en dijn is er geen liefde.'

'Kierkegaard. Een inleiding in zijn leven en werk', Geert Jan Blanken, Ambo, € 19,95



'Een echte oplossing kan alleen voortkomen uit verruimd bewustzijn.'

'Spirituele oplossingen', Deepak Chopra, Servire, € 15,95



FOTOGRAFIE WILCO VAN DUEN

Klop je rustig

EFT-therapeut en -trainer Yvonne Toeset schreef 'EFT werkt!', een boek over Emotional Freedom Techniques, een relatief nieuwe methode om je te bevrijden van beperkende emoties in je privé-leven en op de werkvloer.

Wat zijn Emotional Freedom Techniques?

"EFT is een simpele methode waarmee je storende emoties kunt neutraliseren. Door het bekloppen van de meridianen - energiebanen - in je lichaam gaat de energie weer stromen, nemen de stresshormonen in je brein af en kalmeren je hartslag en ademhaling. Negatieve emoties zijn niets anders dan verstoorde energie. Eigenlijk zegt EFT tegen je systeem, terwijl je denkt aan een specifieke situatie waarbij je je onprettig voelt: het is oké. De volgende keer dat je eraan denkt of ermee wordt geconfronteerd, wordt je stresssysteem niet meer alert."

Het is dus eigenlijk een soort herprogrammeren?

"Dat woord gebruik ik nooit, omdat het dan lijkt alsof je er een ander programmaatje in zet. EFT voegt niets toe, maar zorgt voor ontspanning terwijl je focust op een nare herinnering of een negatief gevoel, waarna de negatieve emotie oplost. Je ontkoppelt de emotie van de herinnering of situatie en zo maak je weer ruimte voor positieve emoties."

Deze methode is relatief nieuw, nietwaar?

"Het protocol is begin jaren negentig ontwikkeld door Gary Craig. De kennis over meridianen is al duizenden jaren oud, maar voor het eerst werd deze gecombineerd met de focustechniek uit de westerse psychologie, waarbij bekend werd dat je lichaam op dezelfde manier reageert op een herinnering aan een ervaring als op de ervaring zelf. Ik werk nu een jaar of tien met deze methode en hoor de term tot mijn vreugde ineens uit alle hoeken en gaten opklinken."

Waarom sprak het jou destijds zo aan?

"Ik was net gescheiden en had nogal wat negatieve emoties, die zelfs leidden tot aanvallen van hyperventilatie in de auto. Net toen ik dacht: ik ga gewoon nooit meer autorijden, wees een vriendin me op EFT. Ik ben meteen een workshop gaan doen en ervoer dat het werkte. Mijn situatie veranderde niet, maar de manier waarop ik ermee omging wel. Ik kreeg handvatten om mijn gevoel te transformeren, zodat ik mezelf kon bevrijden van emoties die me gevangen hielden."

Niet alle negatieve emoties hoeven uitgebannen te worden, hoop ik? Die hebben toch ook waarde en een functie?

"Een heel belangrijke functie zelfs: ze geven ons het signaal dat er iets aan de hand is. Het is zeker niet de bedoeling dat je met EFT nooit meer boos, bang of verdrietig bent. Met EFT werk je aan emoties die zich hebben vastgezet, zich nodeloos herhalen of zijn uitgegroot. Maar ook in een veel eerder stadium kun je zelf, zonder therapeut, EFT toepassen, bijvoorbeeld als je nerveus bent voor een sollicitatie. Zie het als het reinigen van je emotiehuishouding, zoals je ook elke dag je tanden poetst."

'EFT werkt!', Yvonne Toeset, Spectrum, € 14,99