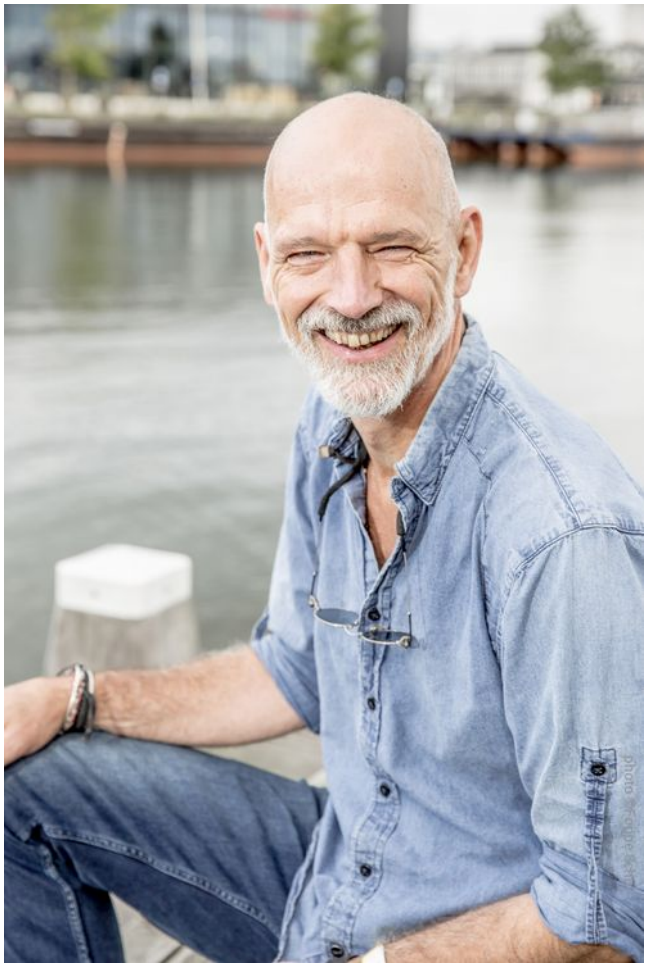
Centrum voor Tantra

# Tantra en Emoties en Reactiviteit

Remmelt van Kleef over hoe we onze emoties kunnen leren nemen als toegang tot onze ware natuur.

*'Daar waar ik alsmaar in dezelfde groef van emoties en reactiviteit val, wordt onmiskenbaar helder voor me dat er hier iets te verteren valt. Dat er iets is waar ik naar heb te kijken en in heb te voelen. Mijn emoties geven mij keer op keer de gelegenheid om oude gevoelens te verwerken, totdat het werk is gedaan.'*

## Wat zijn emoties?



Ik maak graag onderscheid tussen emoties en gevoelens. We hebben allerlei gevoelens die in ons opkomen in respons tot de dingen die we mee maken.

We worden bijvoorbeeld verdrietig als we horen dat iemand van wie we houden ongeneeslijk ziek is. We worden boos als iemand ons niet respectvol behandeld. We worden blij als we onze geliefde weer omhelzen nadat we elkaar een tijdje niet hebben gezien. We worden angstig als een auto met een noodvaart op ons afkomt en de kans bestaat dat we worden aangereden. Al deze gevoelens hebben een heldere functie: ze rusten ons uit om met de situatie waarin we ons bevinden om te gaan.

Maar vaak zijn onze gevoelens veel groter en heftiger dan in de gegeven

situatie passend is of nodig lijkt. We voelen vaak veel meer verdriet, veel meer angst, veel meer lading, dan de situatie werkelijk van ons 'vraagt'. Dit is het moment dat ik gevoelens zou omschrijven als emoties.

## Waar komen emoties vandaan?

Emoties ontstaan in ons wanneer we als kind niet voldoende steun hebben gehad om onze gevoelens toe te laten. Wanneer we ze niet in contact hebben kunnen brengen met onze omgeving. Kleine kinderen hebben de ontwikkeling nog niet om zelfstandig met intense gevoelens als woede, verdriet of haat te kunnen omgaan. Daar hebben ze de steun en aanwezigheid van een volwassene bij nodig.

Maar onze ouders konden het soms moeilijk verdragen als we razend werden van woede of onbedaarlijk huilden. Wie zelf kinderen heeft, weet dat het soms ook werkelijk niet eenvoudig is om daar aanwezig bij te blijven.

Als onze ouders ons onvoldoende steun konden bieden voor (sommige van) onze gevoelens, hebben we die als het ware opgeslagen. We trekken ons terug van die gevoelens en uiten ze niet langer. We verbergen ze en hopen er op die manier geen last meer van te hebben.

## Waarom voelt het soms alsof onze emoties ons vastzetten?

Om onze emoties onder controle te houden en ervoor te zorgen dat ze niet opnieuw de kop steken, kapselen we ze als het ware in. Hiervoor maken we spanning, zowel in ons lichaam als in onze mind. Deze spanning, eigen aan het ego, maakt ons onvrij. Bovendien wanneer we *in het nu* iets meemaken dat lijkt op iets pijnlijks dat we vroeger hebben meegemaakt, bestaat de kans dat de hele opgehoopte lading van al die niet verwerkte gevoelens mee komt. Soms met een schier onbeheersbare intensiteit, als een vulkaan die ineens uitbarst.

Het maakt dat we ontroostbaar kunnen worden en daarmee onhandelbaar voor onze omgeving. Of we worden razend en berokkenen anderen om ons heen schade. We kunnen ook vernietigend worden in onze haat en anderen bijvoorbeeld doodzwijgen.

Om je een voorbeeld te geven: toen ik 16 was, had ik een vriendinnetje. Telkens als ik haar op de trein zette na een weekend samen, was ik werkelijk ontroostbaar. Zakdoeken vol huilde ik. Terwijl, hoe lang zouden we elkaar niet zien; een week? Maar al het verdriet en de eenzaamheid die ik niet had mogen voelen toen mijn moeder ons gezin verliet, kwam dan mee. En dat was dramatisch groot, ieder afscheid opnieuw.

Ik kon op dat moment nog niet voelen dat het in wezen om een onderliggend, veel

dieper verdriet ging: het verdriet van het verlaten worden door mijn moeder. Dat was op dat moment nog veel te intens, te rauw om werkelijk te kunnen ervaren.

## Waarom keren dezelfde emoties alsmaar terug?

Door emotionele ontlading haal je druk van de ketel en dat is op bepaalde momenten hoog nodig. Bovendien geeft het je de kans om stukje bij beetje de 'ophoping van emoties' te verwerken.

Maar het is ook zo dat emotionele lading deel wordt van je ego verschijning.
Het zou bijvoorbeeld kunnen dat boosheid niet past bij wie je denkt dat je bent. Als er dan toch boosheid in je opkomt, zal je de lading daarvan liever presenteren in een andere vorm: bijvoorbeeld als verdriet. Andere mensen presenteren zichzelf juist liever als een woedend iemand dan als een kwetsbaar iemand. En in sommige gevallen zijn we liever ongevoelig en hatelijk, dan dat we onze angst voelen. Op deze manier kunnen we de ene emotie maskeren met de andere.

## Emoties om pijn mee af te dekken

Door ons met onze emoties te vereenzelvigen, ons ermee te identificeren of erin te zwelgen, kunnen we er ook voor zorgen dat we aan de werkelijk wond niet toe hoeven komen. Op die manier beschermen we onze gewondheid met emoties.
Ons klagen, onze woede, onze tranen worden dan een verdedigingslinie tegen de dieperliggende pijn.

Ik was lange tijd heel erg bang voor mijn eigen boosheid. Als die toch op kwam, sloeg die onmiddellijk om in kille gevoelloosheid. Ik was dan niet meer bereikbaar voor mijn omgeving; ik werd minachtend en koud naar de mensen met wie ik was.

Hoe we onszelf zien, wie we denken dat we zijn, is van grote invloed op de *range* van emoties waar we mee voor de dag durven te komen.

## In Tantra gebruiken we vaak het woord 'reactiviteit'. Wat is dat?

Reactiviteit kan je omschrijven als het moment waarop er, in de interactie met iemand anders, plotseling grote emotionele lading vrij komt. Als dat gebeurt, veranderen we in heel licht ontvlambare wezens.

We noemen het 'reactief' als we die emoties gaan uitleven. We reageren ze af op anderen of op instituties. We schelden, tieren, mopperen, steggelen, bestoken anderen met argumenten, trekken ons terug in ongevoeligheid. We klagen, negeren, worden oppervlakkig, onredelijk, gewelddadig of depressief.

Je kan reactiviteit goed herkennen aan de herhaling; het kan voelen alsof je in een groef valt. Plotseling zit je in een spoor en de enige weg is het spoor zelf. Alle communicatie met die ander verloopt ineens volgens een patroon dat je maar al te bekend voorkomt. Je ruimte gaat verloren en je kan niet meer helder nadenken. Het heeft iets obsessiefs. We brengen onze reactiviteit trouwens niet altijd in contact met de ander: we kunnen ook innerlijk helemaal door haar bezeten zijn. Als ik reactief ben, dan kan ik soms heel wat uren, soms zelf dagen, innerlijk in strijd zijn met de persoon of het instituut waar het om gaat. Sommigen van ons grijpen in zelfhaat naar allerlei vormen van verdoving en verslaving of zelfs automutilatie.

## Waarom worden we juist vaak reactief tegen mensen die ons zo nabij zijn?

Ik denk dat we zo makkelijk reactief worden naar de mensen die ons het meest nabij zijn, omdat we naar hen het makkelijkst openen. En als we open zijn, dan openen ook die oude, emotionele lagen eenvoudig mee.

Daarnaast lijken degenen die ons nabij zijn, onze geliefden, het meest op onze ouders. Alleen al vanwege het feit dat we ons zo afhankelijk van ze kunnen voelen, net zoals we vroeger (echt) afhankelijk waren van onze ouders. En veel van onze oude pijn is nou eenmaal ontstaan in interactie met onze ouders. De overeenkomst tussen onze geliefden en onze ouders maakt ons extra gevoelig voor reactiviteit.

Natuurlijk hebben beide partners in een relatie hiermee te maken. Dat maakt dat als een van de twee wordt *getriggerd* in reactiviteit, het heel erg lastig wordt voor de ander om niet ook reactief te worden. Dan krijg je van twee kanten al die lading en emotionele heftigheid en wordt het een zich alsmaar herhalende kluwen. Ook in mijn eigen relatie kunnen we alsmaar blijven terugkeren op hetzelfde punt, met dezelfde reacties, vanuit dezelfde achterliggende verwonding.

## Waarom hébben we eigenlijk al die emoties? Is het een fout in ons systeem?

In mijn gezin van herkomst was er geen plek voor het verdriet dat ik had over het vertrek van mijn moeder. Want in de ogen van mijn vader was ze door en door slecht. Dus ik kon hem niet vertellen over mijn ontreddering, of hem mijn tranen laten zien. Die gevoelens waren er wel, maar ik kon ze niet delen met mijn omgeving. Dan is het ook echt een goed idee om dat ook niet te doen, en ze te bewaren voor later.

Als we reactief worden, gaat iets in ons er vanuit dat we niet tegen de gevoelens van onze dieperliggende pijn opgewassen zullen zijn. Mogelijk is dat ook zo. Ook als volwassene hebben we niet altijd voldoende verbinding met onze essentie om zelfstandig bij onze kwetsing te zijn en er alles over te voelen. We ervaren onszelf nog niet als moedig, standvastig, compassievol of vertrouwensvol genoeg om onze emoties helemaal toe te laten.

Nu ik volwassen ben en het nodige zelfonderzoek heb gedaan, ben ik zelfstandiger, wijzer, daadkrachtiger. Ik heb meer vertrouwen en meer aanwezigheid. Die groei en die ontwikkeling kan ik gebruiken om mijn oude gevoelens te verwerken. Maar dan moeten ze wel opnieuw aan me kunnen verschijnen, en daar helpen mijn emoties me bij.

Daar waar ik alsmaar in dezelfde groef van emoties en reactiviteit val, wordt onmiskenbaar helder voor me dat er hier iets te verteren valt. Dat er iets is waar ik naar heb te kijken en in heb te voelen. Mijn emoties geven mij keer op keer de gelegenheid om oude gevoelens te verwerken, totdat het werk is gedaan.

Kijk, we hebben nou eenmaal dat hele systeem van ons ego dat er op is gericht om onze oude gevoelens onder de oppervlakte te houden. Maar we zijn niet alleen onze mentale concepten en de fysieke spanning van ons ego. We hebben ook in meer of mindere mate toegang tot onze essentiële kwaliteiten: onze ware natuur. En naarmate de spanning die eigen is aan het ego meer wegvalt, komt er meer en meer ruimte voor de niet-gespannen varianten van onze emotionele expressies.

Bijvoorbeeld: als we onze woede helemaal kunnen toelaten, haar helemaal ervaren, dan verandert ze onvermijdelijk in een ervaring van kracht, moed of standvastigheid. Haat kan op deze manier transformeren in een ervaring van onschendbaarheid of van diepe stilte. Als je goed door huilt en alles toelaat over je verdriet, kan je in een ruimte vol van compassie terecht komen. Dit zijn allemaal expressies van onze ware natuur, onze ware aard.

Als we ontspannen, neemt onze ware natuur meer plek in in ons bestaan.

## Wat hebben we te leren om beter om te gaan met onze emoties?

Wat we nodig hebben, is *containment*.

Bevattingsvermogen is een goed Nederlands woord. Containment is het vermogen om onze emoties te dragen en ze niet uit te leven op de mensen om ons heen. En ook niet op buurvolkeren of andere continenten.

Voor containment is allereerst **bewustzijn** nodig, zodat we onze emoties en onze reactiviteit herkennen. Dat we door gaan krijgen: 'oeps, dit is geen zuivere koffie. Deze lading is veel te groot, hier is reactiviteit in het spel.' Ons bewustzijn helpt ons om een andere keuze te maken. We kunnen er bijvoorbeeld voor kiezen om onze emoties niet af te reageren op de ander maar iets te vertellen over de wond die wordt aangeraakt. Of om ons voor dit moment terug te trekken uit de interactie.

Vervolgens is er werkelijke, oprechte **interesse** nodig. Want wat je te doen hebt, is dat je gaat zitten en gaat voelen in de historische inhoud die verborgen ligt in je heftige reacties. Dit is wat we zelfonderzoek noemen: je gaat voelen welke wond wordt geraakt, hoe de pijn voelt en hoe de emotie je geholpen heeft om die niet te hoeven voelen.

Tot slot is er ook **aanwezigheid** nodig. Aanwezigheid betekent dat je niet helemaal samen valt met je emoties. Het is de realisatie dat hoewel het weliswaar verschrikkelijk voelt, je toch oneindig veel meer bent dan dat. Iets in je staat er als het ware buiten. Je kan naar de emotie kijken, terwijl ze door je heen raast.

## Als we onze gevoelens niet 'uit acten', wat doen we er dan mee?

Als je niet langer samenvalt met je reactiviteit, dan moet je een andere manier vinden om met die heftige emoties om te gaan. Mij helpt het om mijn lichaam en mijn mind te zien en te gebruiken als een arena. Een arena waar al mijn boosheid, al mijn lading in rond raast. Ik ga niemand beschuldigen, maar ik voel de pure energie van de woede, de trilling, de hitte, de verontwaardiging ervan... Dit alles woedt in de arena, maar treedt niet buiten mijn lichaam.

Als vanzelf vind dan het proces van transformatie plaats: de woede brand op, en maakt plaats voor kracht, helderheid of kalmte. En pas dan keer ik terug naar de interactie waarin mijn reactiviteit wakker werd gemaakt.

Uiteraard beschrijf ik het verloop van dit proces heel ideaal. Zeker als je nog niet veel ervaring hebt met het proces van transformatie, kan de aanwezigheid van iemand die met je mee kijkt, aanwezig blijft en je erbij houdt, heel ondersteunend  of zelfs voorwaardelijk zijn.

Tijdens de deelrondes in onze trainingen ondersteunen we je in dit proces en helpen we je om er vertrouwd mee te raken.

## Wat hebben Shakti en Shiva te maken met het begrip Containment?

De Tantrische godin Shakti symboliseert alle verschijnende vormen in ons universum. Al onze gevoelens zijn uitdrukkingen van Shakti. Alle gebouwen, alle vormen in de natuur: allemaal Shakti.

Onze reactiviteit is vaak een vrij plotseling verschijnende vorm van Shakti: je ziet haar niet aankomen en ineens is ze daar in al haar gruwelijkheid.

Maar alle vormen zijn veranderlijk, niet permanent. Er is woede voor een zekere tijd. Er is vreugde voor een bepaalde duur. Zelfs gebouwen of beschavingen, zeker in het licht van de eeuwigheid, zijn zeer tijdelijk.

Shiva is de grond onder alle vormen. Shiva is alles wat niet veranderd, wat permanent is. Het is de grond waaruit alle vormen verschijnen en ook weer in oplossen. In ons eigen lichaam kunnen we Shiva voelen als bewustzijn of aanwezigheid.

Voor containment hebben we zowel Shakti als Shiva nodig. Willen we onze emoties kunnen verwerken, moeten ze eerst mogen verschijnen in ons bewustzijn. Maar als we er niet door overspoeld willen raken, dan is het nodig dat we ook weten dat we niet alleen Shakti zijn, maar ook Shiva: de grond van aanwezigheid. Die combinatie maakt dat we kunnen transformeren.

## Is containment alleen belangrijk voor het kunnen 'hebben' van onze emoties?

Nee, containment doet nog zo veel meer voor ons. Als de oude lading van onze emoties wegvalt en er ontstaat meer ruimte, meer ontspanning, dan komen we in contact met ervaringen die we niet eerder gehad hebben. Ervaringen van openheid, verbinding, blijdschap, ruimte. Ervaringen van gevoeligheid, tederheid, helderheid. Allerlei prachtige kwaliteiten waarvan we soms niet dachten dat ze voor ons waren weggelegd.

En soms is de ervaring van zo'n essentiële kwaliteit aanvankelijk angstaanjagend. Als je voelt dat je oplost in liefde, bijvoorbeeld. Of als je helemaal verdwijnt in de verbinding die je ervaart met iemand anders. Of als er helemaal niks meer overblijft van je serieuze houding en je gaat je heel speels en onschuldig voelen.

Het is heel wat om van zo'n ervaring niet weg te gaan, maar te blijven. Er alles over te voelen wat er te voelen valt. Containment is dus ook heel belangrijk voor het kunnen bevatten van onze essentiële kwaliteiten – en dat zal ons helpen om alsmaar verder te openen, om alsmaar meer ontspanning toe te kunnen laten in ons hele bestaan.

Tantra wordt omschreven als het pad van transformatie. We zijn voortdurend bezig met de reis van fysieke en mentale spanning naar ontspanning. De reis van ego naar essentie. De retraites die we geven, trainen ons in het maken van deze reis. Ze rusten ons ervoor toe.

---

**Remmelt van Kleef** is senior trainer aan het Centrum voor Tantra. Klik hier om meer over hem te lezen.

De inhoud van dit artikel is ook beschikbaar in een tweedelige videoserie. Klik hier om deel 1 te bekijken.

*Interview door Marije Oostindie*

Centrum voor Tantra