



Les 14: Onaangename – Emoties Verdriet

1. De confrontatie met verlies is een van de heftigste fenomenen die we kunnen meemaken in dit leven. (p.60)
2. Verlies kan nog heel lang pijn doen: telkens als we terugdenken aan de persoon die gegaan is kunnen we dat heftig blijven voelen. Maar ook bij ander verlies, zoals een gebroken liefde of het verlies van een baan, kan er een lange emotionele nasleep zijn. (p.60)
3. Toch heeft de evolutie ons voorzien van een goed werkend systeem van verwerking. Dat systeem bestaat uit het emotioneel toelaten van verdriet. (p.60)
4. Onze reflexen gaan vaak een andere kant op. We willen het verdriet liever niet voelen. We hebben allerlei strategieën ontwikkeld met als doel het vermijden van het voelen van smart. (p.60)
5. De natuur heeft ons in de loop van de evolutie voorzien van een fijngevoelig systeem om aan de ervaringen die we opdoen een waardering te koppelen. Die waardering manifesteert zich in de vorm van een gevoel. (p.58)
6. Het herkennen van deze strategie zal ons helpen de weg in te slaan die de natuur gemaakt heeft voor verwerking. We zullen zien hoe wonderlijk bevrijdend dit proces kan zijn. (p.60)
7. Terwijl het leven zich aan de ene kant kenmerkt door opbouw en groei, door scheppen en voortplanting, gaat de andere kant gepaard met afscheid en loslaten. Beide processen worden begeleid met emoties. De eerst met vreugde en de tweede door verdriet. (p.62)



Les 14: Onaangename Emoties – Verdriet

1. De confrontatie met verlies is een van de heftigste fenomenen die we kunnen meemaken in dit leven. (p.60)
2. Verlies kan nog heel lang pijn doen: telkens als we terugdenken aan de persoon die gegaan is kunnen we dat heftig blijven voelen. Maar ook bij ander verlies, zoals een gebroken liefde of het verlies van een baan, kan er een lange emotionele nasleep zijn. (p.60)
3. Toch heeft de evolutie ons voorzien van een goed werkend systeem van verwerking. Dat systeem bestaat uit het emotioneel toelaten van verdriet. (p.60)
4. Onze reflexen gaan vaak een andere kant op. We willen het verdriet liever niet voelen. We hebben allerlei strategieën ontwikkeld met als doel het vermijden van het voelen van smart. (p.60)
5. De natuur heeft ons in de loop van de evolutie voorzien van een fijngevoelig systeem om aan de ervaringen die we opdoen een waardering te koppelen. Die waardering manifesteert zich in de vorm van een gevoel. (p.58)
6. Het herkennen van deze strategie zal ons helpen de weg in te slaan die de natuur gemaakt heeft voor verwerking. We zullen zien hoe wonderlijk bevrijdend dit proces kan zijn. (p.60)
7. Terwijl het leven zich aan de ene kant kenmerkt door opbouw en groei, door scheppen en voortplanting, gaat de andere kant gepaard met afscheid en loslaten. Beide processen worden begeleid met emoties. De eerst met vreugde en de tweede door verdriet. (p.62)