

# Emotietherapie

voor kind en volwassene

*'De kunst van het loslaten'*

Michèle Mosch

*Opgedragen aan mijn ouders:*

*“Hun liefde werd mijn leven”*

*Dank voor jullie liefde.*

Een moeder kwam met haar zoon bij Gandhi en ze vroeg hem haar zoon over te halen geen suiker meer te gebruiken. Gandhi zei haar over drie dagen terug te keren. Na drie dagen stond de moeder weer voor Gandhi waarop hij zei tegen het kind: “Je mag geen suiker meer gebruiken!” Het kind beloofde dit. De moeder reageerde verbaasd en vroeg Gandhi waarom hij dit niet eerder had kunnen zeggen, waarop de meester zei: “Toen kon ik zelf nog niet van de suiker afblijven!”

*Gandhi Memorial Center  
Washington, D.C.*

“We moeten zelf de verandering zijn, die we zo graag zien.”

*Mahatma Gandhi*

“Voordat ik verwacht dat de ander verandert, kijk ik eerst naar mezelf. En daarna voor alle zekerheid nog een keer.”

*Dalai Lama*



## Inhoud

	<b>Voorwoord</b>	11
	<b>Dankbetuiging</b>	13
<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	15
<b>2.</b>	<b>Is er tegenwoordig een toename aan emotionele problematiek?</b>	19
<b>3.</b>	<b>Theorie: volgens Jung</b>	23
3.1	Structuur van de persoonlijkheid	23
3.1.1	Het bewustzijn	24
3.1.2	Het persoonlijke onbewuste	24
3.1.3	Het collectief onbewuste	25
3.2	Groei van de persoonlijkheid door het proces van individuatie	27
3.3	Factoren die belemmeren	28
3.3.1	Erfelijkheid	28
3.3.2	Ervaringen van het kind met de ouders	28
3.3.3	Opvoeding op school	30
3.3.4	Religie en maatschappij	31
3.3.5	Leeftijd	31
<b>4.</b>	<b>Emoties</b>	37
4.1	Wat is een emotie?	37
4.2	Welke plek heeft een emotie?	38
4.3	Soorten emoties en hun functie	39
4.4	Uit evenwicht	40
4.5	Ontkennen van emoties	41
<b>5.</b>	<b>Samenwerking van gedachten, emoties, gedrag en lichaam</b>	43
5.1	Van gedachten naar emoties	43
5.2	Van emoties naar gedachten	43

5.3	Gedachten, emoties en gedrag	44
5.4	Gedachten, emoties, gedrag en lichaam	46
<b>6.</b>	<b>De innerlijke ontwikkeling van het leven</b>	51
6.1	Extravert/Introvert	51
6.1.1	Kenmerken van het extravert gedrag	52
6.1.2	Het gevoel ten grondslag aan het extravert gedrag	52
6.1.3	Kenmerken van introvert gedrag	53
6.1.4	Het gevoel ten grondslag aan het introvert gedrag	54
6.1.5	Gradaties van extravert en introvert gedrag	55
6.2	Het natuurlijk innerlijk proces van het leven	55
6.3	Emotietherapie in relatie met het natuurlijk innerlijk proces van het leven	57
<b>7.</b>	<b>Gedragsproblemen als teken van stagnatie</b>	59
7.1	De kenmerken van gedragsproblemen	59
7.2	De oorzaken van gedragsproblemen:	60
<b>8.</b>	<b>Visualiseren als methode om je onbewuste te leren kennen</b>	63
8.1	Wat is visualiseren?	63
8.2	Transformeren van emoties bij visualiseren	64
8.3	Je innerlijk weten: je intuïtie	65
<b>9.</b>	<b>Hoe is de methode ontstaan?</b>	67
<b>10.</b>	<b>De basis van de methode: je ouders</b>	69
<b>11.</b>	<b>De methode voor volwassenen</b>	73
11.1	Vorige levens	75
11.2	Cranio-sacrale massage	76
11.3	Voetzonemassage	77
<b>12.</b>	<b>De methode voor kinderen</b>	79
12.1	Het losmaken van spanningen	79
12.2	Fantasiebeelden	79
12.3	De familietekening	85
12.4	De cranio-sacrale massage	85
<b>13.</b>	<b>De relatie tussen kind en volwassenen</b>	87
<b>14.</b>	<b>Wat doet emotietherapie?</b>	91

<b>15.</b>	<b>De methode in relatie tot andere visies</b>	93
15.1	Bezoek aan een medium	94
15.2	Feedback geven	95
15.3	Overdracht/tegenoverdracht	96
15.4	Grenzen	97
<b>16.</b>	<b>Resultaten en ervaringen</b>	99
16.1	Resultaten	99
16.2	Ervaringen	102
<b>17.</b>	<b>Tips voor ouders</b>	105

*Bijlage A*

<b>De methode: Transformeren van emoties</b>	113
Deel 1: Losmaken van ouders	113
Deel 2: Losmaken van een persoon (bijvoorbeeld partner)	115
Deel 3: Losmaken van een gebeurtenis (bijvoorbeeld een scheiding)	117
Deel 4: Losmaken van een deelpersoonlijkheid	118
Deel 5: Overtuigingen/verwachtingen	118
Deel 6: Lichamelijke klachten	119
Deel 7: Hoe kom je tot de juiste emotie?	119
Deel 8: Spiegelen en kleurgebruik	120

*Bijlage B*

<b>Ervaringen uit de praktijk</b>	121
-----------------------------------	-----

*Bijlage C*

<b>Verklarende woordenlijst</b>	127
---------------------------------	-----

*Bijlage D*

<b>Literatuur</b>	129
-------------------	-----

## Voorwoord

*Quod Est Veritas*  
'Wat is waarheid?'

Wanneer je het blad Happinez leest, weet je dat het leven bedoeld is om los te laten en in het hier en nu te leven. Maar de vraag is hoe je dit doet.

Bij veel nadenken over loslaten ontstaat er een vol hoofd. Dit is het tegenovergestelde van wat er bedoeld wordt, je laat niet los.

Ik heb een methodiek ontwikkeld die ik emotietherapie noem, waarmee je in korte tijd afstand kunt nemen van problemen. Deze methode gaat dieper dan yoga. Je krijgt grip op je systeem en hierdoor ontstaat er rust, ontspanning, zelfbewustzijn en vertrouwen.

Ik heb dit boek geschreven om mijn visie en methode zo breed mogelijk te verspreiden.

Het resultaat van emotietherapie is een gevoel van bevrijding.

Ik heb een cliënt gehad die vertelde dat ze na de sessie buiten een gelukssprong maakte. Een andere persoon vertelde me dat het gevoel van bevrijding best verslavend kon zijn, zo fijn voelde het. Voor veel mensen is het wellicht niet te bevatten hoe deze therapie werkt. De vorm waarin de methode is gegoten, kan zelfs lachwekkend overkomen. Maar in de praktijk werkt deze therapievorm heel goed. Dat merk ik aan de reacties van mijn cliënten.

Op mijn website [www.hethartvandelfland.nl](http://www.hethartvandelfland.nl) staat te lezen welke klachten verholpen kunnen worden met deze therapievorm. De meest voorkomende problemen liggen in de relationele sfeer: de strijd tussen ouder en kind, angst voor dominante personen, het onvol-

doende uiten van emoties en moeite met het loslaten van personen en problemen.

Zelf vind ik dat mijn specialisme ligt bij het behandelen van allerlei vormen van, ook irrealistische, angsten.

De methodiek van emotietherapie is heel eenvoudig. Wanneer je thuis een rustige ruimte hebt, is deze gemakkelijk zelf toe te passen. Zeker wanneer iemand anders de tekst voorleest. Sommige mensen voelen zich, wellicht vooral de eerste paar keren, meer gesteund wanneer er een therapeut tegenover hen zit, maar in principe is dit niet nodig.

Sommige sceptici zullen bij het lezen van dit boek zeggen: Is dit nu waarheid?

Het enige eerlijke antwoord zal zijn dat dit mijn waarheid is. Mijn eigen visie op de theorie van Jung of op gedachten, gevoelens en gedrag is gestoeld op hoe ik het voel en ervaar.

Een ieder die dit leest is vrij om hierin mee te gaan of het te relativeren. Maar diegene die besluit om dit ook zo te ervaren, voelt zich rustiger en daardoor gelukkiger.

*Michèle Mosch*



## Dankbetuiging

Dank aan Rianne Brouwer-Koole. Jij was een docent van het Zon Instituut en je hebt me geïnspireerd voor dit vak.

Dank aan het Zon Instituut. Jullie zijn voor mij de grondleggers geweest voor het kijken naar mijn emoties.

Dank aan Sylvia Dijkshoorn, vriendin en holistisch (kinder-) therapeut voor jouw invoelende vermogen van mijn emoties, waardoor ik mij erg gesteund heb gevoeld bij het ontwikkelen van de methode.

Dank aan alle cliënten in mijn praktijk. Zonder jullie zou ik nooit zover gekomen zijn met mijn eigen innerlijk proces, jullie zijn spiegels voor mij.

Dank aan Marleen, Louki, Femke, Sylvia, Rosalie, Fred en ma voor jullie opbouwende kritiek bij het concept van mijn boek.

Dank aan Edouard van Arem voor jouw kritische kanttekening bij het samenstellen van de inhoud, de vormgeving en het drukwerk.

Dank aan Annemiek van der Meulen voor het bewerken van de omslag en vormgeving.

En tenslotte dank aan de drie kostbaarheden van mijn leven, mijn partner Fred, mijn dochter Mare en mijn zoon Siem; zonder jullie liefde zou dit boek niet tot stand gekomen zijn.



## 1. Inleiding

Ik weet het nog goed. Het is een zonnige dag in 1999 en de bevalling van mijn zoon is begonnen. En wat in eerste instantie lijkt alsof het net zo soepeltjes zou gaan als bij de bevalling van mijn dochter in 1997, mondt uit in een regelrechte nachtmerrie.

**Het voelt niet goed.** Vanaf 7 centimeter ontsluiting voel ik dat mijn zoon niet via de natuurlijke weg geboren kan worden.

Negen uur later (ontsluiting afmaken, lachgas, vacuümpomp) wordt in het ziekenhuis hetzelfde geconstateerd en mijn zoon van bijna negen pond wordt via een keizersnee geboren.

De periode erna is een grote roes. Mijn zoon huilt ongeveer 10 uur per dag en bij mij ontstaat er kraamvrouwenkoorts.

Een jaar later ga ik met mijn zoon naar een kinesioloog<sup>1</sup> en zij behandelt niet alleen mijn zoon maar ook mij. Vanaf die dag hoor ik hem voor het eerst brabbelen in plaats van huilen. **Ik neem een besluit om me te verdiepen in de wisselwerking tussen ouder en kind.**

Sinds 1993 werk ik op een school voor Speciaal Basisonderwijs. Ook daar kom ik geregeld 'huilbaby's' tegen, kinderen waarvan je niet meer weet wat je met ze aan moet.

Ik raak geïnteresseerd en wil meer weten. Ik besluit een opleiding te zoeken die zich bezig houdt met het onbewuste van de mens.

In 2001 start ik de vierjarige opleiding: Holistisch (kinder-)therapeut. Op het Zon Instituut komt de grote omslag: **Ik leer emoties voelen.**

---

1) Kinesiologie is de wetenschap die zich bezighoudt met de motoriek van het menselijk lichaam

Wat ik door mijn werk in het onderwijs altijd als de enige waarheid zag: het gedrag en deze reguleren, bleek hier een diepere dimensie te hebben. Er is een emotie voorafgaand aan het gedrag die het specifieke gedrag bepaalt. Wanneer je gaat werken aan die emotie, verandert het gedrag. Dit werkt vlugger, maar ook doeltreffender, omdat je kijkt naar de oorzaak van de problematiek.

Al spoedig mag ik mijn ervaringen op de opleiding toepassen in de school. De term **emotionele remedial teaching** wordt geboren. Tevens start ik een eigen praktijk aan huis.

In 2010 kan ik in een gezondheidscentrum gaan werken. Het woord emotietherapie is de beste beschrijving van de therapie, ontwikkeld van 2001 tot aan nu. Deze is gericht op kinderen en volwassenen en het gevoel tussen hen.

De methode die ik gebruik bij **emotietherapie** is een empirische methode die op ervaringen gebaseerd is. Ik heb steeds mijn eigen systeem gereflecteerd aan de gebeurtenissen om mij heen, ervan uitgaande dat ik dezelfde gevoelens en gedachten heb als de rest van de wereld.

De maatschappij is erop gericht om naar de ander te wijzen. Wat heb ik van de ander nodig om me gelukkig te voelen? Deze methode is gericht op jezelf: wanneer je alle verwachtingen ten aanzien van de ander loslaat, ben je bij jezelf en voel je je gelukkig.

Emotietherapie ondersteunt de natuurlijke ontwikkeling van kinderen en volwassenen. Hierdoor krijgt een ieder een kans om in zijn eigen tempo en op eigen wijze zich te ontplooien.

Emotietherapie stimuleert de eigen wijsheid, die iedereen heeft.

Emotietherapie zorgt ervoor dat je gaat luisteren naar je eigen wijsheid.

Emotietherapie maakt je sterk en krachtig.

Emotietherapie laat je liefde voelen.

Emotietherapie zorgt dat je grenzen gaat stellen.

Emotietherapie is rust.

Emotietherapie is loslaten.

Het boek is opgebouwd uit een theoretisch gedeelte volgens Jung, de verschillende soorten emoties (en hun functie) en de relatie tussen gedachten, emoties, gedrag en het lichaam. Ik vind het belangrijk met dit theoretische gedeelte te beginnen, omdat het de basis is van mijn methodiek.

Vervolgens komt de innerlijke ontwikkeling van het leven aan bod in relatie met een extraverte en introverte houding. Gedragsproblemen zijn kenmerken van de stagnatie van die innerlijke ontwikkeling. De basis van de methode voor volwassenen en kinderen is het visualiseren.

Tot slot worden resultaten en ervaringen van cliënten beschreven, gevolgd door de tips voor ouders en de methode zelf.





## 2. Is er tegenwoordig een toename aan emotionele problematiek?

Soms heb ik wel eens het gevoel dat er een toename is van emotionele problematiek. Maar je zou ook kunnen zeggen dat mensen veel meer communiceren tegenwoordig – denk aan social media en het gebruik van de mobiele telefoons - dus dan lijkt deze problematiek ook meer aanwezig. Daarnaast is er niet zo heel veel schroom meer om naar een psycholoog of therapeut te gaan. De drempel om met jezelf aan de slag te gaan is mede dankzij alle media (computer, kranten, tijdschriften en televisie) niet meer zo hoog.

### ***Vroeger: de denktijd***

Wanneer we naar de twintigste eeuw kijken, dan was dit vooral in de eerste helft een hele rationele tijd. Gevoelens van angst, verdriet en boosheid mochten of konden niet worden geuit. Wereldoorlog I en II waren hier ook debet aan. Een oorlog ervaart men over het algemeen in een overlevingsstand. Bij moeilijke periodes schakelt men gevoelens uit, men komt in een overlevingsmechanisme. Dit is ook de reden dat mensen, soms jaren later, heel veel problemen kunnen ervaren.

Door het onvoldoende uiten van emoties, werden deze opgeslagen in het lichaam. Deze kunnen (ook jaren later) spanningen, stress en zelfs ziektes veroorzaken.

Pas aan het einde van de twintigste eeuw was het gewoon om over emoties te praten.

Tegenwoordig zijn de tv-programma's met en over emoties niet meer van de buis weg te denken.

Een voorbeeld van zo'n overlevingsmechanisme is het volgende: Een aantal jaren terug heb ik vier regenachtige maanden in een caravan geleefd, omdat mijn huis werd verbouwd. Tijdens deze periode vroegen mensen me of het vol te houden was. Ik verbaasde me over deze vraag, omdat ik totaal geen moeite voelde. Pas na afloop van de periode voelde ik pas hoe zwaar die tijd was geweest en heb ik de caravan verkocht. Ik kon er niet meer naar kijken zonder verschrikkelijk moe te worden.

### **Nu: de gevoelstijd**

Door onvoldoende over emoties te praten, maar ook door de stress van deze tijd (druk, druk, druk) zou je deze opgeslagen gevoelens over het hoofd kunnen zien. Wanneer je niet gewend bent om naar je emoties te kijken, kun je hieraan voorbij hollen.

Er zijn veel lichamelijke problemen zoals vaak verkouden, oorpijn, hoofdpijn, buikpijn, rugpijn die ook een gevolg kunnen zijn van het onvoldoende kijken naar emoties.

Wanneer we kijken naar hoe een verkoudheid ontstaat, blijkt dat je in aanraking bent gekomen met iemand die besmet is met een virus. Maar wat maakt dat de ene persoon dit overneemt en de ander niet? Je verminderde weerstand zorgt ervoor dat je het virus oppakt. Vaak zorgen stress en vermoeidheid (in combinatie met slechte voeding en geen tijd om goed te eten) ervoor dat je conditie vermindert.

Een verkoudheid verzwakt de lichaamsweerstand waardoor andere bacteriën en virussen een kans krijgen. Zo kan een tweede (en vaak ernstiger) besmetting ontstaan, zoals oorontsteking, griep of bronchitis.<sup>2</sup>

Het is dus van belang om zo min mogelijk stress en vermoeidheid te ervaren. Beide gevoelens ontstaan wanneer je te weinig je eigen grenzen kunt aanvoelen. Pas wanneer je kunt aanvoelen wanneer het genoeg is, kun je dit ook aangeven bij andere mensen.

2) [www.kringapotheek.nl](http://www.kringapotheek.nl), zorg voor je gezondheid

Op het emotionele vlak komen de volgende klachten voor:

- piekeren en malen;
- alle emoties van anderen voelen en naar jezelf toetrekken (Het ligt aan mij dat iemand boos is);
- keuze maken voor de ander in plaats van voor jezelf (Wat zou de ander ervan vinden?);
- negatieve gedachtes (in kringetjes ronddraaien);
- het blijven 'hangen' in een gevoel (bijv. boosheid);
- moeite hebben met loslaten van een probleem;
- concentratieproblemen (niet het gevoel hebben aanwezig te zijn);

Veel lichamelijke klachten zijn eigenlijk signalen om te kijken hoe je in het leven staat. Volg je wel je gevoel om gelukkig te worden? Of laat je dat afhangen van wat anderen van je denken?