



Emotion = Energy in motion

Emoties vormen de kern van onze menselijke ervaring. Ze zijn als golven in de oceaan, voortdurend in beweging, maar wat gebeurt er wanneer we proberen ze tegen te houden? Wanneer we onze emoties onderdrukken, negeren we niet alleen hun kracht, maar belasten we ook ons eigen welzijn en onze sociale interacties.

"Emotions are energy in motion," zegt men vaak. Ze zijn een natuurlijke uitdrukking van ons innerlijke leven, van vreugde tot verdriet, van woede tot liefde. Wanneer we deze energie proberen vast te houden of te onderdrukken, verspillen we kostbare mentale en emotionele energie. Het is als proberen een bal onder water te houden - het kost moeite en uiteindelijk komt hij toch naar boven, soms met nog grotere kracht.

Het onderdrukken van emoties heeft diepgaande gevolgen voor onze gezondheid. Studies tonen aan dat langdurige emotionele onderdrukking kan leiden tot verhoogde stressniveaus, wat op zijn beurt kan bijdragen aan gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, slapeloosheid en zelfs depressie. Emotionele onderdrukking kan ook onze sociale interacties beïnvloeden; wanneer we onze emoties niet uiten, kunnen we moeite hebben om verbinding te maken met anderen en echte intimiteit op te bouwen.

Praten over emoties is niet altijd gemakkelijk. Vaak worden we geleerd om onze gevoelens te verbergen, uit angst voor afwijzing of oordeel. Maar het vermijden van emotionele gesprekken kan emotioneel trauma verergeren. Het doorvoelen van emoties, hoe pijnlijk ook, is essentieel voor genezing en groei. Het erkennen van ons eigen emotionele landschap stelt ons in staat om veerkrachtiger te worden en beter uitgerust om met toekomstige uitdagingen om te gaan.

Ons ego speelt vaak een rol in het onderdrukken van emoties. We willen sterk en beheerst lijken, en zien emoties soms als een teken van zwakte. Maar ware kracht komt voort uit het vermogen om kwetsbaar te zijn, om emoties te tonen en ze te omarmen als een integraal onderdeel van wie we zijn. Het vereist moed om onze emoties onder ogen te zien en ze te delen met anderen, en dit kan juist leiden tot diepere verbindingen en begrip.

Psychedelica kunnen een revolutionaire rol spelen bij het bevorderen van emotionele bevrijding en zelfbewustzijn. Door de serotonine receptoren in de hersenen te activeren, vergemakkelijken ze diepgaande emotionele verwerking en introspectie. Dit kan mensen helpen om vastgeroeste emotionele patronen te

doorbreken en diep begraven trauma's te verkennen, waardoor een pad naar genezing en emotionele vrijheid wordt geopend.

Het is tijd om de waarde van emoties te herwaarderen. Door ze te omarmen en ze te uiten op een gezonde manier, geven we onszelf toestemming om volledig mens te zijn. Laten we de energie die onze emoties vormt, omarmen en benutten, in plaats van ze te onderdrukken en te negeren. Dit zal niet alleen onze gezondheid ten goede komen, maar ook onze relaties versterken en ons helpen een vervullend leven te leiden.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl