

MARIËTTE
BAANDERS

Relativeren is ook een kunst



GEREEDSCHAP
VOOR EEN
EVENWICHTIG
GEVOELSLEVEN

Boom

MARIËTTE BAANDERS

Relativeren is ook een kunst

GEREEDSCHAP
VOOR EEN
EVENWICHTIG
GEVOELSLEVEN

Boom

© 2019 M. Baanders p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bart van den Tooren
Verzorging binnenwerk: imagerealize

ISBN 978 90 2442 638 6

NUR 777

www.boompsychologie.nl/relativeren
www.boompsychologie.nl
www.bua.nl



INHOUD

1	Opbouwend omgaan met emoties	7
2	Een moment voor jezelf	19
3	Emoties en emotieregulatie	31
4	Minder hechten – hoe doe je dat?	45
5	Hoe op den duur de prettige emoties de onprettige kunnen gaan evenaren en zelfs overstemmen	63
6	Ons ego als bron van veel ontregelende emoties	79
7	Thuiskomen bij jezelf – voeg compassie toe aan je gevoelsleven	95
8	Karma en de emotionele voordelen van eigen verantwoordelijkheid	121
9	Compassie als bron van verbondenheid met andere mensen	139
10	Omgaan met dagelijkse emoties – een stappenplan	161
11	Voelen is nog geen handelen	179
12	Hoe onze verwachtingen ons vaak parten spelen (en doelen toch belangrijk zijn)	199
13	Relativeren is ook een kunst	221
	 Bijlage Het boeddhisme in een notendop	 235
	Dankwoord	257
	Lijst met oefeningen	261
	Literatuur en noten	265
	Over de auteur	281

1



OPBOUWEND OMGAAN MET EMOTIES

Het is alweer enige tijd geleden dat ik gefascineerd raakte door emoties. Ik ben geboren in de jaren zestig, en zoals zovelen uit die tijd groeide ook ik op met de gedachte dat het belangrijk was om het leven rationeel te benaderen. Voor emoties was geen plaats; sterker nog, ze werden afgekeurd. Tegelijk was het voor velen onmogelijk om louter verstandig met het leven om te gaan en geen enkele emotie te laten doordringen. Het is daarom niet verwonderlijk dat ik tijdens mijn studie psychologie, toen ik eenmaal mijn eigen weg ging, nieuwsgierig werd: emoties, wat waren dat eigenlijk voor dingen? Zijn we er willoos aan overgeleverd of hebben we er zelf vat op, kunnen we ze sturen? En hoe kunnen we er dan het beste mee omgaan?

Ik zal beslist niet de enige zijn geweest die zich dit soort vragen stelde. Goed omgaan met je innerlijke zielenroerselen is geen sinecure, en menigeen worstelt ermee. Veel mensen zouden graag willen dat zij op zo'n manier met emoties zouden kunnen omgaan dat zij op elk moment een evenwichtig en opgeruimd gemoed hadden. Ze zouden met andere woorden op een opbouwende, bevredigende manier met hun emoties willen omgaan, zodat het iets goeds oplevert waar ze tevreden over zijn.

Mindfulness beloofde ons veel op dit gebied, en daarom is deze techniek de afgelopen twintig jaar erg populair geweest.

1.1 Mindfulness en andere boeddhistische instrumenten

Mindfulness is een begrip dat zijn wortels heeft in het boeddhisme. Het verwijst naar opmerkelijke aandacht voor wat er op elk moment in en om je heen gebeurt.

In onze snelle, veeleisende 24-uursmaatschappij, waarin we altijd haast hebben en onszelf constant voorbijlopen, lukt het vaak niet om aandacht te hebben voor het ogenblik. We zien daardoor makkelijk over het hoofd wat zich van moment tot moment in en rondom ons afspeelt. En dat terwijl het veel voordelen heeft om te weten wat er in jezelf omgaat. Tijdens mindfulnessstrainingen leren deelnemers met meditatie en andere oefeningen hun aandacht voor het moment te vergroten. Zo leren ze bewuster te leven en meer stil te staan bij de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties in het hier-en-nu. Als het om emoties gaat, leren deelnemers om die zonder verzet en zonder oordeel op te merken, en ook zonder erop te reageren; om ze toe te laten in hun bewustzijn, te accepteren zoals ze zijn en van een afstandje te zien hoe ze als wolkjes aan de hemel aan hun geestesoog voorbijtrekken. Met die aanschouwende houding zijn ze beter in staat om ontspannen, flexibel, beheerst en positief mee te deinen met de ups en downs van het bestaan, zo is het idee.

Dat klinkt mooi, maar inmiddels is ook de keerzijde van mindfulness aan het licht gekomen. Aanvankelijk liet wetenschappelijk onderzoek zien dat mindfulness hielp bij het leren omgaan met stress of pijn, en bij het voorkomen van terugval bij mensen met een depressie of angststoornis. Inmiddels stapelen de wetenschappelijke bewijzen zich op dat die effecten hooguit bescheiden of matig te noemen zijn.

Dat is niet verwonderlijk. Een belangrijk struikelblok bij mindfulnessstrainingen is, ook volgens mindfulnessstrainers zelf, dat het mensen vaak niet lukt om thuis dagelijks te blijven mediteren. De meeste mensen houden dat niet vol, of ze hebben er gewoon geen plek voor in hun volle, hectische bestaan. Daar komt bij dat mindfulness ons niet leert hoe we het beste met onze mindful opgemerkte emoties kunnen omgaan. Soms trekken die emoties niet als wolkjes aan ons geestesoog voorbij, maar komen ze op een later tijdstip gewoon in al hun hevigheid weer terug.

Of de situatie vraagt om een actievere reactie. Wat doet een mens met mindful opgemerkte emoties als die niet zomaar voorbij willen trekken?

Ook in de media klinken er steeds meer kritische geluiden. Er wordt gesteld dat het naïef en zelfs onjuist is om te geloven dat mindfulness of 'leven in het hier-en-nu' gelukkig maakt. Een kalm leven past niet iedereen. Soms hebben we juist actie nodig, of moeten we nieuwe, spannende uitdagingen aangaan om ons goed te voelen over het leven – en daar komt over het algemeen veel rusteloosheid bij kijken. Een ander punt van kritiek is dat mindfulness slechts symptoombestrijding is; onderliggende emotionele problemen worden er niet mee opgelost. Mindfulnessprogramma's blijken geen duidelijke voordelen te hebben boven andere behandelvormen. Voor de beheersing of vermindering van angsten, piekeren, somberheid of stress zijn ze zelfs niet beter dan yoga, sport of andere ontspanningstechnieken. Simpele handelingen waar minder hoofdwerk dan handwerk bij komt kijken – kluswerkjes, koken, tuinieren – werken vaak zelfs beter dan mediteren. En ten slotte: wat is er nou fijner dan af en toe een flink potje huilen, de stress van je af schreeuwen of nijdig uit je vel springen?

Mindfulness is met andere woorden niet zaligmakend, en de populariteit ervan lijkt over zijn hoogtepunt heen.

Gelukkig bevat het boeddhisme meer gereedschap voor een bevredigende omgang met emoties dan alleen mindfulness. Daarover gaat dit boek.

Velen denken bij het begrip 'boeddhisme' aan een levensfilosofie met veel traditionele en spirituele tierlantijntjes, die sinds halverwege de vorige eeuw in rap tempo is overgewaaid van Zuidoost-Azië naar het Westen. Maar bij nadere bestudering blijkt de leer in de kern juist een heel praktische en nuchtere levensleer te zijn – met name als het om emoties gaat. Het boeddhisme reikt verschillende instrumenten aan waarmee we kunnen leren om op een opbouwende, bevredigende manier om te gaan met onze binnenwereld. Die instrumenten zijn ook nog eens duurzamer in te zetten dan mindfulness.

In dit boek laat ik je kennismaken met deze instrumenten. Wie wil werken aan een gezonde, constructieve omgang met zijn gevoelsle-

ven, met minder innerlijke onrust en kritiek, en wie zijn repertoire aan gezonde, behulpzame strategieën voor emotieregulatie wil uitbreiden, kan veel hebben aan dit boek.

Laat het wel duidelijk zijn: dit is geen boek over het boeddhisme. Het behandelt alleen de *elementen* uit het boeddhisme die zich goed lenen als instrument voor bevredigend emotiebeheer. Uitleg van het achterliggende boeddhistische gedachtegoed geef ik alleen als dat helpt voor een goed begrip van een bepaald boeddhistisch instrument voor emotieregulatie.

Kennis van de hele boeddhistische levensfilosofie is dan ook niet nodig om dit boek te kunnen volgen. Aan het einde van dit hoofdstuk leg ik een paar basale leerstellingen uit, en wie meer wil weten, vindt achter in dit boek een bijlage met een beknopte uitleg van de leer.

1.2 De achtergrond van dit boek

Voor dit boek heb ik op vijf manieren onderzoek gedaan en kennis verworven:

Allereerst baseer ik dit boek op mijn eigen ervaringen met het boeddhistische gedachtegoed en de beoefening daarvan: ik heb bijna tien jaar meegedraaid in een boeddhistisch centrum,¹ heb twintig jaar ervaring met mediteren en heb me ruim vijftien jaar verdiept in de theorie van de boeddhistische leer en, parallel daaraan, in het onderwerp van dit boek.

Ten tweede baseer ik dit boek op mijn wetenschappelijke kennis over emoties en emotieregulatie. Die kennis heb ik vergaard tijdens mijn studie en daarna bij mijn promotieonderzoek.² Toen ik mij verdiepte in het boeddhisme, zag ik duidelijk hoeveel aspecten ervan neerkomen op regulatie van ons gevoelsleven zoals die in wetenschappelijke literatuur beschreven wordt.

Ten derde interviewde ik mensen uit diverse boeddhistische tradities die al langer dan dertig jaar het boeddhisme praktiseren. Ik wilde nagaan in hoeverre mijn eigen ervaringen en bevindingen algemenere gelding hadden.³

Ten vierde verdiepte ik me in wetenschappelijke bevindingen op het gebied van mindfulness en mindfulnesstrainingen, en meer recentelijk in de effecten van training in (zelf)compassie. Zelfcompassie is een ander centraal onderdeel van de boeddhistische levensleer, dat ook van belang is voor opbouwend of constructief emotiebeheer, zoals in hoofdstuk 7 aan de orde komt.

Ten slotte baseer ik dit boek op mijn ervaringen als psychologisch coach. Ik heb mijn cliënten handvatten aangereikt die ik ook in dit boek bespreek. Zo kon ik ervan getuigen hoe die tactieken hen hielpen bij hun zoektocht naar constructieve manieren om hun (gevoels)leven vorm te geven.

1.3 De werkwijze in dit boek

In de hiernavolgende hoofdstukken voer ik je stap voor stap langs de verschillende instrumenten uit het boeddhisme die je kunnen helpen om uiteindelijk met een overwegend tevreden gevoel door het leven te gaan. Door je deze instrumenten eigen te maken zul je minder last hebben van ondraaglijke gevoelens en zul je leren om die gevoelens evenwichtiger te benaderen. In elk hoofdstuk geef ik hiertoe één of meer concrete instrumenten, met herkenbare praktijkvoorbeelden. Voor zover nodig schets ik ook de achtergrond ervan in het boeddhistische gedachtegoed. Daarnaast doe ik door het hele boek heen suggesties voor oefeningen om je de instrumenten en tools eigen te maken.

Praktische handvatten zijn moeilijk over te brengen met alleen geschreven tekst, zeker als het gaat om psychologische onderwerpen. Ook is het moeilijk om er met geschreven tekst voor te zorgen dat lezers de lessen uit zo'n boek daadwerkelijk toepassen in hun eigen leven. Geen twee mensen zitten hetzelfde in elkaar, en niemand staat op hetzelfde punt in zijn leven of emotionele ontwikkeling, laat staan op een punt waarop een boek altijd perfecte aansluiting vindt.

Om deze moeilijkheid te ondervangen werkt dit boek niet met een vast omschreven protocol dat mensen naar believen kunnen toepassen in concrete gevallen, maar geeft het een *manier van werken*, een algemene aanpak die je kunt toespitsen op je eigen specifieke omstandigheden, karakter, pijnpunten en gewoonten, en op je struikelblokken in emotioneel opzicht. Dat is ook wat de historische Boeddha in zijn tijd, zo'n 2500 jaar geleden, onderwees: haal uit mijn leer wat je op een bepaald moment kunt gebruiken en bewaar de rest voor een moment waarop je er alsnog belangstelling voor krijgt.

De aangereikte werkwijze in dit boek kent twee speerpunten, die door alle handreikingen in de volgende hoofdstukken heen lopen: het aanleggen en bijhouden van een *persoonlijk mantraboek* en het werken met *maandthema's*.

Een persoonlijk mantraboek

Juist als je midden in een emotionele episode zit waarbij je persoonlijk betrokken bent, is het moeilijk om afstand te nemen en de dingen in perspectief te zien. Dat zou helpen om je gemoedsrust te herstellen en de dingen te doen die de situatie in wenselijke banen zouden kunnen leiden, maar juist op zo'n moment is dat vaak lastig. Dat geldt voor ieder mens. Ook het daadwerkelijk toepassen van geschikte strategieën voor emotieregulatie is op zulke momenten niet altijd makkelijk. Een van de ervaren beoefenaars die ik voor dit boek interviewde, zei het als volgt: 'De boeddhistische principes, wijsheden en inzichten zijn betrekkelijk makkelijk te begrijpen, maar wanneer je midden in een emotie zit, vergeet je ze heel snel. Boeddhistische beoefening bestaat er vooral in dat je die boeddhistische inzichten en praktische *tools* telkens weer in herinnering brengt.' Daarbij kan een boekje met boeddhistische vingervijzingen behulpzaam zijn. Een onderdeel van de aanpak die in dit boek wordt gevolgd, is daarom dat je voor jezelf zo'n boekje maakt. Ik noem dat een 'persoonlijk mantraboek'. Het is een notitieboekje dat je gaandeweg vult met helpende oneliners of gedachten, toegespitst op je eigen emotionele ervaringen en op je valkuilen.

Je kunt een bijzonder notitieboekje aanschaffen, maar beter nog kun je hiervoor een mapje kopen met insteekhoesjes voor visitekaartjes, betaal- of andere passen of voor zogenoemde ‘instaxphoto’s’. Je kunt de oneliners dan op een kaartje noteren en in een insteekhoesje stoppen. Op deze manier kun je de oneliners te allen tijde weer vervangen als blijkt dat een andere tekst jou beter helpt. Zorg er in elk geval voor dat je een mapje koopt met op z’n minst twintig insteekhoesjes.

Mantrakaartjes

Ter inspiratie zit in dit boek een papier met acht mantrakaartjes ingestoken. Deze kun je gebruiken om oneliners te noteren die je aanspreken en die je in de praktijk helpen bij bepaalde emoties of situaties. Op een mantrakaartje schrijf je aan beide zijden een gedachte, wijsheid of richtlijn die jou kan helpen om constructief om te gaan met concrete emoties. Als je behoefte hebt aan meer van deze kaartjes, zijn ze gratis beschikbaar via www.boompsychologie.nl/relativeren. De kaartjes voeg je vervolgens toe aan het mapje met insteekhoesjes.

Zulke oneliners of helpende gedachten kunnen boeddhistische wijsheden zijn, die je bijvoorbeeld tegenkomt in de komende hoofdstukken. Maar het kunnen ook inzichten of helpende gedachten zijn die niet door het boeddhistische gedachtegoed zijn ingegeven, maar die je hebt opgedaan bij concrete ervaringen in je eigen leven, toen die voor jou in de praktijk goed bleken te werken.

Voorbeelden van boeddhistische oneliners zijn:

- Verzet tegen de loop der dingen is zinloos en werkt alleen maar averechts. (Zie hoofdstuk 10.)
- Juist verzet geeft een ellendig gevoel. (Zie hoofdstuk 10.)
- Reacties van anderen zeggen meer over hen dan over mij. (Zie hoofdstuk 8.)
- Ieder mens kent momenten van eenzaamheid. (Zie hoofdstuk 8.)
- Hoe belangrijk is het nou dat anderen mij de bevestiging geven die ik mezelf gewoon zou kunnen geven? (Zie de hoofdstukken 6 en 7.)

Voorbeelden van oneliners die je opdoet in het dagelijkse leven, omdat ze je helpen bij de hantering van sommige emoties, zijn:

- Iedereen neemt me zoals ik ben, nu ik nog (Loesje).
- Ieder mens maakt fouten; een fout is pas een fout als je er niets van leert (wijsheid van mijn achtjarige dochter).
- Hoe meer je je best doet om jezelf te veranderen in een gelukkig mens dat altijd overal de zonnige kant van iets inziet, des te ongelukkiger je ervan wordt.
- Niemand is ideaal of perfect.
- Doe wat je moet doen om goed voor jezelf te zorgen.
- Je móét niets. Bij alles gaat het om jouw eigen keuze om iets wel of niet te doen, wel of niet te denken, wel of niet te voelen.
- Wat zou je een ander aanraden om te doen in jouw situatie?
- Schrijf vijf dingen op waar je tevreden over bent.
- Komt tijd, komt raad.
- Ieder nadeel heb se voordeel (Johan Cruijff).

Elke keer wanneer je aan de komende hoofdstukken of de oefeningen een geschikte wijsheid of oneliner ontleent, neem je die op in je mantra-boek of schrijf je die op een mantrakaartje. De helpende gedachten draag je makkelijk bij je en neem je overal mee naartoe waar je verwacht de geheugensteuntjes te kunnen gebruiken. Elk moment waarop je tegen een gevoel aanloopt dat je moeilijk vindt, kun je het boekje erbij halen en heilzame boeddhistische inzichten of richtlijnen teruglezen.

Na verloop van tijd zul je merken dat je het er steeds minder vaak bij hoeft te halen. Op den duur zorgt deze manier van werken er namelijk voor dat de benadering en inzichten die in dit boek besproken worden steeds dieper verankerd raken in je natuurlijke manier van denken en kijken, en in de manier waarop je reageert op wat je meemaakt.

De persoonlijke mantra's naar aanleiding van de inhoud van dit boek betreffen zowel helpende gedachten (hoofdstukken 4 t/m 12) als helpend gedrag (hoofdstukken 4, 8, 9 en 11), en richtlijnen die houvast bieden bij het bepalen wat je het beste kunt doen als reactie op bepaalde gevoelens (hoofdstukken 10 t/m 12). Daarnaast betreffen deze mantra's vaardighe-

den en eigenschappen die nuttig zijn als je wilt leren om op een bevredigende manier met de op- en neergaande bewegingen in je gemoed om te gaan (hoofdstukken 6 t/m 12). Te denken valt aan de ontwikkeling van compassie of mildheid tegenover jezelf en anderen (hoofdstukken 7 en 9), of diep inzicht in de werking van ‘karma’ in de boeddhistische betekenis van het woord (hoofdstuk 8) – en, daarmee verbonden: een diep besef van ieders eigen verantwoordelijkheid voor hoe hij zich voelt en hoe hij zijn emoties hanteert. In hoofdstuk 8 zal ook worden uitgelegd in welke opzichten dit besef kan helpen om op een bevredigende manier de regie te houden over je diepste zielenleven.

Om goed tot je te laten doordringen wat voor gereedschap het boeddhisme biedt en hoe dat van pas zou kunnen komen, raad ik je aan om niet het hele boek in één keer uit te lezen. Werk liever met wat ik ‘maandthema’s’ noem en lees per maand niet méér dan nuttig is voor het thema dat je voor die maand hebt uitgekozen. Een maandthema kies je zelf aan de hand van de hoofdstukken 4 tot en met 12. Omdat er veel te zeggen valt over het werken met maandthema’s besteed ik hieraan meer aandacht in het volgende hoofdstuk.

1.3 Opbouw van dit boek

In het volgende hoofdstuk ga ik eerst in op hoe het volgen van maandthema’s in zijn werk gaat en op welke manier dit je kan helpen bij het aanleren van boeddhistische *tools* voor opbouwend emotiebeheer. In het daaropvolgende hoofdstuk leg ik uit wat we precies moeten verstaan onder ‘emoties’ en ‘emotieregulatie’. Ook laat ik zien in welke drie vormen van emotieregulatie de boeddhistische instrumenten grofweg uiteenvallen. Daarop volgen vijf hoofdstukken met uitleg van de concrete tools, en vier hoofdstukken met praktische richtlijnen voor het constructief hanteren van je gevoelsleven. Maar nu, aan het slot van dit eerste hoofdstuk, ga ik eerst wat dieper in op de essentie van de boeddhistische leringen waar dit boek op voortborduurt.

1.4 Hoe de boeddhistische leer om ons gevoelsleven draait

Aan de basis van *alle* boeddhistische scholen, stromingen en praktijken, waar ook ter wereld en hoe uiteenlopend ook, staan de Vier Edele Waarheden die de Boeddha direct na zijn zogeheten ‘Ontwaking’ aan zijn leerlingen doorgaf. De eerste waarheid, zei hij, is dat ons leven door-drenkt is van lijden. ‘Lijden’ is misschien een groot woord, maar bedoeld wordt dat iedereen vroeg of laat te maken krijgt met grotere of kleinere tegenslagen, en dat die tegenslagen in de regel ongenoegen, pijn of onrust geven. Dat is onvermijdelijk en inherent aan het leven: het loopt vaak anders dan we willen (of we vrezen dat het anders zal lopen), en we voelen ons daar onbehaaglijk of ronduit rot over – we ‘lijden’. Je fiets heeft een lekke band, een afspraak wordt op het laatste moment afgezegd, het werk vlot niet zo snel als je had gehoopt, je voelt je beledigd door een opmerking van deze of gene, het avondeten brandt aan, je verjaardag is niet zo leuk geweest als je graag had gewild, je hebt er de pest in dat een koopwoning vlak voor je neus is weggekaapt, of je voelt onrust en onbehagen omdat je zelf een weinig empathische opmerking hebt gemaakt tegen iemand die je graag mag – om maar wat voorbeelden te noemen. Soms is er sprake van groter leed: je wordt op straat in elkaar geslagen, je huwelijk strandt, je huis brandt af. Allemaal voorbeelden van tegenslag, met de bijbehorende gevoelens, die niemand leuk vindt, maar waar iedereen in het leven mee te maken krijgt, of we dat nou willen of niet. De meeste mensen verzetten zich tegen de loop der dingen als die niet prettig is. Ze doen hun best om pijn te vermijden, en zodra ze zich ellendig voelen, proberen ze er zo snel mogelijk van af te komen.

De tweede Edele Waarheid van het boeddhisme is gelukkig dat er een aanwijsbare oorzaak is voor dat lijden. Deze komt erop neer dat het lijden ontstaat door ‘verlangen’ of ‘begeerte’: we willen dingen die er niet zijn, of wensen dingen weg die er wel zijn. Als we het zo zien, kunnen we anders leren omgaan met het lijden. De oorzaak ervan wordt dan ‘vernietigd’ of weggenomen, waarmee het lijden ophoudt lijden te zijn – de derde Edele Waarheid. De vierde Edele Waarheid is dat er een weg is – het achtvoudige pad dat de Boeddha heeft opgesteld – die ons wegvoert van het lijden

en waarmee het lijden uiteindelijk uitdooft: het stadium van Ontwaking of de staat van Verlichting.

Deze vier allereerste uitgangspunten van het boeddhisme laten al zien dat het in deze levensleer voor een belangrijk deel draait om het regisseren en sturen van ons gevoelsleven. Dit is niet waar het in het boeddhisme expliciet om gaat – in het boeddhisme gaat het om het bereiken van de verlichte staat. Maar het is wel wat het boeddhisme in de praktijk – zeker in het Westen – vaak dóét en wat het te bieden heeft, ook voor niet-boeddhisten: gereedschap dat het mogelijk maakt om op een zorgvuldige en constructieve manier te reageren op elk emotioneel voorval of elk gevoel dat zich aandient, waardoor je uiteindelijk met een tevreden en overwegend opgewekte stemming door het leven kunt gaan: positieve gevoelens overstemmen de negatieve.

Uiteindelijk komt het er dus op neer, en dat is ook het doel van dit boek, om een nieuwe manier te vinden waarop we ons verhouden tot ons diepste, allerpersoonlijkste zielenleven: een nieuwe insteek, zo zul je bij het lezen van dit boek al gauw ontdekken. De bedoeling van dit boek is dat je op den duur ter aanvulling op of vervanging van je repertoire aan opbouwende emotiehanteringstactieken een nieuwe, op het boeddhisme gestoelde houding tegenover emoties vindt waarmee je naar tevredenheid en met veerkracht je dagen door kunt komen. Voordat het zover is, kunnen de boeddhistische *tools* al behulpzaam zijn door ze erbij te halen op momenten dat je met concrete emoties, concrete mensen en concrete situaties te maken hebt.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken om wat voor tools het zoal gaat, maar eerst, ter afsluiting van dit hoofdstuk, nog een opmerking over het gebruik van persoonlijke voornaamwoorden in dit boek. Omdat het stroef leest wanneer er in de tekst telkens over ‘hij of zij’ en ‘zijn of haar’ wordt gesproken, zal ik in de volgende hoofdstukken steeds alleen de mannelijke vorm gebruiken, waar ik ook vrouwen en andere *genders* bedoel.

