

Waarom we beslissingen bepalen op basis van wat we voelen

# De juiste liefde



We weten verrassend weinig over 'wat liefde is' en hoe het voelt. Dat er verschillende soorten liefde bestaan, weten we al. Liefde voor dieren, liefde voor vrienden, seksuele liefde, romantische liefde, liefde voor de natuur, zelfliefde... Maar wist je al dat al deze soorten van liefde anders in het lichaam worden ervaren en dat ze verschillend in 'ervaarkracht' zijn? NLP Master Trainer Wassili Zafiris neemt je in dit artikel mee op liefdesreis door je lichaam.

Door: Wassili Zafiris



Wassili Zafiris is onderzoeker, auteur van o.a. het boek *RELIEF*, NLP Master Trainer, coach en public speaker. Hij heeft 27 jaar ervaring in persoonlijke en bedrijfsmatige veranderprocessen. Hij is Fellow bij *The International Institute of Organizational Psychological Medicine* en docent *Social and Spiritual Entrepreneurship* aan *The Global School for Entrepreneurship*. Wassili is de grondlegger van o.a. de *RETeC methode*, *Meaningful Profit* en *Driven by Nature*. [www.wassilizafiris.nl](http://www.wassilizafiris.nl)

Bij een onderzoek van de Finse Aalto Universiteit, *Body maps of loves*, *Philosophical Psychology*, 5 September 2023 (zie link onderaan dit artikel), heeft men vast kunnen stellen waar in het lichaam liefde wordt ervaren, hoe intens deze is en wat het belang van deze gevoelens is. Het in kaart brengen van gevoelens op deze wijze, zou je een soort submodaliteiten-onderzoek kunnen noemen. Alleen bij de submodaliteiten in het lichaam, is er bij mijn weten, nog nooit onderzoek gedaan naar het belang van de locatie en intensiteit van, in dit geval, liefdesgevoelens.

Wanneer we dit vergelijken met het in kaart brengen van visuele submodaliteiten, weten we al veel langer dat de locatie van bijvoorbeeld het verleden, heden of de toekomst, veel impact heeft op de ontwikkeling van onze tijdlijn. Of dat waar je een persoon plaatst in je innerlijke *landschap*\*, zoals Lucas Derks onderzoekt met zijn *Mental Space Psychology*, enorme impact heeft op de verhouding die je hebt tot die persoon. Het lichaam is een ondergeschoven kind in NLP, ook daar waar het (sub)modaliteiten betreft. Er wordt vooral met het visuele representatiesysteem

gewerkt en een enkeling durft het ook aan om met het auditieve systeem te werken, maar de gevoelens die we ervaren in het lichaam, die hebben we nou eenmaal, en daar moeten we het mee doen.

### Gemaakte emoties

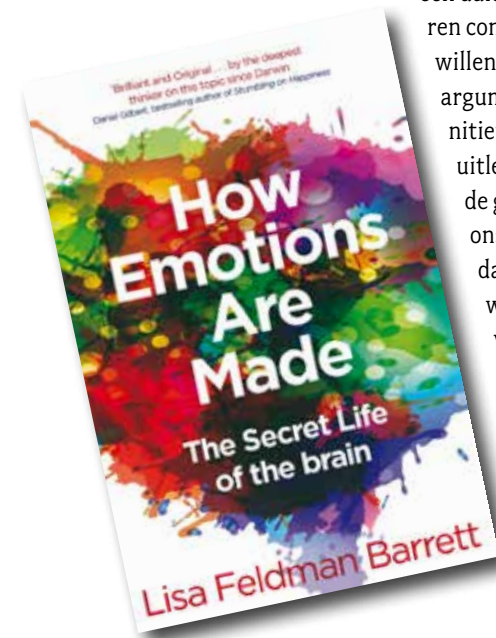
Het onderzoek naar het belang van lichamelijke gevoelens heeft in de afgelopen jaren een impuls gekregen naar aanleiding van het baanbrekende boek van Lisa Feldman Barrett, *How Emotions Are Made*. Zij stelde vast dat emoties niet zomaar aanwezig zijn in ons zenuwstelsel, maar op nauwkeurige wijze *gemaakt* worden door een samenspel tussen bewegingen van onze organen en bindweefsels en een ingenieus voorspellend mechanisme van het brein. Emoties zijn als het ware de resultante van dat samenspel tussen voorspellingen die het brein maakt, en veranderingen in het lichaam die er de basis van vormen. In mijn meest recente boek *RELIEF* (2024), beschrijf ik hoe belangrijk dit mechanisme is voor therapie,

coaching, persoonlijke ontwikkeling en het hebben van relaties.

### 27 soorten liefde

Dat lichamelijke gevoelens cruciaal voor ons zijn wordt in het eerdergenoemde Finse onderzoek nog eens onderstreept. Participanten werd gevraagd om lichaamskaarten in te kleuren op momenten dat verschillende soorten liefde werden ervaren. Tot hun grote verbazing kwamen de onderzoekers erachter dat dat er 27 soorten liefde zijn en dat mensen deze liefdessoorten allemaal op overeenkomstige plekken ervaren! Misschien niet zo verrassend maar wel significant, is dat een van de sterkst ervaren gevoelens van liefde, de liefde is die we voelen in relaties. De sterkste gevoelens ervaren we bij seksuele of romantische relaties. En hoe sterker de fysieke gevoelens in het lichaam zijn, hoe sterker de mentale liefdesconnectie ervaren wordt. Dit suggereert dat lichaamservaringen gedachten overrulen. En dat doen ze ook!

*“Die nacht werd ik met coauteur Aranka van der Pol daadwerkelijk dronken van liefde voor het eten en de kookkunst van Ferran Adria”*



### Griekse liefde

Liefdesgevoelens voor een concept als ‘wijsheid, intellect of wetenschap’, hebben een duidelijk minder sterke fysiek ervaren component. En als we dat al zouden willen verklaren, dan zou je kunnen argumenteren dat deze concepten cognitief zijn. Maar dat is een te simpele uitleg. We hebben het tenslotte over de gevoelde ervaring van liefde in ons lichaam. We weten allemaal dat dit zeer abstract kan zijn. Zo was ik recent in Griekenland en ik voelde tijdens mijn laatste avond in een restaurant, intense liefde voor Griekenland, de mensen, het samenzijn. En ondanks dat ik niemand daar kende, waren mijn gevoelens intens. ‘Griekenland’ als concept kan blijkbaar zeer sterke fysiek ervaren liefdesgevoelens wakker maken. En zo kan een concept als ‘Griekenland’ zeer sterke fysiek ervaren liefdesgevoelens oproepen.

Een ander voorbeeld van een abstract liefdesconcept dat ons lichaam diep kan beroeren, is ‘koken’ of ‘een maaltijd’, of ‘eten’. Ook daar heb ik een persoonlijk ervaren voorbeeld van. Jaren geleden mochten auteur Aranka van der Pol en ik de wereldberoemde chef Ferran Adria interviewen voor ons boek *EETlust* (2008). Ferran serveerde ons een 36 (!) gangenmenu in zijn befaamde sterrenrestaurant El Bulli. Tijdens het eten van elke minuscule maar ongelooflijk smaakvolle gang, voelde ik een diep liefdesgevoel opwellen voor het eten en zijn kookkunst. Die nacht werd ik met coauteur Aranka daadwerkelijk dronken van liefde voor het eten en de kookkunst van Ferran Adria.

### Hiërarchie in liefde

Zoals gezegd blijken locatie en intensiteit doorslaggevend te zijn bij de door ons ervaren liefdesgevoelen. Deze factoren lijken te bepalen wat de ervaren liefde voor ons betekent, wat het belang van de

liefde is en hoe graag we deze najagen. De onderzoekers konden een soort van hiërarchie bepalen met betrekking tot de belangrijkheid van de verschillende soorten ervaren liefde. Relationale liefdesgevoelens scoren zeer hoog wat betreft onze lichamelijke sensaties. Relaties met een geliefde zijn sterk, maar relaties met onze kinderen worden fysiek gezien nog net iets sterker ervaren. Wat frappant is, is dat de liefde voor de natuur en liefde voor kunstvormen zoals schilderijen, literatuur en muziek, fysiek gezien erg hoog scoren en blijkbaar veel fysieke componenten in zich dragen. Ze staan zelfs in de top vijf van meest belangrijke liefdes.

### De ‘dood’ van zelfliefde?

Dat brengt me bij de opvallende conclusie en het ontluisterend besef dat zelfliefde een veel minder gevoelde fysieke component in zich heeft dan de hierboven beschreven vormen van liefde. Onderzoekers ontdekten dat zelfliefde qua lichamelijke intensiteit ver onder relationele liefde scoorde en ver onder bijvoorbeeld liefde voor de natuur en zelfs kunst.

Dat brengt me bij het baanbrekende onderzoek van Lisa Feldman Barrett. Zij heeft laten zien dat er uiteindelijk maar één criterium is waarop wij ‘alles’ baseren: voelt het goed of voelt het niet goed. Lisa toont onomstotelijk aan dat wij mensen onze levenservaringen baseren op wat we voelen. Niet op wat we denken, kunnen filosoferen of fantaseren. Wij bepalen onze beslissingen op basis van wat we voelen!

### Ervaren interacties

Lisa Feldman Barrett heeft mij ook doen inzien dat de ontwikkeling van al onze gevoelens bepaald wordt door onze interactie met onze omgeving. Vanaf het moment van conceptie wordt er op ons gereageerd en die reactie maakt ons gevoelsleven als het ware wakker. Je zou kunnen zeggen dat onze gevoelens überhaupt bestaan



# RELIEF

het nieuwste boek van  
Wassili Zafiris

ISBN : 9789090386447



## RETeC Foundation Training 2025

**Poros Griekenland:**

18-19-20 september

**Wageningen** (gesponsord door het IEP):

2-3-4 oktober

**Amsterdam** (georganiseerd door Wassili Zafiris):

6-7-8 november

*RETeC will change the way  
you think change works!*



[www.wassilizafiris.nl](http://www.wassilizafiris.nl)



This book and the associated method RETaC offer a unique approach, based on the pillars of interoception, prediction, meaning and emotion. I soon found out it leads to breakthroughs with clients where all my other models failed, or where progress was slow. This is not just another technique, but a different paradigm. RELIEF gave me a chance to innovate my work.

I highly recommend this book to anyone, and Wassili's RETaC trainings to all healthcare professionals, including psychologists, psychotherapists, coaches and mediators.

JOS VAN BOXTEL – AUTHOR, THERAPIST, COACH AND TRAINER

You may have experienced eating something that had gone bad. Sometimes you still can't tolerate the food in question years later. The mere thought or smell of it can provoke a sense of repulsion, even though there's nothing wrong with it.

How does that work? And why is this relevant to personal development, the way we have relationships and even how we shape our experience of reality? In RELIEF, change-expert, researcher, trainer, and coach Wassili Zafiris explores the connection between our psychological and relational wellbeing and surprising new neuroscientific insights into the emergence of emotions.

New research reveals that many issues we call 'psychological', 'social', or even 'trauma', often have a visceral foundation. Gut feelings, a knot in your stomach, shivers down your spine, restlessness, feeling trapped, not feeling understood, supported, or loved. Most people have experienced such feelings at one time or another. Your body is telling you something. But in many cases, the message is not what you think.

RELIEF sheds new light on how relational problems as well as issues like stress, anxiety and chronic limiting patterns and feelings emerge. You will discover that a deeper understanding of how we create our emotions, relationships and even our experience of reality can help you change what seemed almost unchangeable.



9 789090 320427 >

bij de gratie van de interacties die we hebben ervaren. Dat verklaart denk ik waarom zelfliefde laag scoort als zijnde een belangrijk gevoel, en liefde voor anderen, liefde voor de natuur en liefde voor kunst zo hoog. De laatste gevoelens zijn 'zelfontstijgend' en maken blijkbaar intense gevoelens in ons wakker die niet te vergelijken zijn met zelfliefde.

### Zelfliefde ter discussie

Dat besef stelt zelfliefde behoorlijk ter discussie. De uitspraak, 'om van een ander te houden moet je eerst van jezelf houden' kennen we allemaal. Dit gaat nog een stap verder want in veel therapieën en (persoonlijk) ontwikkeltheorieën, is dit het centrale paradigma: leer (eerst) houden van jezelf!

Nu blijkt dat van jezelf houden, gevoelsmatig veel minder relevant is dan houden van een ander, van de natuur of van kunst. Dit kan voor een deel verklaren waarom therapie en persoonlijke ontwikkelings-trainingen uiteindelijk minder effectief zijn dan geadverteerd: wanneer je met name leert om jezelf leuker te vinden en dit voor je *emotionele brein* relatief oninteressant is, dan is het begrijpelijk dat je gevoelsmatig weinig opgeschoten bent.

### Liefde voor het leven

Zelfliefde is een prachtig idee, maar interactieve liefde of zelfontstijgende liefde, kunnen dan een veel relevantere component te zijn om verandering bij jezelf of in therapie te bewerkstelligen. Toen ik depressieve gevoelens modelleerde voor mijn boek *Geluk is Deprimerend*, ontdekte ik dat het grote ontbrekende gevoel bij depressie het gevoel van *levenslust* is. Levenslust is het verlangen en de wens om te blijven leven: *het gevoel van liefde voor het leven*. Laat *liefde voor het leven* nu net in de top drie staan van sterkste liefdesgevoelens die mensen kunnen ervaren! Dat het ontbreken daarvan zulke grote gevolgen kan hebben, geeft aan wat de kracht van het juiste liefdesgevoel kan zijn. ■

- \* Body maps of loves, Philosophical Psychology, 5 September 2023  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09515089.2023.2252464>
- \* In *Geluk is Deprimerend*, 2016, beschrijft Wassili Zafiris voor het eerst de term 'innerlijk landschap', om het geheel aan visuele representaties als ruimtelijke innerlijke ervaring te omschrijven.



## Verzamel je mazzelmomenten

Hoe ontwikkel je liefde voor het leven, het gevoel van levenslust? Verzamel je mazzelmomenten (uit: *Geluk is Deprimerend*, 2016)!

1. Maak een lijst van ervaringen van mazzelmomenten. Mazzelmomenten zijn momenten van onverwacht geluk. Je vindt bijvoorbeeld vijf euro op straat. Je krijgt van een buurman een tip over een enorme aanbieding voor een item dat je al heel lang wil aanschaffen maar te duur vond. Je krijgt van je dokter te horen dat je toch niet zo ziek bent als eerder gedacht. Je komt net op tijd bij je geparkeerde auto om een bekeuring te voorkomen, et cetera.
2. Ga je geschiedenis langs om steeds meer ervaringen van mazzel te verzamelen voor je lijstje.
3. Doe dit een paar weken.
4. Heb je genoeg voorbeelden, maak dan een collage in je hoofd van al deze voorbeelden. Zie ze als het ware allemaal voor je.
5. Merk dan welk gevoel er in je ontstaat. Meer weten? Lees *Geluk is Deprimerend* of *RELIEF*. In beide boeken staan tips over hoe je de 'juiste' gevoelens leert wakker maken voor een beter, gezonder en leuker leven met jezelf en elkaar!