

Regie over emoties dankzij geur

De kracht van uw neus wordt vaak onderschat. Geuren doen veel met een mens, maar wat precies? En over welke geuren hebben we het dan? 'Geurambassadeur' Claudia de Vos schreef er een boek over en voor *The Optimist* licht zij hier een tipje van de geursluis op.

DOOR: CLAUDIA DE VOS

Als er een geur van geluk zou bestaan, hoe zou die dan ruiken? Is het de geur van zonnebrand en zee, die terugvoert naar een dierbaar vakantiemoment? Is het een geur uit je jeugd, zoals het vleugje parfum van je moeder of oma dat je rook wanneer zij je 's avonds instopte? Misschien is het een geur die het gevoel van zorgeloosheid oproept, toen de wereld nog voor je open lag, alles mogelijk was en de zomers een leven lang leken te duren. Een geur die je terugbrengt naar de tijd waarin alles samenviel en je helemaal in je element was. Die ene speciale geur, verbonden met dat memorabele moment.

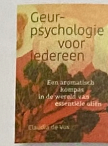
'**Geuren** hebben het vermogen herinneringen en **emoties** op te roepen.'



'Geurbewustzijn'

Soms overkomt het je ineens: je ruikt iets en in een fractie van een seconde ben je terug op een bepaalde plek of in een bepaalde tijd en ervaar je het gevoel van toen. Zou het niet fijn zijn als je een dergelijk 'feelgoodgevoel' kunt oproepen wanneer het allemaal even niet zo soepel loopt? Als er altijd een geur voorhanden is die je op momenten van malaise kunt pakken om je een steuntje in de rug te geven, tot actie aan te zetten of simpelweg te herinneren aan je eigen mogelijkheden, waarvan je misschien vergeten was dat je ze had?

Geuren spelen in ons dagelijks leven een grotere rol dan we in eerste instantie zouden denken. Sinds wij mensen recht op zijn gaan lopen en onze neus zich hoog boven de grond bevindt, lijken we ver verwijderd van de informatie – de signalen – die dit zintuig ons geeft. Maar in werkelijkheid geeft onze neus die signalen nog steeds door, alleen zijn we ons er vaak niet meer van bewust.



Geurpsychologie voor iedereen
Een aromatisch kompas in de wereld van essentiële oliën
Claudia de Vos
Uitgeverij Akasha
ISBN: 9789460151989
350 pagina's
€ 24,50



Op het moment dat we iets heel lekker of ontzettend vies vinden ruiken, reageren we erop. In het eerste geval buigen we voorover en ruiken we eraan, in het tweede geval lopen we erbij weg. Deze twee ogenschijnlijk eenvoudige handelingen vormen de basis van geurpsychologie. Als we ons bewust worden van deze signalen door onze neus te trainen, kunnen we geur eindeloos en op talloze manieren inzetten. We kunnen er ons welbevinden, onze lichamelijke én geestelijke gezondheid mee bevorderen en zodoende onze levenskwaliteit verbeteren. Natuurlijke geuren – essentiële oliën – hebben geneskrachtige eigenschappen. Het zijn echter niet alleen de fysieke, geneskrachtige eigenschappen van een essentiële olie (die door de inhoudsstoffen van de olie worden bepaald) waarmee je kunt werken. Een van de belangrijkste eigenschappen van geur is dat ze het vermogen heeft herinneringen en emoties op te roepen. Nieuwsgierigheid naar al die verschillende geuren is het begin van je eigen 'geurbewustzijn'. Want zodra je in de gaten krijgt dat een geur een bepaalde reactie bij je oproept, betekent dit ook dat je regie over deze emoties kunt krijgen.

Positieve conditionering

Er zijn heel veel situaties te bedenken waarin natuurlijke geuren op deze manier ondersteuning kunnen bieden. Stel, je hebt een kind dat angst heeft om naar een nieuwe school te gaan. Je zou het liefst je kind aan de hand meenemen de klas in: maar dat kan niet (meer). Hoe geef je je kind dat veilige gevoel zodat hij of zij vol zelfvertrouwen de eerste schooldag tegemoet kan gaan? Voordat het zover is, moet je beginnen met je kind positief met geur te conditioneren. Door te kiezen voor een geur met eigenschappen die voor dat moment nodig zijn, creëer

je een dubbel effect. Kies in dit geval voor een geur met ontspannende, omhullende en verwarmende eigenschappen, zoals mandarijn. Vervolgens laat je deze geur ruiken op momenten dat je kind zich veilig en prettig voelt, bijvoorbeeld bij het in bed stoppen. Door dit ritueel steeds te herhalen (conditioneren) zal er een relatie ontstaan tussen de geur van mandarijn en het veilige gevoel. Wanneer je vervolgens de geur aanbiedt op het spannende moment, zoals de eerste schooldag, zal deze het gevoel van veiligheid oproepen en het kind minder stress ervaren. Dit gegeven kun je toepassen op allerlei situaties die spannend zijn, dus ook voor jezelf. Het positief conditioneren van een geurbeleving is een wezenlijk onderdeel van het werken met geurpsychologie, in combinatie met kennis van de verschillende eigenschappen van essentiële oliën én hun universele werking. Zo kun je de geuren voor talloze interacties toepassen; van conflictbemiddeling tot prestatieverbeteraar. Voor jezelf, voor anderen, op het werk en thuis.

Geurprofielen

Om diverse toepassingen inzichtelijk te maken, heb ik geurprofielen samengesteld. Met deze geurprofielen, waarin de eigenschappen en de universele werking van de essentiële olie worden besproken, kun je op een eenvoudige manier zelf geurpsychologie in je eigen omgeving toepassen. Om een indruk te geven hoe een dergelijk geurprofiel eruitziet, een hierbij voorproefje. Ik kies voor het profiel van neroli, omdat ik denk dat deze geur in een periode als deze – de wereldwijde pandemie die voor onrust en paniek zorgt – een waardevolle bijdrage kan zijn. Probeer en ervaar het zelf; inhaleer de geur rechtstreeks uit het flesje of sprenkel één druppel op bijvoorbeeld een tissue. »



NEROLI (Oranjabloesem)

Rustig

Hoe lastig is het om bij paniek kalmte te bewaren? Neroli helpt bij shocks en kalmeert lichaam en geest onmiddellijk. Door rustig te blijven kan de geest kalm reageren.

Neroli, de essentiële olie van de bloesem van de *Citrus aurantium* (en daardoor ook wel 'oranjabloesem' geheten), is vernoemd naar de Italiaanse Anna Maria de La Trémouille, ook wel 'madame des Ursins' genoemd, die in de zeventiende eeuw leefde. Ze was prinses van het Italiaanse Nerola in Lazio, waar neroli naar vernoemd is. Hoewel officieel geen echte prinses, was ze van grote invloed aan het hof en een belangrijke vertrouweling. Doordat zij een toonaangevend figuur was en neroli gebruikte voor het parfumeren van haar handschoenen en haar bad, genoot de geur grote populariteit. Een ander verhaal dat ik ooit van een destillateur hoorde, was dat de prinses een paleis met een schitterende tuin bezat. Door de tuin had zij kleine kanaaltjes laten aanleggen en gevuld met oranjabloesemwater om zich te omgeven met deze zoete, kalmerende, zwoele geur.

Neroli staat bekend als een verfijnde geur, die al sinds de oudheid wordt toegepast in parfums. Het is bijvoorbeeld een van de ingrediënten die voorkomen in variaties van eau de cologne. Neroli is een van de drie typen essentiële oliën afkomstig van de bittersinaasappel (*Citrus aurantium*). Zo is er de gewone olie van de schil, de essentiële olie afkomstig van de takken en bladeren (petitgrain) en de olie gemaakt van de bloesem: neroli. Nerolihydrolaat kun je ook gebruiken als smaakmaker; de Fransen verwerken het vaak in een brioche, een zoet en zacht wit broodje.

Interessant aan deze geur is dat hij een tegenstelling in zich herbergt. Het is een ontkrampende, stressverlappende olie die tegelijkertijd de verfrissende, opwekkende eigenschappen van citrus heeft. Dat komt voor een groot deel door de manier van destilleren. Een absolute

(geurextractie) levert het meest narcotische en erotische effect; het verfrissendste effect verkrijgt je door stoomdestillatie, mede door de grotere aanwezigheid van monoterpenen.

De geur van neroli is een instant ontspanningsmiddel; u kunt er via inhalatie buikkrampen, spasmen en andere soorten verkrampingen veroorzaakt door stress mee verlichten. Zo kunt u hem ook in zeer lage dosering gebruiken als afscheidsgeslacht in de terminale fase. Bij stress rond het sterfbed kan er, door deze geur zeer subtiel te verspreiden, langzaam worden losgelaten. Zo wordt het afscheidproces voor de stervende en omringende dierbaren verzacht. ●

Claudia de Vos is geurpsycholoog en beeldend kunstenaar. Zij omschrijft zichzelf als 'geurambassadeur': met haar artikelen, interviews, geurkunst, trainingen en voordrachten vertegenwoordigt zij de wereld van geur. Meer informatie: www.geurambassadeur.nl

Aromatisch kompas

Rust, geen paniek, ontkrampend, troostend

Hoogsensitief | Bescherming

Loslaten | Tijdens stadia van rouw, afscheidsmoment

Onrust | Bij een dreiging

Prestatieverbetersaars | Energie (meer)

Slecht nieuws | Vooraf aan een (spannende) behandeling (ziekenhuis, tandarts, enzovoort)

Winter en grijsheid | Bij somberheid door lichtgebrek

Seizoenen | Voorjaar

