



verdriet

woede

angst

schaamte

ZO ZET JE NEGATIEVE EMOTIES OM NAAR POSITIEVE

Sommige gevoelens zijn zó pijnlijk, dat we ze liever wegstoppen. Gevolg: we overschreeuwen die zachte emoties met harde. Onbewust gedragen we ons onaardig, om verdriet weg te drukken. Het G-schema helpt een eind op weg.

TEKST FRANCISCA KRAMER

Grote schok: de man van wie je al jaren houdt en de vader van je kinderen, vertelt op een dag dat hij wil scheiden. Hij heeft een ander. De nachtmerrie uit tijdschriften of boeken blijkt ineens de realiteit te zijn. “Ik zal er persoonlijk voor zorgen dat zijn leven wordt verwoest”, zei mijn vriendin die dit overkwam. “Ik kleed hem financieel uit en de kinderen krijgt hij nooit meer te zien.” Inmiddels is het twee jaar later en begint de harde schil van woede barsten te vertonen. “Doordat Hans me verliet, kwam het gevoel van niet goed genoeg zijn weer als een tsunami bij me naar boven”, vertelde ze onlangs. Onder de woede zat een extreem pijnlijk gevoel van afwijzing. Hevige stress, zoals een relatiecrisis, kan zorgen voor ‘lekkage’. Emoties kunnen er op de meest ongelukkige momenten uitkomen. Keihard in huilen uitbarsten bijvoorbeeld als een politieagent een bekeuring geeft, of volkomen uit je slof schieten als de doorgang in de supermarkt wordt belemmerd. En achteraf bedenken: wat bezield me, waarom liet ik me zo meeslepen?

Fight, flight, freeze

Emoties hebben een functie. Allereerst maken ze de mensen om ons heen iets duidelijk. Tranen laten zien: het gaat niet goed, ik heb hulp nodig. Daarnaast kunnen ze ook worden gezien als een belangrijk (alarm)signaal aan onszelf. Emotie komt van het Latijnse woord *movere*: bewegen. Negatieve emoties als angst zetten ons stresssysteem in beweging met als reactie: *fight of flight*. Om vroeger te kunnen overleven, moesten we óf op de vlucht slaan óf er op los slaan. De amygdala, een kleine kern in onze hersenen, wordt actief: alarm! Er stroomt bloed naar onze ledematen, de spieren spannen zich aan, het hart gaat sneller kloppen, de lichaamstemperatuur stijgt, alles om ons klaar te maken voor de vecht- of vluchtrespons. Daar kan nog een F aan worden toegevoegd, namelijk die van *freeze*. Sommige mensen bevriezen in dit soort situaties en zijn letterlijk verlamd van angst. In ons moderne leven zijn er geen tijgers of slangen meer te vinden die ons bestaan bedreigen, het gevoel van dreiging wordt nu veroorzaakt door een ▷

overlopende e-mailbox, mogelijk ontslag, een zieke vader of ruzie met je partner. Hoe meer stress iemand ervaart, hoe lastiger het wordt om de emoties goed te hanteren. De amygdala draait overuren en bij het minste of geringste gaan de alarmbellen af.

Psycholoog Merel Hovestad heeft in haar praktijk veel cliënten wiens innerlijke alarmsysteem is ontregeld; door de brij in hun hoofd weten ze niet meer wat er allemaal aan de hand is. “Wat helpt, is taal geven aan wat we voelen. Hoe meer je dat doet, hoe beter je ook leert voelen. Je wordt dan een soort gevoels-kok; een goede chef kan vaak exact beschrijven welke ingrediënten er in een gerecht zijn verwerkt. Dat is meestal de eerste stap op weg naar het ontwarren van de kluwen.”

Ook leert Hovestad haar cliënten het onderscheid tussen harde en zachte emoties. “Juist de zachte emoties, zoals verdriet, eenzaamheid en het gevoel dat je niet wordt gezien, zijn zo pijnlijk dat we ze vaak overdekken door harde gevoelens, zoals boosheid of vermijding. In plaats van tegen die vriendin te zeggen: ‘Toen je me laatst niet uitnodigde voor dat etentje, voelde ik me buitengesloten’, worden we kribbig of trekken we ons terug. Terwijl juist kwetsbaarheid voor verbinding zorgt.” Een therapie waarvan Hovestad veel gebruikmaakt om negatieve emoties te doorbreken, is EFT: Emotion Freedom Technique. “Door tegelijkertijd te kloppen op meridiaanpunten en de taal te gebruiken waarbij de pijnlijke gevoelens aan bod komen én zelfwaardering wordt uitgesproken, stellen we de amygdala gerust en creëren zo een veilige omgeving om de lastige gevoelens toe te laten en te kijken naar wat eronder zit. Het begint vaak bij harde emoties zoals boosheid en uiteindelijk komen we op de diepere laag waar bijvoorbeeld verlangens, behoefte, verdriet, schaamte of schuld spelen.”

Onderdrukte gevoelens

Het herkennen en benoemen van zachte emoties is voor veel mensen lastig. Vaak gaan ze na-

H E T G - S C H E M A

Hoe we over een situatie denken, heeft invloed op hoe we ons voelen. Dat is in een notendop het idee van de Cognitieve Gedrags Therapie. Willen we ons anders voelen, dan moeten we anders gaan denken. Dat kan met een G-schema. Eerst wordt zo gedetailleerd mogelijk de Gebeurtenis beschreven die stress heeft opgeleverd. Daarna de Gedachten die daardoor opkwamen, vervolgens de Gevoelens die ontstonden. In de tweede stap wordt nagedacht over mogelijke andere verklaringen voor de stressvolle gebeurtenis. Door een positievere interpretatie zwakken de negatieve emoties vaak af.

Een voorbeeld van een G-schema:

Gebeurtenis

Mijn leidinggevende stuurt een mail met de vraag of ik de volgende dag bij haar wil komen voor een gesprek over het project dat ik aanstuur.

project staat. Misschien maakt ze zich zorgen over de zwaarte van het project en wil ze me vragen of ik hulp nodig heb.

Gevoel

Bang (20%) Boos (10%)

Gedachte

Ze gaat me vertellen dat ik het niet goed doe. Misschien word ik ontslagen.

Gevolg

Ik lees mijn laatste notities over het project nog eens door en ga rustig slapen. De volgende dag ga ik open het gesprek in.

Gevoel

Bang (80%), boos (50%).

Dit G-schema toont heel duidelijk aan dat onze gedachten vaak direct invloed hebben op ons gevoel. Door even afstand te nemen en nogmaals naar de gebeurtenis te kijken en alternatieve verklaringen te bedenken, zakt de angst in dit geval van 80% naar 20% en de boosheid van 50% naar 10%.

Gevolg

Ik lig wakker, voel me de volgende dag een wrak en ga met angst en beven naar mijn werk.

Helpende gedachte!

Mijn leidinggevende is bezig met de maandrapportage, misschien wil ze weten hoe het met de voortgang van mijn

LASTIGE GEVOELENS DIE ER NIET MOGEN ZIJN EN DUS OOK NIET WORDEN VERWERKT, VERERGEREN VAAK

melijk gepaard met oude pijn en die willen we vermijden. Ons eerste instinct is: weg ermee. Om deze ongemakkelijke emoties niet te hoeven ervaren, kan het zijn dat we vermijdingsmechanismen ontwikkelen, zoals veel drinken, extreem veel sporten, heel veel eten (of juist niets eten), of ons volledig op ons werk of gezin storten. Alles om maar niet te worden geconfronteerd met de pijnlijke gevoelens die omhoogkomen zodra ze de ruimte krijgen. Maar wat op korte termijn een goede oplossing lijkt (de gevoelens onder het kleed schuiven), is dat op lange termijn meestal niet. Sterker nog: als die lastige gevoelens er niet mogen zijn en ze dus ook niet worden verwerkt, verergeren ze vaak en wordt het steeds moeilijker ze te onderdrukken. Een ezelsbruggetje hierbij is: korte termijn fijn is lange termijn pijn.

ze de afgelopen maanden ervaart rondom een ontwrichtende ruzie met haar zus, die haar sindsdien niet meer wil zien, staat haar stresssysteem te scherp afgesteld; ze ervaart vrijwel continu een gevoel van dreiging. En dus schiet ze steeds sneller in die *fight of flight* respons – in haar geval duidelijk *fight*. Om het naderend onheil af te wenden, slaat ze letterlijk om zich heen. Na enkele sessies bleek Moniques boosheid een heel verdrietige oorzaak te hebben. Op haar zesde overleed haar vader bij een auto-ongeluk. “Vanaf dat moment besloot ik dat ik perfect moest zijn, mijn moeder mocht niet nóg meer verdriet krijgen. Alle negatieve emoties onderdrukte ik.” Daarnaast had het plotselinge overlijden van haar vader verlatingsangst getriggerd, die opspeelde op momenten dat ze het gevoel had afgewezen te worden, zoals

Juist de zachte emoties zoals eenzaamheid, zijn zo pijnlijk dat we ze overdekken door harde gevoelens, zoals boosheid

Een voorbeeld uit de praktijk. Monique is een vrouw die haar leven helemaal onder controle heeft. Ze woont met haar man en bijna volwassen kinderen in een mooi huis, werkt als verloskundige en geniet van vrienden en familie. Echter, zo vertelt ze tijdens de intake, ze kampt met woede-uitbarstingen. Als ik doorvraag wat haar hulpvraag precies is, vertelt ze dat ze handvatten zoekt om om te gaan met die plotse omhoog vlammeende gevoelens van boosheid. Ze wil leren zichzelf in de hand te houden, in plaats van te gaan schreeuwen en soms zelfs te slaan. Ze schaamt zich voor deze uitbarstingen en wil ervan af. Al in het eerste gesprek valt er bij Monique een kwartje: door de stress die

in de ruzie met haar zus. Het verdriet over haar vader en de angst voor verlating was zó pijnlijk, dat ze dit overdekte door boosheid en woede-uitbarstingen. Dit mechanisme verergerde in tijden van stress, vooral bij stress die deed denken aan de emotie van destijds: verlating. De behandeling van Monique werd gericht op trauma- en rouwverwerking. Uiteindelijk zorgde dit ervoor dat de emotionele uitschieters minder vaak voorkwamen. Haar levensles was dat het hele palet aan emoties er mag zijn; verdriet, angst en boosheid horen erbij. Krijgen die geen uitweg, dan is uiteindelijk maar een klein prikje nodig om de hele innerlijke snelkookpan te laten exploderen. □