

Wegwijs in het labyrint van je emoties

Ilse Sand

Wegwijs in het labyrint van je emoties

Over het accepteren
en begrijpen van je emoties



Wegwijs in het labyrint van je emoties – Ilse Sand

Oorspronkelijke titel: Find nye veje i følelsernes labyrint

© Uitgeverij Ammentorp

2e gereviseerde editie, 1e druk 2016

© 2017 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk z/h

ISBN 978.90.8840.153.4

NUR 723

Vertaling uit het Deens: Willem Abraham van Dongen, M.A.

Correctiewerk en taalkundige assistentie: Birgit van Dongen-Svensgaard

Omslagtekening: Kirstine Sand

Grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	8
Hoofdstuk 1 Zoek uit wat je primaire emotie is op dit moment.....	9
Hoofdstuk 2 Neem afstand van je gedachten.....	19
Hoofdstuk 3 Vermijd onnodige conflicten	
– Check je woedende gedachten een extra keer.....	25
Hoofdstuk 4 Luister naar de zachte en kwetsbare emoties in woede.....	33
Hoofdstuk 5 Zeg wat je wenst en wilt	53
Hoofdstuk 6 Vermijd ‘ik heb er genoeg van’	
– of accepteer helemaal dat je zo voelt.....	59
Hoofdstuk 7 Gebruik je jaloezie constructief.....	75
Hoofdstuk 8 Luister naar je jaloezie	85
Hoofdstuk 9 Ken je angst	91
Hoofdstuk 10 Hou vol, wanneer de emoties sterk worden.....	97
Hoofdstuk 11 Deel je blijdschap met anderen	103
Hoofdstuk 12 Investeer in je relaties.....	109
Hoofdstuk 13 Bezuinig op verklaringen	
– verbreed het beeld dat je van jezelf hebt.....	115
Novelle	125
Bijlagen	131
a. Inspiratielijst voor afscheidsbrieven.....	133
b. Voorbeelden van afscheidsbrieven.....	133
c. Schema voor blijdschapsanalyse	137
d. Voorbeeld van ingevuld schema voor blijdschapsanalyse	138
Literatuur	139
Dankwoord	141

Welkom bij de tweede editie

Sinds de eerste editie uitkwam in 2011 is het boek ook in het Zweeds en het Engels verschenen. Ik heb één van de modellen in het boek verder ontwikkeld. De indeling van de oorzaken van woede in vier categorieën met verschillende voorstellen voor acties is in deze editie verder en preciezer omschreven. Ik heb daarnaast de literatuurlijst geüpdatet.

Ilse Sand

Hald Hovedgård,

april 2016

Voorwoord

Dit boek is bedoeld voor jou, als je graag wat meer wilt opsteken over jezelf en je emoties. Het is ook bedoeld voor psychotherapeuten, psychologen en andere therapeuten die mensen met emotionele problemen helpen.

Jarenlang heb ik cursussen en lezingen over psychologie gehouden en heb daar ervaren hoe waardevol het is om concrete voorbeelden te geven als je graag complexe materie begrijpelijk wilt maken. Ik heb in dit boek veel voorbeelden uit het leven van cliënten en cursisten gebruikt en vooral uit mijn eigen leven.

De kennis die ik overbreng in dit boek draag ik al vele jaren lang uit, deels als organisator van cursussen en lezingen en deels aan de individuele cliënt. Ik heb gezien hoe een beter begrip van psychologische verbanden het leven van de mensen waarmee ik in contact ben geweest makkelijker heeft gemaakt. Nu hoop ik met dit boek nog meer mensen te bereiken.

De directe stijl van mijn adviezen in het boek is niet bedoeld als een dictaat van de enige manier hoe het moet. Mensen zijn heel verschillend en er is niets wat voor iedereen geldt. Word wegwijs op je eigen manier, beschouw mijn adviezen als voorstellen, die je al of niet kunt opvolgen en ga bij jezelf na of het goed voelt voor jou. Het kan zijn dat jouw manier van wegwijs worden een heel andere manier is die ik nog niet heb ontdekt.

Je haalt het meest uit het boek als je het als geheel leest, maar je kunt prima de verschillende hoofdstukken apart lezen. Je kunt het boek ook als naslagwerk gebruiken.

Inleiding

Gedurende vele jaren heb ik naar veel mensen geluisterd, eerst als dominee en later als psychotherapeut. Vaak heb ik hun ups en downs van nabij gevolgd, over een lange periode.

Daarbij heeft het me vaak getroffen, hoeveel problemen er wel niet te wijten zijn aan een gebrek aan kennis over emoties. Sommige mensen blijven vastzitten in onhandige patronen, omdat ze iets proberen te veranderen wat niet te veranderen is. Anderen zijn ongelukkig over omstandigheden die makkelijk te veranderen zijn, terwijl nog weer anderen in onnodige conflicten belanden, omdat ze gewend zijn geraakt aan een inefficiënte manier van denken die met het nodige inzicht gecorrigeerd kan worden.

Ik heb gezien hoe mensen iets wijzer hun weg kunnen vinden, als ze het nodige inzicht krijgen. Hoe ze met meer kennis over de psychologie van emoties hulp kunnen vinden om te veranderen wat te veranderen valt en ophouden grip te willen hebben op iets waar ze toch geen invloed op hebben.

Mijn bedoeling met dit boek is het doorgeven van psychologische verbanden in een toegankelijke taal die dichtbij de ervaring staat. Door dit boek te lezen zul je betere voorwaarden scheppen om je eigen emoties te begrijpen en ook die van anderen. Als je weet wat en waarom je eigenlijk voelt, wordt het makkelijker wegwijs te worden in het leven.

HOOFDSTUK 1



Zoek uit wat je primaire emotie is
op dit moment

Zoek uit wat je primaire emotie is op dit moment

Emoties zijn niet altijd wat ze op het eerste gezicht lijken. Als je een vrouw ziet huilen, denk je vast dat ze verdrietig is. Maar ze kan ook bang zijn of boos. Het is namelijk typisch voor vrouwen om verschillende emoties te verbergen onder de noemer verdriet.

En als je een man ziet die er boos uit ziet, kun je er niet zeker van zijn dat hij dat diep vanbinnen ook is. Het is namelijk typisch voor mannen woede te tonen – ook als ze eigenlijk bang zijn, verdrietig, depressief of een crisis doormaken. Soms hebben we het zelf niet eens door welke emotie primair is. Hoe preciezer je weet wat je voelt, hoe makkelijker het wordt actie te ondernemen.

Je kunt onderscheid maken tussen basisemoties en gemengde emoties. Een basisemotie kan bij mensen over de hele wereld worden geregistreerd en ook bij hogere diersoorten. Alle andere emoties kunnen worden uitgelegd als mengvormen van de basisemoties.

Er bestaat geen overeenstemming over welke emoties moeten worden gezien als basisemoties. Maar alle psychologen zijn het erover eens dat de volgende vier in ieder geval bij deze categorie horen:

- Blijdschap
- Verdriet
- Vrees/angst
- Woede

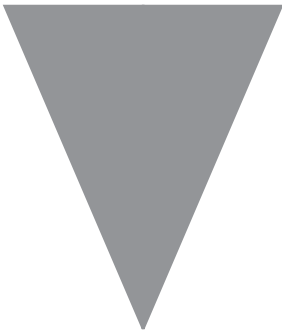
En deze vier zijn voor mij genoeg om de meeste emoties die we voelen te kunnen verklaren. Teleurstelling is bijvoorbeeld een mengeling van verdriet en woede, terwijl het gevoel van spanning een mengeling van angst en blijdschap is.

Als ik niet zeker weet wat ik voel, stel ik mezelf een vraag vanuit die vier emoties: Kan ik ergens boos over zijn? Kan ik ergens verdrietig over zijn? Ben

ik bang, of ben ik ergens blij over, terwijl ik het nauwelijks beseft? Wanneer ik de antwoorden op die vragen heb, kan ik beter onder woorden brengen wat ik voel.

Graden van emoties – voel het prille begin

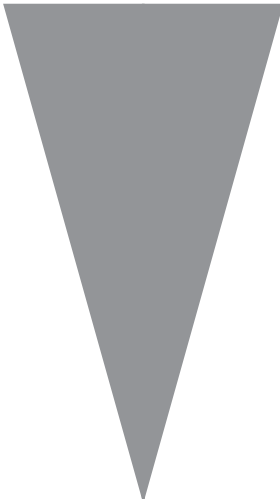
Vaak registreren we een emotie pas, als die een bepaalde kracht heeft bereikt. Als 0 geen gevoel is en 10 is de sterkste graad die je kent, ontdek je het gevoel misschien pas bij 5. Neem je een emotie als blijdschap, dan is het prille begin een licht gevoel dat iets prettig is. Komt de emotie op volle sterkte, dan krijg je vast zin om te zingen, dansen of iemand te omhelzen.



Zin om te omhelzen, kussen, dansen
Zich warm voelen
Gejuich vanbinnen voelen
Enthousiast zijn
Zich licht voelen
Energie voelen
De bubbel in de buik
Licht gevoel, dat iets prettig is

Al in het prille begin van de emotie kun je je er bewust van worden. Dit kun je oefenen. Als we het over blijdschap hebben, geniet je meer van je blij gevoel als je ook leert blijdschap te ontdekken als die van voorbijgaande aard is en misschien alleen maar een graad van 2 bereikt. Misschien werd je blij, omdat de zon langs je wang streek of een voorbijganger naar je glimlachte.

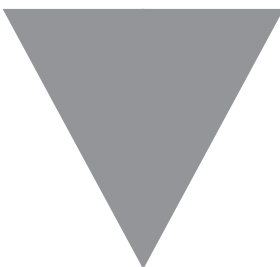
Ook de emotie verdriet kan in veel graden gevoeld worden. Het verloop kan zijn als in onderstaande figuur:



Dood willen
Verlangen naar de eeuwige rust
Heel moe
Diep ongelukkig
Gesnik
Zin om te huilen
Trillend gezicht
Brok in de keel
Tranen in de ogen
Een zwaar gevoel in je lichaam
Een gevoel van 'och!'
Lichte moeheid

Als je je emotie van verdriet al op een vroeg moment ontdekt, dan heb je meer energie om te besluiten hoe je ermee om wilt gaan. In hoofdstuk 6 kun je lezen hoe je tussen twee mogelijkheden kunt kiezen: je neemt afstand van de emotie of, in het andere uiterste, je geeft je er helemaal aan over en rouwt voluit.

Als het om woede gaat is het heel belangrijk die zo snel mogelijk te ontdekken. Wanneer je eenmaal helemaal over de rooie bent is het moeilijk helder na te denken. Als we over de rooie zijn denken we in zwart/wit en ons involgend vermogen met de ander is verzwakt.



Witheet
Roodgloeiend
Razernij
Woede
Irritatie
Licht gevoel van 'niet leuk'