

WE DOEN ZOALS WE VOELEN

Wat doet iemand die angstig is? Die probeert hetgeen waarvoor hij bang is te vermijden. Iemand die niet met een lift durft te gaan, neemt de trap. Iemand die vliegangst heeft, neemt de auto, gaat niet zover op vakantie of blijft gewoon thuis. Iemand die bang is om in een groep iets te zeggen, houdt zijn mond. Wie zich angstig voelt, gedraagt zich angstig.

De oorsprong van het woord 'angstig' is in dat opzicht veelzeggend. Het komt van het Latijnse woord 'angustia', dat zoiets betekent als 'engte' of 'vernauwing'. Wie zich angstig voelt, verengt zijn wereld, waardoor hij niet in contact hoeft te komen met datgene wat het angstige gevoel oproept. Angst is letterlijk en figuurlijk een 'emotie'. Ook dat woord heeft een latijnse oorsprong: 'e-movere'. Dat betekent zoiets als je ergens naar toe of vandaan bewegen. Een emotie is een gevoel dat je als het ware in beweging brengt: weg van de lift, niet in het vliegtuig, uit de situatie waarin je spreekangst hebt.

Naast angst is er nog een aantal basisemoties. Die vallen in twee groepen uiteen: negatieve en positieve emoties.

NEGATIEVE EMOTIES¹

Negatieve emoties zijn gevoelens die ons bewegen om er voor te zorgen dat iets er niet langer meer is. Bij angst gebeurt dit door iets te vermijden. Bij boosheid door iets uit de weg te ruimen en bij schuld of schaamte door te doen alsof het er niet is. Bij verdriet gebeurt het door net zolang te wachten tot het weg is. Bij afgunst en jaloezie door iets van een ander (proberen) af te pakken, omdat je het zelf wilt hebben. Bij afkeer of walging door iets eerst te bevuilen of te besmeuren, om je er vervolgens vanaf te wenden of je ervan te ontdoen.

- Angst
- Boosheid
- Schuld/schaamte
- Verdriet
- Afgunst/jaloezie
- Afkeer/walging

Dat zijn onze negatieve basisemoties. Als we psychisch gezond zijn, kennen we deze emoties uit eigen ervaring. Dan weten we ook hoe we ze moeten uiten. We zeggen op bepaalde momenten: 'Ik ben bang'. Of we geven aan: 'Ik ben boos op jou...', 'Ik voel me schuldig...', 'Ik schaam me voor...', 'Ik voel me vandaag verdrietig', 'Ik ben jaloers op...' of 'Ik walg werkelijk van...'.

¹ De indeling van gevoelens zoals hier gebruikt, is ontleend aan het werk *Passion and Reason* van Richard S. Lazarus en Bernice N. Lazarus. Oxford University Press, 1994.

- Hoe beter we in staat zijn de verschillende negatieve emoties bij ons zelf waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in *emotioneel* opzicht zijn.
- Hoe beter we in staat zijn de verschillende negatieve emoties bij anderen waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in *relationeel* opzicht zijn.
- Negatieve emoties komen vaak tegelijkertijd: we kunnen boos zijn en ook bang. We kunnen ons angstig voelen en tegelijk schuldig.



POSITIEVE EMOTIES

Positieve emoties zijn gevoelens die ons er toe bewegen om er voor te zorgen dat iets of iemand in onze wereld komt en blijft. Bij geluk en blijdschap of vreugde door er zoveel mogelijk voor te zorgen dat iets of iemand bij ons is. Bij trots door zoveel mogelijk anderen te wijzen op iets dat ons toebehoort of iemand die van ons is. Bij liefde en genegenheid door zoveel mogelijk over iemand te willen weten, door hem of haar zoveel mogelijk van onszelf te laten zien en door de geliefde zoveel mogelijk aan te willen raken. Bij opluchting door zoveel mogelijk te proberen iets van ons weg te houden.

- Geluk/blijdschap/vreugde
- Trots
- Liefde/genegenheid
- Opluchting

Dat zijn onze positieve basisemoties. Als we psychisch gezond zijn, dan kennen we deze positieve gevoelens uit eigen ervaring. En dan weten we ook hoe we ze moeten verwoorden: 'Ik voel me gelukkig, ik voel me blij', 'Ik ben trots op...', 'Ik vind je lief, ik hou van je', 'Ik ben ontzettend opgelucht...'.

- Hoe beter we in staat zijn de verschillende positieve emoties bij ons zelf waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in *emotioneel* opzicht zijn.
- Hoe beter we in staat zijn de verschillende positieve emoties bij anderen waar te nemen en te verwoorden, hoe gezonder we in *relationeel* opzicht zijn.
- Positieve gevoelens komen ook tegelijkertijd: we kunnen ons opgelucht én trots voelen, we kunnen van iemand houden én ons opgelucht voelen.

GEMENGDE GEVOELENS

Negatieve en positieve gevoelens kunnen ook tegelijk voorkomen. We kunnen van iemand anders houden én ons verdrietig voelen. We kunnen ons trots én angstig voelen. We kunnen boos en verliefd op iemand zijn. We kunnen blij zijn én jaloers. Hoe beter we onze 'gemengde gevoelens' over onszelf, over anderen en over de wereld kunnen waarnemen en verwoorden, hoe gezonder we psychisch en relationeel zijn.

Maar we moeten *leren* om gevoelens accuraat waar te nemen en te verwoorden.

In een therapiegroep antwoordde een jongeman, die net door zijn vader het huis uit was gegooid, op de vraag wat hij daarbij voelde: 'Oh, ik red me wel!' Maar dat was natuurlijk geen antwoord op de vraag. Toen hem het rijtje negatieve basisemoties werd voorgelegd om uit te kiezen, koos hij na enige nadenken boosheid en verdriet. Op de vraag die beide gevoelens in woorden uit te drukken, zei hij vrij snel: 'Ik ben boos'. Maar 'Ik voel me verdrietig' kostte hem veel meer moeite. Toen het hem uiteindelijk lukte dat te zeggen, sprongen er tranen in zijn ogen. Nadat hij zijn verdriet had 'uitgesproken', besepte hij dat hij een verlies had geleden waarmee hij moest leren leven. Hij had de illusie verloren dat het tussen hem en zijn vader ooit wel goed zou komen.

Wie zijn gevoelens accuraat waarneemt en verwoordt, heeft er ook beter contact mee. Wie beter contact heeft met zijn gevoelens, weet beter wat hij moet doen.

De natuur heeft een goede reden gehad om ons zoveel gevoelens te geven. Gevoelens zijn belangrijk, nuttig en van levensbelang.

HET LEREN WAARNEMEN VAN GEVOELEN

Lees het in de linkerkolom staande rijtje van gevoelens eens hardop voor.

ANGST	
BOOSHEID	
SCHULD/SCHAAMTE	
VERDRIET	
AFGUNST/JALOEZIE	
AFKEER/WALGING	
GELUK/BLIJDSCHAP/VREUGDE	
TROTS	
LIEFDE/GENEGENHEID	
OPLUCHTING	

Hoe vaak neemt u al deze gevoelens bij uzelf waar? Vermoedelijk maar een paar af en toe duidelijk, zoals boosheid of blijdschap. Misschien is het zelfs zo dat u, als het niet goed met u gaat, niet meer waarneemt dan een zekere spanning, zonder dat u zich ervan bewust bent of dat nou angst, verdriet, boosheid, jaloezie of schaamte is. Het kan ook zijn dat u alleen maar boosheid voelt, terwijl u, als u zich beter bewust zou zijn van uw gevoelens, zou ervaren dat achter die

boosheid vooral verdriet, schuld of schaamte schuilgaat. Als u alleen maar de boosheid waarneemt, doet u andere, en vaak minder 'verstandige' dingen, dan als u zich ook bewust bent van andere negatieve gevoelens. U begint bijvoorbeeld tegen iemand die u liefheeft te schelden, in plaats van toe te geven dat u zich schuldig voelt over iets dat u die ander heeft aangedaan.

Advies: maak een kopie van de tabel op de vorige pagina, plak die op een plaats die u geregeld ziet, bijvoorbeeld aan de binnenkant van uw agenda of dagboek. Ga als u zich slecht voelt na welke 'gevoelwoorden' (dat kunnen er meer dan één zijn) het best bij uw gevoelstoestand passen.

HET VERWOORDEN VAN JE GEVOELENS

Hoeveel van deze woorden gebruikt u zelf om uw gevoelens uit te drukken? De kans is groot dat het antwoord geen of hoogstens één of twee is. Als het antwoord 'geen' is, dan komt dat waarschijnlijk omdat u meestal woorden gebruikt als: 'gespannen' of 'gestresst'. Of negatieve uitdrukkingen zoals: 'niet zo lekker' of 'niet echt blij'.

ANGST
BOOSHEID
SCHULD/SCHAAMTE
VERDRIET
AFGUNST/JALOEZIE
AFKEER/WALGING
GELUK/BLIJDSCHAP/VREUGDE
TROTS
LIEFDE/GENEGENHEID
OPLUCHTING

In zulke algemene of negatieve termen over je eigen gevoelens met jezelf of anderen praten is vaak niet zo gezond of handig. Kijk maar eens naar het voorbeeld op de volgende pagina.

In een therapiegroep vroeg een therapeut aan een van de deelnemende vrouwen hoe ze zich voelde als ze in de groep iets over zichzelf moest vertellen. De vrouw antwoordde: 'Gespannen'. Vervolgens vroeg de therapeut of dat gespannen gevoel plezierig of onplezierig was, waarop de vrouw min of meer verontwaardigd antwoordde: 'onplezierig natuurlijk'. De therapeut verzocht de vrouw om dat gevoel van onplezierige spanning met een enkel woord, zoals boosheid, verdriet of angst, te omschrijven, waarop ze aarzelend zei: 'Ja, ja, een beetje angstig misschien'. Op de vraag 'Een beetje, of gewoon angstig?', antwoordde de vrouw dat zij inderdaad angst voelde, niet alleen tijdens de therapiesessie, maar ook in een werkgroep op haar opleiding. De therapeut nodigde haar toen uit hardop te zeggen: 'Ik voel me angstig als ik hier in de groep iets over mezelf moet vertellen'. De vrouw slikte een paar maal en zei met neergeslagen ogen dat zij zich angstig voelde, waarop er tranen in haar ooghoeken verschenen. Vervolgens vertelde ze over een paar zeer pijnlijke ervaringen die ze als kind had gehad toen ze voor de klas iets moest doen. Door 'het juiste woord' voor het gevoel te gebruiken, kon niet alleen dat gevoel zelf duidelijk beleefd worden, maar werden ook allerlei beelden en gedachten duidelijk die met dat gevoel verbonden waren.

Het voorbeeld laat zien dat we heel vaak 'neutraliserende' of afleidende uitdrukkingen (zoals 'gespannen, onzeker, niet plezierig, geen echte ramp') gebruiken uit vrees dat onze gevoelens of verlangens anders al te duidelijk zichtbaar zijn of pijnlijk voelbaar worden. Veel mensen verdedigen dat zelfs met argumenten als 'wat heb ik er aan om me door mijn gevoel mee te laten slepen, ik ga me er alleen maar slechter door voelen en het lost toch niets op.'

Maar dat laatste blijkt niet alleen in het voorbeeld, maar ook in het algemeen niet waar te zijn. De psycholoog James Pennebaker heeft hiernaar een aantal onderzoeken gedaan. Uit zijn prachtige boek hierover, getiteld *Opening up: the power of confiding in others* (Jezelf uitspreken: de kracht van anderen iets toevertrouwen), blijkt dat mensen die geregeld hun gevoelens (min of meer) direct uiten, in het algemeen geestelijk en lichamelijk gezonder zijn, dan degenen die dat niet doen. Het uiten van gevoelens kan overigens op veel verschillende manieren gebeuren: praten, schrijven, tekenen, componeren of direct lichamelijk, bijvoorbeeld in de vorm van uithuilen. Naarmate mensen meer 'binnenhouden' neemt de kans toe dat ze angstig, depressief of boos worden op zichzelf of anderen, zoals het verhaal op de volgende pagina goed laat zien.

Twee boeddhistische monniken waren op weg naar hun klooster toen ze bij een rivier kwamen die ze over moesten steken. Bij de oversteekplaats troffen ze een mooie, jonge vrouw aan die ook naar de overkant wilde, maar niet door het water durfde omdat ze niet kon zwemmen. Resoluut nam de jongste van de monniken de vrouw op zijn schouders en bracht haar zo naar de overkant. De andere monnik was furieus. Hij zei niks, maar hij kookte van binnen, want wat er gebeurd was, was absoluut verboden. Een monnik mag geen vrouw aanraken en zeker niet op zijn schouders nemen. Nadat de vrouw op de andere oever was afgezet, liepen de monniken urenlang zwijgend naast elkaar voort. Toen de kloosterpoort in zicht kwam wendde de boze monnik zich tot zijn medebroeder en zei: 'Luister, ik zal het tegen de overste moeten vertellen, want wat je deed was absoluut verkeerd!'

'Hoe bedoel je', vroeg de ander, 'Wat was er verkeerd?' 'Ben je dat dan vergeten?', zei de eerste, 'Je hebt een vrouw op je schouders genomen.'

Zijn metgezel begon te lachen en zei: 'Ja, dat is waar, ik heb haar gedragen. Maar ik heb haar al uren geleden bij de rivier achtergelaten. Bij jou zit ze nog steeds op je rug.'

