

Wim Kijne

Leren omgaan met emoties



Een handzame gids



INHOUD

7 Inleiding

11 Vooraf: de magie van
duidelijke doelen

1

15 Emoties zijn gevoelens,
maar niet alle gevoelens
zijn emoties

17 Intenser genieten

19 Samenspel van voelen en
denken

26 Gedrag patronen
veranderen

2

31 Boosheid, woede, agressie,
frustratie en irritatie

33 Wees voorzichtig met het
uiten van boosheid

39 De plaats van je filters

39 Oorzaak van boosheids-
gevoelens

42 Machteloze boosheid

43 Slachtofferrol

44 Prikkelbaarheid en
ergernis

46 Wrok en haat

46 Vergeving

3

51 Verdriet en rouw

55 Onverschilligheid en je
ergens bij neerleggen

57 Acceptatie

59 Ontevredenheid en
tevredenheid

4

61 Gelukkig voelen

63 Vreugde en enthousiasme

65 Kiezen wat je gelukkig
maakt

5

69 Angst

74 Kleine stapjes brengen je
ver

76 Paniek

77 Moed

78 Minder bangig worden

80 Zorgen maken

6

83 Intuïtie of emotie

85 Prettige stemming

86 Het fijne herbeleven

88 Stemming switchen

7

- 91 Schaamte
- 93 Verlegenheid
- 95 Afstand nemen geeft inzicht
- 96 Ontspanning
- 99 De voelmeditatie en de glimlachmeditatie
- 100 Ontspannen door beweging

8

- 103 Trauma's en zelfhelend vermogen
- 105 Oud zeer verwerken
- 109 Van jezelf houden
- 110 Zelfvertrouwen
- 114 Gezond egoïsme

9

- 117 Emotionele boekhouding
- 119 Op je gelijk uit zijn
- 121 Eigen wijsheid
- 123 Wat kun je met klagen bereiken?
- 125 Zoeken naar je ongelijk

10

- 127 Makkelijker visualiseren
- 129 't Luik in de hemel
- 131 Vertrouwen
- 133 Hoop en wanhoop
- 135 Depressie

11

- 139 Liefde
- 141 Symbiose, behoefte aan intimiteit en angst voor intimiteit
- 146 Verlangens
- 149 Verlangens naar liefde en intimiteit
- 150 Seksuele verlangens
- 150 Genieten van je verlangens
- 152 Verslavingen
- 156 Eenzaamheid en verbonden voelen
- 157 Jaloezie

12

- 159 Emotionele groei verloopt vaak grillig
- 160 Je aandacht en je emoties
- 162 'Dubbel' zijn
- 164 Moeten of willen?
- 164 Communiceren over jouw emoties
- 166 Feedbacksandwich
- 169 Hier en nu ligt vrede te wachten
- 171 Genieten van de weg en niet alleen van het doel

- 173 Lijstje van weekoefeningen

- 174 Informatie over de auteur

INLEIDING

Marieke is vanuit haar beroep als trainer gewend aan het werken met emoties. We willen van elkaar leren door onze vaardigheden uit te wisselen. Nu het mijn beurt is, vraag ik haar of er een emotie is waaraan ze zou willen werken. Ze vertelt me meteen dat er woede speelt. Ze voelt het in haar lichaam als een knoop in haar buik en spanning in haar keel. Dit is de vorige avond opgekomen en het zit haar dwars. Ik begeleid haar met de methode waar dit boek op gebaseerd is. Na ongeveer tien tellen verandert haar woede in verdriet, waarbij de tranen in haar ogen staan. Zo'n vijftien tellen later zie ik haar gezicht ontspannen en ze vertelt dat ze een heerlijk, diep warm gevoel in haar borst voelt. Waarop ik haar vraag om even de tijd te nemen om van dit fijne gevoel te genieten. Hierna vraag ik haar om nog even te vertellen over wat haar boos gemaakt heeft, om te testen of de emotie helemaal verwerkt is. Marieke vertelt over problemen in een vriendschap, waarbij ze begrip heeft voor wat er heeft plaatsgevonden, terwijl ze er tegelijkertijd ook niet blij mee was. Ik zie haar gemengde gevoelens, terwijl ze erover praat, maar de heftige woede is opgelost. Bij haar verloopt deze oefening nog wat sneller dan gebruikelijk. Ik kan merken dat ze heel geïnteresseerd is in het omgaan met haar emoties.

Er zijn veel manieren om met emoties om te gaan. In dit boek vind je een heel eenvoudige aanpak die je makkelijk zonder extra begeleiding kunt leren. Veel van de technieken kun je overal gebruiken. In de rij bij het postkantoor, op de fiets en tijdens een gesprek lukt het ook wel na enige oefening. Deze aanpak is heel goed te combineren met allerlei andere manieren om met je emoties te werken. Het hoeft niet veel tijd te kosten. In enkele minuutjes kun je al veel bereiken en gaandeweg zul je vanzelf effectiever met je emoties omgaan.

Emoties en gevoelens geven kleur aan het leven. Ons zo geregeld gelukkig, tevreden of voldaan voelen is essentieel voor ons geluk en welbevinden. Gevoelens en emoties vormen de belangrijkste manier

waarop ons onbewuste met ons bewuste praat. Ingevingen en inspiratie zijn andere manieren waarop informatie uit ons onbewuste ons bewustzijn binnenkomt.

In onze bewuste aandacht past niet zo heel veel informatie tegelijk. Slechts ongeveer zeven eenheden van informatie. Wanneer we een lang nummer willen onthouden, zijn we geneigd de cijfers in enkele groepjes samen te voegen. Hierdoor gaat het onthouden makkelijker.

Met je bewuste aandacht kun je min of meer met één activiteit tegelijk bezig zijn. Als je wandelt en met iemand in gesprek bent, is je bewuste aandacht voornamelijk bij het gesprek. Er is natuurlijk tijd genoeg om je aandacht te verplaatsen naar wat er om je heen te zien en te horen is. In zo'n 'wandeland' gesprek gebeurt echter het meeste automatisch. Je hoeft niet bezig te zijn met hoe je benen bewegen en met het bewaren van je evenwicht. Het tot klinken brengen van de woorden gaat ook volledig automatisch. Je bewuste aandacht is vooral bezig met het luisteren naar je gesprekspartner, met de gedachten die in je omgaan en met het formuleren van je reactie. Je emoties zullen je onderwijl extra informatie verschaffen over het gesprek en over je omgeving.

Zo kan het gebeuren, dat er plotseling boosheid opkomt, terwijl je bewuste nog niets in de gaten heeft. Als je dit gevoel met je volle aandacht voelt, kun je duidelijk krijgen waardoor de boosheid is veroorzaakt. Dan kun je actie ondernemen om voor jezelf te zorgen.

Voor sommige mensen klinkt 'het voelen van je gevoelens' als iets ongrijpbaars. Het lastige aan gevoelens is ook dat ze niet grijpbaar zijn. Soms zijn ze zelfs niet te begrijpen, desondanks is het toch belangrijk om goed met je gevoelens overweg te kunnen. Gevoelens willen vooral gevoeld worden. Verderop in dit boek leg ik uitgebreid uit hoe je verder kunt komen met het voelen. Goed omgaan met emoties en gevoelens is best een kunst. Met wat extra kennis en oefening kun je grote vaardigheid ontwikkelen in het goed omgaan met je emoties. In dit boek vind je uitleg over hoe emoties ontstaan en wat voor consequenties dit heeft voor het omgaan ermee. Er staan

veel eenvoudige en praktische oefeningen beschreven, waarmee je snel effectiever kunt worden in het verwerken van je emoties. Hierdoor zal je levensgeluk toenemen.

De oefeningen in dit boek geef ik al jaren aan mijn cliënten als huiswerk mee. De cliënten die gemotiveerd met de oefeningen aan de gang gaan, boeken vrijwel altijd in korte tijd geweldige resultaten. Het komt voor dat een oefening niet bij ze aanslaat. Dan kijk ik natuurlijk wat er in de weg staat en vaak laat ik de oefening later nog eens terugkomen. Als je niet overweg kunt met enkele van de oefeningen: maak er geen punt van. De kans is groot, dat je na je ervaringen met de andere oefeningen, er later wel mee verder komt.

Een deel van de oefeningen is bedoeld om gedurende een week elke dag herhaald te worden. Je zou tot aan de oefening kunnen lezen, dan een week lang elke dag de oefening doen en de tijd nemen om vertrouwd te raken met wat ik in de tekst heb verteld. Sommige mensen zullen niet willen wachten met verder lezen. Je kunt ook prima eerst het boek doorlezen, terwijl je al met de eerste oefening aan de gang gaat. Later kun je dan terugkeren naar de volgende oefening, zodat je het volle profijt uit dit boek haalt. Achterin is een lijstje opgenomen van alle weekoefeningen (p. 173).

In de volgorde van de onderwerpen zal je misschien opvallen dat ze soms van het ene uiterste naar het andere uiterste bewegen. Zo gaat dat normaliter met emoties: die kunnen van het ene extreem naar het andere gaan en dat is ook goed. Te lang in een stemming of een bepaalde emotie blijven hangen, levert geen effectieve verwerking van je emoties op. De overstap van een emotie die je fijn vindt naar een die je als moeilijk ervaart, zul je vast niet altijd makkelijk en aangenaam vinden. Als de stap al te groot is, kun je tijdelijk elders in het boek verder lezen. Lukt het wel om van de ene emotie naar de andere te bewegen, dan kun je groeien in het soepel van de ene emotie naar de andere gaan. Dit zal ook je vermogen om doelbewust van stemming te wisselen, verbeteren.

Het is mogelijk om door dit boek te grasduinen en de teksten en oefeningen uit te kiezen die je het meest aanspreken. Essentiële informatie wordt herhaald, zodat ieder onderwerp te volgen is, ook zonder de voorgaande teksten. Ik heb het boek wel zo geschreven dat ik verwacht, dat de meeste mensen profijt hebben van de volgorde waarin ik de onderwerpen behandel.

Mijn taalgebruik en woordkeuze zullen je misschien verbazen. Mijn schrijfstijl is erop gericht om jouw emotionele groei door middel van dit boek zo makkelijk mogelijk te maken. Zo zul je geregeld formuleringen tegenkomen als: 'voel je gevoelens'. Een uitdrukking als 'geef aandacht aan je gevoelens' zou meer afstand tot je gevoel scheppen. Voelen is altijd heel dichtbij. Maar denk hier niet te veel na over het taalgebruik, je zult vanzelf wennen aan de woordkeuze en dit zal je helpen bij het verwerken van de informatie en het met plezier toepassen ervan.

Dit boek is bedoeld om je emotionele gezondheid en veerkracht te vergroten. Begeleiding door een goede therapeut kan je sneller vooruit helpen dan het op jezelf werken met een boek. Dus als je flink uit je evenwicht bent, kan therapie de meest verstandige weg zijn. Dit boek kun je prima naast therapie gebruiken. Ook zou je incidenteel een therapeut kunnen vragen om je te begeleiden bij onderwerpen waar je dieper op in zou willen gaan. Dit is echter een zelfhulpboek. Je kunt het dus zonder extra begeleiding gebruiken voor je persoonlijke groei. Ik hoop dat je zult genieten van 'leren omgaan met emoties' en dat je leven er veel prettiger door zal worden.

- › Gevoelens en emoties vormen de belangrijkste manier waarop ons onbewuste met ons bewuste praat.
- › Bij het meeste van wat je doet, spelen onbewuste, automatische processen een rol.