

ROBERT LEAHY

**LUISTER
NIET
ALTIJD
NAAR JE
GEVOEL**

 hogrefe

Copyright © 2021 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Originele titel: *Don't Believe Everything You Feel* by Robert L. Leahy, PhD.

Copyright © 2020 by Robert Leahy.

Published by arrangement with D4EO Literary Agency; www.d4eoliteraryagency.com.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Meynen Tekstadvis, Enschede

Redactie: Mieke van den Berg, Amsterdam

Vormgeving omslag: 11vormgeving.nl

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Grafische productie: Wilco B.V.

ISBN 9789492297433

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

1	Wat zijn emoties?	7
2	Je gevoelens bevestigen	23
3	Nadenken over je emoties	37
4	De emotioneel-schemabepaling	49
5	Mijn emoties blijven eeuwig duren	63
6	Ik voel me schuldig over mijn gevoelens	77
7	Ik heb mijn emoties niet in de hand	95
8	Ik kan niet tegen gemengde gevoelens	113
9	Waar geef ik om?	133
10	De slechtste manieren om met dingen om te gaan	145
11	Begrijpen hoe anderen zich voelen	161
12	Alles bij elkaar genomen: de beste manieren om met gevoelens om te gaan	179
	Literatuur en werkbladen	189

1

Wat zijn emoties?

Wat is het verschil tussen jou en een robot?

Denk eens aan alle dingen die robots kunnen doen. Ze kunnen een maaltijd voor je bereiden, je vloer stofzuigen, je telefoon beantwoorden, een gevaarlijk gebouw binnenrollen en een bom onklaar maken, je auto besturen en pakketjes bij je bezorgen. Ze winnen van je met schaken – elke keer weer – zelfs als je wereldkampioen in die denksport bent. Ze lossen elk rekenkundig probleem op dat je ze voorlegt, en tegenwoordig worden robots zelfs gebruikt in therapie voor autistische kinderen.

Dus, wat heb jij wat een robot niet heeft?

Gevoelens.

Robots kennen niet de angst, het verlangen, de somberheid, de boosheid, de opwinding of de eenzaamheid die jij op elk willekeurig moment kunt voelen.

Als je leeft, heb je gevoelens. En als je je bewust bent, heb je ook sensaties, pijn en een besef dat er iets aan de hand is.

De man die in zichzelf opgesloten zat

Er bestaat een waargebeurd verhaal van iemand die compleet verlamd was, maar zich nog wel bewust was van wat er om hem heen gebeurde. In 1995 kreeg de uitgever van het Franse tijdschrift *Elle*, Jean-Dominique Bauby, een beroerte waardoor hij in coma raakte. Twintig dagen later kwam hij weer bij bewustzijn, maar hij was volkomen opgesloten in zijn lichaam – niet in staat om te bewegen, niet in staat om te praten – en voelde zich hulpeloos, maar was zich bewust van zijn omgeving.

Het opmerkelijke was dat Bauby nog wel zijn linkerooglid kon bewegen. Dit bracht hem op het idee om een dagboek over zijn ervaringen te dicteren. Samen met zijn assistent bedacht hij een systeem waarbij hij knipperde met zijn ogen wanneer hij de letter van het alfabet zag die hij wilde 'vastleggen'. In de maanden daarna dicteerde hij twintigduizend knipperingen. Dat resulteerde in een boek over zijn ervaring: *Le Scaphandre et le Papillon* (1997; in het Nederlands vertaald als *Vlinders in een duikerpak*). Twee dagen na publicatie van het boek overleed hij aan een longontsteking.

Wat je als lezer frappeert, is dat elke kleine sensatie en observatie die hij vastlegde een bijzondere betekenis voor hem had. Hij voelde zich verdrietig toen hij zijn zoon niet kon aanraken en voelen, merkte hoe het gordijn bewoog op de tocht, hoorde de stemmen van de mensen die van hem hielden en voelde zich eenzaam op de dagen dat er geen bezoek kwam. Bauby herinnerde zich vrienden, reizen en geuren van zijn ervaringen van vele jaren eerder. Omdat hij slechthorend was, merkte Bauby de gevoelens die hij had op alsof hij vlinders in zijn hoofd hoorde. Elk moment leek een sensatie, een perceptie, een gevoel en een betekenis te bevatten. Hij mag zich dan gevangen hebben gevoeld in een duikerpak, maar hij wist dat hij leefde, en hij verlangde ernaar contact te maken en de mensen, de gordijnen, de dekens, de wereld 'buiten' hem aan te raken.

Zelfs toen hij opgesloten zat in zichzelf, zelfs toen hij slechts met één oog kon knippen, zelfs toen hij gevoed moest worden met een maagsonde, was Bauby geen robot. Hij leefde. En we kunnen ons voorstellen dat we zelf opgesloten zitten en niet kunnen bewegen, maar nog wel bij bewustzijn zijn en nog steeds de emoties hebben die ons levend maken, nog steeds verlangens hebben en ons nog steeds verloren voelen. We hebben een gevoel van verbondenheid met elk levend wezen dat in staat is pijn te voelen.

Voelen is leven.

Wat zijn emoties?

Emoties zijn gevoelens die een betekenis voor ons hebben. Voorbeelden van emoties zijn verdriet, angst, eenzaamheid, woede, wanhoop, vreugde, ambivalentie, jaloezie en wrok. We verwarren emoties vaak met *gedachten*. Gedachten zijn echter beweringen of overtuigingen over feiten ('Hij is een loser'), terwijl emoties gevoelens (zoals ergernis) zijn die we over de gedachte hebben. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je *denkt* dat het niet goed gaat komen (wat een voorspelling is), maar je niet echt wanhopig *voelen* (aangezien het je niks kan schelen). Je *denkt* misschien dat je ex iets met een ander heeft, maar je *voelt* je misschien toch niet jaloers omdat je over hem of haar heen bent. En je *denkt* misschien dat je het hele weekend alleen zult zijn, zonder dat je je eenzaam *voelt*.

Gedachten zijn niet tegengesteld aan gevoelens – ze zijn anders dan gevoelens. Een gedachte ('ik ben een loser') kan leiden tot een gevoel (somberheid). En een gevoel (somberheid) kan leiden tot een gedachte ('ik zal altijd alleen blijven').

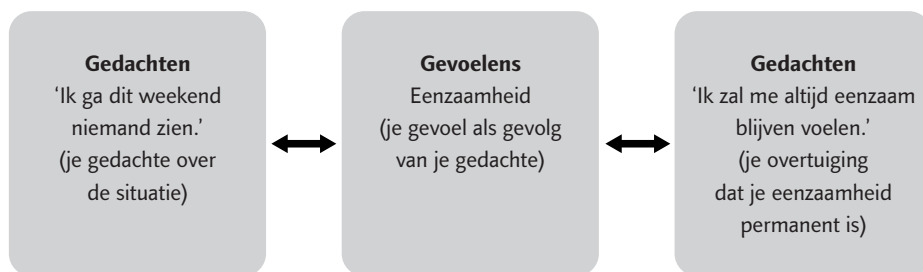
Een manier om het verschil tussen een gedachte en een gevoel te bepalen, is jezelf af te vragen of een gedachte waar of onwaar is. Je kunt jezelf bijvoorbeeld afvragen: 'Oké, is het *echt* waar dat hij een loser is? Misschien is hij dat niet helemaal.' Misschien was je oorspronkelijke gedachte onjuist – of juist. Een gedachte kan waar of onwaar zijn. Maar het heeft geen zin je af te vragen of je emoties waar of onwaar zijn. Je gaat niet zeggen: 'Ik voel me geërgerd. Is het waar dat ik me geërgerd voel?' Natuurlijk voel je je geërgerd. Dat staat helemaal niet ter discussie. Wanneer je een gevoel hebt, vertelt je lichaam je de waarheid – tenzij je bewust tegen jezelf liegt.

Zoals gezegd kunnen gedachten leiden tot gevoelens; zo kan de gedachte 'Hij is een loser' leiden tot een heleboel gevoelens, waaronder woede, angst, somberheid of zelfs onverschilligheid. En gevoelens kunnen leiden tot gedachten; wanneer je bijvoorbeeld boos bent, denk je misschien dat iedereen om je heen je in de weg staat, dat ze geen respect voor je hebben en je vijandig gezind zijn.

En we kunnen gedachten over onze gevoelens hebben. Je kunt bijvoorbeeld denken dat je eenzaamheid eeuwig zal duren. Of dat je wel zwak moet zijn om je eenzaam te voelen. Of dat je eenzaamheid laat zien hoe fijn je het vindt om bij je partner te zijn.

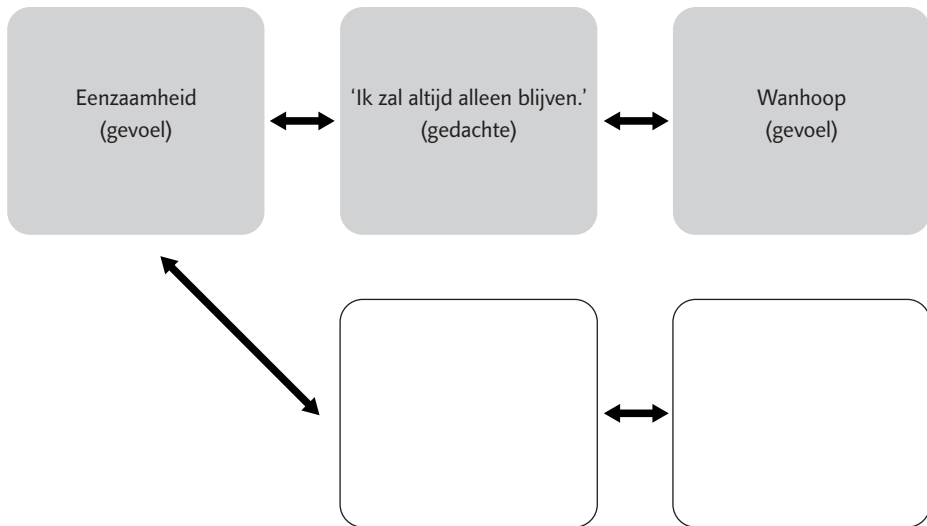
Je kunt ook gevoelens over je gevoelens hebben. Je kunt je schamen dat je eenzaam bent, of angstig zijn vanwege je eenzaamheid.

Dus gedachten zijn iets anders dan gevoelens, en gedachten en gevoelens kunnen elkaar beïnvloeden, en je kunt gedachten over je gevoelens hebben. Kijk eens naar de volgende figuur of je daar chocola van kunt maken.



Weet je nog dat ik zei dat we ook gevoelens over onze gedachten en gevoelens over onze gevoelens kunnen hebben? We kunnen ons bijvoorbeeld eenzaam voelen, en vervolgens denken dat we altijd alleen zullen blijven, en dan denken dat onze eenzaamheid altijd zal blijven bestaan. Met andere woorden, we kunnen een gedachte hebben over de emotie van eenzaamheid, zoals 'Mijn eenzaamheid is

permanent' of 'Andere mensen voelen zich niet zo eenzaam' of 'Mijn eenzaamheid is onbeheersbaar geworden' of 'Ik ben zwak omdat ik gevoelens van eenzaamheid heb'. In de volgende figuur zie je hoe deze gedachten over onze gevoelens leiden tot nieuwe gevoelens, die misschien nog wel verontrustender zijn dan ons oorspronkelijke gevoel. En dan kunnen we ons wanhopig voelen over onze eenzaamheid.



Sommige mensen zijn bang voor hun gevoelens, voelen zich verward wanneer ze bang zijn, of voelen zich schuldig over of schamen zich voor hun boosheid. We zullen zien dat onze gevoelens en gedachten over onze gevoelens ons extra in de problemen kunnen brengen. Als je bijvoorbeeld bang bent voor je angst, dan zal je angst verhevig tot nog grotere angst. Als je denkt dat je je angst niet meer in de hand hebt en dat die eeuwig zal duren, zul je nog banger zijn.

Als je aan de andere kant je angst accepteert, kan die angst misschien vanzelf minder worden. Als je tegen jezelf zegt 'Ik merk dat ik nu bang ben, en ik accepteer dat voor dit moment als een ervaring', dan ben je misschien minder bang voor je angst. In dit boek leer je een heleboel technieken en strategieën voor het accepteren, veranderen en gebruiken van je onprettige emoties – zodat je er niet bang meer voor hoeft te zijn.

Kijk naar het werkblad 'Wat zijn gedachten en wat zijn gevoelens?' en vink aan of er in de linkerkolom een voorbeeld van een gedachte of van een gevoel staat.

Wat zijn gedachten en wat zijn gevoelens?

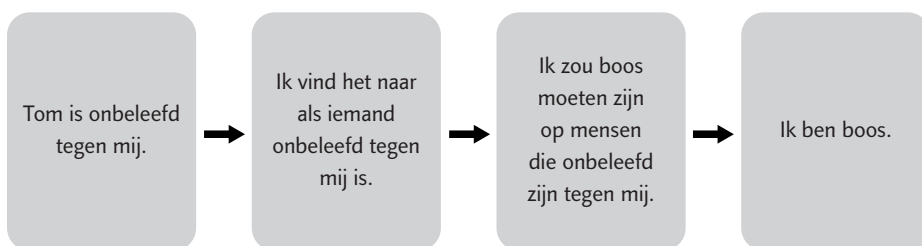
Voorbeeld	Gedachte	Gevoel
1 Ik ga zakken voor het examen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ik ben eenzaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ik zal nooit een partner vinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ik heb een domme fout gemaakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ik ben zo verdrietig dat ik er niet meer tegen kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Zij is slimmer dan ik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ik ben nu ontzettend boos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Antwoorden: 1, 3, 4 en 6 is een gedachte, 2, 5 en 7 is een gevoel.

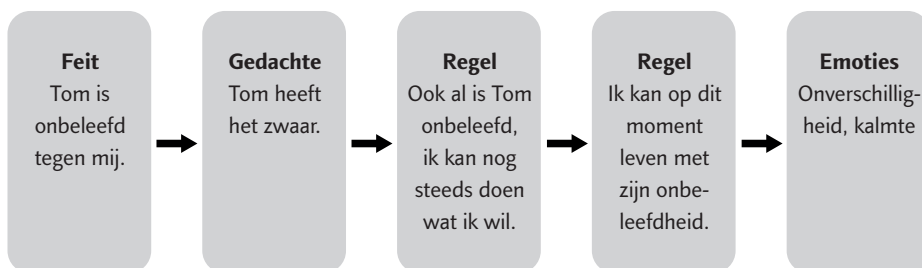
Laten we verder kijken naar de verschillen tussen gedachten en gevoelens aan de hand van een voorbeeld van een relatie. Als jij zegt 'Ik voel me jaloers', uit je een emotie. Maar als je zegt 'Mijn partner vindt hem aantrekkelijk', dan is dat een gedachte. Klinken ze hetzelfde? Als dat zo is, helpt dit je misschien: je kunt geloven dat je partner iemand aantrekkelijk vindt, maar je kunt je daar verschillend over voelen, zoals ambivalent, opgewonden of boos.

Laten we nog een andere vergelijking maken. 'Tom was onbeleefd tegen mij' is een gedachte. Het is een gedachte *over een emotie* waarvan jij denkt dat Tom die heeft. Het kan kloppen dat Tom onbeleefd was. Maar het kan ook zijn dat het niet waar was dat hij onbeleefd was. Misschien had Tom hoofdpijn. Maar ook al dacht je dat Tom onbeleefd was, zou je dat nog niks kunnen schelen (emoties). Dat je denkt dat Tom onbeleefd tegen je is, betekent nog niet dat je automatisch de emotie boosheid hebt. Het moet je iets *uitmaken* dat Tom onbeleefd is – je moet je er druk om maken. Je moet een bepaalde betekenis geven aan zijn gedrag om er een emotie bij te voelen. Je kunt ook een andere gedachte hebben die betekenis geeft aan Toms onbeleefdheid: 'Ik vind het naar als iemand onbeleefd tegen mij is' of 'Ik zou boos moeten zijn op mensen die onbeleefd tegen me zijn'. Deze gedachten kunnen je boos of bang maken.

Laten we nu even samenvatten wat we weten over gedachten en gevoelens.



Dat iemand onbeleefd tegen je is (laten we dat een ‘feit’ noemen), betekent nog niet dat je je boos moet voelen. Misschien kan het je niet schelen wat Tom doet of denkt. Misschien geloof je dat je nog steeds kunt doen wat je wilt, ook al is iemand onbeleefd tegen je. Misschien denk je dat Tom zelf problemen heeft of wellicht een slechte dag heeft, en daarom vat je het niet persoonlijk op. Laten we eens kijken hoe dat eruitziet.



We zien dus dat een feit (Tom is onbeleefd tegen mij) en een gedachte (Ik vind het naar als hij onbeleefd tegen mij is) tot een emotie kunnen leiden. Maar feiten en gedachten leiden niet altijd tot dezelfde emotie, omdat er mogelijk een andere gedachte is – *een regel* – die het feit en de gedachte tot een probleem voor ons maken. En die regel is ‘Ik vind het naar als Tom onbeleefd tegen mij is’ of ‘Ik kan zijn onbeleefdheid niet accepteren’.

In dit boek zul je zien hoe jouw gedachten leiden tot emoties, je emoties versterken en je angstig, boos of verdrietig kunnen maken. En je zult ook zien hoe je deze gedachten en je regels zo kunt veranderen dat je niet langer het gevoel hebt dat je voortdurend in een emotionele achtbaan zit.

Welke emoties heb jij?

Eenieder van ons heeft emoties, maar sommigen van ons vinden het lastig om ze op te merken, te benoemen en te onthouden. Een emotie lijkt meestal zo automatisch en kortstondig dat je die pas later opmerkt en benoemt. Laten we eens kijken of je je kunt herinneren of je ooit een of meer van de emoties op het werkblad

'Emotiedagboek' hebt gehad. Heb je sommige van die emoties recentelijk ervaren? Sommige misschien al een tijdje niet?

Laten we vervolgens eens kijken of je het werkblad kunt gebruiken om gedurende de komende week je emoties in de gaten te houden. Zet bovenaan de dag van de week. Geef vervolgens aan welke emoties je die dag ervaren hebt door het vakje vóór de emotie aan te vinken. Als je bijvoorbeeld bang bent geweest, vink je het vakje voor 'bang' aan. Ben je klaar met die dag, kijk dan de lijst nog eens door, en omcirkel de drie emoties die je het naartst vond en de drie emoties die je het prettigst vond. Doe dit voor de komende zeven dagen. Op www.hogrefe.nl kun je op de productpagina van dit boek extra exemplaren van dit werkblad vinden. Daar vindt je ook nog andere nuttige werkbladen die je kunt downloaden.

Emotiedagboek



Dag: _____

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> actief | <input type="checkbox"/> liefhebbend | <input type="checkbox"/> vijandig |
| <input type="checkbox"/> afgewezen | <input type="checkbox"/> medelijdend | <input type="checkbox"/> vol vertrouwen |
| <input type="checkbox"/> afgunstig | <input type="checkbox"/> moedig | <input type="checkbox"/> waakzaam |
| <input type="checkbox"/> angstig | <input type="checkbox"/> nieuwsgierig | <input type="checkbox"/> wanhopig |
| <input type="checkbox"/> bang | <input type="checkbox"/> onder de indruk | <input type="checkbox"/> wantrouwig |
| <input type="checkbox"/> beschaamd | <input type="checkbox"/> opgesloten | <input type="checkbox"/> wraakzuchtig |
| <input type="checkbox"/> boos | <input type="checkbox"/> opgewonden | <input type="checkbox"/> eenzaam |
| <input type="checkbox"/> overstuur | <input type="checkbox"/> hulpeloos | <input type="checkbox"/> verdrietig |
| <input type="checkbox"/> enthousiast | <input type="checkbox"/> overweldigd | <input type="checkbox"/> andere emotie |
| <input type="checkbox"/> schuldig | <input type="checkbox"/> sterk | _____ |
| <input type="checkbox"/> gegeneerd | <input type="checkbox"/> teleurgesteld | <input type="checkbox"/> andere emotie |
| <input type="checkbox"/> geïnspireerd | <input type="checkbox"/> trots | _____ |
| <input type="checkbox"/> geïnteresseerd | <input type="checkbox"/> uitgedaagd | <input type="checkbox"/> andere emotie |
| <input type="checkbox"/> gekwetst | <input type="checkbox"/> vastbesloten | _____ |
| <input type="checkbox"/> geliefd | <input type="checkbox"/> gefrustreerd | <input type="checkbox"/> andere emotie |
| <input type="checkbox"/> jaloers | <input type="checkbox"/> verveeld | _____ |

Zie je een patroon? Zijn er bepaalde gebeurtenissen of mensen die bepaalde emoties uitlokken? Welke gedachten heb je als je deze emoties hebt?
