

Vaak doen we allerlei dingen omdat we niet willen voelen, wat er te voelen valt in ons lichaam. Maar dat is ongezond voor je hoofd en je hart. Psycholoog **Gerda Bos** geeft daarom advies om beter om te gaan met positieve en negatieve emoties.

WORD JIJ OOK ZO MOE VAN JEZELF?



Het is maandagavond. Ik kan ervoor kiezen om een gezonde wandeling te gaan maken, maar ik zit achter de laptop en werk nog even door, want dan heb ik weer overzicht. Op een ander moment merk ik dat ik naar mijn telefoon grijp omdat ik me diep van binnen onrustig voel. En als een van mijn dochters niet reageert op mijn appje zie ik mezelf naar de kast met chocola lopen om mijn ongeduld weg te eten. Of is het mijn angst dat ze me niet goed genoeg vinden als moeder? Maar wacht even. Ik wil helemaal niet werken. Ik wil niet steeds op mijn telefoon zitten te kijken. En ik wil ook niet snoepen. Soms word ik zo moe van mezelf. Waarom doe ik wat ik doe?

ALTIJD MAAR DOEN HEEFT EEN PRIJS

Vaak doen we allerlei dingen omdat we niet willen voelen wat er te voelen valt in ons lichaam. Bijvoorbeeld de angst om niet goed genoeg te zijn; verdriet om wat we missen; de zorg of we het wel goed genoeg doen; frustratie omdat iets ons niet lukt; boosheid omdat we ons onrechtvaardig behandeld voelen. Vul de lijst maar aan... We proberen vaak om nare gevoelens buiten de deur te houden door iets te doen. We verdoven onszelf door afleiding. Helaas heeft dat een prijs.

SCHILD VAN ZELFVERDOVING

Schrijfster Brené Brown (van 'De kracht van kwetsbaarheid') noemt het een schild van zelfverdooving: de druk-druk-drukstrategie. En ze waarschuwt dat we niet alleen ons negatieve gevoel verdoven met deze strategie, maar ook onze positieve gevoelens, zoals liefde, geluk, verbondenheid, creativiteit en empathie. Wil je checken of jij jezelf weleens verdooft door afleiding? Vink maar aan:

- Ik kijk regelmatig in de koelkast of keukenkast of er leukere dingen zijn.
- Ik drink (bijna) dagelijks alcohol.
- Als ik niks te doen heb, zet ik de tv aan of ik doorbreek de stilte met muziek.
- Ik troost mezelf met kleding of andere aankopen.
- Ik kijk vaak op Whatsapp om te checken of er nog berichten zijn.
- Mijn telefoon moet wel in de buurt liggen, anders word ik onrustig.
- Ik laat me snel verleiden om meerdere afleveringen van een serie te kijken.
- Ik gebruik drugs.
- Ik bezoek steeds dezelfde website (social media, porno-website, etc.).
- Anders,...

EEN EMOTIE IS ENERGIE IN BEWEGING

Gevoelens zijn energie in ons emotionele systeem. Ze zijn voelbaar in ons lichaam. Als we die energie laten stromen, houden we een opgeruimd 'emotioneel systeem'. Dat is goed voor ons lichaam.

Maar als we de boel vastzetten door te doen alsof het gevoel er niet is, klopt het steeds harder op onze deur. Moet het zich steeds sterker laten 'horen'. En dat heeft soms een verrassend effect. Denk maar aan een uitbarsting van opgekropte woede of een onverwachte huilbui. Maar het kan ook een maagzweer zijn of erger.

Door negatieve gevoelens bewust te ervaren, houden we ons emotionele systeem, en daarmee ons lichaam, gezond. Maar hoe doe je dat? Sergio van der Pluijm inspireerde me laatst met de ACT(Acceptance & Commitment Therapy) aanpak voor het omgaan met emoties:

STAP 1: ERKEN JE GEVOEL

Geef toe dat er een gevoel is. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: ik voel me onrustig, gehaast, boos, verdrietig, bang, teleurgesteld, gefrustreerd, nerveus, ik heb pijn.

STAP 2: ZEG 'JA' TEGEN HET GEVOEL EN LAAT HET ER EVEN ZIJN

Sta jezelf toe om je aandacht bij het gevoel te houden en probeer het gevoel niet weg te krijgen. Je accepteert dat het gevoel er is en ademt rustig terwijl je het observeert. Erken gerust dat je het een onprettig gevoel vindt, maar verzet je er niet tegen. Vergelijk het maar met naar de regen luisteren op het tentdak. Je neemt het bewust waar, zonder dat je de regen weg probeert te krijgen. Het is er gewoon. Voel waar het nare gevoel zich in je lichaam bevindt. Leg eventueel je handen op de plek van het gevoel. Vaak houden we onze adem in. Niet doen. Lang uitademen en rustig inademen. Voel wat gevoeld wil worden. Soms helpt het om jezelf vriendelijke woorden toe te fluisteren, zoals 'het is oké' of 'all is well'.

STAP 3: OVER TOT DE ORDE VAN DE DAG

Richt je aandacht rustig op iets anders. Nu mag je weer in de actiemodus. Doe wat gedaan moet worden. Als je gevoel heeft mogen stromen onder jouw volle aandacht, zou je je weleens energieke kunnen voelen.

GENIET VAN JE POSITIEVE EMOTIES

Overigens is het natuurlijk ook buitengewoon prettig en gezond om stil te staan bij positieve gevoelens, zoals je blij, geliefd, vrolijk, opgewonden, verwachtingsvol of dankbaar voelen. Daar kun je met dezelfde aandacht op focussen. Ik beloof je dat je hart daar blij van wordt! En dat is weer goed voor je lichaam.