

GRIP OP
GEVOEL
EN
EMOTIE

*Een gezond en evenwichtig
gevoelsleven in 4 stappen*

Ammy van Bedaf

b:k light

© 2023 Ammy van Bedaf / Booklight

ISBN 978 94 92595 44 7

NUR 770

Redactie: Margreet de Roo (BoekenBusiness.com) / Ankie Vytopil

Vormgeving: Andries Mol (Studio Mol)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

www.booklight.nl

b:k light

INHOUD

INLEIDING	15
1. GEVOELENS IN ONZE JEUGD	21
Wat zijn de verschillen en de overeenkomsten tussen gevoel en emotie?	21
Hoe ontwikkelen we ons gevoel?	22
Wat is een gezonde jeugd?	24
Wat is een emotioneel ongezonde omgeving voor een kind?	25
Door welke patronen tijdens onze jeugd ontwikkelen we ons gevoel niet?	28
Affectieve verwaarlozing	29
Emotioneel misbruik / parentificatie	29
Psychische mishandeling	30
Seksueel misbruik	30
Lichamelijke mishandeling	30
Educatieve mishandeling	30
Educatieve verwaarlozing	31
Getuige zijn	31
Patronen van vroeger in de praktijk	32
Je gevoel wegstoppen in je jeugd	33
Wat kunnen de gevolgen zijn als je als kind structureel dingen tegen je zin doet?	39
Het fysieke aspect van gevoelens en psychosomatische klachten	41
Kun je je gevoel echt wegstoppen?	42
Verwijtbaarheid in plaats van schuld	45
Samenvatting	47

2. WAT IS GEVOEL?	49
Beschrijvingen van gevoel	49
Lijst met gevoelens	52
Wat is het verschil tussen impulsief/obsessief gedrag en gevoel?	54
Hoe komt het dat we impulsief gedrag ontwikkelen?	55
Hoe kom je van je impulsieve gedrag af?	56
Wat biedt jouw gevoel jou allemaal?	58
Leven op gevoel of moeten	60
Van wie moet je al die dingen doen?	63
Ont-moeten	69
Besluiteloosheid, uitstelgedrag of luiheid is vaak niet wat we denken	71
Wat in geval van twijfel?	76
Wat als je niet weet wat je leuk vindt?	78
Je bewust worden van je gevoelens	79
De marges binnen je gevoel leren voelen	81
Leven op de toppen van je gevoelens	82
Je gevoelens delen met anderen	84
Tegenstrijdige gevoelens	85
Gevoelens internaliseren en externaliseren	87
De slachtofferrol	88
Samenvatting	90
3. JE GEVOEL ONTWIKKELEN	92
Je gemoedstoestand bijhouden: waarom en hoe?	93
Wat levert het bijhouden van je gemoedstoestand op?	94
Wat doe je met negatieve triggers?	97
Hoe ontdek je jouw onderliggende motieven en beweegredenen?	100
Hoe kun je alsnog jouw doel behalen door te luisteren naar je gevoel?	101
Positieve triggers vermeerderen	102

Hoe jouw interesses kunnen veranderen of zich kunnen verdiepen	103
Samenvatting	104
4. WAT IS EMOTIE?	105
Het verschil tussen gevoel en emotie	106
Loskomen van ongewenste patronen van vroeger	108
Verdriet	111
Angst	112
Boosheid	119
Positieve en negatieve emoties	139
Als een kind een positieve emotie laat zien	142
Als een kind een negatieve emotie laat zien	144
Drie belangrijke misverstanden over emoties	146
Je emoties niet als zodanig herkennen	149
Hoe komt het dat emoties kunnen verschillen in intensiteit?	151
Als je emotionele pijn hebt	153
Samenvatting	155
5. TRIGGERS GEBRUIKEN OM JE GEVOEL TE ONTWIKKELEN	157
Het verschil tussen de onderliggende oorzaak en een trigger	158
Waarom reageren mensen verschillend op eenzelfde trigger?	159
Wat gebeurt er als we getriggerd worden?	160
Hoe ik leerde ‘niets’ te doen	161
Hoe ik erachter kwam wat mijn dips waren, terwijl ik ze niet herkende	162
Waardoor was mijn angst toen verdwenen?	164
De mantra om jouw triggers te leren herkennen	165
Het lukte!	167
Wat doen we zoal als we ons naar, rot of depri voelen?	168
Werk	168

Huishouden	168
Tv, internet	168
Tuin, natuur	169
Sporten	169
Creatief, muzikaal, kunstzinnig	169
Verslavend gedrag	169
Terugtrekken, denken	169
Slapen, liggen	170
Afreageren op iemand anders	170
Socializen	170
Afreageren op spullen	170
Vermijden	170
Overig	170
Waarom is jouw gevoel altijd terecht?	171
Wat gebeurde er toen ik de eerste keer 'niets' ging doen?	173
De drie grootste valkuilen bij het leren 'niets' doen	176
Ongeduld	177
Rationaliseren en willen verklaren	177
Piekergedachten	177
Aspecten waar cliënten tegenaan lopen bij het 'niets' doen	178
Vragen van mijn cliënten over het 'niets' doen	184
Ervaringen van cliënten na het 'niets' doen	188
Vragen van cliënten over de mantra en triggers	194
Waarom gaat iemand die jou triggert niet volledig vrijuit?	196
Hoe leer je jouw triggers herkennen?	198
Wat worden als triggers van boosheid genoemd?	204
Wat worden als triggers van angst en paniek genoemd?	204
Overige veelvoorkomende triggers	205
Wat als jij iemand anders triggert?	206
Gedragsveranderingen zijn nodig	207
Hoe leer je jezelf een gedragsverandering aan?	210
Samenvatting	213

6. HET KINDDEEL EN HET VOLWASSENDEEL	215
Hoe ontwikkel je alsnog het kleine kind in je?	216
De grote ik voedt alsnog de kleine ik op	217
Geef jouw kleine ik een leeftijd	218
Hoe het kindeel en het volwassendeel worden geïntegreerd	220
Wat is emotioneel gezond gedrag?	223
Samenvatting	225
7. INZIEN WAT JE EIGEN AANDEEL IS	226
Onze eigen verantwoordelijkheid	227
Hoe zie je wat je eigen aandeel is?	229
Als we last hebben van het gedrag van de ander	231
Omgaan met de gevolgen van je keuzes	233
Samenvatting	237
8. JE TEGEN JE GEVOELEN EN EMOTIES VERZETTEN	239
Symptomen die het gevolg zijn van ons verzet	240
Strategieën om niet te hoeven voelen	242
Gevoelens en emoties onderdrukken	242
Gevoelens en emoties ontkennen	243
Gevoelens en emoties rationaliseren en wegedeneren	243
Relativeren	243
De clown uithangen	243
Verdwijnen	244
Afreageren	244
Verdoven	244
Compenseren	245
Projecteren	245
Verwijten	245
Somatiseren	246
Contragedrag	246
Jezelf opofferen	247

Controlegedrag	247
Altijd bezig of druk zijn	249
Afleiding zoeken	249
Piekeren (rumineren)	250
Perfectionisme	250
Pleasegedrag	251
Vermijden en vluchten	251
Mogelijke gevolgen van het onderdrukken van je gevoel of emotie	254
Psychische stoornissen	254
Lichamelijke klachten	254
Intellectueel functioneren	255
Hoe je met anderen omgaat	255
Vervreemd raken van je eigen wensen	256
Samenvatting	256
9. ONZE EMOTIONELE BEHOEFTEN	258
Onvervulde emotionele behoeften	258
Oorzaken van emotionele behoefte	261
Lijst van emotionele behoeften	262
De emotionele behoefte aan aandacht	262
Oneigenlijke emotionele behoeften	267
1. Interesse verlangen in plaats van tonen	267
2. Begrepen willen worden en je begrepen willen voelen	271
3. Over gevoel willen praten	273
4. Jezelf kwetsbaar opstellen	277
5. Intenties en bijbedoelingen	278
6. Verwachtingen	281
7. Hopen	282
Samenvatting	284
10. EMOTIES EN HERINNERINGEN	285
Het verschil tussen een herinnering aan iets en het besef van iets	286

Hoe ontwikkel je alsnog een reëel beeld van je jeugd?	288
Hoe leg je de puzzel van je jeugd?	289
Hoe ziet gezond zelfmedelijden eruit?	291
Wat als je (vrijwel) niets meer van je jeugd weet?	293
Hoe krijg je besef door gerichte vragen?	296
De rol van jeugdfoto's	297
Samenvatting	298
11. LEVEN OP JE RATIO	299
Wat betekent het om op je ratio te leven?	299
Hoe ontstaat piekeren en malen?	302
Ons brein fopt ons	303
Hoe kun je jouw gevoel vertrouwen?	307
Angst om dingen te vergeten	308
Hoe komt het dat je geheugen beter wordt als je op je gevoel leeft?	309
Toekomstscenario's	310
Hoe kun je jouw gevoel en jouw verstand het beste inzetten?	311
Samenvatting	312
12. LEVEN IN HET HIER EN NU	313
Hoe leer je genieten?	313
Wat zijn honderd dingen waar ik van geniet?	319
Hoe leer je in het hier en nu te leven?	322
Samenvatting	324
Literatuurlijst	325
Verklarende woordenlijst	326
Nawoord	334
Dankwoord	335

Ik draag dit boek op aan de te jong overleden
psychotherapeut Jakob van Sonderen,
die een belangrijke rol heeft gespeeld
in het alsnog ontwikkelen van mijn gevoel.

INLEIDING

Dit is geen boek voor op het strand. Het lezen van dit boek kan voor sommige mensen confronterend zijn. Het onderwerp van dit boek en de benadering ervan kan veel bij je losmaken. Er is namelijk een reden waarom je niet bij je gevoel kunt komen of waarom je soms emotioneel of impulsief kunt reageren. Die reden zit in je jeugd.

In dit boek leer je in vier stappen hoe je je gevoel ontwikkelt en hoe je een emotioneel intelligent leven leidt. Zo makkelijk als we de woorden 'gevoel' en 'emotie' in de mond nemen, zo weinig weten we ervan af. Wat is gevoel, wat is emotie, wat is impulsiviteit? En hoe verhouden deze begrippen zich tot elkaar?

Wie ben ik? Welke innerlijke reis heb ik zelf doorgemaakt? Ik ben in 1960 in Apeldoorn geboren, als derde in een gezin van vier kinderen. Mijn in 1971 overleden vader was beroepsmilitair en mijn moeder was pedicure.

Het is altijd mijn droom geweest om bij de politie te gaan. Ik deed de officiersopleiding en in 1984 ging ik naar het Amsterdamse politiekorps. Na op verschillende bureaus te hebben gewerkt, raakte ik in 1999 overwerkt.

Via de bedrijfsarts kwam ik bij een bedrijfsmaatschappelijk werker. Na een paar maanden ging het steeds slechter met me. Omdat ik dacht dat dat aan mij lag en omdat ik op dat moment nog niet wist dat ik in mijn jeugd emotioneel misbruikt was, had ik niet door dat het emotioneel misbruik zich binnen de hulpverlening herhaalde, ditmaal door de hulpverleenster. Op twee momenten tijdens

de hulpverlening werd ik suïcidaal en heb ik de bodem van de put gezien. Doordat ik tegelijk een deskundige consulteerde, kwam ik erachter dat de bedrijfsmaatschappelijk werkster onprofessioneel te werk ging. Dat verklaarde de ondraaglijke emotionele pijn die ik had gehad. Toen ik bij haar wilde stoppen, bleek mijn grote emotionele afhankelijkheid van haar. Uiteindelijk lukte het me en kon ik met behulp van psychotherapie herstellen van de beschadigende hulpverlening van de bedrijfsmaatschappelijk werkster. Het was psychotherapeut Jakob van Sonderen die het mij mogelijk maakte om alsnog te herstellen en om mijn gevoel te ontwikkelen. In de anderhalf jaar dat ik bij hem liep, heb ik geen emotionele pijn meer gehad.

In mijn coachingspraktijk komen cliënten die af willen van hun angst en paniek, depressiviteit, burn-out, stress, boosheid, verdriet en emotionele pijn, eenzaamheid, piekeren, slechte nachtrust, verslaving, vermoeidheid en futloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, besluiteloosheid, schuldgevoel en schaamte. De meeste van mijn cliënten ervaren onrust in hun relatie en een aantal ook in hun werk. Zelf ben ik genezen van mijn relatieverslaving en van mijn burn-out, heb ik het verder afglijden in een depressie kunnen voorkomen en ben ik daarna op universitair niveau afgestudeerd als arbeidspsycholoog. Op verschillende momenten in mijn leven heb ik van al deze hiervoor genoemde symptomen last gehad.

Mijn cliënten willen weer kunnen genieten. Ongeacht waar cliënten voor komen: ze hebben met elkaar gemeen dat ze niet naar hun gevoel kunnen gaan. Ze weten niet hoe ze dat moeten doen. Ze weten niet wat hun gevoel is. “Dan moet je naar je gevoel, zeggen ze. Hoe doe je dat?” In dit boek krijg je antwoord op deze vraag.

Als we ons gevoel niet hebben kunnen ontwikkelen, zijn we ons daar meestal niet van bewust. Soms hebben mensen gevoelens die ze niet kunnen benoemen. Ze hebben er de woorden niet voor. Dit kan lei-

den tot een gebrek aan verbinding met anderen, gesprekken die niet lekker lopen, elkaar niet begrijpen of dat iets anders overkomt dan je bedoelde.

Er zijn ook mensen die hun emotie of hun impulsiviteit aanzien voor hun gevoel. Ik kan de periode waarin ik dácht dat ik vanuit mijn gevoel leefde, vergelijken met leven vanuit mijn gevoel. Het verschil is in één woord samen te vatten: levensgeluk.

In de naar mijn mening beste boeken die ik erover heb gelezen, worden gevoel en emotie niet echt van elkaar onderscheiden. In de meeste boeken worden beide begrippen door elkaar gebruikt, als synoniemen. In enkele boeken waarin de begrippen ‘gevoel’ en ‘emotie’ van elkaar worden onderscheiden, wordt dit onderscheid niet doorgevoerd in de handvatten die worden gegeven. Toch heb ik ontdekt dat het onderscheid tussen gevoel en emotie cruciaal is voor het herstel van belemmerende patronen en voor het ontwikkelen van gevoel en emotionele intelligentie.

Emotionele intelligentie betreft het vermogen om je eigen gevoelens op te merken en waar te nemen: het vermogen om te voelen. Zodra er iets is gebeurd, vraag je jezelf af: wat doet dit met me? Door jezelf dit af te vragen en door stil te staan en te voelen wat iets met jou doet, begin je je bewust te worden van je eigen gevoelens. Door bij je gevoel stil te (leren) staan, leer je dat jouw gevoelens er mogen zijn. Doordat jouw gevoelens er mogen zijn, ga je je gevoelens verwerken. Door dit verwerken ga je ze begrijpen. Hierdoor ga je jezelf beter begrijpen en ben je vervolgens ook in staat om anderen beter te begrijpen.

Het besluit om dit boek te schrijven heb ik op gevoel genomen. Dat ging als volgt. Ik had het concept klaar van een boek over een emotioneel gezonde gespreksvoering (met als werktitel: *Praten*). Toen ik trots de inhoudsopgave doorkeek, kwam bij mij de gedachte op om de twee hoofdstukken over gevoel en emotie eruit te lichten en er een apart boek over te schrijven.

Omdat ik geen impulsief besluit wilde nemen waar ik later spijt van zou krijgen, besloot ik het even bij mezelf in de week te leggen. Dat houdt in dat ik er gewoon 'een nachtje over ga slapen'. Ik ben er dan niet meer actief mee bezig, maar laat mijn onbewuste z'n gang gaan. De volgende dag voelde het nog steeds aan als een goed idee. Sterker nog: het voelde aan als een heel goed idee, want in de tussentijd had ik me gerealiseerd dat ik veel meer informatie over gevoel en emotie had dan ik in die twee hoofdstukken kwijt kon. Een nieuwe concept-inhoudsopgave, maar nu over gevoel en emotie, was al aan het ontstaan. Zo heb ik op gevoel besloten om een apart boek te schrijven over gevoel en emotie.

Toen ik in 1999 een burn-out bleek te hebben, gebruikte ik het woord 'gevoel' niet eens. Het was toch logisch dat wat ik voelde mijn gevoel was? Nu ik kan terugkijken, besef ik dat ik toen niet kón weten dat ik mijn gevoel nog niet had ontwikkeld. Wat ik destijds dacht dat mijn gevoel was, bleek mijn (vaak impulsieve) emotie te zijn geweest.

Wat ik destijds evenmin doorhad, was de grote en vaak beschadigende invloed van mijn emoties op mijn gespreksvoering. Door mijn gevoel te gaan ontwikkelen kon ik ook een emotioneel gezonde gespreksvoering ontwikkelen. Doordat ik mijn gevoel alsnog ontwikkelde, ontdekte ik mijn passie: coachen en schrijven. Doordat ik alsnog een emotioneel gezonde gespreksvoering ontwikkelde, was ik in staat om mijn doelen te realiseren.

Nu ik kan terugkijken, weet ik dat ik mijn belemmerende patronen pas kon gaan loslaten toen ik inzag wat het verschil is tussen gevoel en emotie. Tegelijk leerde ik hoe ik mijn emotionele uitingen kon terugbrengen tot een emotioneel gezond niveau. Dat is het niveau waarvoor een emotie feitelijk bedoeld is: als een signaal aan jou. Hoe ik dat gedaan heb (met alle do's-and-don'ts en de valkuilen waar je in kunt stappen) en nog veel meer, lees je in dit boek.

Als je gevoel is ontwikkeld, leef je niet meer alleen of voornamelijk in je hoofd. Je gevoel ontwikkelen is het beste recept tegen piekeren en malen. Door je gevoel te ontwikkelen raak je keuzestress en besluiteloosheid kwijt. Je weet wat je wilt kiezen, en doordat je jouw keuzes op gevoel maakt, krijg je ook geen spijt. **Dat is namelijk wat gevoel is: de beste antenne en het beste richtsnoer voor wat goed voor jou is.**

Het is vreemd dat zo weinig aandacht wordt besteed aan het ontwikkelen van gevoel en aan het op een gezonde en functionele manier omgaan met onze emotie. In de opvoeding, in je relatie, in opleidingen en in je werk: gevoel en emotie gaan iedereen aan. Wat had ik dit boek graag zelf tot mijn beschikking gehad tijdens mijn jongvolwassenheid, of in ieder geval tijdens mijn herstelproces.

Dit is een praktisch handboek over hoe je je gevoel ontwikkelt, gebaseerd op mijn eigen ervaringen en ontdekkingen. Ik richt me dan ook specifiek tot mensen die hun gevoel (nog) niet hebben ontwikkeld. Het is mijn intentie geweest om een doorvoeld en doorleefd boek over gevoel en emotie te schrijven. Je leest niet alleen over bepaalde voorbeelden uit mijn eigen proces, maar ook over hoe ik bepaalde ontdekkingen heb gedaan. Alle over dit onderwerp relevante vragen van cliënten (uit coachings en e-mails) heb ik in dit boek opgenomen.

Als je je er beter bij voelt om je in het proces van het ontwikkelen van je gevoel te laten begeleiden door jouw hulpverlener, raad ik je aan om dit met haar/hem te bespreken.

Voor de leesbaarheid is dit boek overwegend in de vrouwelijke vorm geschreven, omdat meer vrouwen dan mannen zelfhulpboeken lezen. Op een enkele plaats maak ik hierop een uitzondering: als iets veel vaker bij mannen voorkomt (zoals macho gedrag).

Eveneens ten behoeve van de leesbaarheid heb ik ervoor gekozen om de term 'ouders' te gebruiken voor zowel ouders als verzorgers.

Op relevante plaatsen herhaal ik een aantal dingen. Dat doe ik bewust wanneer een item of onderwerp verschillende aspecten en kanten van het onderwerp gevoel raakt.

Sommige zinnen zijn **vetgedrukt**, zoals hiervoor. Dit zijn belangrijke zinnen.

Ik deel citaten van cliënten in dit boek, soms met mijn eigen reactie erbij. De woorden van cliënt zijn cursief, mijn eventuele reactie volgt er direct op. Citaten zijn geanonimiseerd en de namen zijn fictief.

In de woordenlijst achter in het boek worden belangrijke begrippen verklaard die meerdere malen in het boek voorkomen. Dit zijn de woorden waar een * achter staat.

Je kunt dit boek het beste van begin tot eind lezen. In latere hoofdstukken ga ik namelijk uit van kennis uit eerdere hoofdstukken.

In hoofdstuk 1 en 2 kijken we naar ons gevoel en naar de invloed die onze jeugd daarop heeft, waarbij ik vooral inga op een emotioneel ongezonde jeugd waarin we ons gevoel niet uiten maar juist wegstoppen. In hoofdstuk 3 tot en met 7 reik ik je de vier stappen aan die nodig zijn om je gevoel alsnog te ontwikkelen. Hoofdstuk 8 tot en met 10 bevatten meer informatie over gevoel en emotie, emotionele behoeften en herinneringen. Ik beschrijf in hoofdstuk 11 wat het betekent om op je ratio te leven, wat je namelijk doet voordat je je gevoel ontwikkeld hebt, en in hoofdstuk 12 vertel ik over leven in het hier en nu, wat je pas echt kunt doen nadat je je gevoel ontwikkeld hebt.

Ik wens jou toe dat je je gevoel alsnog ontwikkelt.

Jouw leven zal niet meer hetzelfde zijn.

Het kan alleen maar beter worden.

Ammy