

## Emoties – uit Haptotherapie praktijk en theorie van Els Plooi

### Herkennen van emoties

**Primaire emoties:** deze doet zich rechtstreeks voor, deze overvalt je.

**Secundaire emoties:** emoties die door het denken en willen gestuurd/vervormd worden. Primaire emoties zijn daarom wel eens verhult als in hoop, vrees, liefde, schuld, verlangen, schaamte, tevredenheid, voldoening, flow.

- **Boosheid**

Te herkennen aan: de intensiteit van de blik, de houding, de spierspanning, gebalde vuisten, gespannen benen, een adrenaline golf, verhoogd stressniveau.

Gericht naar: **buiten en naar voren, gericht op de aanval. Vurig en heet.**

Boodschap: ik wil dit niet, ik pik dit niet, je hebt rekening met mij te houden.

- **Verdriet**

Te herkennen aan: tranen, een zwaar gemoed, gevoel van stilstand, koud, geen eetlust, weinig energie, in elkaar gedoken, gebogen lopen, alles is te veel.

Gericht naar: **binnen en beneden.**

Boodschap: laat me met rust, troost me, verwarm me, zorg voor me, geef me wat energie.

- **Angst**

Te herkennen aan: koud zweet, oogopslag, bleek worden, zich onzichtbaar maken, maagpijn, alertheid, gespannenheid.

Gericht naar: **achteren, gericht op de vlucht, weg van de dreiging en koud.**

Boodschap: ik durf niet, verwacht niet te veel van mij.

- **Blijdschap**

Te herkennen aan: glimmende ogen, rechtop zitten, een verende tred, zin en lust, lichte energie, zonnig, manier van spreken is enthousiast.

Gericht naar: De herkenning van blijdschap versterkt die, voedt die en brengt iemand in contact met **waar hij voor gaat, van aan gaat**. Het is erg bevestigend te horen van een ander dat die ziet en voelt dat je blij bent.

Boodschap: ja ik wil, YES!

### Omgaan met emoties

Als de emoties in de jonge jaren herkend en benoemd zijn, is de belangrijkste basis gelegd. Van daaruit kan een kind leren met deze emoties om te gaan. Zodat het er niet door overspoeld wordt (paniek, wanhoop, euforie, onbeheerste woede) en zichzelf of anderen schade berokkent. Zodat de emoties kunnen doen waarvoor ze bedoeld zijn: vanuit het gevoel communiceren naar zichzelf en anderen wat er nodig is. Ouders kunnen hun kind daar veel over leren. De juiste coaching van een kind daarin bestaat, na het herkennen en erkennen en benoemen van de gevoelens uit het stellen van regels over het uiten van de gevoelens, het begrenzen daarvan en het helpen ontwikkelen van strategieën waardoor het kind leert zijn gevoelens te gebruiken om problemen op te lossen (Watson, 2003). Zo is het leren omgaan met emoties een onderdeel van de opvoeding dat begint met: je mag voelen, boos, bang, blij, verdrietig, het is allemaal in orde. Je mag het laten merken, je mag het zeggen, maar er is wel een grens aan de ruimte die je je gevoelens, naar jezelf en naar de ander mag laten innemen. Als je de grens over gaat, is je gevoel geen belangen behartiger meer. Als je uitgehuild bent, moet je de draad weer oppakken. Als je in paniek raakt, is het in je eigen belang eerst rustig te worden. Als je niet meer eet en slaapt van de emoties, als je dreigt te verdwijnen in het voelen, heb je begrenzing en structuur nodig. Als je zo kwaad bent dat je bijna niet meer weet wat je doet, moet je eerst afkoelen voor je actie onderneemt.

### Inhouden van emoties

Als een mens niet wil voelen of het zich onder de omstandigheden niet kan permitteren, kan hij zijn gevoel 'uitzetten'. Dat kan op allerlei manieren.

Met ons lichaam: tanden op elkaar, buik in houden, verdriet wegslikken, somber gevoel wegglimlachen, schouders optrekken, lichaam aanspannen, billen samenknijpen.

Met ons gedrag: heel hard werken, veel tv kijken, internetten, drinken, roken, drugs gebruiken, dwangmatige seks en overmatig sporten (obsessies).

Met ons denken: normen over welke emoties (we) wel of niet zouden mogen (voelen).

Al deze manieren van het inhouden van emoties hebben, mits met mate toegepast, een gezonde functie om te zorgen dat we niet door emoties worden overmand. Maar als het inhouden een manier van leven wordt, als de gevoelens zoekraken, we geen contact meer hebben met wat er in ons omgaat, dan wordt dat een handicap. Het is dan ook geen eenvoudige taak om aan, ontsluiting, zoals Frans Veldman dat noemt, te werken. De eerste stap op die weg kan zijn het achterwege laten van die dingen die we doen om de gevoelens weg te houden. Stress (veroorzaakt door pijn, lichamenlijk dan wel geestelijk) heeft veel invloed op de gezondheid; op de werking van het immuunsysteem. Het ontkennen van pijn, het ontkennen van negatieve emoties maakt het onmogelijk te ontsluiten of weer goed aan te sluiten op een gezond systeem, een gezond lichaam.

### **Gevoelens die niet van nu zijn**

Gevoelens worden niet alleen opgeroepen door situaties of mensen (triggers) in het heden. Ze kunnen ook uit het verleden komen ('kindbewustzijn' of afweer van 'past reality') en onze waarneming van het heden kleuren. Als in de therapie geen onderscheid wordt gemaakt tussen gevoelens van nu ('volwassenbewustzijn') en gevoelens die door een trigger in het nu vanuit het 'kindbewustzijn' worden opgeroepen, is de haptotherapeut deel van het systeem dat zowel de afkeer tegen de oude realiteit als de problemen in het heden instandhoudt. Ook een te grote nadruk op het voelen van de oude pijn, met verwaarlozing van het begrijpen (denken) en het omkeren van de afweer (gedrag) houdt het systeem in stand. De afweer wordt alleen maar groter. Helpend is oefenen in zelfobservaties, om zo op een andere manier met oude pijn om te gaan i.p.v. zich erdoor te laten overspoelen, het gevoel de ruimte geven en ernaar te kijken vanuit 'volwassenbewustzijn'.

### **Op weg naar innerlijk voelen**

Als een client nauwelijks sensorisch gevoel bewust kan worden, is één van de eerste taken van de haptotherapeut op weg naar het meer voelen, het voelende lichaam in het bewustzijn te brengen. Dat kan pas als onderzocht is wat de achtergrond is van het weghouden van het voelen.

1. Wat is er vroeger gebeurd? Wat is de functie van het niet voelen in het heden en hoe zorgt de client dat hij niet voelt?
2. Dan volgt de fase van het stap voor stap gaan voelen. De therapeut gidst de client in het sensorische voelen, het ervaren van verschillen en het vinden van woorden ervoor.
3. Behalve het voelen in contact van buitenaf (net de stoel, met de kleding, later met de hand van de therapeut), is er ook het voelen van binnenuit (lichaam, organen, spieren, bindweefsel, botten, huid). Als de nuances nog onbekend zijn kent de client doorgaans wel een gevoel van strakheid, pijn, schraalheid, onrust, of allerlei vormen waarin het lichaam onlust laat voelen. De therapeut zal met de client die onlustgevoelens gaan onderzoeken en zoekt vervolgens ook weer aansluiting bij het directe sensorische gevoel van de client.
4. Metaforen kunnen helpen zijn om te benoemen wat je voelt. De client doet dit zelf, de therapeut sluit vervolgens aan bij de metafoer die de client gebruikt of reikt zelf een metafoer aan en checkt vervolgens of die past en zoekt dan met hem door naar wat dat betekent voor het innerlijk voelen.
5. Waar het op neerkomt is dit: Het lichaam voelt zich naar > De persoon voelt zich naar > Ontdekken wat de bron van die onlust is (tender talk, of praten met delen, let the body do the talking).