

Managementpaper.nl 'Omgaan met gevoelens'

1. WAT ZIJN GEVOELENS?

Een **gevoel** is de persoonlijke beleving van wat er gebeurt: het wordt ook wel je gemoedstoestand genoemd. Een gevoel is een bron van mentale energie, waarmee je contact maakt met anderen en een isolement voorkomt.

Een **emotie** is een aangeboren reactie op iets wat er gebeurt.

Je **affect** is de manier waarop je uiting geeft aan je gevoel.

Je **stemming** is je gemoedstoestand op de lange termijn.

2. WAT VOORKOM JE ERMEE?

Emotie komt van e-moveren. Daar zit het woord 'to move' in.

Emoties roepen bij jezelf of bij de ander reacties op die tot verbondenheid leiden.

Die verbondenheid kan zijn:

- veilig (safe attachment) of
- onveilig (unsafe attachment) zijn.

Met een gevoel voorkom je dus een isolement.

Wat is het verschil met een behoefte?

Een behoefte is een levensvoorwaarde. Als je niet aan een behoefte voldoet, dan ga je er vroeg of laat dood aan. Er zijn drie soorten behoeften:

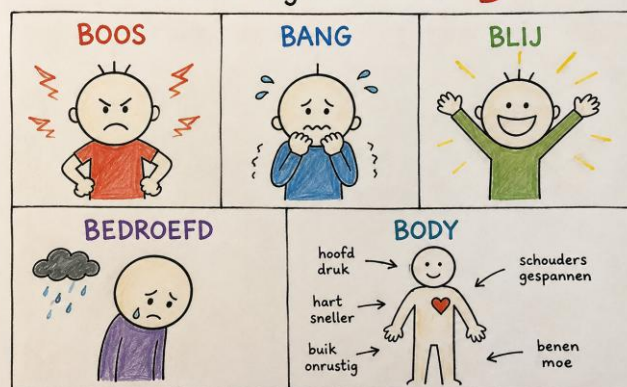
1. Lichamelijke behoeften, zoals eten, drinken en zuurstof.
2. Psychologische behoeften, zoals erkenning, waardering en het erbij willen horen.
3. Spirituele behoeften zoals zingeving.

Een emotie is bedoeld om je in beweging te zetten tot het bevredigen van een behoefte.

Er zijn 5 soorten gevoelens:

1. Basisgevoelens
2. Samengesteld gevoelens
3. Aangeleerde gevoelens
4. Substituut gevoelens
5. Elastiekgevoelens
6. Imitatie-gevoelens.

Ik voel wat jij niet voelt
en het begint met een **B**



1. De 5 basisgevoelens

Om het eenvoudig te houden kan je 5 basisgevoelens onderscheiden: de 5 B's

- Boos:** je voelt boosheid als je geblokkeerd wordt om je doel te bereiken, bijvoorbeeld als iets niet lukt.
- Bang:** je voelt angst als je bedreigd wordt in je bestaan ('je bent niet welkom') of in je betekenis ('je bent niet belangrijk of hoort er niet bij').
- Blij:** je bent blij als je je doel bereikt.
- Bedroefd:** je voelt verdriet als je iets of iemand kwijt bent. Het is een reactie op verlies.
- Body:** dit is geen echte emotie, maar een lichamelijke sensatie. Dat noemen we een gevoel.

2. Samengestelde gevoelens

Een samengesteld gevoel bestaat uit meerdere basisgevoelens op hetzelfde moment:

Jaloezie kan bestaan uit een beetje verdriet, een beetje bang, een beetje boos.

Schuldgevoel is vaak boosheid die je op jezelf richt.

Schaamte is een gevoel van angst in contact met anderen. Bijvoorbeeld op grond van het idee dat je niet wordt geaccepteerd.

3. Aangeleerde gevoelens

'Mijn oma was bang voor de bliksem. Zij woonde op een boerderij met een rieten dak. Ik maakte als kind haar angst mee en nam die als het ware over.

Nu heb ik tijdens een therapiesessie die angst aan haar teruggegeven.

Dat voelde een beetje raar, maar alles went.'



4. Wat is een substituuatgevoel?

Een substituuatgevoel is een basisgevoel dat je over een ander basisgevoel heen zet. Bijvoorbeeld:

Vroeger in je opvoeding heb je afgeleerd om je boosheid te uiten. Dan werd je naar boven gestuurd. Maar als je ging huilen, mocht je weer naar beneden.

Toen besloot je om te gaan huilen als je boos was. Dan hoefde je niet eerst naar boven.

Op die manier leer je het ene gevoel te overdekken met een ander.

- Boos over bang komt vaak voor bij achterdochtige mensen
- Bang over boos komt vaak voor bij overdreven, theatrale mensen
- Blij over verdriet is een manisch-depressief mechanisme.

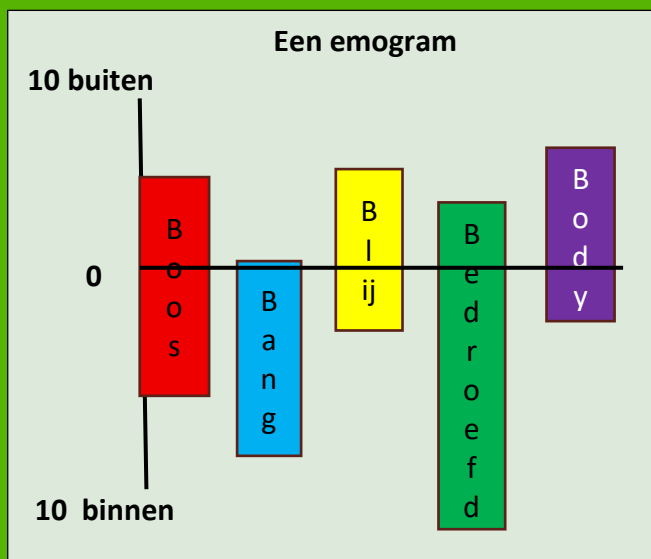
Waarom herken je een substituuatgevoel?

1. Het is voor anderen vaak overdreven
2. Het onderdrukte gevoel wordt doorgegeven...de anderen gaan dat voelen.

Bijvoorbeeld:

Hij is bang dat hij geen uitkering krijgt. Dan reageert hij boos. Zo boos dat de ander bang voor hem wordt.

Iedere keer als zij iets verdrietigs vertelt, begint zij te lachen. De ander neemt dat verdriet over en blijft er na het gesprek mee zitten.



Hoe maak je een emogram?

In het emogram maak je zichtbaar hoe het ene gevoel het andere maskeert.

Vraag naar een gebeurtenis waarbij iemand emotioneel betrokken was.

Vraag dan: hoe boos was je vanbinnen, van 0 tot 10? Hoeveel van die boosheid heb je uiterlijk getoond? Doe dat ook met de andere basisgevoelens.

Kijk dan naar de balans.

Waar gaan de niet getoonde gevoelens naartoe?

5. Elastiek gevoelens

Een elastiekgevoel is een gevoel wat je vroeger hebt ervaren en wat nog steeds in je systeem zit.

Als je later in je leven een gelijksoortige ervaring meemaakt, dan is je reactie veel heftiger dan anderen verwachten. Dat komt omdat het oude gevoel en het nieuwe gevoel als het ware worden opgeteld.

6. Imitatie gevoelens

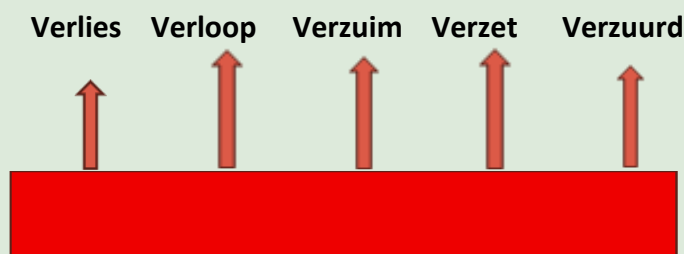
Imitatiegevoelens zijn gevoelens die je nadoet. De boosheid van de een voedt als het ware de boosheid van de ander.

In 1987 zouden als clowns verklede mannen kinderen hebben meegenomen in een witte bus en seksueel hebben misbruikt in Oude Pekela. De angst en woede waren enorm. Tot op de dag van vandaag is daar geen bewijs voor gevonden.

Het vat van ongenoegen

Volgens Verbaan (2003) verdwijnen gevoelens in het vat van ongenoegen als ze niet aan de orde worden gesteld. Er komt een moment waarop dat vat vol is. Dan zoekt het ongenoegen een uitlaatklep. Dat kan de vorm aannemen van:

1. Verlies door schade
2. Verloop door vertrek van ervaren werknemers
3. Verzuim
4. Verzet in de vorm van 'ja zeggen en nee doen'.
5. Verzuring van het arbeidsklimaat



Het vat van ongenoegen wordt weer groen als je gebruikmaakt van de managementpaper: 'Onkruid wieden'.

Het aan de orde stellen van gevoelens is dus net zo belangrijk als het reageren op het rode lampje op het dashboard van je auto. Bijvoorbeeld door ze te benoemen:

*'Ik merk dat ik steeds bozer word...of:
Ik zie aan je dat het je raakt... Ik begrijp dat het heel vervelend voor je is...*

4. Hoe doe je dat?

Het lijkt logisch om gevoelens voorrang te geven. Maar dat is lang niet altijd diplomatiek. Belangrijk is je af te vragen:

- Is het goed voor mij?
- Is het goed voor jou?
- Is het de juiste timing?
- Is het de juiste plek?
- Bereik ik mijn doel ermee?
- Is de ander bereid en in staat om te zeggen wat hij of zij voelt?

Als dat allemaal klopt, dan zeg je bijvoorbeeld: 'Ik merk dat ik mevoel. Vind je het goed als ik daar eerst iets over zeg?'

Dissociëren

Een relatie zonder gevoelens is affectief kil: 'Het doet je niets.'

Maar soms is het ook nodig om je gevoelens uit te schakelen, zoals een hulpverlener bij een ernstig ongeval vaak moet doen.

Je zegt dan steeds tegen jezelf: 'Dit is niet van mij; dit is van jou.'

Hiermee voorkom je wat in de systeemtheorie een 'overname' wordt genoemd.

Juist door te dissociëren blijf je beschikbaar en inzetbaar als hulpverlener.

Somatiseren

Gevoelens die je niet uit, leiden vaak tot lichamelijke klachten. Dat wordt SOLK genoemd: somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten.

Advies:

Een gevoelsdagboek bijhouden (als na een medisch onderzoek geen bijzonderheden worden vastgesteld).

Geraadpleegde literatuur

Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press.

English, F. (1971). The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings: Part I. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 27–32.

Steiner, C. (1974). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. New York: Grove Press.

Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Lifespace Publishing.

Verbaan, D. (2003). *Effectieve verzuimbeheersing. Het is niet altijd ziek wat zich meldt*. Kluwer.

Kahler, T. (1978). *Transactional Analysis Revisited*.