**Omgaan met gevoel**

*Ieder mens is anders*

Er zijn mensen die snel, vaak en veel voelen. Er zijn mensen die traag zijn in voelen, niet zo vaak en ook niet erg diep voelen. Iemand die hoog sensitief is, voelt meer dan iemand die autistisch is. Ieder mens voelt ook anders. De ene leraar met ordeproblemen schaamt zich, is woedend op de leerlingen, ligt er ’s nachts wakker van en durft bijna niet meer naar school te gaan. De andere leraar met ordeproblemen vindt het niet leuk maar is er verder nogal laconiek onder. Hij heeft er geen ‘last’ van. Iemand kan zich helemaal opwinden over het feit dat hij weinig beenruimte heeft in een gewone vliegtuigstoel en een ander denkt: ‘man, waar maak je je druk om?’ Het heeft met je persoonlijkheid en opvoedingsgeschiedenis te maken hoe je voelt, wat je voelt én hoe je ermee omgaat.

*Soorten*

Wie ze op een rijtje zet, kan veel gevoelens noteren. De vier psychische basisgevoelens zijn **BLIJ, BEDROEFD, BOOS, BANG**. Alle andere gevoelens hebben daarmee ergens wel iets te maken. Bijvoorbeeld: schaamte is een combinatie van verdriet over een mislukking, boosheid op zichzelf en angst voor de mensen. Pijn is een gevoel van beschadigd zijn, van verdriet, boosheid en teleurstelling tegelijk. Schuldgevoel is boosheid van iemand op zichzelf. Er zijn ook lichamelijke gevoelens: seksuele gevoelens, verliefdheid (of is dat meer psychisch?), vermoeidheid, honger, dorst, slaap.

*Knelpunten*

Het gevoel staat sinds de Romantiek (19e eeuw) erg in de belangstelling en is in onze tijd ook zo’n beetje het morele kompas geworden van het menselijk handelen. Wij worden uitgenodigd te leven naar wat we voelen. Het onderdrukken van gevoel is schadelijk. Hierin zit een waarheid, maar ook een gevaar.

Eerst de waarheid: als mensen iets voelen en dat wegdrukken, gaat dat wroeten. Mensen raken het contact met zichzelf kwijt en gaan onecht leven. Soms storten ze zich op de pijn van anderen om hun eigen pijn maar niet te voelen. Het lukt niet om het gevoel blijvend te onderdrukken met het verstand. Vroeg of laat ontploft het gevoel toch. (Denk eens aan homofiele gevoelens die je onderdrukt!) Of een ander beeld: je kunt een betonplaat op je gevoel leggen, maar het gevoel is als een waterbron, die je probeert af te dekken. Een eindje naast de plaat komt het water toch omhoog en dan op een manier en tijd die je niet zelf uitkiest. Iemand onderdrukt de pijn over zijn huwelijk, doet er niets mee en wordt dan ineens verliefd op een ander. Je onderdrukt de pijn over de borderlineproblematiek van je moeder. Jij bent door haar toedoen liefde en aandacht tekort gekomen, maar je schenkt er geen aandacht aan en lijkt je er overheen te kunnen zetten. Als je echter op je veertigste een chef krijgt, die jou net als je moeder ook niet ziet staan, knapt er wat in jou en kom je overspannen thuis te zitten.

Blijdschap onderdruk je eigenlijk niet. Hoogstens stel je die wel eens uit. Bij de drie negatieve gevoelens (bedroefd, boos, bang) gaat het wel op. Als je boos bent op je opa dat hij tegen jou ernstig in de fout is gegaan en je onderdrukt die boosheid – want je wil je familie niet in de ellende storten – is de kans groot dat jij er zelf depressief van wordt. Als je bang bent voor een spreekbeurt en je die angst onderdrukt, heb je meer last van stress.

Alle (psychologische) hulpverleners stimuleren ons om ons gevoel serieus te nemen. Het is echter de dagelijkse werkelijkheid dat wij elkaar stimuleren gevoelens te onderdrukken. Dat gebeurt met name in thuissituaties. Hoe vaak klinken daar geen uitroepen als: ‘Stel je niet aan!’ ‘Huil niet zo!’ ‘Je boosheid slaat nergens op!’ ‘Doe toch niet zo angstig, kind!’ ‘Kom bij me, kusje van mama, pleister erop, óver!’ Al die uitroepen zijn pogingen om gevoelens er onder te houden. Soms wordt het gevoel met behulp van het geloof onderdrukt: ‘We hebben toch tot God gebeden? Dan hoef je niet meer bang te zijn!’ Thuis hebben we bijna allemaal geleerd: onderdruk je gevoel. Die visie op gevoel is er bij velen van ons langzaam maar zeker ook in geslopen. (Juist bij de gevoélige kinderen!).

Jij hebt misschien ook niet geleerd om gevoel gewoon te uiten en vind jezelf daarom soms een aansteller als je last hebt van bepaalde gevoelens. Op de CHE zegt de mentor/ SLO-er of supervisor: wat voel je? Of je krijgt vragen over ‘het muurtje rond je hart’. Dat ben je dan niet gewend. Soms vind je dat zelfs gezeur. Om beter met je gevoelens om te (leren) gaan, volgen hier de stappen waarin dat zou kunnen. *De stappen worden geïllustreerd met het voorbeeld van jouw plaats in een groepje medestudenten. Jij zit in een groepje en hebt het er niet naar je zin. Je krijgt met niemand contact en de gesprekken lopen niet.*

*Stappen in het omgaan met gevoel*

1. **Durf te voelen wat je voelt.** Dat mag jij net zo goed als ieder ander. Onderdruk je gevoel niet, maar laat het welbewust naar boven komen. (Dat is nog gewoon bij jou van binnen, een ander hoeft hiervan nog niets te merken.) Accepteer jezelf daarin. Vergelijk jezelf niet met anderen die misschien meer of minder voelen. Durf je gevoel te erkennen en geef toe aan jezelf dat het soms zwaar is. Jij mag voelen: ‘Ah, wat onaardig! Er is vanmiddag al weer niemand met belangstelling voor mij. Ze vinden me zeker te….’
2. **Vraag je af waar je gevoel vandaan komt.** Is je negatieve gevoel opgeroepen door het gedrag van anderen? Je medestudenten doen echt onaardig tegen je… Heb je het aan jezelf te danken? Jij hebt ook nul komma nul belangstelling voor hen getoond… Of ben je gewoon moe? (Mensen hebben op vrijdagavond veel negatieve gevoelens!) Heb je last van ongesteldheid, depressiviteit of wat dan ook, waardoor je gevoel negatief kleurt?
3. **Als het een negatief gevoel is, welk positief verlangen zit er dan achter?** Bij het voorbeeld: je wilt vrienden maken onder je medestudenten? Of wil je zomaar af en toe gezellig met hen kunnen babbelen? Of wil je gewoon anders overkomen op hen?
4. **Je mag en kunt zelf met je gevoel iets doen.** 1.2.3. zijn reflectie, 4. is actie.Besef dat het soms tijd wordt om met langdurige negatieve gevoelens af te rekenen, niet door ze te onderdrukken maar door er mee aan de slag te gaan. Ga dus iets doen met de eerste drie punten. Dat kan op drie manieren:
5. *Je gaat in de aanval.* Je wordt boos op de mensen die geen stom woord tegen je zeggen. *Daarmee geef je eerlijk uiting aan je gevoel maar blokkeer je je positieve verlangen.* De relatie met je medestudenten is na jouw actie waarschijnlijk slechter.
6. *Je trekt je terug.* Je voelt je niet veilig in de omgeving waarin je verkeert. Je durft je gevoel niet te tonen. Je staat op, gaat weg en zoekt voorlopig of voortaan geen contact meer met deze medestudenten. *Je geeft geen uiting aan je gevoel en geeft geen vorm aan je positieve verlangen* naar beter contact. (Contact verbreken mág, maar je moet je afvragen of dat je verder helpt als je het op deze manier doet. Bij een volgende groepje gaat het dan misschien precies hetzelfde!)
7. *Je kiest voor communicatie*. Dat kan goed uitpakken maar heeft ook het risico dat dat tot een nieuwe teleurstelling leidt. Je zegt wat je van het groepsproces vindt. Je doet je best belangstelling te tonen en mee te doen met het gesprek. *Hiermee sluit je aan bij je gevoel én probeer je vorm te geven aan je positieve verlangen*. Bij punt c kan ook de keuze passen om naast deze poging tot communicatie iets te gaan doen aan je vermoeidheid of aan je eventuele gebrek aan communicatieve vaardigheden. Of je besluit om lid te worden van een club met meer gelijkgestemden in de hoop dat je daar echte vrienden zal kunnen maken.

*Het gevaar*

Boven heb ik al melding gemaakt van een gevaar in de gevoelscultuur. Dat is dit: het gevoel wordt de norm voor het gedrag. Dan krijg je rare dingen. Mensen worden er egocentrisch van.

Je moet aansluiten bij je gevoel en je gevoel niet onderdrukken. Dat klopt. ‘Aansluiten bij’ is echter iets anders dan achter je gevoel aangaan. Hoe je, als je aansluit bij je gevoel vervolgens omgaat met je gevoel, is een kwestie van je verstand gebruiken. Het verstand is niet in staat gevoelens op te heffen, maar het kan ze wel reguleren. De ratio leidt de emotie, zoals de ruiter het paard. Het paard bepaalt niet zelf de weg. Misschien moet je het paard wel eens tijdelijk op stal zetten. Dan weet je hoe je voelt maar je doet er tijdelijk niets mee. Of je kiest er zelf voor om er bij bepaalde mensen niets mee te doen. Dit is zelfs een kenmerk van beschaving. Hoeveel zin je in bepaalde dingen hebt, of hoe boos je bent, je houdt je op sommige plekken en tijden in. Als je boos bent, is het prima dat je daarbij aansluit, maar je gaat niet slaan en krabben of ruiten ingooien. Als je verliefd bent, moet je je beheersen als je midden in de gang je vriend(in) tegenkomt met allemaal mensen om je heen. Je gaat daar niet staan zoenen. Je verstand zorgt er dus voor dat uit je gevoel geen sociaal onwenselijk gedrag voortkomt. Wat overigens weer niet wil zeggen dat je nooit dingen mag doen die een ander onplezierig vindt. (Soms ben je zo boos dat je een aanklacht tegen iemand indient!) De bovengenoemde stap 4 is dus een stap die je zo verstandig mogelijk maakt. Juist irrationaliteit leidt tot agressie of terugtrekken. Rationaliteit ondersteunt goede communicatie.

 De therapie die een koppeling legt tussen denken en voelen, is de Rationeel Emotieve Therapie (gebeurtenissen leiden tot gedachten en zo tot gevoelens en zo tot gedrag; wie anders leert denken, gaat anders voelen en zich dus anders gedragen).

*Leerpunt*

Als je zo met je eigen gevoelens omgaat, kun je des te beter ook aansluiten bij de gevoelens van anderen en daarover communiceren. Dat is belangrijk in je persoonlijke relaties maar ook in hulpverleningsrelaties (maatschappelijke werk, pastoraat). Wie niet bij zijn eigen gevoel durft aan te sluiten is dus in relaties eigenlijk een toneelspeler. Echt contact , dat eenzaamheid wegneemt, is namelijk eerlijk contact op gevoelsniveau.

*Een onderscheid*

In deze tekst gaat het over gevoelens. Die kun je op één hoop gooien. Je kunt ook een onderscheid aanbrengen tussen emoties en gevoelens. Dat onderscheid kan helpend zijn. Emoties zijn dan de primaire gevoelens. Eronder zitten diepere. Een voorbeeld: je vriendin komt te laat. Je emotie is dan dat je boos op haar bent. Dat is een beetje heftig. Dat komt omdat er een gevoel onder zit. Je bent bang dat ze zich steeds minder voor je inspant en je in de steek zal laten. Als je gaat praten over je gevoelens, moet je uiteraard niet alleen de emotie benoemen. Die nemen andere trouwens meestal gewoon waar. Het gaat er vooral om om je gevoelens achter de emotie te verwoorden.

*Gebed*

Aan de slag gaan met je gevoelens is soms best beangstigend. Het is dan goed om je in het gebed verbonden te weten met de Here Jezus. Wie Hem navolgt, wordt vernieuwd in zijn gemoed. Dat is het grensgebied van ons denken en voelen (Rom. 12:2, Ef. 4:23). Soms is het dan ook je normbesef, je geloofsovertuiging die sturing geeft aan het omgaan met je gevoel. ‘Eert uw vader en moeder’ moet er niet toe leiden dat je boze gevoel tegen je ouders onderdrukt. Het moet er wel toe leiden dat je zo respectvol als mogelijk is, met hen omgaat, ook als je je boosheid uit. Je wilt Jezus immers navolgen. Als je ontdekt dat je gevoelens te maken hebben met zondige keuzes in je leven, zul je moeten bidden om en werken aan verandering. Ook daarmee heeft Jezus te maken.

*Therapie?*

Als het bovenstaande niet genoeg verheldert en geen verbetering van het omgaan met eigen gevoel teweeg brengt, kan therapie helpen. Lezen en praten over gevoel zijn uiteindelijk te rationeel als op je gevoel een betonplaat blijft liggen. Een gebroken arm gaat ook niet over door boeken over botbreuken te lezen en daarover te praten: je arm moet gezet worden en eventueel geopereerd. Zo is soms therapie nodig om dichter bij het eigen gevoel (meestal: de eigen pijn) te komen. Een therapeut kan ook helpen bij het zoeken naar de oorsprong van bepaalde gevoelens. Soms probeert de therapeut oude gevoelens zo boven te halen dat je die weer herbeleeft en vervolgens beter dan vroeger leert hanteren. Als iemand psychisch zwaar uit balans is, is het sowieso verstandig om niet op eigen houtje (of met behulp van een leek) met het gevoelsleven aan de slag te gaan. Vrienden of vriendinnen kunnen je dan niet voldoende helpen.