

**GRIP OP**  
**GEVOEL**  
**EN**  
**EMOTIE**

*Een gezond en evenwichtig  
gevoelsleven in 4 stappen*

Ammy van Bedaf

b:k light

## 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