

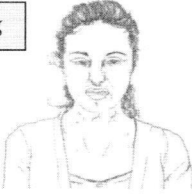
HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

Emoties, uitdrukkingen en het lichaam

Doel: ontdekken hoe verschillende emoties in je lichaam aanvoelen.

Instructies: ga staan en doe elke gezichtsuitdrukking die hieronder wordt getoond na om je te helpen de daarbij behorende emotie te belichamen. Beantwoord dan de vragen in de lege kaders naast elke emotie.

- Beschrijf hoe je lichaam reageert op het nabootsen van deze gezichtsuitdrukkingen. (Bijvoorbeeld: je schouders gaan hangen, je rug wordt stijf, je knieën gaan op slot, je bilspieren spannen zich aan of je heft je kin. Misschien voel je een lichtheid, spanning of een ingezakt of zwaar gevoel, haal je een keer diep adem of houd je je adem in?)
- Beschrijf de gedachten of herinneringen die zich aandienen terwijl je elke emotie belichaamt.

Vreugde 		Schaamte 	
Walging 			
Angst 			
Verdriet 			
Verrassing 		Boosheid 	

Beschrijf de emoties en lichaamshoudingen die het meest vertrouwd voelden.

Beschrijf de emoties en lichaamshoudingen die het minst vertrouwd voelden.

HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

Bekende en onbekende emoties

Doel: verder onderzoeken met welke emoties je bekend of onbekend bent; reflecteren op de manier waarop je hebt geleerd bepaalde emoties weg te houden en andere vrijelijk te uiten; en bestuderen hoe het veranderen van je lichaamshouding en bewegingen kan helpen om onbekende emoties te ervaren.

Instructies: neem de lijst met emoties hieronder door en omcirkel de emoties waarmee je vertrouwd bent en die je vaak ervaart. Zet een streep onder de emoties waarmee je niet vertrouwd bent en die je niet vaak ervaart. Je kunt op de laatste regel zelf emoties toevoegen. Volg dan de instructies eronder.

afkerig	blij	gegeneerd	gestrest	narrig	ontzet	tegendraads	verontwaardigd
bang	boos	geïnspireerd	geweldig	nederig	opgelucht	teleurgesteld	verschrikt
barmhartig	chagrijnig	geïntimideerd	haatdragend	neerslachtig	opgewekt	terneergeslagen	versteld
bedroefd	dankbaar	geïrriteerd	hopeloos	nerveus	opgewonden	tevreden	vijandig
beduusd	depressief	gekoesterd	hulpeloos	nijdig	opstandig	treurig	vreugdevol
beledigd	doodsbang	gekrenkt	joviaal	ongelukkig	paniekerig	triumfantelijk	vrolijk
berouwvol	eenzaam	gelukkig	kapot	ongemakkelijk	rancuneus	van streek	walgend
beschaamd	ellendig	gepassioneerd	liefdevol	ongerust	razend	verbaasd	wanhopig
beteuterd	fantastisch	gepikeerd	meelevend	onpasselijk	schuchter	verdrietig	woedend
bevreesd	furieus	geschokt	minachtend	ontdaan	somber	vernederd	ziedend
bezorgd	geboeid	geschrokken	monter	ontmoedigd	sprakeloos	verontrust	zelig
bitter	geërgerd						

1 Schrijf de drie emoties op waarmee je het meest vertrouwd bent.

2 Schrijf de drie emoties op waarmee je het minst vertrouwd bent.

3 Hoe weerspiegelt of uit je lichaam de bekende emoties? (Bijvoorbeeld: vrolijk: ik haal diep adem, mijn wervelkolom is uitgelijnd, ik glimlach. Terneergeslagen: mijn schouders zijn gekromd, mijn hoofd is gebogen, mijn borstkas voelt gespannen, mijn onderlip steekt uit, mijn knieën zijn naar binnen gericht.)

4 Hoe houdt je lichaam de onbekende emoties weg? Spelen negatieve overtuigingen een rol bij het onderdrukken van deze emoties? (Bijvoorbeeld: ik houd mijn boosheid weg door mijn adem in te houden, mijn kaken op elkaar te klemmen, mijn lippen te tuiten, naar achteren te leunen. Overtuigingen: 'Boosheid is niet oké. Uit die niet.')

5 Beschrijf de relatie tussen de bekende en onbekende emoties en de krachtenspellen in je familie toen je nog een kind was. (Bijvoorbeeld: stel vast of deze emoties geaccepteerd of gebruikelijk waren in het ouderlijk gezin, of en hoe de gezinsleden daar uitdrukking aan gaven en of je op je kop kreeg voor het tonen van bepaalde emoties.)

6 Kies een van de onbekende emoties die je meer zou willen ervaren en stel je voor dat die emotie aanvaardbaar is voor anderen. Beschrijf wat er verandert in je lichaamshouding, sensaties of bewegingen. (Bijvoorbeeld: als boosheid aanvaardbaar was, zou ik er uiting aan geven, zou ik niet zoveel spanning in mijn kaken voelen en zou ik minder snel afstand nemen van mijn echtgenoot als ik boos ben.)

Emoties en vroegkinderlijke gehechtheid

Doel: vaststellen welke hoge- en lage-arousalemoties gebruikelijk of geaccepteerd waren in je familie, en welke niet, en onderzoeken hoe deze van invloed zijn op je lichaam; onderzoeken hoe je je in het heden verhoudt tot je emoties en of je er al dan niet uitdrukking aan geeft.

Instructies: volg de instructies hieronder om hoge- en lage-arousalemoties te bestuderen. Het is mogelijk dat je sommige emoties juist met een tegenovergesteld arousalniveau ervaart (*bijvoorbeeld: rouw kan een lage-arousalemotie voor jou zijn, terwijl het in de lijst voorkomt als een hoge-arousalemotie*). In dat geval voeg je ze toe in de lege ruimte onder aan de lijst.

1 Omcirkel de emoties die gebruikelijk en/of geaccepteerd waren in het ouderlijk gezin toen je nog een kind was.

(Meestal) hoge-arousalemoties

angst	ergernis	rouw
bezorgdheid	frustratie	verontwaardiging
boosheid	gegeneerdheid	vijandigheid
emotionele nood	nervositeit	

2 Beschrijf op welke manier er in jouw familie uitdrukking werd gegeven aan de emoties die je hebt omcirkeld. Werden ze vrijelijk geuit, of indirect, of op een gedisreguleerde wijze? Of werden ze verborgen of ingehouden?

3 Kies twee hoge-arousalemoties die je hebt omcirkeld en beschrijf hoe je deze in je lichaam ervaart en hoe je er uitdrukking aan geeft als ze zich aandienen.

4 Omcirkel de emoties die gebruikelijk en/of geaccepteerd waren in het ouderlijk gezin toen je nog een kind was.

(Meestal) lage-arousalemoties

afknapping	ontmoediging	verslagenheid
depressie	schaamte	verveling
hulpeloosheid	teleurstelling	wanhoop
melancholie	verdriet	

5 Beschrijf op welke manier er in jouw familie uitdrukking werd gegeven aan de emoties die je hebt omcirkeld. Werden ze vrijelijk geuit, of indirect, of op een gedisreguleerde wijze? Of werden ze verborgen of ingehouden?

6 Kies twee lage-arousalemoties die je hebt omcirkeld en beschrijf hoe je deze in je lichaam ervaart en hoe je er uitdrukking aan geeft als ze zich aandienen.

7 Wat kun je met je lichaam doen om je anders te gaan verhouden tot je hoge- of lage-arousalemoties? (*Bijvoorbeeld: een handeling bedenken die compassie toont voor dat deel van mezelf dat depressief is in plaats van mezelf voor mijn kop te slaan omdat ik me depressief voel; een actie bedenken die als hulpmiddel kan dienen, om steun vragen aan iemand die ik vertrouw.*)

Let op: als je enkele van deze emoties hebt omcirkeld om aan te geven dat ze disregulerend voor je zijn, bespreek dan met je therapeut welke hulpmiddelen je kunt inzetten om ze te reguleren.

HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

Emoties, overtuigingen en het lichaam

Doel: een negatieve cyclus van emoties, gedachten, bewegingen en sensaties beschrijven die je negatieve emoties verheft; bepalen welk hulpmiddel die cyclus kan doorbreken.

Instructies: kijk naar het voorbeeld hieronder. Kies dan een emotie die jij ervaart en die leidt tot een negatieve cyclus. Noteer de eerste emotie in de kleine witte cirkel. Vul de rest van de rondjes in met de gedachten (lichtgrijs), sensaties en bewegingen (donkergrijs) en emoties (wit) die je negatieve cyclus beschrijven.

Een cyclus zou als volgt kunnen verlopen:

'Eenzaam' is de eerste emotie,

die leidt tot een overtuiging,

en die veroorzaakt een beweging in je lichaam.

De beweging en overtuiging versterken de eerste emotie,

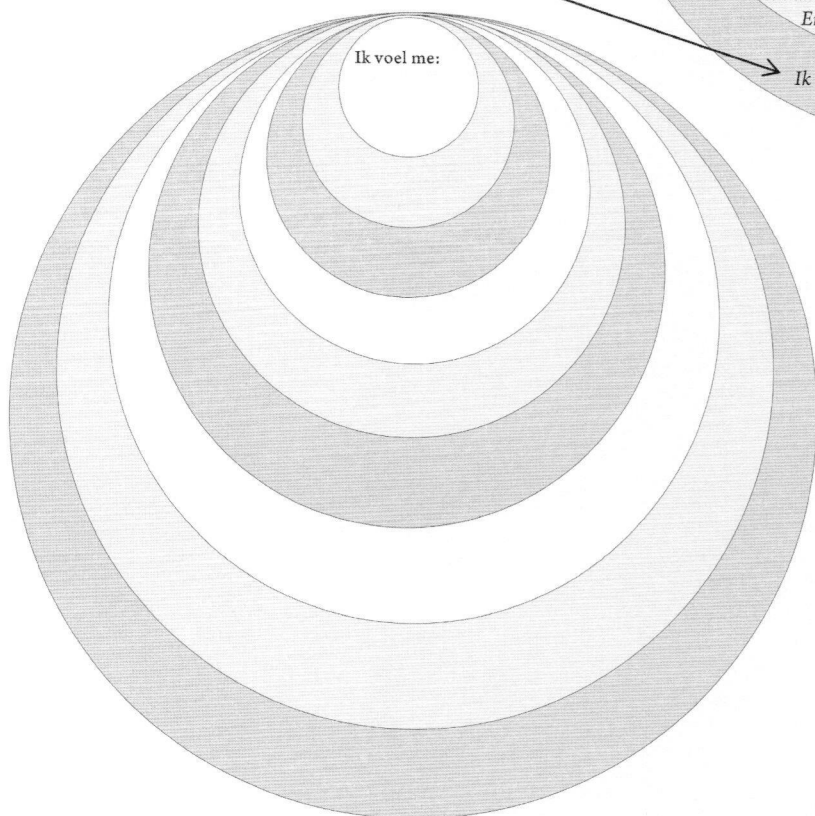
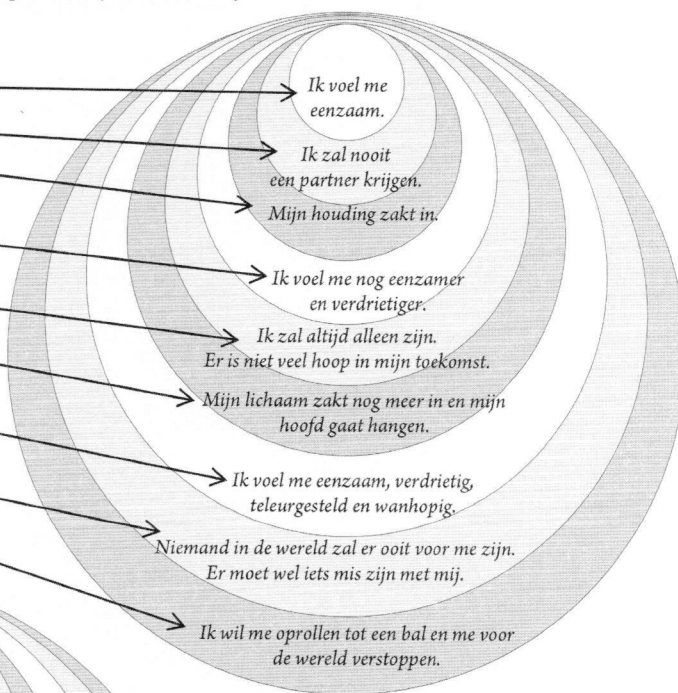
dat versterkt de overtuiging

en dat verandert de bewegingen van mijn lichaam nog meer.

De emoties intensiveren,

de overtuiging wordt nog negatiever,

en de beweging die tot isolement leidt, komt tot stand.



Beschrijf ten slotte één hulpmiddel dat je kunt inzetten om de negatieve cyclus die je hiernaast hebt beschreven te doorbreken.

HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

Een onbekende emotie belichamen

Doel: een emotie kiezen die je vermijdt, weghoudt, waar je je voor afsluit of die onbekend voor je is; je een geheugenfragment herinneren waarin die emotie niet welkom was.

Instructies: reflecteer samen met je therapeut op wat je hebt geleerd aan de hand van eerdere werkbladen over bekende en onbekende emoties. Kies een pijnlijke emotie die niet geaccepteerd of verwelkomd werd toen je een kind was. Volg dan de instructies hieronder.

1 De onbekende emotie die ik wil belichamen is: *(bijvoorbeeld: verdriet)*

2 Beschrijf welke emotie(s) je meestal in plaats daarvan ervaart en die bekender voor je is/zijn *(bijvoorbeeld: in plaats van mezelf toe te staan verdriet en kwetsbaarheid te voelen word ik boos)*.

3 Denk terug aan je kindertijd en kies drie situaties uit met een hechtingspersoon waarbij de emotie die je je weer eigen wilt maken niet geaccepteerd werd.

1

2

3

4 Kies een geheugenfragment uit een van de herinneringen die je bij stap 3 hebt opgeschreven. Beschrijf dat fragment hier en voeg daaraan toe wat er gebeurde waardoor je wist dat de emotie niet acceptabel was. *(Bijvoorbeeld: de blik op het gezicht van mijn vader of moeder, genegeerd worden, dat wat er gezegd werd, de toon van zijn of haar stem, naar mijn kamer gestuurd of gestraft worden)*.

6 Bepaal welke fysieke patronen je er eventueel van weerhouden om de emotie te voelen *(bijvoorbeeld: spanning in mijn schouders, mijn hart voelt koud aan, ik adem niet volledig uit)* en probeer deze patronen te doorbreken, zodat je de onbekende emotie kunt ervaren. Beschrijf je ervaring.

5 Neem de tijd om de toestand waarin je je ten tijde van dit fragment bevond te belichamen en beschrijf deze:

Je emoties *(bijvoorbeeld: ik voel me verdrietig, maar probeer dat niet te zijn)*.

Wat gebeurt er in je lichaam *(bijvoorbeeld: spanning, oppervlakkige ademhaling, het voelt alsof mijn hart dichtzit, de neiging om weg te rennen van anderen die ik ken van momenten waarop ik verdrietig ben)*.

Je gedachten *(bijvoorbeeld: ik mag niet verdrietig zijn. Ik moet flink zijn)*.

7 Stel vast wat je zou moeten weten om de onbekende emotie te kunnen ervaren. *(Bijvoorbeeld: ik moet weten dat het oké is om je verdrietig te voelen, mijn therapeut zal zich niet terugtrekken als ik verdrietig word, ik zal niet afgewezen worden.)* Zeg deze woorden een aantal keren (hardop of zacht) met bewuste aandacht en beschrijf wat er gebeurt. *(Bijvoorbeeld: als ik deze woorden tegen mezelf zeg, ontspant dat deel een beetje dat geen verdriet kon tonen, ook al is het nog wel sceptisch. Ik haal een keer diep adem en voel de neiging om te praten over wat me verdrietig maakt.)*

8 Bespreek met je therapeut hoe je overtuigingen kunt aanvechten die de onbekende emotie weghouden en bepaal welk somatisch hulpmiddel je kan helpen om je die emotie weer eigen te maken.