

## **Zeven basisvaardigheden**

### **essentieel voor een relationeel en emotioneel gezond functioneren**

André H. Roosma

### **Vaardigheid 3: Emotionele auto- of zelf-regulatie; goed omgaan met onze gevoelens**

Dit is deel drie in de serie over basisvaardigheden, en een vervolg op de eerdere delen over [\(1\) Hechten](#) en [\(2\) Ontvangen en geven met plezier](#).

Dit keer een korte inleiding over de vaardigheid die als derde belangrijk is: Emotionele auto- of zelf-regulatie, oftewel: goed om kunnen gaan met onze gevoelens en emoties.

#### **Inleiding**

Gevoelens en emoties hebben we allemaal, ook al zijn we ons soms meer en soms minder bewust van wát we precies voelen. In onze cultuur wordt er meestal niet zo expressief uiting gegeven aan gevoelens (behalve in een voetbalstadion, wellicht). Wordt dat wél gedaan, dan is er dikwijls al gauw iemand die zegt: “doe niet zo emotioneel!”

In mijn pastorale praktijk (en daarbuiten) ontmoet ik vaak mensen die bepaalde gevoelens maar lastig vinden. We hebben het dan bijvoorbeeld over gevoelens van intens verdriet, angst, machteloosheid, boosheid of schaamte. Aan velen onder ons is nooit goed geleerd hoe we hiermee op een wijze manier om kunnen gaan. Ze kosten ons dan veel energie en levenslust en we vermijden ze dus vaak maar liever.

Toch zijn gevoelens er niet voor niets. Ze hebben meestal een belangrijke signaal-functie. Als ik voel dat ik mijn hand aan een hete pan ga branden, trek ik hem terug. Mensen bij wie deze tast-zin is beperkt, zoals bij de ziekte Lepra, zie je vaak met verminkte ledematen rondlopen (als ze nog kúnnen lopen...). Dit maakt wel heel duidelijk dat ‘voelen’ belangrijk kan zijn. Ook speelt het voelen een grote rol in relaties – denk aan liefde en haat, verdriet en blijdschap.

Hoe je op een goede manier met gevoelens omgaat is echter niet vanzelfsprekend. We hebben het nodig, om dat in alle rust aangeleerd te krijgen. En niet iedereen heeft als kind de veilige omgeving gehad die nodig is om te leren hoe we met allerlei gevoelens om kunnen gaan. We moeten ons veilig hebben kunnen hechten en de kunst van anderen hebben kunnen afkijken (voorbeelden ontvangen hebben).

In dit artikel ga ik erop in hoe we als mensen later

alsnog kunnen leren, beter met (bepaalde) gevoelens om te gaan, juist als we dat als kind niet zo goed geleerd hebben. Het gaat daarbij niet alleen om het aanleren van zelfbeheersing in situaties dat we bijvoorbeeld kwaad worden, maar bijvoorbeeld ook hoe we op een goede manier met verdrietige gevoelens of gevoelens van schaamte, of juist met grote blijdschap om kunnen gaan.

#### **Weer even beginnen bij het begin...**

Als mensen worden we in grote afhankelijkheid geboren. Voor een pasgeborene is vrijwel elke lichamelijke gewaarwording en elk gevoel vreemd en in principe beangstigend. Honger, warmte, kou, vreemde geluiden, het even niet ervaren van de aanwezigheid van de veilige moeder en haar koesterende en voedende borst – het zijn allemaal dingen die voor de pasgeborene nieuw en zelfs beangstigend kunnen zijn en zodoende in de hersenen een soort alarm-toestand oproepen. Het enige wat hij of zij dan kan doen, is huilen om de zorgzaamheid van de moeder op te wekken en dan te ervaren dat de moeder weer rust, vrede en vreugde in de situatie brengt. Pas gaandeweg ontdekken we als baby dan dat moeder er nog steeds is als we haar aanwezigheid niet voelen, en dat dat rare geluid van de verwarming vanzelf weer over gaat, et cetera. In plaats van directe bevrediging te eisen leren we steeds langer te wachten op bevrediging van onze noden en behoeften, en we leren omgaan met de signalen van ons eigen lichaam. We leren langzamerhand dat we moeten drinken als we dorst ervaren, eten als we honger hebben en iets warmers aandoen als we het koud hebben. Wat ooit een bijna levensbedreigende situatie leek, wordt uiteindelijk vertrouwd en hanteerbaar.

Halverwege dat leerproces kan het zijn dat bepaalde emoties en lichamelijke gewaarwordingen nog

gemakkelijk met elkaar verward worden. Honger, frustratie en andere gevoelens kunnen gemeenschappelijk hebben dat er een onplezierig gevoel rond de maag wordt gevoeld. Een kind kan dan bijvoorbeeld nog gemakkelijk gefrustreerd of geïrriteerd raken als het in werkelijkheid honger heeft, of frustratie willen bevredigen met eten.

Pas gaandeweg wordt dit onderscheid verder aangescherpt. Hierbij speelt wederom de gevoelsafstemming van de ouders (of primaire verzorgers) een grote rol. Via de afgestemde hersenen van de ouder ervaart het kind dat de gewaarwording niet zo levensbedreigend is als hij eerst wel leek, en leert hij of zij ook wat eraan te doen is. Herhaling van een patroon waarbij het eindresultaat steeds is dat het kind zich gekoesterd, gevoed en veilig voelt, is wat het succes van dit leerproces in hoge mate bepaalt. Daarbij kan het door de ouders benoemen van gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen helpen deze te herkennen, een plek te geven en er op de juiste manier op te leren reageren. Zo leert het kind ook lastige emoties even te verdragen en in nieuwe situaties eerst de eigen gewaarwording wat nuchterder te bekijken en te kijken welke opties het heeft om er iets mee te doen.

Het leren benoemen van gevoelens, uitstellen van bevrediging van behoeften, en de juiste actie nemen die past bij het ervaren gevoel, is een belangrijke vaardigheid en een essentieel onderdeel van het volwassen worden. Daarvoor is een bepaalde rust nodig – die geboden wordt door zekere hechting ('basiszekerheid' of '-veiligheid'; vaardigheid 1 in deze serie) in combinatie met het goed kunnen ontvangen en geven (afstemmen op een ander; vaardigheid 2). Door deze eerste twee basisvaardigheden weet iemand: ik kom er wel doorheen, hetzij alleen, hetzij met ondersteuning van een van m'n hechtingsfiguren. Dat haalt de verlammende angst onder elke emotie uit. Als die angst weg is, kunnen we gemakkelijker nadenken wat een passende actie is.

### Tekenen van moeite op dit punt

Veel mensen – volwassenen zowel als kinderen – hebben moeite met emotionele zelfregulatie. De hersensystemen die hun stressreacties regelen zijn niet goed georganiseerd en soms hyper-reactief. Dit kan een veelheid aan oorzaken hebben, zoals genetische predispositie, een zuurstoftekort tijdens de ontwikkeling in de baarmoeder, of blootstelling aan chaos, bedreigingen en geweld.

Het kan voorkomen dat we dan in het gedrag impulsiviteit zien, of overgevoeligheid voor veranderingen of een over-reageren op relatief kleine tegenslagen. Deze mensen kunnen soms moeilijk de aandacht ergens bij houden, niet goed inschatten wat een ander wil of nodig heeft en/of hyperactief zijn.

Ook een stoïcijnse gelatenheid of emotionele afstandelijkheid kan duiden op een intern alle emoties als het ware 'afgeschakeld' hebben omdat het te moeilijk was om er constructief mee om te gaan.

Heel veel psychopathologie (geestesziekten) en disfunctionele reactiepatronen zijn het gevolg van of houden verband met een gemis aan goede emotionele zelfregulatie. Ook komen verslavingen vaak voort uit een gebrekkige emotionele zelfregulatie-vaardigheid; de handelingen, stoffen of mensen waaraan men verslaafd raakt, zijn vaak een middel om iets te doen tegen lastige of ongewenste emoties. Dit illustreert het grote belang van het aanleren van deze vaardigheid.

### Wat kan iemand doen die hier moeite mee heeft?

Wat ik hierboven schreef over het natuurlijke groeiproces hierin, kan ook gebruikt worden als handvat voor herstel. Een eerste stap kan zijn om te leren voldoende rustig te worden zodat andere gevoelens duidelijk waargenomen kunnen worden. Een volgende stap kan zijn het leren benoemen van gevoelens c.q. het onder woorden brengen van wat je voelt. Mensen die samen wonen met iemand anders (of meerdere anderen, huwelijkspartner, kinderen, ouder, vrienden of hoe dan ook) kunnen oefenen zich te uiten tegenover die anderen. Degene die alleen woont, raad ik aan om ook de gevoelens hardop te benoemen of op te schrijven, omdat dat helpt met specifiek worden en 'een plaats geven'. In het benoemen en zoeken naar passende termen kunnen mijn lijstjes met gevoelswoorden<sup>1</sup> wellicht een handvat bieden.

Het is belangrijk om te zien dat gevoelens en gedrag twee verschillende dingen zijn. Ik merk vaak dat dit voor velen niet vanzelfsprekend is, omdat bijvoorbeeld alle boosheid die iemand bij haar ouders gezien heeft, zich uitte in gewelddadig gedrag. Dan wordt snel de (onbewuste) koppeling tussen boosheid en gewelddadig gedrag gelegd... Toch zijn er ook andere manieren mogelijk om qua gedrag om te gaan met een gevoel van boosheid.

In de loop van dit proces leer je ook te zien welke gevoelens je moeilijk vindt om te hanteren.<sup>2</sup> Je

<sup>1</sup> Zie mijn documenten: [Hoe benoem ik mijn gevoelens?](#) (gevoelens ingedeeld in zeven groepen of categorieën) en [Hoe benoem ik mijn gevoelens? – een alfabetisch geordende lijst](#); beide op [www.12accede.nl](http://www.12accede.nl).

<sup>2</sup> E. James Wilder geeft wel aan dat er zes emoties zijn die vaak het moeilijkst te hanteren zijn:

- boosheid – ik wil dat het gewoon stopt;
- angst – ik wil weg;
- verdriet – ik heb iets belangrijks verloren;
- walging – dit is niet goed voor mij;
- schaamte – ik breng een ander geen vreugde;
- wanhoop – ik kan het niet doen met de tijd en de mogelijkheden die ik heb.

kunt dan: (a) kijken wat die gevoelens bij jou opwekt en of je daar iets aan kunt doen, (b) verschillende mogelijkheden nagaan (en bespreken en wellicht uitproberen) wat betreft hoe je ermee omgaat; bijv. door te leren observeren hoe veilige anderen ermee omgaan en kijken of jij dat ook kunt leren, en (c) leren ze te verdragen in de aanwezigheid van God (Die door Zijn Geest in dit alles bij ons wil zijn en ons wil helpen).

Verder is het dan vooral een kwestie van veel oefenen, bewust voelen, en zo nu en dan anderen wat feedback vragen (checken of jouw beeld van wat een gevoelswoord inhoudt klopt met dat van anderen en of dat ene woord wel de beste beschrijving is van dat specifieke gevoel).

Wat betreft het reageren op onze eigen emoties en gevoelens in ons gedrag, is het belangrijk te zien dat gevoelens slechts een signaal-functie hebben, en dat elk gevoel zijn eigen doel heeft. Enkele voorbeelden:

- verdriet kan een signaal zijn om even wat gas terug te nemen en tijd te nemen voor verwerking van het leed dat het verdriet veroorzaakte;
- angst kan een signaal zijn dat er naar ons idee iets is dat ons bedreigt. We kunnen dan nagaan of die dreiging reëel is of niet. Als hij reëel is, kunnen we gepaste maatregelen nemen ter verhoging van onze veiligheid; het is bijvoorbeeld bekend dat mensen die normaal een autogordel dragen, automatisch rustiger rijden als ze hun autogordel niet om hebben – onze angst voor ongelukken doet ons blijkbaar een gordel dragen of wat voorzichtiger rijden;
- walging kan op eenzelfde manier een reëel of fictief signaal zijn dat iets niet goed voor ons is. Als het reëel is, kunnen we dat verder vermijden;
- boosheid kan een signaal zijn dat er iets niet goed zit, wat vraagt om rechtgezet te worden; dat rechtzetten is niet noodzakelijk iets dat we zelf moeten doen; het kan wel belangrijk zijn om iets met het signaal te doen – bijv. iemand inschakelen die wél iets aan de situatie kan doen (zoals: overheid, leider, God,...); omdat boosheid een energie-emotie is (adrenaline opwekt), kan het goed zijn om ook lichamenlijk

iets te gaan dóén (de een gaat even ‘driftig schoonmaken’, een ander wat zwaar kluswerk doen, een derde een eindje fietsen).

Als iemand anderen benadeeld of gekwetst heeft, in reactie op het zelf niet met bepaalde gevoelens kunnen omgaan, is het ook hier weer belangrijk dat hij of zij deze verkeerde reactiepatronen belijdt – in de eerste plaats tegenover God, en zo mogelijk (en indien niet kwetsend o.i.d.) ook tegenover die ander(en). Het eigen onvermogen op dit punt is geen vrijbrief om anderen te beschadigen of God tekort te doen.

### **Wat kan de omgeving bieden?**

Structuur en voorspelbaarheid kunnen mensen enorm helpen het onbeheersbare wat meer beheersbaar te maken. Bij henzelf missen er wellicht interne kaders om de –op zichzelf vaak overweldigende– gevoelens te beheersen. Anticipeer op naderende veranderingen en bespreek deze al zo veel mogelijk vooraf.

Ik noemde hierboven al de feedback en hulp die deze mensen nodig hebben bij het goed leren onderscheiden, benoemen en verdragen van gevoelens, en het er goed op reageren. Een geduldige mentor is hier goud waard!

Ook kunnen deze mensen gebaat zijn bij goede rolmodellen – mensen die zelf goede emotionele zelfregulatie kennen, het voordoen en bespreekbaar maken. Juist emotioneel lastige situaties – zo die soms opkomen in een intensieve relatie – lenen zich daar uitstekend voor. Dit is voor E. James Wilder e.a. reden om vooral zulke intensere relaties niet uit de weg te gaan maar zelfs te omarmen (hij gebruikt wel de term: ‘geestelijke adoptie’).

Als meerdere mensen die hun gevoelens slecht kunnen reguleren bij elkaar schuilen, kunnen ze gemakkelijk de chaos en angst bij elkaar versterken; dit soort situaties vereisen dus extra aandacht voor goede begeleiding en structuur.

Vroege interventie is ook hier van groot belang. Hoe eerder een probleem op dit gebied in iemands leven wordt aangepakt, hoe meer gelegenheid er is om nog herstel te bewerken en goede vaardigheden op dit punt op te bouwen.

**Volgende keer aandacht voor een specifiek aspect hiervan:**

**Vaardigheid 4: Leren wat voldoening geeft en leren volhouden**

[home](#) 

[naar de artikelen index](#)

[vaardigheid 1](#)

[vaardigheid 2](#)

[Bijlagen & literatuur](#)

### **Meer informatie of suggesties**

Voor meer informatie, of uw reactie op het bovenstaande, kunt u contact met me opnemen via e-mail: [andre.roosma@12accede.nl](mailto:andre.roosma@12accede.nl).



**Bedankt voor uw belangstelling!**