Op weg naar een gezonde relatie met eten en jezelf

Module 6

Emoties.

Zoals je in het werkboek hebt kunnen lezen, heb je je emoties altijd met een reden, zijn ze er niet voor niets en is het belangrijk ze er ook gewoon te laten zijn. In deze module gaan we aan de slag met je emoties en gaan we vaststellen in hoeverre jouw manier van omgaan met emoties het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf vergemakkelijkt of juist bemoeilijkt.

Hoe ga jij om met negatieve emoties? Kun je ze herkennen? Mogen ze er zijn? Laat je ze er ook zijn? Of ben je geneigd ze zo snel mogelijk weg te duwen, te negeren of afleiding te zoeken? Onderzoek je waar ze vandaan komen en pak je het “probleem” aan? Of sta je daar überhaupt niet bij stil?

Verschillende manieren van omgaan met emoties.

Er zijn verschillende manieren om op een effectieve manier om te gaan met je emoties. Het is belangrijk dat je weet en leert ervaren, welke dat zijn en hoe je die toe kunt toepassen. Op een effectieve manier omgaan met je emoties is een belangrijke stap in het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf.

Herkennen van de negatieve emotie.

Een belangrijke eerste stap in het effectief om kunnen gaan met negatieve emoties is het opmerken dat er een emotie is en het herkennen van welke emotie je ervaart. Want als je niet goed doorhebt dat je “last” hebt van een emotie, dan is er op een effectieve manier mee omgaan erg lastig.

Er zijn heel veel verschillende emoties te onderscheiden, maar ze zijn allemaal gebaseerd op de 5 basisemoties blij, bedroefd, bang, boos en beschaamd. Wanneer de nadruk ligt op negatieve emoties dan zijn veelvoorkomende emoties: angst, boosheid, eenzaamheid, faalangst, machteloosheid, onzekerheid, schaamte, schuldgevoel, teleurstelling en verdriet. Maar er zijn er natuurlijk nog veel meer te bedenken.

In hoeverre lukt het jou om de volgende emoties/gevoelens te herkennen?

En wat weerhoud je wellicht van ze te willen/durven voelen, uiten of te delen?

Welke gedachten spelen daarbij een rol?

Angst

Boosheid

Eenzaamheid

Faalangst

Machteloosheid

Onzekerheid

Schaamte

Schuldgevoel

Teleurstelling

Verdriet

Achterliggende reden achterhalen.
Wat wil de emotie je duidelijk maken of vertellen?

Onze emoties hebben een hele duidelijke functie. Ze geven aan dat er iets aan de hand is. Soms is dat iets waar je wat mee moet, soms is het simpelweg iets dat je dwars zit en vaak is het ook iets wat buiten je macht ligt (denk aan ziekte, ontslag of overlijden van een naaste). Het kan dan ook helpen om te achterhalen wat de emotie die je voelt, je probeert duidelijk te maken. Dan kun je vervolgens ook vaststellen wat je op dat moment nodig hebt. Actie of acceptatie?

Veel van de emoties die we voelen, hebben namelijk een duidelijke oorzaak en dan ook nog eens een oorzaak die we kunnen aanpakken. In die gevallen is het dan ook erg belangrijk dat je wat doet aan de OORZAAK. En niet probeert iets te doen aan de emotie...

Uiteraard zijn er ook emoties die een gevolg zijn van zaken die we niet in de hand hebben. Denk aan het overlijden van een naaste, ernstige ziekte in het gezin of je familie of het verliezen van je baan. In die gevallen kun je de oorzaak niet wegnemen of oplossen. Maar je kunt wel leren omgaan met de situatie i.p.v. de emotie te proberen te negeren, te onderdrukken of te vermijden. Dan hebben we het dus vooral over het leren accepteren van het leven zoals het komt. Dat geeft vele malen meer rust, dan weglopen voor de situatie of de daarbij behorende emoties... Maar aangezien dat nog niet zo makkelijk is, richten we ons voor nu op het accepteren van de emotie zelf.

Probeer de volgende keer dat je een negatieve emotie ervaart vast te stellen wat deze emotie je nu eigenlijk wil vertellen en wat er nodig is. Actie of acceptatie?

Welke emotie ervaar je nu?

Wat wil deze emotie je duidelijk maken of vertellen?

Wat is er nu nodig? Actie om iets te veranderen of te doen aan de oorzaak van de emotie?
Of acceptatie van de emotie omdat je niets KUNT veranderen aan de oorzaak van je emotie?

Jezelf de ruimte geven de emotie te voelen en te accepteren.

Hoe je je ook voelt, zo mag je je ook voelen. Jouw emoties zijn oké en mogen er zijn. Precies zoals ze zijn. Negatieve emoties horen nu eenmaal bij het leven, maar toch zijn we vaak geneigd om negatieve emoties als verdriet, angst en boosheid zo snel mogelijk te onderdrukken. We willen er graag zo snel mogelijk vanaf. Maar net zoals positieve emoties erbij horen als de dingen meezitten, horen negatieve emoties erbij als het tegenzit. Wanneer je dan van jezelf eist dat je "gewoon door moet gaan" en "niet moet zeuren" of wanneer je heel hard op zoek gaat naar afleiding, geef je de emotie niet de kans om zijn werk te doen. Hij was er tenslotte niet voor niets. En juist door emoties te onderdrukken, te negeren of ervoor weg te lopen blijven ze langer aanwezig, dan wanneer je jezelf de ruimte zou geven de emotie echt te voelen. Maar hoe voel en accepteer je een emotie? Daar ga je in de opdrachten die nu volgen mee aan de slag.

Wanneer er zich de komende periode gebeurtenissen aandienen waardoor je negatieve emoties ervaart, wil ik je vragen het volgende te doen:

- Stap uit de situatie.
- Zoek een rustig plekje op.
- Doe je ogen even dicht
- Laat de emotie er zijn, voel wat je voelt zonder oordeel (en probeer niets te onderdrukken).
- Geef jezelf toestemming je zo te voelen. Zeg bijvoorbeeld “ik mag me.... voelen, dat is oké”.
- Haal rustig een paar keer diep adem.

Beantwoord daarna de volgende vragen:

Wat was de trigger/uitlokkende situatie?

Welke emotie ervaar je?

Waar voel je de emotie?

Hoe heftig is de emotie?

Wat gebeurt er nu de emotie er is en er ook mag zijn?

Waar heb je nu behoefte aan? Denk aan het onderscheid in actie en acceptatie, maar ook aan wat je nu zou kunnen helpen om goed voor jezelf te zorgen.

Conclusie.

Wat valt je op als je de voorgaande opdrachten nog eens doorleest? En waar liggen jouw ontwikkelpunten op het vlak van emotieregulatie (het omgaan met emoties)?