

Annelies Roozenburg werkt in eigen praktijk als psychomotorisch therapeut, haptonoom en supervisor. Ze volgt de TA-opleiding bij ANITA (2e jaar)



Over voelen, behoeftes, emoties, gevoelens en het uiten ervan

Een benadering vanuit de Haptonomie, TA en andere richtingen

1. Inleiding

Veel cliënten komen in mijn praktijk voor Haptonomie en Psychomotorische Therapie omdat ze niet meer kunnen of durven voelen, té emotioneel zijn of te weinig emotioneel reageren en teveel of te weinig aandacht aan hun behoeftes schenken. Mensen kunnen hun gevoelens verstoppen, zelfs soms zo lang dat ze niet eens meer weten dat ze eigenlijk hartstikke kwaad zijn over iets in hun verleden of nog steeds rouwen om iemand die gestorven of weggegaan is. Zo ontwikkelen ze bijvoorbeeld allerlei psychosomatische klachten of worden ze om het minste of geringste boos of verdrietig terwijl ze niet snappen waarom. Of ze hebben al heel lang steeds maar voor anderen gezorgd, van kinds af aan, weten precies wat anderen nodig hebben, zijn totaal opgebrand, maar hebben niet in de gaten dat ze hun eigen behoeftes niet meer ervaren, laat staan iets voor zichzelf durven vragen. Of ze zijn te kwaad, te bang, te verdrietig (te emotioneel dus) en die emotionele reacties zijn niet in verhouding tot de gebeurtenis. Mensen ervaren en verstaan zo

hun eigen signalen niet meer. Signalen die aangeven dat er iets mis is. Weer contact met de eigen behoeften en gevoelens krijgen én heel essentieel, leren ze te kunnen en durven uiten, is daarom van wezenlijk belang in mijn werk.

2. Woordgebruik

Voelen, behoeftes, emoties en gevoelens zijn begrippen die niet altijd adequaat gebruikt worden, door elkaar gehaald worden en waar mensen niet altijd woorden voor kunnen vinden of zich in de taal onbeholpen uitdrukken.

Over voelen,

Ik voel me gelukkig, ik voel afstand, ik voel niks, ik voel me verbonden, ik voel pijn in mijn lijf, ik voel me leeg van binnen, ik voel me verlaten, ik voel me blij, ik voel nooit wat, ik voel nabijheid, ik voel steken in mijn zij, ik voel me bedachtzaam, ik voel me gehaast, ik voel me geïrriteerd, ik voel me down, ik voel me koortsig, ik voel contact, ik voel me verward

Over behoeftes

Ik heb zin in een ijsje, ik zou wel

eens over mijn bol geaaid willen worden, ik heb behoefte aan slaap, ik word te weinig gewaardeerd, ik heb hard rust nodig, ik heb behoefte aan contact, ik wil niet alles alleen doen, ik heb behoefte aan een luisterend oor, ik mis een arm om me heen

Over emoties en gevoelens

Reageer niet zo overgevoelig, wees niet zo emotioneel, hij durft voor zijn gevoelens uit te komen, zij kan haar emoties niet de baas, dat is wel een heel oud gevoel, die emoties zitten diep, dat is meer voelen vanuit je hoofd, ik handelde vanuit mijn gevoel, ik heb het toch gevoeld!, dat geeft me een goed gevoel,

Zó brengen wij mensen onze gevoelens, behoeftes en emoties verbaal naar buiten, waarbij voelen niet altijd voelen is, maar meer een gedachte. Ik voel afstand (gedachte) en daar voel ik me verdrietig (gevoel) over, want ik had nou juist graag even een knuffel nodig. Behoeftes (ik heb zin in appelgebak met slagroom) kunnen soms wensen zijn, terwijl die knuffel van hierboven meer een

behoefte is en emoties en gevoelens nog al door elkaar gehaald worden. Daarbij is er ook nog onderscheid te maken tussen ervarend (ik voel me koortsig) en emotioneel voelen (dat maakt me boos, want ik had graag naar dat feestje gewild), terwijl we wel hetzelfde woord voelen gebruiken

3. Haptonomie

Haptonomie is tastbare communicatie, een wijze van ontmoeten door respectvolle aanraking, waarbij het de bedoeling is mensen opnieuw te leren voelen. Voelen is tastend waarnemen, waardoor er een gevoel ontstaat.

Frans Veldman wordt als grondlegger van de haptonomie gezien. Als fysiotherapeut had hij moeite met het feit dat sommige patiënten niet van hun klachten afkwamen. Tijdens behandelingen ontdekte hij dat, terwijl zijn handen stil op de pijnlijke rug lagen (terwijl hij zich afvroeg, wat doe ik nu niet goed) de rug minder hard en pijnlijk werd. Dit verwonderde hem en er verder mee gaande ontdekte hij dat er veranderingen optraden, wanneer mensen met hun vermogen om te voelen naar zijn handen toegingen die dan op de pijnlijke plek lagen.

Een belangrijke invalshoek van de haptonomie is het menselijk voelen en ervaren, waarbij de tastzin een centrale rol inneemt. De tast is een belangrijk zintuig, dat ons laat weten hoe de wereld voor onszelf aanvoelt. Via het voelen ontdek je wat je doet met jezelf, met de anderen en met de ruimte om je heen. Zelf ben ik iedere keer weer in verwondering als ik een cliënt aanraak en ik haar verhaal kan voelen in haar lijf. Voelen maakt je bewust van omgaan met je eigen lichaam, voelen waar spanningen zitten en hoe je daarop reageert.

Hoe meer onze tast ontwikkeld is, hoe beter we voelen.

Het middel waarmee binnen de

haptonomie wordt gewerkt is aanraking. Aanraken op een manier die je laat voelen dat je er mag zijn. Door zo'n aanraking wordt opnieuw geleerd te voelen. Daardoor ontdooit het bevroren gevoel van binnen. Emoties gaan opnieuw stromen. Behoeftes en gevoelens worden weer herkend.

Niet meer willen, durven of kunnen voelen vereist een lichamelijke actie. Een verstrakking van de spieren. Stijve kaken die het verdriet tegenhouden. Strakke beenspieren die tenminste nog een gevoel van zekerheid geven. Een harde huid die zegt, blijf van me af. Hartenpijn die zich vertaalt in rugpijn ter hoogte van het hart etc.

Door lichamelijke aanraking kan zo'n lichamelijke actie weer herkend worden. Men wordt uitgenodigd de plek te gaan voelen, waar de hand van de haptonoom ligt. Neemt iemand de uitnodiging aan, dan is dat direct te voelen omdat er iets in de spierspanning verandert. Zo is ook direct te voelen of iemand zich terugtrekt, niet uitgenodigd wil worden of er nog niets mee kan.

Voelen kan op verschillende manieren. Je kunt de stof van een trui voelen, de kwaliteit, de structuur, zacht of hard. Voel je door de stof heen, dan voel je de onderliggende huid en voelen we door de huid dan kunnen we gevoel krijgen voor de hele persoon en of het goed met hem gaat of niet. Niks geen poespas. Roeren in een pan pap met een lange lepel, laat je voelen of de bodem aangebrand is of niet. Je hebt dan je gevoel verlengd via een voorwerp. Dat noemen we in de haptonomie **persensus**, wat doorvoelen betekent.

Ook hebben we het vermogen tot uitbreiding op afstand, **transensus**, we kunnen dan doorvoelen door mens en materie heen en het daar achterliggende voelen. Als drie mensen met de schouder tegen elkaar aan staan, kan de meest linkse gevoel krijgen voor

de meest rechtse. Een voetballer geeft door zijn gevoel voor de bal en de speler die ver weg is een felle passie. Zo kunnen we, rijdend in een auto door een smal straatje gaan zonder dat we eerst uit moeten stappen om de auto en het straatje op te meten.

Een derde vorm van voelen is **consensus** waarmee samen voelen wordt bedoeld en het kenmerk van verbondenheid, wederkerigheid in zich draagt. Voorbeelden: 2 mensen die in harmonie dansen, een verpleegster die zonder zich te hoeven forceren een zieke uit bed tilt, omdat zij in haar aanraking de ander uitnodigt, die als vanzelf in beweging komt.

Tasten en voelen zijn binnen de haptonomie bijna synonieme begrippen.

Het gaat dan om het concrete voelen van een aantal kwaliteiten. Neem het voelen van een pols als voorbeeld. Men heeft het dan over een snelle of langzame pols, een koude of warme pols: het functionele voelen / tasten; maar de pols kan ook prettig of onprettig aanvoelen, rustig of onrustig zijn, het emotionele voelen / tasten en via die pols kan men ook doorvoelen en gevoel krijgen voor de hele persoon, waardoor een gevoel van verbondenheid kan ontstaan. Het existentiële voelen / tasten.

Tasten / voelen wordt binnen de haptonomie als een waarnemende functie omschreven en daarnaast ook als een waarderende functie. Via het voelen wordt men iets gewaar en aan dat iets geeft men een waardering en dat levert een gevoel op.

4. Over voelen volgens enkele auteurs

AD STEMERDING zegt in zijn boek Nu (1990)

“Wat is voelen? Voelen is afstemmen. Het is het mee resoneren van je eigenheid. Het is niet: ‘je zelf vergeten in het belang van de ander’ Of: je moeten geven”. Dat is aanpassen en denken dat je

voelt. Het ook niet: 'je hart luchten en alles eerlijk zeggen wat je vindt'. Dat is emotioneel reageren. Voelen is zorgzaam afstemmen. Zoals de snaren van een muziekinstrument.

Wanneer voelen het zware van een verlangen of een behoefte in zich heeft is dat een emotie.

Hij maakt onderscheid tussen het voelen van binnen, dat je bij je eigenheid brengt, je kunt een ervaring naar binnen laten komen en de afstemming naar buiten: dat wat in je leeft kun je laten voelen aan anderen.

Voelen is niet alleen openstaan voor de ander. Voelen is niet alleen je impulsen volgen. Het is een proces van afstemmen, waarbij het specifieke van binnen en van buiten elkaar kunnen vinden. In het lichaam komt dit tot uiting in de huid, ons belangrijkste contactorgaan.

M. Rosenberg in 'Geweldloze communicatie' geeft aan dat het woord 'voelen' gebruikt kan worden zonder dat daar daadwerkelijk gevoel mee uitgedrukt wordt. Als ik zeg dat ik me niet eerlijk behandeld voel, geef ik meer mijn interpretatie, mijn mening weer, dan dat ik me hier boos of verdrietig over voel. Over het algemeen worden gevoelens niet verwoord wanneer het woord 'voelen' gevolgd wordt door 'dat', 'zoals', 'alsof', voornaamwoorden (ik, jij, zij, hij, het) namen of persoonlijke voornaamwoorden (Ik heb het gevoel dat mijn buurvrouw me niet zo ziet zitten).

Hij maakt onderscheid tussen woorden die gevoelens weergeven en woorden die beschrijven wie of wat we denken te zijn. 'Ik voel me gefrustreerd als dochter'; de feitelijke gevoelens hierachter zijn teleurstelling, kwaadheid of wat dan ook.

Verder is het nuttig onderscheid te maken tussen woorden die beschrijven wat wij denken dat onze omgeving met ons doet, en onze gevoelens. 'Ik heb het

gevoel onbelangrijk te zijn voor mijn familie. Het woord 'onbelangrijk' zegt meer over hoe ik denk dat mijn familie mij ziet dan wat ik zelf daarbij voel bijv. boos. Ik DENK dus dat mijn familie mij onbelangrijk vindt en daar VOEL ik me boos over.

Als we ons bewust worden van deze verschillen zijn we in staat onze gedachten en gevoelens te herkennen en te uiten. Tegelijkertijd leren we dan te ervaren, dat we kunnen denken en voelen tegelijkertijd en niet of of. Ons denken beïnvloedt ons gevoel en omgekeerd.

Behoeften en gevoelens hangen op een nauwe en complexe wijze met elkaar samen. Gevoelens staan in dienst van de bevrediging van behoeften (lichamelijke, psychologische en spirituele behoeften). Door gevoelens te uiten hopen wij bij anderen een reactie op te roepen, zodat onze behoeften bevredigd worden. Gevoelens stimuleren een persoon om datgene te doen wat goed voor hem is om te overleven. (Kouwenhoven, deel 2 TA in Nederland) Als het mij dus niet lukt die arm om mijn schouders te krijgen dan ben ik dus daar zelf verantwoordelijk voor. Ik kan gaan onderzoeken hoe het komt dat ik dat niet krijg (misschien komt mijn vraag toch niet zo duidelijk over als ik dacht, misschien ben ik aan het verkeerde adres of misschien geef ik liever als ik ontvang etc).

In de Gevoels Bewustzijns Schaal beschrijft Steiner ('Emotional Literacy' Intelligence with a heart. 2003) 11 stadia van manieren van voelen. Een schaal die loopt van 0% bewustzijn tot 100% bewustzijn. Deze 2 extreme bewustzijnstoestanden komen nauwelijks voor. Steiner gebruikt de woorden emoties en gevoelens door elkaar.

1 **Verdoofd zijn:** Men is zich van geen enkel gevoel

bewust, ook al is men onder invloed van sterke emoties, die wel voor anderen zichtbaar zijn.

2 **Lichamelijke sensaties:** Deze sensaties vergezellen de bijbehorende emoties, maar die emoties worden niet gevoeld. Dit wordt ook wel somatiseren genoemd. Deze sensaties worden niet begrepen.

3 **Emotionele chaos:** In dit stadium zijn mensen zich bewust van emoties, die ervaren worden als een verhoogd energiepeil, maar men begrijpt het niet en men kan het niet onder woorden brengen. Steiner vergelijkt dit met de emotionele ervaringen van baby's.

4 **Verbale grens:** Als we deze grens kunnen passeren, dus in staat zijn om onze gevoelens te gaan verwoorden, zullen we merken, dat ons bewustzijn t.o. van gevoelens zich meer en meer ontwikkelt.

5 **Onderscheid:** Men begint verschil in de emoties te onderkennen, alsmede de intensiteit er van en men kan dat ook onder woorden brengen.

6 **Oorzaak en gevolg:** In dit stadium is men in staat de gebeurtenis/ trigger te herkennen die de gevoelens veroorzaakt. We gaan begrijpen waarom we voelen wat we voelen.

7 **Empathie:** Als 6 maar nu gaan we ook de gevoelens van anderen herkennen en begrijpen. Steiner omschrijft empathie als een vorm van intuïtie, dat soms als helderziendheid ervaren wordt. Een soort zesde zintuig.

8 **Wederkerigheid:** Weten hoe anderen zich voelen, betekent niet vanzelfsprekend, weten wat we dan moeten doen of wat die ander in en met dat gevoel zal doen. Een reactie is misschien niet welkom, gewenst of mogelijk. Emotionele wederkerigheid

houdt het vermogen in, weet te hebben van de eigen gevoelens en hoe anderen zich voelen en hierop te kunnen anticiperen. Wijsheid is hierbij belangrijk.

9 ???? Steiner voegt dit stadium toe als een nog onbekende categorie. Waarbij hij wel aangeeft te vermoeden dat er nog een hoger niveau van emotioneel bewustzijn mogelijk is. Hij nodigt de lezer van zijn boek te reageren als men hierover iets kan zeggen.

In zijn boek heeft Steiner een vragenlijst opgenomen, die aangeeft in welk stadium van bewustzijn men zich bevindt.

Steiner beschrijft in zijn boek ook een boeiend nieuw gezichtspunt:

We kunnen anderen door onze acties bang, blij, verdrietig etc. maken en vice versa. Dit staat lijnrecht tegenover het geloof dat we de laatste tientallen jaren hebben geleerd, dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze gevoelens en we ze zelf ook oproepen. Dat we dus bij anderen geen gevoelens kunnen veroorzaken.

Steiner benadrukt in zijn boek dat we verantwoordelijk voor elkaars gevoelens zijn.

5. Gevoelens en TA

Binnen de TA onderscheiden we 5 basisgevoelens: blij, boos, verdrietig, bang en lichamelijke gevoelens / signalen. In ons lichaam reageren we ook op het wel of niet gehoor krijgen op wat we wensen of verlangen. Blij zijn geeft aan dat onze behoefte bevredigd is. Is dat niet het geval dan kunnen we boos worden, dat worden we vooral als externe factoren er voor zorgen dat onze behoefte op dit moment niet wordt bevredigd. George Thomson (1983) wijst erop dat gevoelens een relatie hebben tot de tijd. En boosheid heeft een relatie met het nu. Er

is nu iets waardoor ik niet kan krijgen wat ik nodig heb.

Een verdrietig gevoel heeft te maken met verlies, een reactie op gemis. We spreken daarom ook wel van een rouwreactie. Verdriet heeft zijn verbinding met het verleden, voelen we dat in het heden, dan kunnen we daar ook boos over worden. Een angstig gevoel heeft verband met de toekomst. Ons bestaan of onze lichamelijke veiligheid staat op het spel.

Angst kan ook leiden tot boosheid. Als men de ander bang kan maken hoeft men zelf niet meer bang te zijn voor die ander. Mijn hondje Flappie begint bij het naderen van een grote hond zeer hard te blaffen, zijn kop naar boven gestrekt om zich groter voor te doen. Trekt die grote hond zich daar niets van aan, dan rent ze alsnog luidkeels piepend weg met haar staart tussen de poten.

Als wij op de juiste manier onze gevoelens ervaren en uiten zorgen wij er voor probleemoplossend bezig te zijn. De TA noemt deze gevoelens dan **authentiek**. Authentieke gevoelens zijn gevoelens die we als jonge kinderen ervaren voordat wij leren ze te censureren omdat zij in het gezin ontmoedigd werden.

Stewart & Vann Joines 1998 Als Volwassene gaan we zo met onze gevoelens om. Ook de gevoelsuitingen van het Vrije kind en de voedende Ouder kunnen authentiek zijn.

Kouwenhoven schrijft in zijn 'Nascholingsprogramma: omgaan met psychische problematiek' dat authentieke gevoelens voor de betrokkene zelf en de ander als echt aandoen. Dat het uiten ervan tot opluchting leidt en ze passen bij de situatie.

Niet authentieke gevoelens, **racketgevoelens** genoemd, ook wel vermijdingsgevoelens of emoties worden door de ander als onecht of overdreven betiteld, terwijl

de betrokkene ze als echt aanvoelt. Maar ze zijn niet opluchkend en passen niet bij de situatie. Deze gevoelens worden vooral door het Aangepaste kind geuit.

Een racketgevoel wordt door Stewart en Vann Joines als volgt gedefinieerd. Een racketgevoel is een bekende emotie die in de kinderjaren aangeleerd en aangemoedigd werd, die ervaren wordt in veel verschillende stresssituaties, maar die ongeschikt is om op een volwassene manier problemen op te lossen. Als racketgevoelens ervaren worden is men in script.

Als men besluit een racketgevoel niet te uiten dan is men **zegels** aan het sparen. De laatste zegel die het boekje volmaakt kan dan voor een enorme uitbarsting zorgen.

En dan is er nog een derde categorie gevoelens, ook niet passend in de huidige situatie, maar wel verbinding hebbend met een traumatische situatie in het verleden. Hierbij wordt geen ander gevoel verhuld. Men is echt boos of bang of verdrietig, maar het zijn die gevoelens die vroeger niet geuit konden worden. Een trigger (een woord, geur, gebaar) in een huidige situatie riep die gevoelens alsnog op, zonder dat de betrokkene zich daar bewust van was. Deze gevoelens worden **elastiekgevoelens** of rubber band genoemd. Men zit als het ware nog met een elastiekje aan het verleden vast. Het uiten van deze gevoelens komt meer als emotioneel over.

De Kritische Ouder zorgt er vooral voor dat men gevoelens niet meer uit. Joh, kijk nou uit, als je nu laat zien dat je verdrietig bent dan pakken ze je!

Kouwenhoven beschrijft in zijn nascholingsprogramma negatieve mechanismen en levensbesluiten t.a.v. gevoelens en daarnaast de positieve mechanismen en besluiten.

Negatieve mechanismen zijn de racketgevoelens, het zegels sparen, somatiseren en hyperventileren.

Negatieve levensbesluiten. Voel niet en zeg niet/ uit niet wat je voelt of voel wat ik voel. Deze levensbesluiten worden injuncties genoemd en kunnen via de Kind ego-toestand worden overgebracht.

Beiden zorgen voor gesloten deuren in contacten. De afloop leidt tot wanhoop; uitbetaling van de opgespaarde zegels en psychosomatische ziekten

Positieve mechanismen: voelen als signaal en bron van energie zien. Positieve levensbesluiten. Voel, praat over je gevoelens en laat ze zien.

De positieve afloop zorgt voor opluchting, intimiteit, nabijheid en saamhorigheid

6. Samenvatting:

Voelen is tastend waarnemen, dat wat we waarnemen en ervaren geven we een waardering, al naar gelang onze behoefte wel of niet bevredigd is. Die waardering kan

angst, blijheid, verdriet, boosheid of een lichamelijk gevoel opleveren. Dat gevoel uiten we op een authentieke wijze, als een racketgevoel of als een gevoel waarin we als een elastiekje aan het verleden vastzitten. Of we hebben besloten niet meer te voelen en zeker geen gevoelens meer te uiten.

Gevoelens herkennen en uiten houdt mensen lichamelijk en psychisch gezond, brengt mensen dicht bij zichzelf en is van positieve invloed op de communicatie.

Geraadpleegde literatuur

Frans van der Beek	Haptonomie. De kunst van het aanraken, 1995
Pieter van der Slikke	Werken met haptonomie, 1999
Ted Troost	Het lichaam liegt nooit, 1988
Ad Stemerding	Nu, 1990
M.Kouwenhoven red.	Transactionele Analyse in Nederland deel 1 en 2, 1996; 1994
M.Kouwenhoven	Nascholingsprogramma: omgaan met psychische problematiek, 1999
John Parr	Het wiel van gevoelens bewerkt door M. Wüsten
Claude Steiner	Emotional Literacy: Intelligence with a heart, 2003

Adreswijziging?
Een Strook verkeerd of niet bezorgd?
Extra nummer aanvragen?
Neem contact op met de redactie!
(adres: zie colofon)