Gevoelens
(samenvatting)

Wat zijn jouw eerste associaties bij het woord 'gevoel'? Als antwoord op deze vraag hoor ik regelmatig woorden als 'soft' en 'kwetsbaar opstellen'. Vooral in een zakelijke context wordt het praten over gevoelens regelmatig vermeden. Het praten over onze gevoelens wordt dan als teken van zwakte gezien. Persoonlijk zie ik het in contact zijn met mijn gevoelens en het uiten hiervan als een belangrijk onderdeel van mijn authenticiteit. Gevoelens leven, net als mijn behoeften en mijn oordelen, in mij. In het kader van onder andere eigenaarschap, (persoonlijk) leiderschap, authenticiteit en verantwoordelijkheid, is mijn advies om niet te proberen je eigen gevoelens en die van anderen buiten spel te zetten maar juist als belangrijke speler in te brengen.

"Gevoelens zijn net een flikkerend lampje op het dashboard van de auto; ze vertellen ons of een innerlijke behoefte wel of niet wordt vervuld."

Thomas D'Ansembourg

Ons welzijn hangt samen met ons vermogen om in contact te zijn met wat wij voelen. Gevoelens vergelijk ik met een waarschuwingssysteem. Een gevoel ontstaat als resultaat van een wel of niet vervulde behoefte. Als je bijvoorbeeld zegt: "Ik heb honger", dan is het gevoel 'hongerig' en de onderliggende behoefte 'voeding'. Als onze behoeften vervuld zijn voelen wij ons bijvoorbeeld blij, rustig, content, tevreden of gelukkig. Als onze behoeften niet vervuld zijn, kunnen we ons geïrriteerd, gefrustreerd, boos, bang of verdrietig voelen. Alle gevoelens zijn welkom omdat ze iets aangeven over wat er in ons omgaat. Door jouw gevoelens te leren herkennen en erkennen door middel van het vergroten van je bewustzijn en te leren benoemen, door het uitbreiden van jouw gevoelensvocabulaire, kun je je gevoelens gebruiken als 'richtingaanwijzers' om jouw onderliggende behoeften te ontdekken. Als je jouw behoeften ontdekt ga je nieuwe mogelijkheden zien om strategieën te bedenken die leiden tot dat wat jij en anderen willen.

Alle gevoelens zijn welkom.

Omdat mijn gevoelens een signaal zijn van de mate waarin mijn onderliggende behoeften wel of niet vervuld zijn, label ik mijn gevoelens niet langer als 'goede' of 'slechte' gevoelens. Mijn boosheid is voor mij net zo waardevol als mijn tevredenheid. Verwelkom je gevoelens met een neutraal 'hallo' en erken ze zoals ze zijn. In plaats van sommige gevoelens te negeren, adviseer ik je om juist de tijd te nemen erop te reflecteren. Door op deze wijze om te gaan met je gevoelens, groeit je natuurlijke compassie. Je fijngevoeligheid en je respect stromen gemakkelijker. Niet alleen ten aanzien van jezelf maar ook richting anderen. Als je je eigen gevoelens afwijst, hoe kun je die van anderen dan wel omarmen? Misschien boeiend om in het kader van de ontwikkeling van jouw persoonlijk leiderschap hier nu heel bewust een kwartier bij stil te staan. Wat voel je hier nu bij?

Een nadere kennismaking met gevoelens.

In de literatuur over gevoelens wordt er regelmatig gesproken over 'de grote vier'. Hiermee worden de gevoelens bang, boos, blij en bedroefd bedoeld. Naast deze vier gevoelens zijn er nog honderden andere woorden die de nuances in ons gevoel weer kunnen weergeven. Door onze gevoelens te kunnen herkennen, erkennen en benoemen, vergroten wij de mogelijkheden om in contact te blijven met wat er in ons en in onze gesprekspartner omgaat. Een breed gevoelensvocabulaire vormt hiervoor in mijn optiek een belangrijke basis.

OEFENING

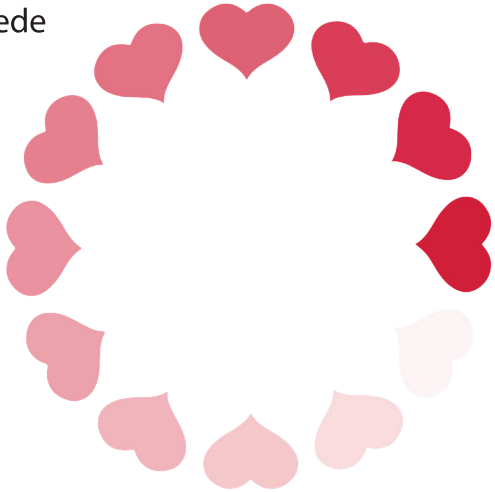
Deze oefening is bedoeld om je te ondersteunen in het uitbreiden van je gevoelensvocabulaire. Als je gebruik maakt van de link *www.egostrippen.nl/gevoelenslijst* vind je een lijst met woorden die gevoelens uitdrukken. Lees deze lijst eens door en omcirkel de 15 woorden die je gemakkelijk vindt om te gebruiken. Kijk eens of je deze woorden de aankomende week kunt inzetten tijdens gesprekken om aan te geven wat er in jou omgaat.

Onze gevoelens zijn in verschillende categorieën in te delen. Zo zijn er woorden die wij gebruiken om onze *fysieke sensaties* te beschrijven. Denk hierbij aan woorden zoals, koud, hongerig, pijn en rillerig. Daarnaast gebruiken wij ook woorden om gevoelens te beschrijven die onze *emotionele staat* aangeven, zoals bang, boos, gefrustreerd en opgewekt. Als laatste groep zijn er gevoelens die iets zeggen over onze *mentale staat*.

De woorden nieuwsgierig, alert en verward zijn hier voorbeelden van. Al deze woorden passen in zinnen die beginnen met:

"Ik heb..." *(bijvoorbeeld: Ik heb honger.)*
"Ik voel me..." *(bijvoorbeeld: Ik voel me blij.)*
"Ik ben..." *(bijvoorbeeld: Ik ben alert.)*

In onze Nederlandse taal is het gebruikelijk om de zinsnede "Ik ben..." te gebruiken wanneer het om het uitdrukken van ons gevoel gaat. Ik vind het belangrijk dat je, bij het gebruik van deze uitspraak, je realiseert dat je niet daadwerkelijk je gevoel *bent*. Je identificeert je er dus niet volledig mee. Dit gevoel gaat *nu* in je om. Je *bent* niet één en al dit gevoel. Dit gevoel leeft nu in je en zal ook weer verdwijnen. Gevoelens komen en gaan tenslotte.



Mijn gevoelens worden niet veroorzaakt door de ander.

Ben je het met de bovenstaande koptekst eens? Dit is een van de basics van Egostrippen. Vroeger had ik de overtuiging dat anderen verantwoordelijk waren voor mijn gevoelens en dat ik verantwoordelijk was voor de pijn van andere mensen. Ik dacht dat anderen mij konden kwetsen en vertelde mezelf soms: "Ik zeg maar even niets omdat ik haar/hem anders kwets.". Inmiddels ben ik tot de ontdekking gekomen dat anderen niet de oorzaak zijn van mijn gevoel en ik niet de oorzaak ben van de gevoelens van anderen. Mijn gevoelens ontstaan als resultaat van mijn eigen wel of niet vervulde behoeften, vergezeld door de gedachten die ik vanuit mijn conditionering daarbij heb. De oorzaak van mijn gevoelens komt dus van binnenuit en niet van buitenaf. Soms lijkt het gemakkelijker voor me om de schuld van mijn gevoelens op anderen af te schuiven. Hiermee zet ik echter gelijktijdig de deur voor anderen open om hetzelfde te doen. Deze deur houd ik tegenwoordig liever gesloten zodat ik tijd en ruimte overhoud om op mijn eigen gevoelens te reflecteren en ik helderheid krijg over hetgeen ze me te vertellen hebben over mijzelf. Ondanks het feit dat ik anderen niet voor pijn kan behoeden, omdat ik niet verantwoordelijk ben voor hun gevoelens, kan ik wel de volledige verantwoordelijkheid dragen voor alles wat *ik* denk, doe, laat en zeg én voor de intentie van waaruit ik dit doe. Uiteraard kan wat ik zeg of doe wel de *aanleiding* zijn voor gevoelens die bij andere mensen ontstaan. Ik ben niet de *oorzaak*.

voorbeeld:

Marion, Anton, Carolien en Mike hebben een vergaderafspraak gemaakt voor dinsdagochtend om negen uur. Om negen uur zijn Anton, Carolien en Mike aanwezig. Om tien over negen is Marion er niet. Welke gevoelens leven er op dat moment bij de verschillende deelnemers? Anton is boos, Carolien is bang en Mike voelt zich opgelucht en blij. Ze voelen dus alle drie iets anders bij hetzelfde gegeven dat Marion er niet is. Hoe kan dat? De onderliggende en nog onbewuste behoeften van alle drie zijn totaal anders.

Anton

Wil graag verder met zijn andere werkzaamheden. Hij verlangt naar voortgang en houdt ook van helderheid en voorspelbaarheid. Deze drie behoeften leven er bij hem. Hij vertelt zichzelf daarnaast "Afspraak is afspraak!". Dit is een belangrijke norm voor hem. Daarnaast vindt hij dat hij genoeg te doen heeft en geen tijd wil besteden aan wachten op collega's die niet op tijd hun bed uit kunnen komen. Begrijp je nu waarom hij boos is?

Carolien

Daarentegen heeft hele andere onderliggende behoeften. Zij hecht op dit moment waarde aan veiligheid en harmonie. Zij is zich hier alleen niet van bewust. Ze merkt wel dat ze rood aanloopt en dat haar ademhaling omhooggaat. Zij denkt: "Oh nee! Nu wordt Anton weer boos en daar kan ik echt niet tegen. Hij zal zo echt gaan ontploffen en dan weet ik niet wat ik moet doen. Oh jee! Als Marion nu maar niet binnenkomt...". De aanwezige behoeften gecombineerd met de verhalen die in haar hoofd omgaan, zorgen ervoor dat zij zich bang voelt.

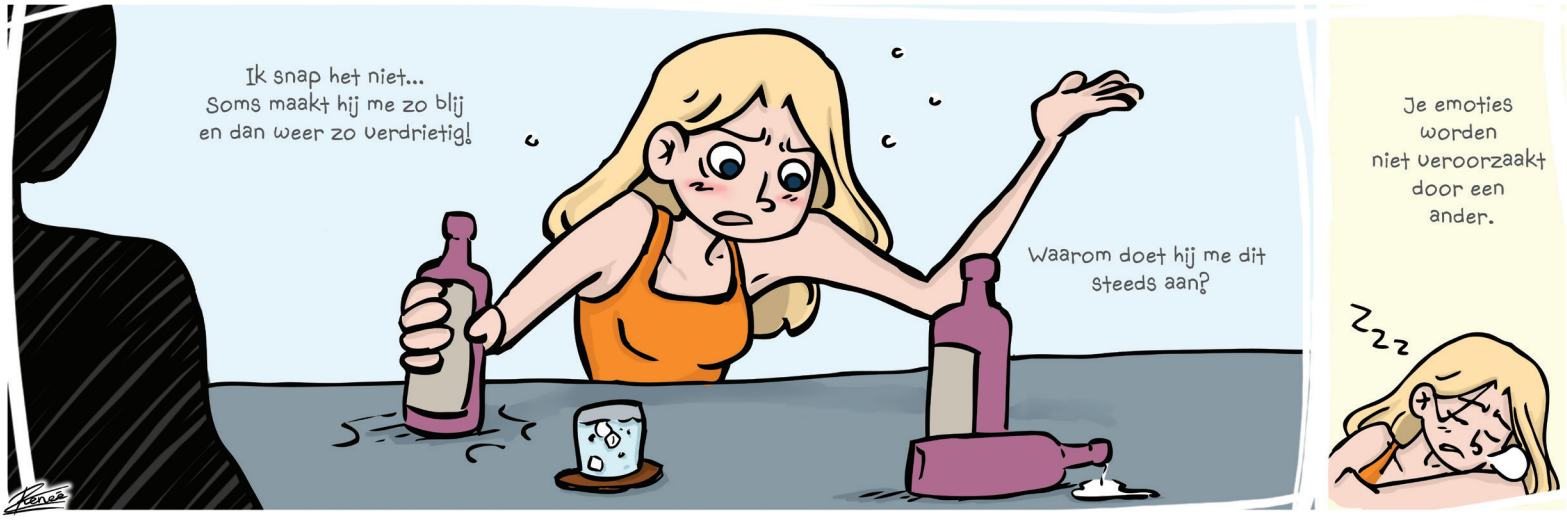
Mike

Is juist opgelucht en blij. Hij had zijn verslag voor de vergadering nog niet klaar en heeft nu de tijd om nog de laatste dingen toe te voegen. Hij vertelt zichzelf: "Pfff, wat een mazzel dat Marion er nog niet is. Nu heb ik even de tijd om het verslag af te maken. Dat noem ik nu geluk bij een ongeluk. Ik hou toch niet zo van vergaderen." Hij voelt opluchting en blijheid. Hij geniet van ruimte en gemak. Deze twee behoeften zijn nu ruim vervuld doordat Marion nog niet aanwezig is.

Zoals uit het voorbeeld op de vorige bladzijde blijkt, kan één situatie of actie bij diverse personen zeer verschillende gevoelens oproepen. Omdat het voor mij bij persoonlijk leiderschap onder andere gaat om het nemen van verantwoordelijkheid voor wat er in mij om gaat, kies ik ervoor om deze verantwoordelijkheid niet bij anderen neer te leggen.

OEFENING

Wil je eens terugdenken aan een moment waarop jij dacht "Jij maakt dat ik me (gevoelenswoord) voel". Je kunt elk gevoelenswoord invullen uit de gevoelenslijst. Van boos tot blij en verdrietig tot machteloos. Denk er vervolgens eens over na welke behoefte van jou op dat moment wel of juist niet vervuld was. Maak hiervoor gerust gebruik van de behoeftelijst *(www.egostrippen.nl/behoeftenlijst).*



Ik voel gewoon helemaal niets!

Ik herinner mij nog als de dag van gisteren hoe sceptisch ik tijdens een training was toen de trainer me vertelde dat we altijd *iets* voelen! Ik was er stellig van overtuigd dat dit niet zo was en al helemaal niet op mijn werk. Niet alleen was ik er zeker van dat er momenten waren waarop ik niets voelde, ook was ik ervan overtuigd dat ik zelf kon kiezen om niets te voelen wanneer ik dat wilde. Als ik me hier maar goed genoeg op zou kunnen concentreren. Terwijl ik dat tegen mezelf zei, merkte ik dat ik me licht gespannen voelde en nieuwsgierig tegelijk. Er waren om mee te beginnen direct dus al twee gevoelens. Ik probeerde opnieuw om niets te voelen. "Niks voelen" zei ik tegen mezelf, "Niets voelen!". Ik merkte dat ik inmiddels geïrriteerd raakte.

Mijn experimentje leverde niet het resultaat op waarop ik hoopte. Ik veranderde mijn strategie en begon naar mijn ademhaling te luisteren terwijl ik langzaam tot tien telde. Ik was er zeker van dat dit zou leiden tot een staat van 'niets voelen'. Toen ervoer ik dat mijn ademhaling steeds langzamer werd en dat ik mij steeds rustiger en vrediger begon te voelen. Oeps! Nog twee gevoelens! Uit dit experiment trok ik voor mezelf een aantal conclusies:

1. **Ik voel altijd iets.**
2. **Ik ben me niet altijd bewust van mijn gevoelens.**
3. **Ik heb soms geen woorden paraat om te kunnen beschrijven welke gevoelens er in mij om gaan.**
4. **Ik het in een zakelijke context soms niet gepast vond om iets te voelen.**

Geen van de bovenstaande conclusies betekent echter dat er momenten in mijn leven zijn waarop ik daadwerkelijk niets voel. Hoe voel jij je hierbij?

OEFENING

Graag nodig ik je uit om je bewustzijn rondom hetgeen je voelt te vergroten. Mijn advies is om te beginnen met 'de grote vier'-gevoelens: bang, boos, blij en bedroefd. Wanneer je in de aankomende tijd een van deze gevoelens bij jezelf waarneemt, sta hier dan even een moment bij stil. Oefen met het benoemen van deze gevoelens naar jezelf door tegen jezelf te zeggen: "Oh ja! Nu ben ik blij", of "Uhm, dit lijkt een kleine beetje op bang zijn", of "Wow! Dit is echt boosheid."

Deze oefening is bedoeld om te leren identificeren in welke emotioneel spectrum jij je op een bepaald moment bevindt. Zie deze oefening als een soort 'warming-up'. Je kunt jezelf ondersteunen door op je telefoon een aantal terugkerende herinneringen (alarmen) in te stellen die je eraan helpen herinneren om even in te checken bij jezelf. Heb je een oefenpartner of een collega deelnemer aan de training in de buurt, wissel dan een aantal malen uit hoe eenvoudig of hoe uitdagend het voor je is om je bewust te worden van je gevoelens.