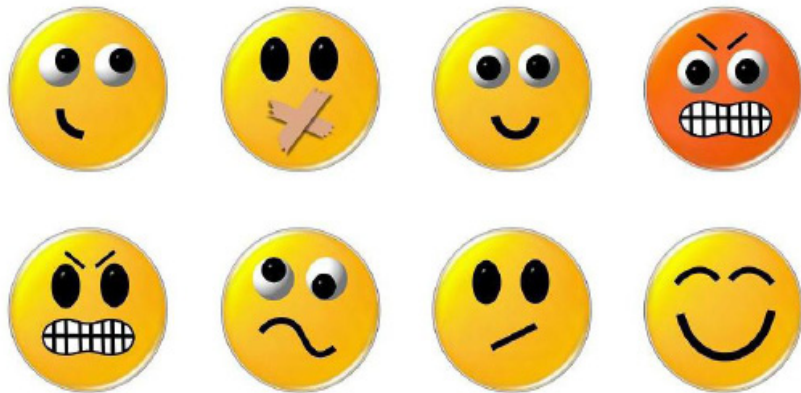


Boos, Bang, Blij en Bedroefd

Ieder mens kent vier basisemoties, namelijk Boos, Bang, Blij en Bedroefd. Deze worden wel de vier B's genoemd. Al deze emoties hebben een functie; je kunt hierdoor als mens overleven.

Ook kunnen emoties een combinatie van deze vier basisemoties zijn. Dit is bijvoorbeeld zo als je teleurgesteld bent. Teleurstelling bestaat namelijk uit de gevoelens boos en bedroefd. Misschien weet je nog wel meer van dit soort 'combinatiegevoelens' te noemen?



Belangrijk is dat er niet zoiets als een foute emotie bestaat: alle emoties zijn goed, want ze zijn van jou. Maar ze niet altijd even fijn. Nare gevoelens voel je meestal ergens in je lichaam, op een soort 'spanningsplek'. Zo kun je – als je erg boos of bang bent – gaan trillen of zweetende handen krijgen. Of gaan knipperen met je ogen. Maar er zijn nog heel veel meer plekken in je lichaam waaraan je het kunt merken.

Oefening

- Beeld alle vier emoties uit. Welke emotie voelt het prettigst en welke het naarst?
- Welke emotie voel je het meest? En welke het minst?
- Waar merk jij het in je lichaam? Waar zit jouw 'spanningsplek'?

Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag

Hoe je je voelt heeft te maken met wat je denkt. Dit geldt voor ieder mens. En wat je denkt, heeft weer te maken met er wat er gebeurt. De Gebeurtenis leidt tot bepaalde Gedachten, deze Gedachten vormen je Gevoelens en die Gevoelens bepalen je Gedrag. Deze 4 G's houden met elkaar verband.

Als je bijvoorbeeld denkt aan een spannende gebeurtenis als een spreekbeurt of boekbespreking, schieten er vast allerlei gedachten door je hoofd. Als dit vooral gedachten zijn van 'ik kan dit nooit', dan voel je hoogstwaarschijnlijk rot. Maar als je denkt 'dit is eigenlijk wel leuk om te doen' dan voel je je vast een stuk beter.

Als je je beter voelt, ga je je anders gedragen. Je gaat je meer gedragen als een boom in plaats van een ballon. Daardoor voel je je nog steviger. Dit geldt voor iedereen!

Oefeningen

- Ga staan als een boom. Voel dat je wortels stevig in de grond staan. Loop daarna rond als een ballon. Wat voelt fijner? Wat 'ben' je meestal?
- 'Chinees worstelen'. Of Shuai Jiao, als je het officieel zegt. Dat moet je met iemand doen die ongeveer even groot is als jij. Ga op één been staan en denk dat je een ballon bent. Steek je vlakke handen vooruit en plaats die tegen de vlakke handen van je tegenstander. Nu moet je proberen elkaar om te duwen. Doe de oefening nog eens samen, maar denk nu dat je een boom bent. Je zult merken dat jullie beiden eerder omvallen als je denkt een ballon te zijn dan het geval is wanneer je denkt een boom te zijn.
- Om beter zicht te krijgen hoe het voor jou werkt, is het handig om een soort dagboek bij te houden over hoe je je voelt en hoe je denkt dat dit komt. Zo'n 'emotioneel dagboek' kun je bij mij krijgen.

Hoe ga je je weer goed voelen?

Er zijn veel manieren om je weer goed te gaan voelen. Hieronder staan er een paar.

- Je kunt aan iets fijns proberen te denken. Aan iets wat je erg leuk vindt om te doen. Bijvoorbeeld aan dansen en zingen. Of aan voetbal of hockey. Of aan dat leuke dagje naar de Efteling. Of aan iets waar je laatst hard om hebt moeten lachen.
- Maar je kunt ook iets anders gaan doen. Samen of alleen. Bijvoorbeeld een boek lezen, sporten, een hut bouwen of iets anders waar je veel plezier in hebt.
- Ook speciale ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Daar heb ik een aantal voorbeelden van. Maar ook op het internet kun je diverse oefeningen vinden.

Oefening

Probeer een lijstje te maken van drie dingen die je niet gemakkelijk vindt om te doen. Bijvoorbeeld zonder nachtlampje slapen. Of die spannende spreekbeurt of boekbespreking. Het maakt niet uit wat het is. Jij weet het beste wat voor jou moeilijke gebeurtenissen zijn.

Maak een top-3 met de minst moeilijke bovenaan (op nummer 1, dus) en de moeilijkste onderaan. Probeer nu gebeurtenis nummer 1 te gaan doen terwijl aan iets leuks of aan de oefening 'boom' denkt. Kies de manier waar jij je het best bij voelt. Hoe gaat dat? Beter?

Vaak zul je een aantal keren moeten oefenen om het 'normaal' te laten voelen. Maar je zult merken dat het beter gaat werken als je het vaker doet.

Als het goed gaat, kun je daarna hetzelfde gaan proberen met de nummer 2 en 3 van je top-3.

**Stevig
in je schoenen
staan**



Karin Reurslag
psycholoog