



# Leren praten over je gevoel

De meeste mensen spreken weinig over hun gevoelens en behoeften. Terwijl dat juist zo belangrijk is. Als je niet oppast, komt je in een vicieuze cirkel terecht van aanval en verdediging.

Jaqueline Zandbergen Shutterstock

**W**eet je, het probleem is zijn familie. Wij kunnen prima samen, maar ik kan niet meer tegen zijn familie. En door zijn familie hebben we nu steeds ruzie."

"Ach", zegt Willem, "bij ons praten ze Fries en Karin niet, en ja, mijn moeder begroet mij wel en Karin niet, maar ja, dat is nu eenmaal mijn moeder. Karin moet zich gewoon een beetje aanpassen."

Karin wordt woest en geeft allerlei voorbeelden van hoe raar en onbehouden zijn familie wel niet is.

Waarschijnlijk is er op een andere/deepere laag iets aan de hand. Wat raakt Karin zo en wat maakt dat Willem zo onverschillig reageert en het opneemt voor zijn familie? Begrijpt hij Karin wel?

Emotiegerichte therapie (Emotional Focust Therapy; EFT) is een sterk in opkomst zijnde therapievorm. Bij EFT ligt de nadruk op hoe gedrag beïnvloed wordt door gevoel, en wat voor effecten dat heeft op hoe mensen op elkaar reageren. Het gedrag van de een heeft natuurlijk invloed op het gevoel van de ander. Die kan zich daar wel of niet van bewust

zijn, maar in ieder geval zal deze ander met gedrag reageren dat weer van invloed is op de gevoelens van de eerste. Het lastige is echter dat je vaak gedraagt op een manier die niet helpt bij de invullen van je behoeften. En dieperliggende emoties en zeker behoeften worden door de meeste mensen (als ze zich al bewust zijn van die gevoelens) zelden uitgesproken, en we vragen er ook niet naar. Daarom raden we naar de gevoelens van de ander op basis van diens gedrag, en voor je het weet zit je samen in een negatieve vicieuze cirkel.

## Stappen

Met Karin en Willem hebben we die cirkels in kaart gebracht. In stappen: 1 Karin voelt zich niet geaccepteerd door zijn familie, voelt zich eenzaam en buitengesloten. 2 Karin verwijt Willem dat hij een asociale familie heeft (in plaats dat ze tegen Willem zegt dat ze zich niet geaccepteerd voelt). 3 Willem voelt zich aangevallen op zijn familie waar hij onderdeel van is. 4 Willem gaat zijn familie verdedigen en legt de oorzaak bij het

**Het is belangrijk dat je niet spreekt over wat je vindt of wilt maar dat je gaat stilstaan bij wat je voelt als de ander iets zegt**

'moeilijke gedrag' van Karin (in plaats dat hij vertelt dat hij zich aangevallen voelt).

Dan volgt een tweede ronde:

- 5 Karin voelt zich onbegrepen en afgewezen.
- 6 Karin gaat bewijzen aandragen voor hoe verschrikkelijk de familie is (in plaats van te zeggen dat ze zich onbegrepen en door Willem afgewezen voelt).
- 7 Willem voelt zich nog meer aangevallen en voelt zich falen.
- 8 Willem gaat het bagatelliseren en komt met tips hoe Karin zou kunnen veranderen (in plaats van zijn diepere gevoelens van onmacht en falen te benoemen).

## Patroon doorbreken

Kortom dit gaat niet lekker zo. Hoe kun je een dergelijk patroon doorbreken? Het is belangrijk dat je niet spreekt over wat je vindt of wilt maar dat je gaat stilstaan bij wat je voelt als de ander iets zegt.

Het patroon doorbreken begint met te zeggen: "Ik merk dat dit mij heel erg raakt." De tweede stap is om het gedrag of de woorden van de ander te benoemen en te

vertellen wat dat met je doet.

Willem en Karin leren hier bij stil te staan en kunnen inmiddels de basiszin dromen: "Als jij dat en dat zegt (of doet), gebeurt er dit en dit bij mij van binnen."

Willem ontdekt op die manier dat Karin zich eenzaam en alleen voelt tijdens de bezoeken, en ze voelt zich ook niet gezien door Willem. Ze heeft het nodig dat Willem haar bij de gesprekken betreft, en dat Willem Nederlands spreekt tijdens de familiebezoeken; en niet alleen als hij iets tegen haar zegt.

Karin komt erachter dat Willem zich persoonlijk aangevallen en onmachtig voelt als zij zijn familie verwijten maakt, en dat hij zich dan afsluit om de pijn daarvan te vermijden. Karin leert om aan te geven wat dat met haar doet en van daaruit: wat ze van Willem nodig heeft.

Dit begrip doorbreekt het patroon van aanval en verdediging. Het doorbreken van de gevoelens én behoeften van de ander biedt ruimte. Willem kan zo naast Karin gaan staan en bedenken hoe hij haar het beste kan helpen om een plekje in zijn familie te verkrijgen.



**Jaqueline Zandbergen**

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes. [www.therapiepraktijkopstap.nl](http://www.therapiepraktijkopstap.nl)