

EMOTIES DOORVOELEN

DOOR GODELIEVE VAN ZIJL
Deliberatieve praktijk bij
experimenterend dynamisch denken

Door Godelieve van Zijl

Gerrie Bloothoofd & Rogier Poels

"Emoties doorvoelen- Deliberatieve practice bij experientieel dynamische therapie"

Uitgeverij Boomdalen (2025)

ISBN 978 90 2446 672 6 385

385 pagina's · Prijs € 39,90



Het schrijven van het boek *"Emoties doorvoelen"* was een tijdrovende en energievetende onderneming. - tegelijkertijd was het inspirerend en leverde het energie op en draagt het mogelijk bij aan de ontwikkeling van het werkveld, aldus de schrijvers Gerrie Bloothoofd & Rogier Poels. Als lezer kan ik me dit goed voorstellen, het lezen en bestuderen van dit boek vond ik ook een tijdrovende en inspirerende bezigheid.

Emoties doorvoelen, een mooie titel, richt zich tot psychotherapeuten, psychiaters en psychologen om hen stap voor stap een verdiepende behandelwijze voor te leggen gericht op het doorvoelen van emoties. De aanname is dat de bron van veel psychisch lijden te maken heeft met het onderdrukken en vernijden van (veelal negatieve) emoties. Aandacht voor (onbewuste) emoties draagt niet alleen bij aan de vermindering van psychische klachten, maar ook aan een duurzame karakterverandering.

Het boek is onderverdeeld in verschillende theoretische delen, opvallend veel oefenmateriaal van praktijksituaties en enkele bijlagen, waaronder informatie voor de patiënt. Het boek gaat over de betekenis van emoties en wat deze teweeg brengen. Er wordt gememoreerd aan het therapeutische werk van Bowlby, Davanloo en Frijda. Beschreven wordt hoe emoties angst- en schuldbeladen kunnen raken en hoe je angst bij een patiënt kan reguleren. Er volgt een lang hoofdstuk over hoe een patiënt emoties kan afweren en hoe je als therapeut deze afweer kunt herkennen en bewerken. Gesproken wordt van een zogenaamd experimenteel dynamisch samenwerkingsproces (EDS). Dit is een proces uit de ISTOP (otwel 'Intensieve short-term dynamische psychotherapie'), waarbij wordt uitgegaan van een gedeelde verantwoordelijkheid om psychodynamische processen te onttrafen en psychische vaardigheden te vergroten. Er wordt uitgebreid stitestaand bij de stappen die in dit proces aan de orde zijn. Belangrijk is om eerst het probleem helder te krijgen, liefst zo concreet mogelijk. Vervolgens worden de gevoelens onderzocht en de vaak voorkomende afweer mogelijkheden benoemd en verhelderd. Net als elke basiseenemotie (boosheid, blijdschap, verdriet, verrassing en walging) kent ook angst een aantal typerende fysiologische kenmerken, otwel lichamelijke sensaties, die verschillen van andere emoties. Deze lichamelijke sensaties worden geëxploreerd en vervolgens vraagt de therapeut om de onderliggende impuls van het lichamelijke ervaren in een soort fantasie te beschrijven. Dit kan best heftig zijn, bijvoorbeeld bij boosheid.

Tenslotte vat de therapeut het geheel samen en stelt hij nu bijvoorbeeld de vraag aan de patiënt: "hoe is het voor je om je gevoelens te hebben doorvoeld?"

In het tweede hoofdstuk wordt dieper ingegaan hoe je angst bij een patiënt kunt herkennen. Zoals gezonde angst, die als spanning in de zogenaamde dwarsgestreepte spieren wordt ervaren. Je merkt dan bijvoorbeeld dat de patiënt regelmatig zucht, of met zijn handen beweegt, een gespannen nek heeft of in een hoog tempo praat. Loopt de angst verder op en komt het hartkloppingen, hoofdpijn, duizeligheid), dan moet deze angst eerst gereguleerd worden. Tenslotte kan de angst nog verder oplopen en dat uit zich dan in het zogenaamde cognitief-perceptuele domein, zoals bijvoorbeeld leeg in het hoofd worden, glazig kijken, dissociëren.

Na ieder theoretisch deel volgt een uitgebreid deel met wel heel veel praktijkvoorbeelden waarin je kunt oefenen door een antwoord te bedenken alsof je de therapeut bent. Genoemd wordt, dat je al die driehonderd praktijkvoorbeelden in een rollenspel met een collega, of studiegenoot kan oefenen. Dat denk ik ook. Als lezer begon ik echter meteen zelf te oefenen, en toen ik een irritatieervaarde in het contact met iemand, dacht ik meteen 'hoe ga ik mijn diepgevoelde boosheid en mijn opgeroepen impuls daarbij in een soort fantasie verhaal verwoorden'. Vervolgens probeerde ik mijn gevoel als fantasie verhaal in een muziekvorm weer te geven. Wat mij betreft mag er een hoofdstuk bij over de toepassing van kunst zoals muziek, dans of een andere herstellende vorm van een doorvoelde emotie. Of is er dan sprake van sublimatie, ook een afweervorm?

Het derde hoofdstuk gaat over allerlei vormen van afweer en hoe je deze kunt identificeren zoals: uitageren, projecteren, intellectualiseren, clarificeren, externaliseren, rationaliseren, minimaliseren, hypothetiseren, rumineren, diversificatie en gelukkig ook nog een aantal mooie Nederlandse woorden, zoals vaagheid, zelfkritiek, ontkenning en aanpassing. In het praktijkgedeelte worden weer veel oefeningen beschreven. Al die afweer termen doet me ook even denken aan de tijd, waarin we het woord 'afweer' vermeden en spraken van 'overlevingsstrategieën'. Bijvoorbeeld in de incestverwerkingsgroepen.

Ook de sociaal psychiatische verpleegkundige (SPV) of verpleegkundig specialist GGZ kan van dit boek kennis nemen, omdat zij immers (afhankelijk van de werkkleik) vaak al in de eerste fase van verwijzing, mee beoordeelt welke patiënt juist wel of niet van een dergelijke behandeling kan profiteren. Een SPV heeft vaak de ervaring dat je bij sommige patiënten juist niet aan de afweer moet komen, denk bijvoorbeeld aan mensen met een kwetsbare of broze integratie, of mensen waarbij mogelijk delict gevaar een rol kan spelen. Mogelijk kan hij of zij ook elementen uit de emotie gerichte behandeling ontwikkelen bij de sociaal psychiatische doelgroep. Ik denk bijvoorbeeld aan een groepsaank.

Samenvattend vind ik *"Emoties doorvoelen"* een mooi en verhelderend geschreven studieboek voor met name de psychotherapeutische beroepsgroep, maar ook voor de sociaal psychiatisch verpleegkundige of verpleegkundig specialist GGZ kan het van belang zijn. Het gedachtegoed uit de psychoanalyse lijkt weer haar weg terug gevonden te hebben. Mogelijk nu met een meer gerichte en directieve aank en korter van duur. Of als onderdeel van een meer eclecticische benadering. Van harte aanbevelen dus.