

Fokje Westerling is coach, therapeut en mindfulness- en zelfcompassietrainer; in opdracht van organisaties en voor particulieren. Ze geeft ook les en supervisie aan mensen die mindfulness- of zelfcompassietrainer willen worden. Haar nieuwste training heet 'Op het spoor van geluk' en is een combinatie van ademtherapie, mindfulness, zelfcompassie en ACT. Voor ForYou schrijft ze dit jaar een serie over geluk.

Geluk begint met...



'Ik wil me niet zo voelen', zegt ze, terwijl ze zowel boos is als verdrietig. Ik begrijp het. 'Helpt het als je zegt dat je je zo niet wilt voelen? Wordt het dan beter?'

'Dat niet.' 'Nee, want dan druk je je emoties waarschijnlijk weg, bewust of onbewust. Dat gaat niet lang goed. Alsof je een bal onder water probeert te houden. Vroeg of laat schiet deze weer omhoog, vaak op een onverwacht en misschien niet zo gelukkig moment.'

'Dan kun je zomaar boos worden of verdrietig in een mate die niet past bij de situatie. Denk aan mensen met een woede-uitbarsting als ze een verpakking niet open krijgen of hard huilen op een uitvaart, terwijl ze niet heel close waren met de overledene.' 'Wat helpt dan wel?' vraagt ze. 'Je maakt een tegengestelde beweging', leg ik uit. 'In plaats van dat je ervan weg gaat, kijk je ernaar en ga je ernaartoe.'

Ze kijkt me aan met licht afgrijzen. 'Daar heb ik helemaal geen zin in.' 'Dat snap ik, en het is wél de enige manier waarop je van een emotionele achtbaan in rustiger vaarwater terechtkomt. Niet alleen aan de oppervlakte, ogenschijnlijk voor de buitenwereld, maar ook voelbaar voor jezelf. Misschien kun je een emotie eens vergelijken met een kind. Kinderen willen graag worden gezien en gehoord. Als dat niet gebeurt, gaan ze raar doen om toch te worden opgemerkt. Zich groot maken bijvoorbeeld. Bij een emotie werkt het ook zo. Zo kan angst paniek worden en verdriet depressie. Of emoties gaan ondergronds, met hoofdpijn, buikpijn, benauwdheid of andere lichamelijke klachten tot gevolg. Je kunt je emoties ook proberen te overschreeuwen en hard worden naar jezelf en anderen. Zo kan het zijn dat mensen met verdriet, of de pijn van afwijzing, snel geïrriteerd zijn of zich veeleisend gedragen.'

SolidConcepts

Fokje Westerling
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
06-24200882
fokje@solidconcepts.nl
www.solidconcepts.nl

De enige manier waarop
je van een emotionele
achtbaan in rustiger
vaarwater terechtkomt

TIP

'Wat je anders kunt doen, is accepteren dat de emoties er zijn en taal geven aan wat je voelt. De emotie benoemen, hardop of in jezelf, en de ruimte geven: 'Het is oké dat je er bent, verdriet, boosheid, angst... (of een andere emotie)'. Het helpt ook als je nagaat waar de emotie zich in je lichaam manifesteert. Dan ga je met je adem naar deze plek toe en adem je er met een lange uitademing ook weer uit. Met liefdevolle aandacht en met geduld, zoals je bij een ziek kind of huisdier zou blijven. Hoe meer je dit zo doet, hoe beter en sneller je gaat voelen wat er in je omgaat. En als emoties milde aandacht krijgen, ebben ze vanzelf weer weg. Het werkt echter niet als je dit gaat toepassen als een trucje; met de intentie om een emotie snel weg te krijgen. Net als mensen laten emoties zich liever ook niet zien als het niet veilig is.'

'Het voelt kwetsbaar om dit te doen', zegt ze. 'Ja, en je zult merken dat het al gauw bevrijdend gaat voelen, en sterk in plaats van zwak. Omdat je regie krijgt over je emoties in plaats van dat zij jou regeren. Het is wellicht niet altijd eenvoudig en je wordt er zeker gelukkiger en energieke van.'