Omgaan met emoties

In een hulpverleningsgesprek kunnen emoties naar boven komen. Deze kunnen heftig zijn. Nederlanders hebben over het algemeen geleerd hun emoties niet of niet al te nadrukkelijk naar buiten te brengen. We hebben er een 'verbod op zitten'. Hierdoor zijn we soms bang geworden voor heftige emotionele uitbarstingen.
In een hulpverleningsrelatie kan de cliënt bang zijn voor zijn of haar emoties maar ook de hulpverlener kan moeite hebben met de emotionele uitingen van de cliënt. Toch is het juist belangrijk dat de cliënt bij haar emoties komt en haar angst om (te) emotioneel te worden overwint.

Als je als hulpverlener moeite hebt met de emoties van je cliënt dan zal je je cliënt direct of indirect remmen in het uiten en doorvoelen van haar emoties.
Overigens zijn de basisemoties: Bang, Boos, Blij, Bedroefd en Body. De vijf B's die handig zijn om duidelijk te krijgen om welke emotie het gaat. Bij Body gaat het over de signalen die het lichaam geeft zoals een knoop in je maag, een steen op het hart etc.

Enkele tips voor het omgaan met emoties van je cliënt.

1 Het uiten van emoties is in therapeutische zin altijd gezond.
Een emotie doorvoelen en uiten werkt ontladend en helend. Als we het over uiten hebben, dan hebben we het over de kracht en ongeremdheid waarmee een baby of klein kind zich uit.

2 Wees als hulpverlener trouw aan jezelf.
Dat wil zeggen dat jij je bewust bent van je eigen remmingen ten aanzien van het uiten van emoties. Respecteer je eigen grenzen hierin en probeer jezelf niet te overschreeuwen. Als jij je eigen grenzen forceert in de overtuiging dat jij je cliënt moet uitnodigen om 'emotioneel de diepte in te gaan', help jij je cliënt niet. Onbewust creëer je dan een onveilige situatie voor je cliënt en zal deze bevestigd worden in zijn of haar angst om haar emoties te uiten. Zij zal zich dan niet kunnen overgeven.
Om je cliënten beter te kunnen helpen is het belangrijk om je eigen angsten voor emoties te onderzoeken en te overwinnen.

3 Respecteer de weerstand van je cliënt.
Als hulpverlener is het jouw taak om je cliënt uit te nodigen contact te maken met haar emoties. Je prikkelt je cliënt om een grens over te gaan waar ze liever niet over gaat. Die grens vormt een weerstand. Weerstand kan je cliënt remmen in haar groei omdat deze bijvoorbeeld gebaseerd is op irreële angsten. Toch is deze weerstand niet alleen beperkend voor haar groei. Het is ook een bescherming tegen pijn waar je cliënt op dat moment nog niet aan toe is om mee geconfronteerd te worden. Als jij je cliënt forceert om over een grens te gaan, help jij je cliënt niet omdat zij dit (nog) als te bedreigend kan ervaren, waarmee de angst voor de emoties eerder wordt bevestigd dan opgeheven. Als je met grenzen en weerstand werkt, moet het volledig veilig zijn voor je cliënt.

4 Hoe breng jij je cliënt in contact met haar emoties?
Met jouw basisvaardigheden als counselor help jij je cliënt contact te maken met haar emoties. Je biedt de noodzakelijke veiligheid door werkelijk contact te maken met je cliënt, werkelijk te luisteren en 'echt' te zijn; Te vragen naar gevoelens en gevoelens te benoemen die je denkt waar te nemen; Door stil te zijn.

Om boosheid te prikkelen kan jij je cliënt met een mattenklopper op een stevig kussen laten slaan. Ook kan je haar boosheid verbaal opwekken of versterken door het uiten van krachttermen. Maar ook krassen op papier of een telefoonboek door laten scheuren, kunnen goede hulpmiddelen zijn.
Om emoties te prikkelen, kan jij je cliënt op een matras leggen en van daaruit met haar werken. Liggend zijn we kwetsbaarder en dichter bij ons gevoel. Ook kan je muziek gebruiken en geleide fantasieën of visualisaties. Muziek wordt niet voor niets de taal van het hart genoemd. Geleide fantasieën of visualisaties brengen je cliënt in contact met situaties, bijv. herinneringen, die niet (meer) in het bewuste aanwezig zijn. Hierdoor kunnen emoties die bij die herinneringen horen naar boven komen.

5 Zorg dat jij de regie houdt.

Om je cliënt veilig met emoties te laten werken is het belangrijk dat jij haar laat merken en voelen dat het veilig is. Dat ze veilig bij jou haar grenzen kan verkennen. Jij zorgt dus dat jij de regie houdt van het therapieproces.
Algemeen:
Algemene richtlijn hiervoor is dat je *contact houdt* met je cliënt. Laat merken dat jij er bent en dat jij de regie in handen hebt.
Als je cliënt het contact dreigt te verliezen, kan je weer contact maken door 'hier-en-nu-vragen te stellen als: 'weet je wie ik ben','wat voor dag is het vandaag', 'kijk me eens aan', 'kijk eens om je heen'. Ook kan je haar weer contact laten maken (met de aarde) door haar met haar voeten op de grond te laten stampen.

Boosheid:
Als je het contact verliest, terwijl je cliënt met haar boosheid 'werkt', kan de cliënt in razernij overgaan en dat is niet effectief. Razernij verslapt in plaats van dat het versterkt. Dit kan je voorkomen door de regie van de uitingsvorm en soms van de uitingskracht strak in handen houdt. Als jij je cliënt met een mattenklopper op een kussen laat slaan, doe jij het voor en zorg je dat je cliënt je instructies precies opvolgt en dat ze zichzelf (en anderen) niet kan bezeren. Je spreekt af dat als jij stop zegt, je cliënt ook stopt. Ook kan je tegenover je cliënt gaan zitten en haar dwingen je aan te blijven kijken, terwijl zij het kussen onder handen neemt.

Angst en verdriet:
Cliënten kunnen in paniek raken als ze in contact komen met hun pijn. Dit is angst voor de pijn. Onthoudt dat de angst voor de pijn vaak groter is dan de pijn zelf. (Het doel is dus om de cliënt uit haar paniek te halen en niet uit haar pijn.!) Bij paniek zit de ademhaling van je cliënt hoog, te hoog. Ze kan gaan hyperventileren. Help je cliënt in dat geval om rustig naar haar buik te ademen en contact met jou als hulpverlener te maken. De paniek zal dan langzaam wegebben.

Een andere vorm is om de angst waar de cliënt door wordt overvallen, te laten visualiseren, door te vragen hoe deze er uit ziet. Laat je cliënt dit beeld dan met beide handen vastpakken en aan haar hart drukken. Ook hierdoor kan de angst afnemen omdat de cliënt merkt dat ze niet dood gaat. Op deze manier gebruik je symboliek om de angst aan te gaan in plaats van er voor weg te lopen.
Je kunt je cliënt steunen door te laten zien en horen dat jij er bent, dat ze niet alleen is. (Dit is iets anders dan troosten.)

© *MENS IN WERKING*