

Wat is de smaak van deze emotie?

Luca heeft zich bij ons aangemeld omdat hij moeite heeft om zich te beheersen als hij boos wordt. Het is een bekend probleem in de familie.

Zijn vader heeft een opvliegend karakter en diens vader had er ook last van. De moeder van Luca vertelde hem verhalen van toen hij nog klein was. Als het Lego bouwen mislukte, brak hij meteen de hele toren af. Als hij op verliezen stond met mens-erger-je-niet dan ging het bord door de kamer en op de tennisbaan werd menig racket kapotgeslagen.

Luca is er niet trots op, zijn gedrag als hij boos wordt. Hij beschrijft een gevoel dat uit het niets over hem heen spoelt als een rode tsunami. Zijn bloed lijkt wel te koken, hij balt zijn vuisten, zet zijn nagels in zijn handpalmen en wil het liefste gaan schreeuwen.

Naarmate hij ouder werd, heeft hij zich meer leren beheersen, maar soms kost hem dat de grootste moeite. Vooral als hij onrecht ervaart. Dan maakt het niet uit wie er tegenover hem staat. Hij zal ze de les lezen. Uiterlijk gezien rustig. Minder opvliegend en driftig dan vroeger, maar nog steeds met een tong als een scheermes. En dat is toch onhandig als je tegen je manager praat...

Dus Luca meldde zich aan, omdat hij zijn emoties beter wilde leren begrijpen, en zichzelf tot kalmte wilde leren manen. Voorkomen dat hij zo ontvlamde. Als we in de psychologie emoties oneindig willen versimpelen, of zeg in dit geval gerust: platslaan,

dan spreken we over 'de vier b's': boos, bang, blij, bedroefd. Luca wilde 'de b van boos' ontleden. We zoomden erop in, om erachter te komen of hij vlák voor die rode tsunami misschien nog iets anders voelde. Iets wat hij misschien eerder over het hoofd had gezien. Luca pakte het grondig aan, met schreeuwen in het bos en ademhalingsoefeningen en leerde zichzelf steeds beter kennen.

Een paar weken geleden kwam hij binnen met een frons op zijn voorhoofd. „Met die 'b van boos' ben ik nu wel klaar”, zei hij. „Waar ik nu last van heb, is de 'b van blij'.” Ik denk even na voordat ik antwoord geef. Meestal komen mensen niet bij mij, omdat ze last hebben van de 'b van blij'. „Vertel”, moedig ik hem aan. Hij reageert: „Nu ik niet meer zo opvliegend reageer, merk ik opeens dat ik zo blij, dankbaar en tevreden ben met mijn leven. Dat emotioneert me, en dan moet ik telkens bijna huilen en dat wil ik niet.”

„Pfff”, verzucht hij. „Waren emoties maar gewoon als smaken ijs. Dan kon ik tenminste kiezen welke ik wilde hebben.”

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

