

Affectfobie.

Wat is het?

Affect = gevoelens en emoties.

Fobie = een overmatige angst voor iets, waarbij iemand probeert datgene waar hij/zij angstig voor is te vermijden.

Affectfobie = overmatige angst voor (bepaalde) gevoelens en emoties. Gedrag dat er op gericht is (bepaalde) gevoelens en emoties te vermijden.

Er zijn een heleboel soorten fobieën, zoals spinnenfobie, hondenfobie, hoogtefobie, sociale fobie, agorafobie (angst voor bepaalde plekken, zoals pleinen), vliegtuigfobie, bloedfobie, etc..

Bij al deze fobieën zijn mensen angstig voor iets buiten henzelf. Maar als je goed gaat doorvragen naar het grootste rampscenario, dan zie je vaak dat ze eigenlijk angstig zijn voor iets wat plaatsvindt *in* zichzelf. Angst voor de angst, voor de lichamelijke sensaties die bij angst horen, voor het beeld wat in hun hoofd verschijnt bij een bepaald gevoel, angst voor pijn, machteloosheid, flauwvallen, schaamte, schuldgevoel, verdriet, onzekerheid etc.. Je zou kunnen zeggen dat elke fobie eigenlijk een affectfobie is.

Verder komt het voor dat mensen geen specifieke fobie hebben, maar wel aangeven dat ze angstig zijn voor emoties of een bepaalde emotie. Ze kunnen dan situaties gaan vermijden die die emotie oproept of zou kunnen oproepen. Dit kan het leven behoorlijk beperken, het gaat ten koste van je vrijheid om te kunnen doen wat je wilt doen.

Waarom zou je bang zijn voor je emoties?

Veel mensen vinden emoties beangstigend omdat we er geen controle over hebben. Ook kun je niet ontsnappen aan je eigen emoties, ze zitten in je. Mensen kunnen bang zijn dat het gevoel nooit meer weg gaat als ze het toe zouden laten, dat het zo groot wordt dat ze overspoelt raken of dat ze gek worden. Ze kunnen bang zijn dat ze dingen gaan doen waar ze geen controle over hebben. Ergens geen controle over hebben vinden we over het algemeen naar. We associëren controle met veiligheid.

Verder kunnen emoties heel intens aanvoelen en zelfs pijn doen. Dat moet ook, want emoties zijn boodschappers die je laten weten dat er iets belangrijks aan de hand is en dat je moet reageren om te kunnen overleven. Ze moeten meteen je aandacht trekken, anders zou je ze te makkelijk negeren. Ten slotte kan angst voor emoties zijn oorsprong hebben in hoe er op jou als kind werd gereageerd. Hier zal ik wat verder op in gaan,

Kinderen voelen emoties heel intens. Doordat de hersenen nog niet volgroeid zijn hebben ze er moeite mee om hun emotie te observeren, er van een afstandje naar te kijken. Ze ervaren een emotie alsof ze die emotie *zijn* op dat moment. Vaak leidt een bepaald gevoel direct tot bepaald gedrag (boosheid leidt tot midden in de supermarkt op de grond rollen en schreeuwen, blijheid leidt tot huppelen, verdriet leidt tot een huilbui, angst leidt tot weggrennen). Kinderen hebben een volwassene nodig die hen helpt om samen naar een emotie te kijken en er woorden aan te geven. Wat voel je nu in je lichaam, hoe noem je dat, hoe komt dat, wat wil je, hoe is het voor jou dat je wel of niet krijgt wat je wilt? Kinderen hebben letterlijk de armen van de volwassenen om zich heen nodig om de golven van de emoties te kunnen dragen. Ze hebben geruststelling nodig en erkenning: het gevoel mag er zijn, het is oké, jij bent oké, het is normaal, vertrouwen dat het vanzelf over gaat. Het is van belang dat ze de boodschap krijgen dat een emotie heel pijnlijk en naar kan voelen, maar dat dat hen niet slecht maakt. Je bent niet je emotie. Als kinderen zo gesteund worden, dan leren ze zichzelf te helpen en hoeven ze als volwassene niet bang te zijn voor emoties.

Helaas wordt er door volwassenen niet altijd zo gereageerd op een kind, als hij of zij een emotie laat zien. Vaak worden emoties weggeredeneerd, 'het is niet nodig om je zo te voelen', 'verdriet lost niks op', 'je bent te oud om je zo te voelen'. Ook worden er tips gegeven die veronderstellen dat je er

controle over zou moeten/kunnen hebben: 'zet je er over heen', 'gewoon aan iets anders denken', 'ga maar iets leuks doen, dan voel je je beter'. Of het kind wordt afgewezen 'ga naar je kamer', 'ik wil geen bokkenpruiken zien', 'je stelt je aan'. Soms worden (bepaalde) emoties genegeerd, soms zelfs belachelijk gemaakt 'clown', 'driftkikker', 'aansteller', 'zielepiet', 'watje'. Soms zijn volwassenen afwezig (letterlijk afwezig of er met hun aandacht niet bij), dan wordt de emotie niet eens opgemerkt.

Herken je deze reacties als je kijkt naar hoe jij op de emoties van kinderen of je eigen emoties reageert? Vaak heeft dit te maken met je eigen leergeschiedenis. Hoe werd er op jou gereageerd toen je als kind emoties liet zien?

Het effect van bovenstaande reacties is dat een kind alleen is met zijn of haar emoties, waarbij het nog te jong is om ze te kunnen hanteren. Dat voelt voor een kind alsof de emoties hem of haar overspoelen. Door de afwijzing kan het zich slecht gaan voelen over zichzelf en lijken emoties slecht, iets wat er niet zou moeten zijn. Kinderen kunnen proberen het te onderdrukken, zichzelf af te leiden, zich onverschillig op te stellen. Maar emoties laten zich niet zo makkelijk wegsturen. Vaak komt het er uit als onwenselijk gedrag, waar het kind niet zo veel controle over heeft. Wat weer beangstigend kan voelen en waar door de omgeving vaak negatief op wordt gereageerd. De kiem voor een affectfobie is gelegd. Als een volwassene met zo'n leergeschiedenis een emotie voelt, dan kan hij of zij zich weer dat kleine kind voelen; alleen, machteloos en overspoelt door nare dingen. Als een volwassene zelf moeite heeft met het voelen van emoties dan is het lastig om het kind te helpen. Daardoor wordt affectfobie vaak van generatie op generatie doorgegeven.

Wat kan je doen?

Gelukkig kan je leren om anders met je emoties en gevoelens om te gaan. Bij de behandeling van fobieën wordt gewerkt met *exposure*. Je gaat dan expres datgene waar je bang voor bent opzoeken. Dan kom je er achter dat je in staat bent om dat te doen, te voelen wat je voelt, te ervaren dat je heel blijft en te ervaren dat het vanzelf weer voorbij gaat. Dat geeft het vertrouwen om het vermijden te doorbreken en de dingen te doen in het leven zoals je die wilt doen.

Als je mindfulnessoefeningen doet, dan train je jezelf om het observatorperspectief aan te nemen. Het wordt dan makkelijker om bij het ervaren van een emotie te observeren en onderzoeken welke gedachten er langs komen, welke gevoelens, welke sensaties in je lichaam, welke gedragsimpulsen. Je wordt minder snel overspoelt vanuit dat perspectief en je hebt meer controle over je gedrag. Je kan een gedragsimpuls observeren, je hoeft de impuls niet uit te voeren.

Dus je kan oefenen met mindful exposure. In het dagelijks leven kan je jezelf uitdagen met kleine experimentjes. Zoek situaties op waarvan je weet dat ze emoties zullen oproepen die je normaal liever uit de weg gaat. Ga net buiten je comfortzone zitten, zodat het voldoende emotie oproept om mee te oefenen zonder dat je overspoelt wordt. Bijvoorbeeld iets doen waarbij je twijfelt of je dat kan, iets bespreekbaar maken wat je normaal zou verzwijgen, sociale situaties opzoeken die je normaal zou vermijden. Je kan bijvoorbeeld een film kijken, een boek lezen of luisteren naar muziek. Wat roept dat bij jou op?

Observeer wat er gebeurt, geef het ruimte, alles mag er zijn. Je kan ook je neiging om je terug te trekken of op te geven observeren of je kritische, oordelende gedachten observeren in je hoofd. Kan je de angst voor het gevoel en het gevoel zelf onderscheiden? Kan je observeren hoe de ene emotie de andere uitlokt? Kan je zien hoe gedachten emoties oproepen en andersom? Je kan hierbij kleine stappen maken en grote stappen. Probeer te variëren met oefenen in verschillende situaties. Forceer het niet. Neem alleen een stap als je bereid bent alles te laten komen zoals het komt. Als je merkt dat je 'bereid bent mits...', dan ben je niet bereid. Neem dan een kleinere stap. Anders ga je worstelen met emoties en dat is niet handig.

Wees nieuwsgierig, creatief en avontuurlijk. Emoties kunnen pijnlijk zijn, maar ze geven ook kleur aan het leven. Zonder emoties is alles vlak en leeg.

Bronnen:

Kabat Zinn, J. Met kinderen groeien. Over aandacht in opvoeding en gezin.

Morris, E. 2017. So long tot SUDs. Exposure is not about fear reduction... it's about new learning and flexibility.

Wilson, K. Mindfulness for two.

