

## **Emotie Regulatie:** Zeg je te weinig? Of juist teveel?

Als je als kind, tegenstrijdige boodschappen meekreeg, kan het zo zijn dat je nu in je emoties vastloopt. Dat wilt zeggen, je zit constant in een spagaat! Herken je het gevoel "ik kan geen kant op meer"? of "Zie je wel, wat ik ook doe.....". In dat geval kan het zo zijn, dat degene die voor veiligheid zorgde, ook bedriegend voor je kon zijn. Of door eigen hoog sensitiviteit nam jij gevaar waar. Hierdoor is jouw lichaam mogelijk blijven steken in angst. Je mocht emotie niet leren uiten. Er was geen veilige plaats waar jij je geborgen voelde en ontspannen kon.

Laat mij dan je script analyseren en daarna gaan exploreren hoe het zit met je emoties; Ik kan je helpen met het toelaten, verdragen en uiten van jouw emoties)

Daarnaast kan ik je helpen om je emoties te reguleren en als er een onderliggend trauma is, die op te ruimen. Misschien heb je bijvoorbeeld nooit een woordenschat voor boosheid geleerd: 'Nee hoor, ik ben niet boos'.

Vaak willen we liever niet erkennen dat we boos zijn. Of, belangrijker nog, zien we niet dat boosheid een kerngezonde emotie is om te uiten. Elke emotie, en zeker boosheid, is belangrijk om voor jezelf op te komen. Boosheid roept een grens op of vertelt ons dat ons onrecht wordt aangedaan. Boosheid helpt ons steeds te ervaren wat onze grenzen eigenlijk zijn en deze aan te geven. En het is ook de energie die we nodig hebben om paden vrij te maken om onze roeping te volgen. Het zorgt voor een verbetering in omstandigheden, als hier gehoor is aangegeven. Niet geuite boosheid leidt uiteindelijk tot vormen van depressie of agressie, hoe subtiel ook.

Het is een paradox: mensen zijn vaak bang hun boosheid te uiten, omdat ze vrezen anderen pijn te doen, of de relatie te beschadigen. Maar juist daardoor voelen anderen zich eerder onveilig bij je.

Er is geen theoretische uitweg uit de boosheid. Boosheid wil geuit worden. Dat te leren en te oefenen in verbinding met een liefdevol en aanwezig andere, werkt bevredigend. Emotiegerichte therapie vraagt aan empathie, acceptatie en echtheid als basis. We gaan uit van jouw beleving, jij bent de expert aan jezelf. Vervolgens pas ik

lichaamsgerichte technieken toe om het contact met en de regulatie van de beleving te verbeteren waardoor gedachten en gedragingen veranderen. Met behulp van TA, gaan we naar je Kind om een herbesluit te maken.

Het doel is niet alleen het bevorderen van de bewustwording, acceptatie, expressie en regulatie van emoties maar ook transformatie van emoties, waardoor er blijvende persoonlijkheidsverandering kan worden bereikt.