



Specialistisch Centrum
Ontwikkelingsstoornissen

Rust aan het hoofd Voelen-Denken-Doen op 1 lijn krijgen

Auteur: Bram Bovendeerd

versie december 2024

Rust aan het hoofd

Voelen-Denken-Doen op 1 lijn krijgen

OM RUST AAN JE HOOFD TE KRIJGEN, MOETEN VOELEN, DENKEN EN DOEN OP ELKAAR AFGESTEMD ZIJN (e.g. Korrelboom et al, 2004).

In het ideale geval gebeurt dat ook in deze volgorde. Eerst voel je iets, bijvoorbeeld gespannenheid. Dan ga je er over nadenken; wat maakt nu dat ik me gespannen voel? Dan bedenk je bijvoorbeeld dat je de hele dag nog niks gegeten hebt, en dat wellicht je bloedsuikerspiegel wat laag is. Vervolgens kun je bedenken welke actie daar het best zou passen, in dit geval wat eten, en zet je dit om in een handeling: je eet een boterham met pindakaas.

Dan is er een nieuwe situatie ontstaan en begint het weer van voor af aan. Je gaat eerst weer voelen, ben ik nu wat minder gespannen nu ik heb gegeten? Zo ja, dan heeft je actie geholpen en is de rust wedergekeerd. Zo nee, dan moet je gaan nadenken wat er nog meer zou kunnen zijn wat je spanning geeft.

Nu is dit voorbeeld van te weinig gegeten vrij simpel, maar het principe gaat ook op voor veel complexere zaken zoals bijvoorbeeld te hoge werkdruk, geldzorgen, ruzie met je vriend. Deze complexere zaken zijn in de regel ook weer terug te voeren tot, Wat voel ik? Wat denk ik ervan? Welke actie past daarbij?

Soms roepen mensen wel eens dat je vooral je hart moet volgen, maar in de regel werkt het het beste als je je gevoel én je verstand gebruikt, vooraleer je tot actie overgaat. Emoties zijn wel richting-gevers voor actie, maar handelen werkt het best als je er ook over hebt na kunnen denken welke actie het beste is. Zo kun je bijvoorbeeld gespannen zijn omdat je zin hebt om te snaaien. Daarnaast kun je ook bedenken dat je graag niet wil aankomen in gewicht. In dat geval is de actie niet snaaien maar even wat afleiding zoeken misschien wel veel gepaster.

Nu hebben de meeste mensen een voorkeurskanaal bij voelen, denken, & doen en daarnaast is er vaak ook 'een ondergeschoven kindje', een kanaal dat juist heel weinig wordt gebruikt. Zo kan iemand bijvoorbeeld de neiging hebben om snel tot actie over te gaan (voorkeurskanaal) maar daarbij weinig stil staan bij het gevoel (ondergeschoven kindje). Voor dat je het weet heb je je dan ergens ingestort en kom je er dan vervolgens achter dat je dat eigenlijk helemaal niet fijn vindt.

Oefening

- Wat is mijn voorkeur / hoe werkt het vaak bij mij, qua voelen-denken-doen
- Wat lukt me vaak minder goed / waar kom ik minder aan toe, qua voelen-denken-doen
- Is er iets wat ik vooral wil behouden, is er iets wat ik wil veranderen

REFERENTIE:

Korrelboom, C.W.; Broeke, E. ten; Verbraak, M.J.P.M. (2004): Praktijkboek geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Bussum: Coutinho.