



Door Greetje Welten,
auteur, coach & counselor,
Het Zonnewiel in Breda

Kijkje in de wereld van de GevoelsVerkenner

‘Hmmm vanuit de luchtballon durf ik wél naar mijn gevoel te kijken’, zegt Bella (9 jaar) terwijl ze naar de afbeelding van het figuur de Ziener wijst. ‘Wat zie je als je vanuit de luchtballon naar beneden kijkt?’ Bella antwoordt: ‘Dan zie ik papa met zijn nieuwe vriendin’. ‘Is er iets wat je nu, vanaf deze afstand, beter kunt zien?’ vraagt de therapeut vervolgens. ‘Dat ik het heel moeilijk vind maar dat ze eigenlijk ook heel aardig is’. Wauw! Dit is een doorbraak. Want Bella is al heel lang een en al weerstand ten aanzien van de nieuwe vriendin van haar vader. Iets wat haar veel stress geeft.

Dit is een kijkje in de wereld van de GevoelsVerkenner® methodiek. Op beeldende wijze verkrijgt de therapeut of coach inzicht in de gevoelswereld van Bella. De ouders van Bella zijn een jaar geleden gescheiden. Met behulp van de tools in de methodiek erkent en doorvoelt ze haar gevoelens en ontdekt ze nieuwe perspectieven om mee verder te gaan. Deze methodiek is toe te passen bij kinderen, jongeren en volwassenen, in de leeftijdscategorie vanaf 8 tot 108 jaar.

Inmiddels heb ik ongeveer 1200 kinderen, jongeren en ouders mogen ontmoeten en begeleiden. Hierin mocht ik getuige zijn van de reizen die zij maakten richting hun diepste gevoelens en de moed die ze daarin getoond hebben. Deze ontmoetingen hebben enorm bijgedragen aan de verdere vorming van mijn visie in relatie tot de waarde en subjectieve beleving van iemands gevoelswereld. Toch miste ik nog een tool om hier praktisch, overzichtelijk en beeldend mee aan de slag te kunnen. Daarmee begon een boeiende ontdekkingsreis...

Theorie emoties en gevoelens

Het viel me tijdens het opsporen van wetenschappelijke theorieën op dat (neuro)psychologen veelal eenzelfde onderscheid aanbrengen tussen de begrippen emoties en gevoelens.

Emoties zijn nauw verbonden met biologische systemen die oorspronkelijk zijn ontworpen om je te waarschuwen voor gevaar, of om je aandacht te vestigen op iets aangenaams. Hierdoor zijn emoties vaak intens, maar ook vluchtig. Onze emotionele reacties worden deels gevoed door de gedachten die wij zijn gaan geloven. De ervaringen met onze opvoeders zijn hierin van belang. Zij leren ons de vroege emotionele lessen die ingesleten raken in de neurale netwerken van ons brein.

Over gevoelens kunnen we vaststellen dat ze je vooral uitnodigen om zorg te dragen voor je behoeften en verlangens. Gevoelens zijn doorgaans langduriger en subtieler dan emoties. Ze bevatten veel informatie over wie jij bent en wat je nodig hebt om rust, balans, geluk en vervulling in je dagelijks leven te kunnen ervaren.

Emoties en gevoelens sturen je dus aan in alles wat je doet, terwijl je met vallen en opstaan door het leven gaat. Met een te sterke gerichtheid op het veranderen van alleen de gedachten en mind-set ben je er vaak nog niet. Het viel mij op dat de onderliggende laag van gevoelens vaak nog te weinig aandacht krijgt. Daarom heb ik de methodiek GevoelsVerkenner ontwikkeld. Uit talrijke onderzoeken blijkt dat mensen minder vatbaar zijn voor depressies als ze alle gevoelens durven toestaan en beleven. Hoe mooi is het als kinderen en jongeren dit nu al kunnen ontdekken?

Wat je voelt beïnvloedt je gedachten en andersom beïnvloeden je gedachten je gevoelens. Vaak worden er cognitieve technieken toegepast om de gevoelswereld te beïnvloeden. Echter pas als we met onze gevoelswereld contact kunnen maken kunnen we ons emotionele brein ook beter begrijpen. Om onszelf goed te kennen, is het nodig onze emoties te kennen. Bijkomend voordeel is dat dit leidt tot meer verbinding met de mensen om je heen. Psychiater Glenn Helber haalt in een blog van tijdschrift

Happinez aan: 'We willen begrijpen, verklaren. Toch moeten we niet vergeten hoe belangrijk ons 'emotionele brein' is. Dat helpt ons enorm in contact met anderen.'

Gevoel gaat dieper dan **emoties** maar is vaak minder heftig. **Gevoel** heeft meer met je persoonlijkheid te maken terwijl **emoties** te maken hebben met een bepaalde situatie. 'Houden van' is bijvoorbeeld een **gevoel**. Dit **gevoel** blijft aanwezig terwijl je toch bepaalde **emoties** kan hebben bij de persoon van wie je houdt.

Inhoud GevoelsVerkenner



Er is veel onderzoek-, theoretische studie en testwerk voorafgegaan aan de totstandkoming van deze methodiek. Al met al duurde dit gehele proces twee jaar. 'De GevoelsVerkenner' (het centrale figuur) staat aan de basis hiervan. Hij of zij is het figuur met de verrekijker die aan het begin van een dal staat op de GevoelsPoster. In het omringende landschap ontdekt hij 7 figuren (verkenners) die ieder op eigen wijze met hun gevoel omgaan: de Rondhanger, de Graver, de Hartopener, de Waterlander, de Krachtzetter en de Ziener. Deze verkenners staan allemaal afgebeeld op de GevoelsPoster. Er is een verhaal toegevoegd die de verkenners introduceert, deze kun je gebruiken als inleiding op de visuele beelden. Per verkenner zitten er kaarten in de methodiek met heldere omschrij-

vingen en vragen, deze zijn zowel toe te passen bij kinderen, jongeren als volwassenen. Ze laten je een diepere verbinding maken met jouw beleving van die verkennerspositie. Er zitten tenslotte nog 55 kaarten met gevoelens en emoties in de methodiek, onderverdeeld in een basis- en verdiepende set. De gehele methodiek wordt uitgebreid toegelicht en onderbouwd in het bijgevoegde handboek, waarin daarbij nog 17 werkbladen zitten. Alle tools zijn met elkaar te combineren en versterken elkaar.

Anneke Coolen van Verwonderland maakte naar aanleiding van de verkenners 8 prachtige houten poppetjes, helemaal afgestemd op de methodiek. Deze kunnen na aanschaf van de methodiek los worden aangeschaft. De poppetjes maken gevoelsprocessen nog visueler en bieden veel spel-mogelijkheden.



Laat me je meenemen op een korte verkennersreis... Wat voel ik? Hoe ga ik ermee verder? Vroeg de GevoelsVerkenner zich af. Hij tuurde het landschap in, met zijn verrekijker natuurlijk, zodat hij extra scherp kon waarnemen. Als eerste zag hij de Wegkijker in de skilift, die vond het fijn om even weg te kijken van zijn gevoelens. Omdat



hij er op dat moment even niks mee kon of wilde. Maar, vroeg de GevoelsVerkenner zich af, als je voortdurend weg blijft kijken, wat gebeurt er dan? Wordt je dan als de Rondhanger die zijn ogen dicht knijpt? Een stukje het dal in zat de Graver. Hij had zich teruggetrokken op een plek waar hij alles mocht voelen, óók boosheid. Daar zat hij in een diepe kuil. Hoe zou hij eruit komen? Even verderop zat de Hartopener op een kussen, zo kalm en rustig. Hij nam écht de tijd om even stil te staan bij zijn gevoelens. Daar iets voorbij, lag de Waterlander in het water overspoeld door al zijn gevoelens. De GevoelsVerkenner rende gauw het dal in. Gelukkig waren er genoeg reddingsboeien om de Waterlander te helpen. Een stukje omhoog hing Krachtzetter aan een touw! Hij had zijn gevoel verkend en wist welke stappen hij ging zetten om verder te komen. GevoelsVerkenner volgde de Krachtzetter door helemaal omhoog te klimmen. Eenmaal uit het dal geklommen

zagen ze een schitterende luchtballon overvaren. De Ziener zat erin en hij keek omlaag met een kleine glimlach. 'Van een grotere afstand lijken problemen kleiner!'. Riep hij met luide stem. Daarom geniet hij meer van zijn omgeving, legde de Krachtzetter nog even uit.

In het landschap op de Gevoelsposter en in de attributen van de verkenners zijn veel verschillende symbolieken terug te vinden. De Wegkijker draagt een rugzak, die symbool staat voor het wegstoppen en 'meedragen' van je gevoelens. De Rondhanger draagt een nog grotere rugzak. Hij knijpt zijn ogen dicht want hij heeft al lang niet naar zijn innerlijke gevoelsleven willen kijken. De Krachtzetter draagt gele kleding. Deze kleur staat hier symbool voor de weg omhoog, naar het licht, de zon. Zo zijn er nog veel meer metaforische betekenissen te ontdekken, hier lees je meer over in het handboek. Met de verkenners gaat reflecteren, praten, spel over gevoelens ineens een stuk makkelijker.

Voelen is ook geluk hebben

Laatst werd ik verrast door zulke spontane wijze woorden. De vijftienjarige Koen. kwam voor zijn zesde consult. Eerder in het traject hadden we ook met GevoelsVerkenner gewerkt en het gaf hem toen inzichten over hoe hij steeds van zijn gevoelens wegkeek. Dit keer gingen we zijn begrip van de verkenners verder verdiepen, met behulp van de vragen op de kaarten. De antwoorden van Koen. waren zo mooi en verdiepend. Bij een vraag van de GevoelsVerkenner kaart zei hij: 'Je hebt geluk als je ontdekt wat je voelt en kunt kiezen hoe je ermee verder gaat.'

Ik zag een grote glimlach op het gezicht van mijn cliënt verschijnen, wat heeft hij mooie stappen gemaakt! <<

Literatuur: Greetje Welten, 2020, Handboek GevoelsVerkenner®.

