

# Beter omgaan met onverwerkte emoties

**In ons leven kunnen er dingen gebeuren die een grote impact op ons kunnen hebben. Je bent bijvoorbeeld enorm teleurgesteld door iemand, iemand in je naaste omgeving is ernstig ziek, je zit in een scheiding, bent alleen, hebt je baan verloren of kunt je werk niet meer goed doen.**

De impact kan voor persoon tot persoon verschillen. Je kunt je boos, verdrietig, bang, teleurgesteld of eenzaam voelen. Je wilt je gehoord en begrepen voelen maar loopt tegen muren aan, wat je ook probeert. Soms word je ineens overvallen door gevoelens: je wilt ertegen vechten, ervoor wegluchten of je 'bevriest' (bent in shock).

Je mág verdrietig, boos, bang, onzeker zijn, je onbegrepen en soms alleen voelen. Hier is niets mis mee; dit hoort bij het mens-zijn. Het gaat pas verkeerd als jij jouw emoties

langdurig onderdrukt houdt of er geen aandacht aan schenkt omdat 'het vanzelf overgaat'. Uiteindelijk streeft bijna iedereen naar acceptatie: niet de ervaringen vergeten, maar de emoties loslaten!

Je wilt weer van je leven kunnen genieten: je vrij voelen, vrolijk zijn, het gevoel ervaren dat je er mag zijn zoals je bent, lachen, geaccepteerd worden zoals je werkelijk bent. Soms weet je niet waar je emoties vandaan komen. Je wordt erdoor overvallen. Je weet niet waardoor het komt.

Je wordt geraakt door 'iets': een voorval op het werk, een woord van iemand, een gebaar of wat dan ook. 'Wat gebeurt er met me?'

Mag ik je uitnodigen om samen met mij jouw onderzoek te doen?

## JAN VAN ECK COUNSELLING

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn  
06-17781668  
jan.van.eck@tele2.nl  
www.jan-van-eck-counselling.nl

