

GEVOEL  
is heel  
LOGISCH

— als je weet hoe het werkt —

**Joke Bruggenkamp**

VERSTAND VAN GEVOEL

Gevoel is heel logisch

als je weet hoe het werkt!

© 2018 Joke Bruggenkamp

Titel	Gevoel is heel logisch, als je weet hoe het werkt
ISBN	9789492723192
Druk	1e druk, 2018
NUR	770
BISAC	PSY000000 PSYCHOLOGY/General
Auteur	Joke Bruggenkamp
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Omslagontwerp	Joke Bruggenkamp en Marieke Hollemans
Vormgeving	Marieke Hollemans en Gerdien Beernink
Boekproductie	Het Boekenschap, <a href="http://www.hetboekenschap.nl">www.hetboekenschap.nl</a>

© 2018. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

De modellen en theorie zijn auteursrechtelijk beschermd. Wil je ze gebruiken?  
Neem dan contact op: [info@flonker.nl](mailto:info@flonker.nl).

*Voor Jan, Myrthe Mae en Kyran*

# Woord vooraf

## Waarom een model voor logisch voelen?

Gevoel heeft vaak een lading van ‘zweverig, ongrijpbaar, lastig, vervelend, vermoeiend of niet-relevant’. Of het wordt gezien als een ‘vrouwending’. Dat is niet terecht. Want waarom zou een mens over gevoel beschikken als je er niks aan hebt? Er moet een reden zijn waarom je af en toe ‘last’ hebt van je gevoel. Of van gebrek aan gevoel, zoals bij een depressie. Anders was het in de evolutie allang verdwenen. Mensen vinden gevoel vaak zo lastig omdat ze er niets van snappen. Het lijkt allemaal niet logisch. Maar dat is het wel. Je moet alleen weten hoe je moet kijken.

In mijn praktijk merk ik steeds weer dat gedragsverandering uiteindelijk altijd valt of staat met de mate waarin je in staat bent je gevoel goed te gebruiken. In bestaande modellen ontbreken vaak een logische verklaring en een praktische aanpak – hoe werkt gevoel? Daarom heb ik een model ontwikkeld waarin die wél worden uitgewerkt: het Integratiemodel Flonker. Het geeft een logische verklaring en daarmee veel handvatten om je gevoel te gebruiken. Het werkt in mijn praktijk en ik hoop dat het voor jou ook werkt.

## Gevoel is overal

Als je goed oplet zijn er overal kleine hints die je vertellen hoe gevoel werkt. Zo zijn er veel spreekwoorden over gevoel. Je kunt bijvoorbeeld een knoop in je maag hebben, een brok in je keel voelen, of een mes in je rug krijgen. Je kunt de hele wereld op je nek laden of het gevoel hebben dat je hoofd ontploft. Gevoel speelt op veel

niveaus een rol: onbewust, waardoor je niet in zeven sloten tegelijk loopt. In de onderstroom in gesprekken, om de boodschap goed over te kunnen brengen. Als intuïtie om je te helpen goede keuzes te maken en uiteraard ook als je het ergens niet mee eens bent of erg geraakt wordt door iets. Maar hoe werkt gevoel nu?

### **Gevoel is een taal**

Gevoel is eigenlijk een taal. Daarmee omgaan is vergelijkbaar met de manier waarop mensen die heel goed zijn in wiskunde codes kraken. Zij zien niet de losse cijfers en tekens, maar een patroon. Ze snappen de taal van de wiskunde. Zo werkt het ook met gevoel: als je weet hoe je moet kijken, zie je het patroon. En dan is gevoel in één keer heel logisch.

### **Gevoel en logica**

Ik houd van logica. Zo zit mijn brein in elkaar. Ik wil dingen snappen. Daarom heb ik ook mijn model ontwikkeld. Gevoel is nu voor mij heel logisch en ik wil deze logica graag delen.

De logica van gevoel heeft voor mij veel te maken met weten hoe je hersenen werken. Hersenen zitten complex in elkaar. Dagelijks verschijnt nieuw onderzoek: wat gebeurt er allemaal in de hersenen, hoe werken emoties? Op basis van deze onderzoeken en van gesprekken met cliënten heb ik dit model ontwikkeld. Het maakt inzichtelijk hoe de gevoelssystemen werken en hoe je ze voor je kunt laten werken.

Mijn model is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Maar ik heb ook zelf verbanden gelegd, aannames gedaan en sommige modellen wat versimpeld. Mijn doel is niet de hersenen te ontleden, maar om een bruikbaar, logisch en voorspelbaar model te geven: waarom doen mensen wat ze doen en hoe werkt gevoel? Een model dat klopt.

## **Goed voelen**

Dit boek geeft je inzicht in je behoeften. Het laat je zien hoe je kunt weten wat nodig is om je goed te voelen. Het geeft je antwoorden op de vraag waarom je anderen nodig hebt, en je ontdekt hoe je gevoel en verstand samenwerken. Als je dit boek leest, zul je merken dat je gevoel eigenlijk heel logisch is. Met de praktische handleiding, een checklist en een stappenplan kun je meteen aan de slag.

Ik wens je alvast een goed gevoel bij het lezen van dit boek.

Joke Bruggenkamp,

***Psycholoog, coach en relatietherapeut***  
***Oprichter Flonker Psychologenpraktijk en***  
***Flonker Coaching voor Hoger Opgeleiden***

---

# Inhoudsopgave

## **1. Integratiemodel Flonker 12**

---

Gevoel als signaal	14
Van denken tot weten: betekenisgeving	14
Doen: kies de juiste strategie	14

## **2. Gevoel als signaal 18**

---

Indeling in gevoel	20
Embodied brain	20
Emotionele bedrading	21
Wetenschappelijke onderbouwing	22
De gevoelsystemen	23
Bang (Fear)	23
Boos (Rage)	25
Bedroefd (Grief en Panic)	27
Body	29
Blij (Seeking en Play)	30
Liefde (Care en Lust)	32
Samenvatting gevoelsystemen	37

## **3. Van denken tot weten: betekenisgeving 40**

---

De drie breinen	45
Reptielenbrein	45
Zoogdierenbrein	47
Mensenbrein	49
Bewustwording en verticale integratie	51
Fysieke aanpassingen	53
Samenvatting	56
Betekenisgeving en horizontale integratie	57
Horizontale integratie	57
Samenvatting	62



Vastlopende integratie	63
Vastlopende verticale integratie	63
Vastlopende horizontale integratie	64

---

#### **4. Doen: kies de juiste strategie** **66**

---

Denkstrategieën	68
Voelstrategieën	70
Doestrategieën	72

---

#### **5. Praktische handleiding gevoel** **74**

---

Goed voelen: instructie in zeven stappen	78
Stap 1. Kun je voelen?	79
Stap 2. Voel met je lichaam	79
Stap 3. Voel je goed	82
Stap 4. Ontdek je gevoel	87
Stap 5. Verdraag je gevoel	88
Stap 6. Laat je gevoel los	93
Stap 7. Laat je denken los	98

---

#### **Tot slot** **101**

---

Bonusoefening: ontspannen	102
---------------------------	-----

---

#### **Dankwoord** **105**

---

---

#### **Over de auteur** **107**

---

---

#### **Literatuurlijst** **108**

---

---

#### **Aanbevelingen** **110**

---



# Integratiemodel Flonker



Het integratiemodel maakt duidelijk hoe gevoel aangeeft wat goed en schadelijk voor je is, hoe dit signaal in je bewustzijn komt, hoe je er betekenis aan kunt geven en hoe je hier de juiste strategie bij kunt vinden. Als dit allemaal goed verloopt is je gevoel logisch en kun je doen wat goed voor je is.

Als je de bladzijde omslaat, zie je het integratiemodel in zijn geheel. Ingewikkeld? Dat valt wel mee, hoor. Eigenlijk is het model heel logisch. Maar je moet even weten hoe je moet kijken. Net als met gevoel dus. Laten we bovenaan beginnen voor een globaal overzicht. In de drie pijlers van het model zie je de volgende drie onderdelen:

### **Gevoel als signaal**

Het model, en ook gevoel, beginnen met een signaal vanuit je lichaam. Dat lichaam is zo ingericht dat je signalen krijgt als er iets gebeurt wat goed of slecht voor je is. Dat gaat automatisch, daar hoef je niets voor te doen. Je leest verderop meer over de gevoelsystemen: de oranje zeshoeken in het model.

### **Van denken tot weten: betekenisgeving**

Als het gevoelssignaal aankomt in je hersenen, merk je dat op (bewustwording) en wordt het signaal gecodeerd: welk soort gevoel is het? Daarna moet er betekenis worden gegeven aan het gevoel: waar heeft het mee te maken, wat is er aan de hand? Zonder betekenisgeving is gevoel stuurloos en kun je er niets mee. De groene pijl hoort bij dit onderdeel.

### **Doen: kies de juiste strategie**

Als je weet wat er aan de hand is, kun je een goede aanpak of **strategie** kiezen. Je hebt keuze uit verschillende soorten strategieën: denk-, voel- en doestrategieën. Heb je die gevonden, dan verdwijnt het gevoel en is de situatie weer neutraal en rustig. Aangezien alle drie de strategieën een bewuste actie vereisen, heb ik deze stap Doen genoemd. In het model zijn dit de blauwe zeshoeken.

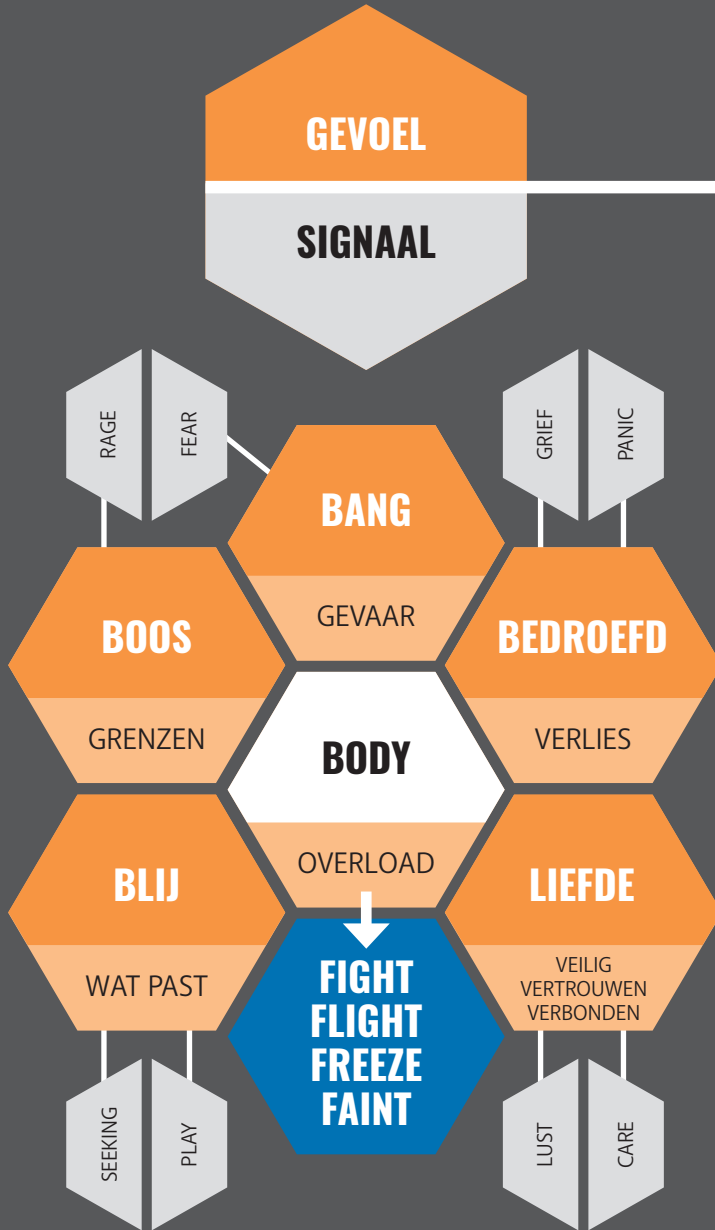
Welke strategie werkt? Dat is afhankelijk van hoe jouw lichaam en je gevoelsysteem in elkaar zitten. Het is een kwestie van proberen en kijken waar je rustig van wordt.

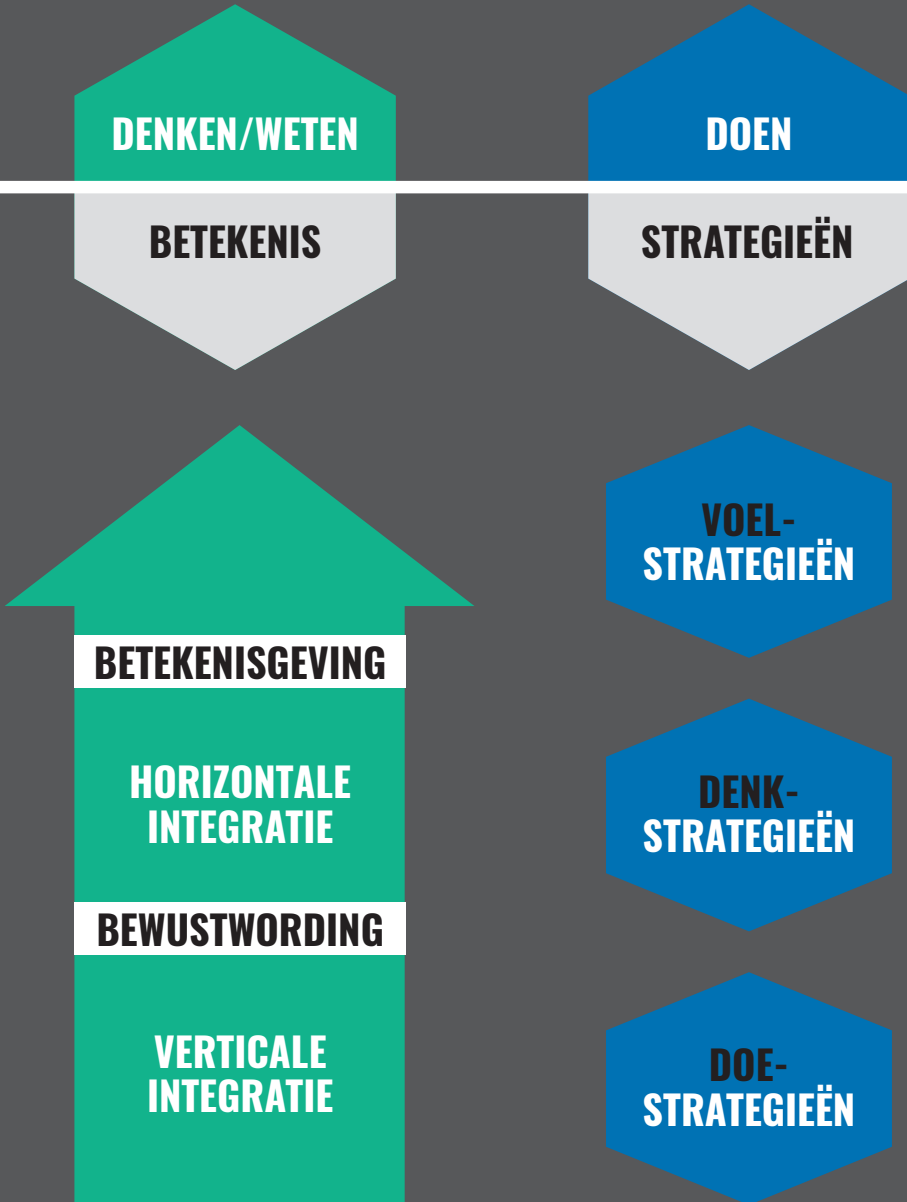
*Een voorbeeld maakt dit duidelijk. Stel, je hebt een sollicitatiegesprek en vooraf ervaar je onrust en spanning. Zodra je dat merkt en het gevoel labelt als spanning voor het gesprek, kun je bekijken hoe je het beste met de situatie om kunt gaan. Bijvoorbeeld positieve gedachten bedenken, op je ademhaling letten of afleiding zoeken op je telefoon.*

**Er zijn dus drie stappen: gevoel opmerken, betekenis geven en strategie kiezen. Ze zijn alle drie belangrijk.**

Als je je niet bewust bent van je gevoel, kan de spanning onbewust toenemen. In het voorbeeld van de sollicitatie: als je niet bedenkt dat je gespannen bent door het gesprek, kun je geen passende strategie kiezen. Misschien val je dan wel uit tegen de secretaresse, voel je je daarover schuldig en wordt de onrust alleen maar erger. Afleiding kan goed werken, maar daarna kan je onrustige gevoel in één keer terugkomen. Best lastig als je dan aan je sollicitatiegesprek moet beginnen.

Het is dus goed om te weten hoe je gevoel werkt, zodat het niet met je aan de haal gaat en je er juist je voordeel mee kunt doen. Het is tijd om nader te kijken naar gevoel als signaal.



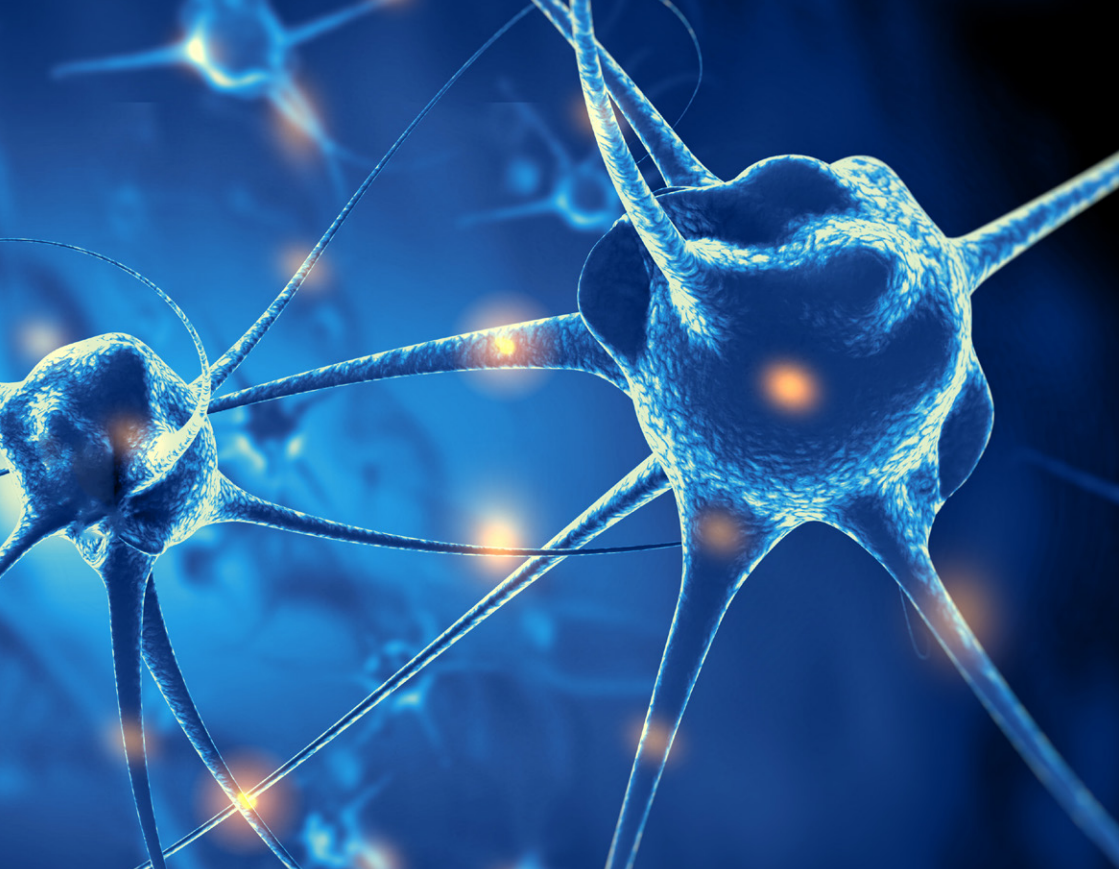




# 2

## Gevoel als signaal





Je lichaam heeft verschillende systemen om te zorgen dat het goed met je gaat. De gevoelssystemen Bang, Boos, Bedroefd, Blij, Body en Liefde zorgen dat je niet in zeven sloten tegelijk loopt en de dingen doet die goed voor je zijn. Als je weet hoe ze werken, kun je er goed gebruik van maken.

Gevoel is eigenlijk niks meer dan een signaal van je lichaam om ervoor te zorgen dat je de dingen kunt doen die goed voor je zijn en om veilig te blijven.

Voor we verder gaan: eerst even een aantal begrippen die ik gebruik. Ze vormen de basis van mijn model, dat logischer wordt als je ze kent.

## **Indeling in gevoel**

In de psychologie wordt al heel lang gesproken over de 4 B's: Bang, Boos, Bedroefd en Blij. Ik heb ze nog aangevuld met Body en Liefde. Allemaal met een hoofdletter, want ze spelen een hoofdrol in dit boek en in mijn model.

## **Embodied brain**

Mensen gaan er vaak van uit dat alles door je hoofd gereguleerd wordt, maar je hersenen lopen eigenlijk via je zenuwstelsel door je rug in. Daar is er een wijdvertakt systeem van zenuwbanen dat je hele lichaam reguleert. Dat systeem wordt ook wel 'embodied brain' genoemd. Als ik het over hersenen heb, heb ik het over het gehele systeem. Een onderdeel van het embodied brain zijn de systemen die je gevoel reguleren: je gevoelssystemen.

### **Gevoelssystemen**

*Een gevoelssysteem bestaat uit de emotionele bedrading (waarbinnen de neurotransmitters de signalen doorgeven), de hersengebieden die betrokken zijn bij het specifieke gevoel en de functies van gevoel. De oranje zeshoeken geven de gevoelssystemen aan.*

## **Emotionele bedrading**

Gevoelssignalen worden in je lichaam via de zenuwbanen doorgegeven aan je hersenen en vice versa. Ik noem de zenuwbanen waarlangs de neurotransmitters gevoel doorgeven de emotionele bedrading.

Overigens zijn dit dezelfde zenuwbanen waarlangs ook pijnprikkels gaan. Er is dan ook een relatie tussen gevoeligheid voor pijn en goed kunnen voelen. Sommige mensen hebben veel emotionele bedrading; zij pikken veel prikkels op en hebben veel signalen en gevoel te verwerken. Er zijn ook mensen met weinig emotionele bedrading; zij zijn vaak onverstoort en niet snel van hun stuk te brengen.

Je zou een vergelijking kunnen maken met paarden. Als je veel emotionele bedrading hebt, is het alsof je een span arabieren in bedwang moet houden: lastig, maar als je weet hoe je ze kunt sturen, ga je hard. En de tegenhanger: bij minder emotionele bedrading lijkt het of je een Belgisch paard ingespannen hebt: steady as a rock, gaat gewoon zijn gang en komt er ook wel. (En waar die arabieren nou zo moeilijk over doen?)

De meeste mensen hebben een hoeveelheid emotionele bedrading die hier tussenin ligt. Hoeveel bedrading je hebt, is erfelijk bepaald. Daar doe je niet zoveel aan. Maar hoe je er gebruik van maakt, heb je zelf in de hand.

## Wetenschappelijke onderbouwing

Er wordt tegenwoordig veel onderzoek gedaan naar deze gevoels-systemen. Voor sommige systemen, zoals Boos, is al vrij duidelijk in kaart gebracht wat er gebeurt in je lichaam en in je hersenen. Andere systemen worden nog onderzocht.

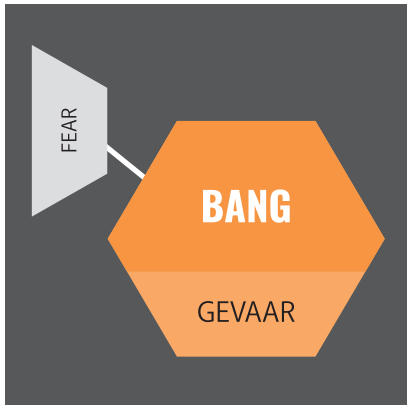
Jaak Panksepp deed specifiek neurologisch onderzoek naar de gevoelssystemen en heeft ze zelfs nog verder opgedeeld. Ik heb zijn Engelse terminologie (de witte blokjes) gekoppeld aan mijn indeling in gevoel.

***Wil je meer weten over gevoelssystemen? Jaak Panksepp,  
The Archeology of Mind (2012)***

---

Je kunt de Engelse terminologie in het model zien als de omschrijving van de 'hardware', de neurologische 'bedrading'. Dit zijn de witte halve zeskantjes. De aanduiding in Bang, Boos, Bedroefd, Blij, Body en Liefde is die van het gehele gevoelsstelsel, inclusief functie (bijvoorbeeld verlies) en verschijningsvorm. Dit zijn de oranje zeskanten. Je zou dit de 'software' kunnen noemen.

# De gevoelssystemen



## Bang (Fear system)

*Functie: gevaar opmerken*

Dit signaalsysteem is je eigen alarmsysteem: het gaat aan als er gevaar dreigt. Niet alleen als er een bus op je afkomt, maar ook als je in een gevaarlijke situatie komt, bijvoorbeeld met onge-

trouwbare mensen. Je wordt ongemakkelijk, onrustig en krijgt als het goed is het befaamde niet-pluisgevoel.

### **Te veel signalen**

Als je systeem lang overprikkeld is geweest, is het vaak lastig om weer terug te gaan naar een neutrale, rustige stand. Bijvoorbeeld als je ooit heel bang bent geweest, of als je lange tijd in een onveilige situatie verkeerd hebt. Je blijft dan alert en gespannen. Je Bang-(of angst)systeem staat standaard te hoog afgesteld.

### **Te weinig signalen**

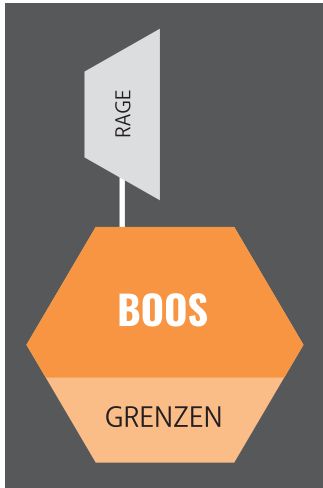
Als dit systeem niet goed ontwikkeld is, merk je niet dat je in situaties komt die niet goed voor je zijn. Je merkt niet op dat mensen bijvoorbeeld onbetrouwbaar of gevaarlijk zijn. Je kunt daardoor makkelijk een gevaar over het hoofd zien of een situatie verkeerd inschatten.

## **Beschadiging**

Als je systeem in het verleden te vaak of te heftig overprikkeld is geweest, kan het ook zijn dat het 'kapot' is. Je merkt dan ook niet meer dat iets niet goed voor je is. Het lijkt of je geen signalen doorrijgt vanuit je lichaam. Ze komen niet meer in je bewustzijn, maar je lichaam maakt de signalen nog wel aan. Je kunt dat merken als spanning in je lichaam: dat staat continu in de alarmstand. Je kunt het vergelijken met het aanspannen van je spieren: als je je spieren altijd aangespannen hebt, voel je dat op een gegeven moment niet meer. Je kunt spanning alleen voelen door het verschil tussen spanning en ontspanning.

## **Bindingsangst**

In relaties moet je je veilig voelen bij je partner. Dat kan alleen als de angst niet te groot is. Als je je slecht kunt ontspannen, kun je je ook moeilijk aan iemand verbinden. Daar komt de term 'bindingsangst' ook vandaan: letterlijk de angst om je te binden. Eigenlijk is bindingsangst verlatingsangst: angst dat je iemand weer kwijtraakt.



## Boos (Rage system)

*Functie: grenzen aangeven*

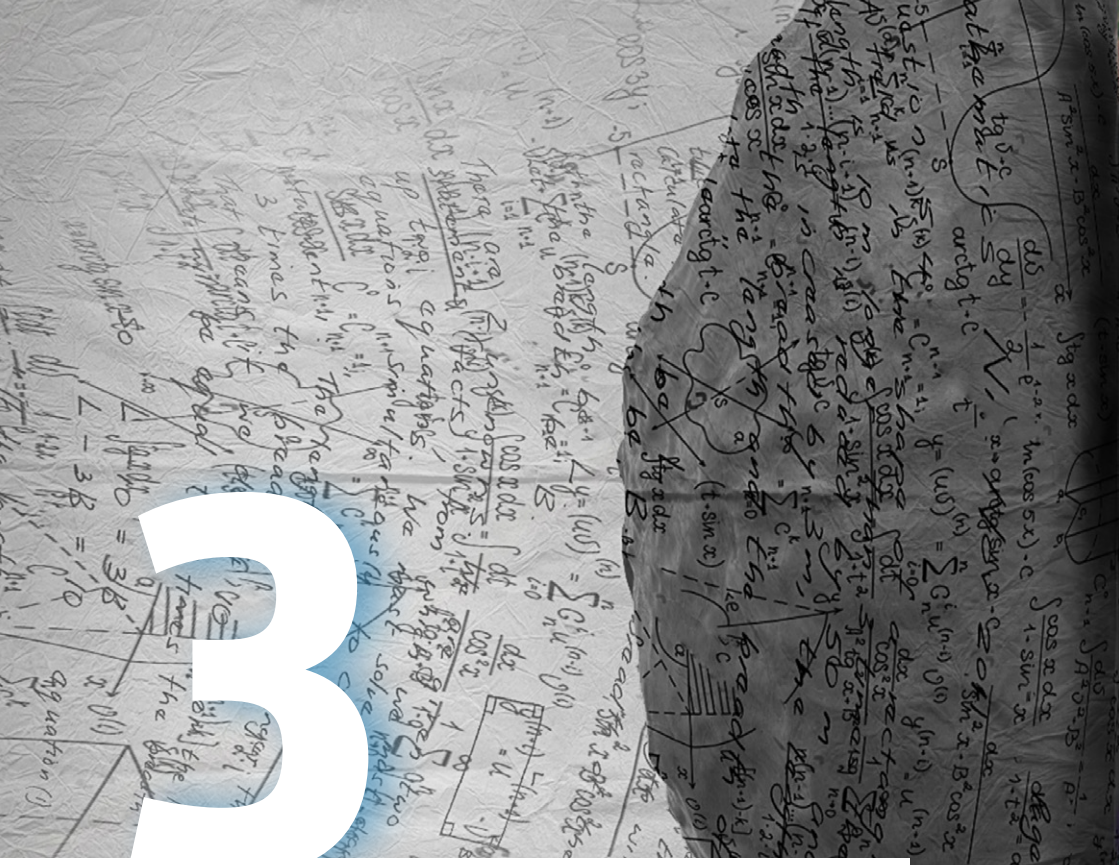
Dit systeem zorgt ervoor dat je niet méér doet dan je aankunt. Tenminste, als je er goed naar luistert. Irritatie, frustratie, chagrijn en je ochtendhumeur zijn signalen: jijzelf of een ander gaat over je grenzen.

Als je je grens op tijd voelt, kun je actie ondernemen en ervoor zorgen dat jij (of de ander) niet verder over je grenzen heen gaat. Als je je grenzen (je irritatie, frustratie enzovoort) negeert, zal je gevoelsysteem eerst steeds harder aan de bel trekken: je raakt nog geprikkelder. Totdat het systeem ermee ophoudt: je luistert toch niet.

Dan volgt er meestal een ander signaal: niet meer dat je over je grenzen gaat, maar het sein dat je jezelf aan het kwijtraken bent. Als je heel lang doorgaat en je signalen negeert, kun je een burn-out krijgen. Mensen met een burn-out kunnen soms alleen nog maar huilen (Bedroefd-systeem), voelen zich echt doodmoe of krijgen hartkloppingen of spanningshoofdpijn (Body-systeem).

### **Te veel signalen**

Als je veel bozer reageert dan passend is bij de situatie, is er meestal sprake van 'achterstallig onderhoud'. Je bent al zo vaak over je grens heen gegaan en hebt dat gevoel genegeerd (of geparkeerd), zodat het is gaan stapelen en alles er in één keer uitkomt.



# Van denken tot weten: betekenisgeving





Gevoel werkt pas effectief als je rechterhersenhelft en je linkerhersenhelft goed samenwerken. Als het gevoel bewust wordt in je rechterhersenhelft en je linkerhersenhelft er een kloppend etiketje opplakt, dan wordt je gevoel logisch en voel je rust in je hoofd.



Leuk dat gevoel. Maar wat moet je er nu mee? Daar staat de tweede pijler in het model voor: betekenisgeving. Voordat er sprake is van betekenisgeving, dient de bewustwording van de gevoelsystemen goed verlopen te zijn. Je moet eerst merken dat je iets voelt. Je moet je er bewust van zijn. Als vervolgens het – bewust geworden – gevoel en het denken geïntegreerd worden, is er sprake van weten.

Weten is heel prettig, en erg van het hier-en-nu. Het maakt niet uit wat er is gebeurd en je hoeft ook nog helemaal niks. De situatie in het hier-en-nu klopt. Dat is het perfecte uitgangspunt om een passende strategie te kiezen.

Voordat je zover bent, moet je je bewust worden van je gevoel en er betekenis aan kunnen geven. Hiervoor is integratie op twee niveaus nodig:

**Verticale integratie:** de signalen moeten vanuit je lichaam via je centrale zenuwstelsel doorkomen in je bewustzijn. Je moet je ervan bewust worden dat je iets voelt en wat je voelt. Dit gaat over integratie tussen je onbewuste en je bewuste zenuwstelsel.

**Horizontale integratie:** de signalen moeten gecodeerd worden en er moet betekenis aan gegeven worden. Hier gaat het om de integratie tussen voelen en denken, tussen je linker- en je rechterhersenhelft.

***Wil je meer weten over horizontale en verticale integratie?  
Daniel Siegel, Pocket Guide to Interpersonal neurobiology (2012)***

---

De meeste signalen die je lichaam afgeeft worden onbewust verwerkt. Dat is maar goed ook, want als je alle signalen bewust door zou krijgen, zou je helemaal gek worden. Je hart gaat bijvoorbeeld vanzelf sneller slaan als je naast iemand loopt die je leuk vindt. Dat houdt je alert. Of je gaat transpireren als de spanning voor een presentatie te hoog oploopt en je het warm krijgt. Maar merk wel je gevoelssignalen op: ze geven je immers informatie.

Je gevoel speelt een grote rol bij belangrijke beslissingen. Bijvoorbeeld over wel of niet verhuizen, veranderen van baan, stoppen of doorgaan met een relatie. Ook bij minder ingrijpende beslissingen speelt je gevoel mee: wat wil je eten vanavond, welke kleding wil je dragen of welke film wil je zien? Je merkt dan al snel dat je er met alleen denken niet uitkomt. Het blijft appels met peren vergelijken en alle opties zijn in principe goed. Je hebt je gevoel nodig: dat kan aangeven wat bepalend is en zo de doorslag geven. Je wordt namelijk blij van keuzes die goed voor je zijn.

## **Ongrijpbaar en frustrerend. Zo ervaren veel bèta's en andere nuchtere mensen hun gevoelsleven.**

Wie zijn gevoelsleven niet snapt, raakt erin verstrikt en zet veel op het spel: relaties, carrières en levensgeluk. Voor je het weet, zwaai je met een onbegrijpelijk rotgevoel je partner, kinderen of collega's uit. Dit boek brengt daar verandering in.

Praktisch boek over gevoel voor mensen die met beide benen op de grond (of in de klei) staan.

**Antoinette Horst, bedrijfsarts**

Aanrader voor mensen die moeite hebben om te voelen.

**Els van Rijn,  
directeur behandelzaken Psy-zo!**

Prachtig hoe iets 'vaags' als gevoel zo concreet en praktisch beschreven wordt.

**Bart van den Belt,  
eigenaar Zakelijk Succes Academy**

Het boek helpt om het praten over gevoel eenvoudiger te maken. Zo vergroot je de kennis van je eigen gevoel.

**Jan Korte,  
manager voetbalzaken FC Emmen**

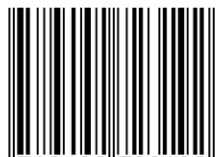
Heldere beschrijving van wat er in onze hersenen gebeurt bij emoties.

**Anneke Boersma, organisatieadviseur**



Psycholoog en gedragswetenschapper Joke Bruggenkamp laat zien dat ook het gevoelsleven gestuurd wordt door wetmatigheden en logica. Haar denkmodel maakt de lezer vertrouwd met de complexe wereld van het gevoelsleven.

**HET  
BOEKEN  
SCHAP**



9 789492 723192 >