

STINE JENSEN

# Alles wat ik voel

Het grote emotieboek



Met illustraties van Mørijske Klompmaker

kluitman

# INHOUD

Inleiding	11
Moed	19
Angst	27
Melancholie	35
Kalm	41
Verliefd	47
Verdrietig	53
Eenzaam	59
Thuis	67
Hoop	75
Jaloers	81



Schaamte	87
Blij	93
Verveling	101
Verlegen	107
Woede	113
Empathie	119
Wrækzuchtig	125
Schuld	131
Trots	139
Afkeer	145
Tot slot	151



# Inleidings

# Van een klap tot een kus



Dat is een vraag die we bijna elke dag aan elkaar stellen. Meestal zeggen we 'goed hoor' of 'druk' of 'gaat wel'. Maar, hoe voel je je écht?

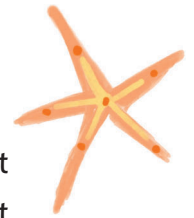
We zeggen vaak niet echt hoe we ons voelen. En dat heeft grappig genoeg weer alles te maken met hoe we ons voelen. Als je je verdrietig voelt, maar je ziet dat iedereen om je heen vrolijk is, dan durf je dat soms niet eerlijk te zeggen. Of je denkt dat een bepaald gevoel niet hoort bij een situatie, en doet maar alsof. Bijvoorbeeld als iemand uit je klas gaat verhuizen en iedereen zegt dat heel erg jammer te vinden, terwijl jij stiekem blij bent dat diegene weggaat.

De meesten van ons leren van kinds af aan om gevoelens te onderdrukken of te verstoppen. Als je boos bent, bijvoorbeeld, moet je 'even tot tien tellen' of 'afkoelen' op je kamer. En omdat je geleerd hebt je gevoelens weg te stoppen, kan het gebeuren dat je je gaat schamen voor hoe je je voelt, zeker als het niet zulke fraaie gevoelens zijn, bijvoorbeeld als je jaloeers bent en op wraak zint.



Emotie komt van het woord 'emovere', dat 'in beweging brengen' betekent. Meestal merk je wel dat er iets in je lichaam gebeurt als er een emotie loskomt. Je wordt bijvoorbeeld rood als je boos bent. Of je borst zwelt op als je je trots voelt. Of er komen tranen, bij verdriet. Emoties maken iets los. Ze zetten iets in beweging. Dat is het mooie aan emoties. Dankzij emoties verandert er iets en gebeurt er iets. Van een klap tot een kus – emoties brengen van alles teweeg.

Er is een verschil tussen emoties en gevoelens. Emoties komen spontaan en onmiddellijk opborrelen. Gevoelens houden langer aan. Je kunt je bijvoorbeeld op een bepaald moment alleen voelen (onmiddellijke emotie), maar als je veel langer alleen bent, en je vindt dat niet fijn, dan merk je dat je eenzaam bent (gevoel). Als je woedend wordt



(onmiddellijke emotie), dan kan het zijn dat je ergens boos over bent (gevoel). Als er tegen je gezegd wordt dat je moet 'afkoelen' voordat je iets doet, is dat ook omdat we onder emoties vaak niet helder kunnen denken. Soms doen mensen dan impulsieve dingen waar ze later spijt van krijgen. Daarom willen we onmiddellijke hevige emoties tot bedaren laten komen, om daarna te kijken wat we werkelijk voelen. Bij een gevoel zit er dus een 'reflectiemoment' tussen. Je hebt erover nagedacht. Gevoelens zijn bewuste emoties, zou je ook kunnen zeggen.



Blij, boos, bang en bedroefd: dat zijn de vier basisemoties. Maar er zijn nog heel veel meer gevoelens, zoals verveling, trots, afkeer, schuld en melancholie. Die staan allemaal in dit boek. Ze hebben elk een hoofdstuk, maar je kunt ze in de werkelijkheid lang niet altijd goed uit elkaar houden, want emoties kunnen dicht tegen elkaar aan liggen. Stel je eens voor dat iemand die jij kent geopereerd moet worden. En je maakt je daarover zorgen. Die persoon zelf is ook bang. Als de operatie goed verloopt, kun je blij zijn. Je bent opgelucht dat er niet iets mis is gegaan. Soms huilen mensen van blijdschap. Dat lijkt een beetje gek, maar de emotie is kennelijk zo groot dat huilen oplucht. Sommige sporters die een belangrijke wedstrijd hebben gewonnen, zijn ook zó blij dat ze moeten huilen. En je ziet ook wel dat iemand door zijn tranen heen weer gaat lachen. Als je een kind dat huilt gaat kietelen om hem op te vrolijken, en het werkt, dan lacht en huilt hij tegelijkertijd. Of er zijn mensen die beginnen te giechelen als ze iets spannend vinden.

Eigenlijk zijn ze bang, maar ze lachen toch. Net als apen! Die grijnzen ook als ze bang zijn. Charles Darwin (1809-1882), de beroemde bioloog die bewees dat mensen van apen afstammen, schreef een heel boek over hoe mensen en dieren



zich uitdrukken. Honden hebben een staart waarmee ze kwispelen als ze vrolijk zijn. Wij mensen kunnen net zo 'uitgelaten als een hond zijn', maar de staart zijn we kwijt. Wij drukken onze blijdschap uit door onze armen te strekken en te juichen, te lachen of op en neer te springen. Er zijn veel spreekwoorden waarin onze 'gevoelshandelingen' met dieren worden vergeleken: 'zo duf als een konijn', 'hij is koppig als een ezel', 'je doet dat als een kip zonder kop'.

Hoe jij je echt voelt, is vaak al een zoektocht op zich, dus hoe weet je dan hoe iemand anders zich écht voelt? Als we heel goed kijken naar mensen, kunnen we zien hoe ze zich voelen, maar zien we ook welke gevoelens ze verbergen. Emotiewetenschapper Paul Ekman is gespecialiseerd in micro-expressies. Dat zijn heel korte gebaren die uitdrukking geven aan verborgen gevoelens en die vaak meteen achter een glimlach worden verstopt. Ekman geeft het voorbeeld van Mary, een sombere vrouw die is opgenomen in het ziekenhuis met een depressie en die haar arts vertelt dat ze zich goed voelt en naar huis wil. In feite is dat niet zo: ze hebben video-opnames van Mary gemaakt en bij het vertraagd afspelen van de band zie je hoe Mary heel kort wanhopig kijkt en dan glimlacht. Ook draait ze een van haar handen om en heft die eventjes omhoog, een deel van het hulpeloosheidsgebaar.

Dit soort gebaren kún je leren zien met het blote oog, maar makkelijk





is het niet. Het komt erop neer dat je heel goed naar iemands lichaamstaal moet kijken, en niet alleen naar wat hij of zij zegt. Mensen die bij de douane op Schiphol werken krijgen zo'n training. Zij kunnen zien of iemand iets te verbergen heeft achter zijn vriendelijke glimlach. En ook sommige pokerspelers kunnen heel goed bluffen en een gezichtsuitdrukking voorwenden die helemaal blanco is, zodat ze niet verklappen welke kaarten ze hebben.

Sommige emoties vinden we fijn (blijdschap) en sommige niet (angst). Als blij zijn zo fijn is, kun je je afvragen waarom we niet altijd blij zijn. Waarom hebben we ook pijn, zijn we bang of voelen we ons alleen? Wat is het nut van negatieve emoties?

Negatieve gevoelens en emoties helpen ons. Door angst zijn we bijvoorbeeld voorzichtig en begeven we ons niet in gevaarlijke situaties; door angst doen we geen domme dingen maar denken we eerst even



na. Boosheid helpt ons te begrijpen wat belangrijk voor ons is. Als iemand liegt, kun je bijvoorbeeld heel boos worden omdat jij eerlijkheid belangrijk vindt. Zo is het ook met somberheid. Wie af en toe somber is, kan de blije momenten des te meer waarderen.

In de loop van de jaren zijn we anders tegen gevoelens gaan aankijken. Freud schreef alle gevoelens toe aan het gezin waarin je bent geboren. In de psychoanalyse – zo noemde hij de methode die hij bedacht om de gevoelens van de mens te onderzoeken – worden die familierelaties onderzocht. Kinderen kunnen bijvoorbeeld jaloers zijn als er in een gezin een nieuw kind komt. En jongens gaan in concurrentie met hun vader om de aandacht van de moeder te trekken. Tegenwoordig schrijven we emoties steeds meer toe aan stofjes in de hersenen. Als je angstig bent, komt dat omdat een bepaald gebied in de hersenen (amygdala) wordt geactiveerd. We hebben daar dan ook een onmiddellijke reactie op: verstijven, vluchten of vechten. Andere stofjes (zoals dopamine) maken een geluksgevoel aan. Met pillen die iets doen met je chemische balans kun je je emoties beïnvloeden.

Maar hersenwetenschappers krijgen ook wel kritiek: je bent immers meer dan alleen je hersenen, en pillen zijn niet altijd goed. In deze tijd proberen veel mensen juist door te bewegen weer in balans te komen. Dat kan door inspanning zijn, zoals sporten (je maakt dopamine aan, waardoor je je beter voelt), of door lekker op een matje te liggen en je te strekken, zoals bij yoga, en je zo meer te ontspannen.





# En, hoe gaat het met je?

Als je voortaan deze vraag krijgt, kun je een automatisch antwoord blijven geven. Maar je kunt ook even erbij stilstaan en je afvragen: hoe voel ik me écht?

Soms weet je het niet, en dan kan het lastig zijn om erover te praten.

Dit boek helpt je daarbij. Want alles wat je voelt mág je voelen.

*Alles wat ik voel* gaat over iemand die van alles meemaakt en van alles voelt. Die misschien wel lijkt op iemand die je kent. Je buurjongen, buurmeisje, kinderen op school of op... jezelf.

Het gaat over jou, over mij en de mensen om ons heen.