

'Emotie is het moment waarop staal en steen elkaar ontmoeten en een vonkje ontstaat, want emotie is de voornaamste bron van alle bewustwording.'

Carl Gustav Jung

Inleiding

Vreugde, angst, boosheid, verdriet, verrassing, dankbaarheid, verwondering...: alle emoties hebben een plaats in ons leven. In ons dagelijkse leven en ook in de literatuur worden emoties vaak ingedeeld in twee groepen: goede en slechte, nuttige of nutteloze, gewenste of te vermijden emoties. Deze denkwijze is echter verwarrend en betreurenswaardig, want alle emoties zijn nuttig: wat zou ons

leven immers zijn zonder deze gidsen van onschatbare waarde, deze oeroude

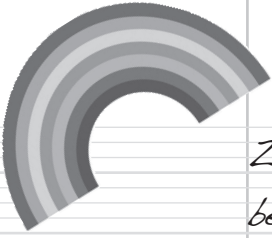
gps-systemen?

Het is wel zo dat sommige

emoties een negatief effect hebben op onszelf of anderen, en wel door het gedrag dat ze uitlokken.

**GA BIJ VERDRIET
LINKSAF NAAR
WOEDE, GA
METEEN RECHTSAF
NAAR DE STRAAT
VAN HET MEDELEVEN.**

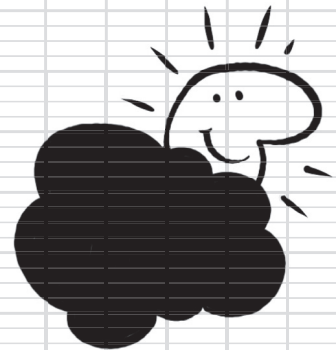
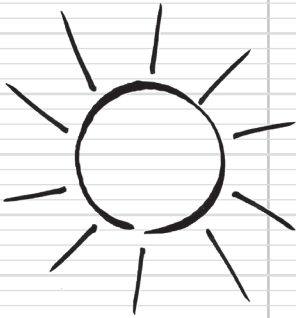


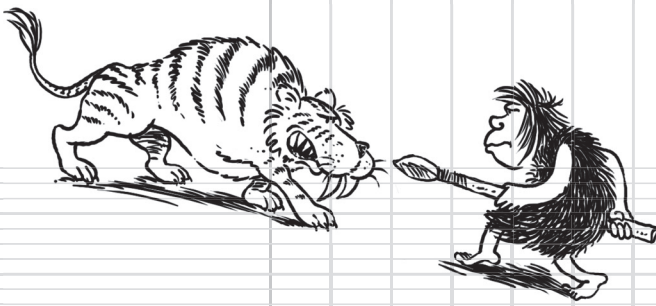


Zoals we in dit werkschrift zullen zien, kunnen emoties ons beoordelingsvermogen verscherpen, ons immuunsysteem versterken, ons beschermen tegen risico's en ons juiste beslissingen laten nemen. Maar ze kunnen ook leiden tot moeilijke situaties, een toestand van stress, conflicten, psychologisch of lichamelijk lijden.

Emoties werken doorgaans op drie niveaus: die van onze gedachten, ons gedrag en onze sociale relaties.

Dit werkschrift leert u met uw emoties omgaan, maar het is zeker niet de bedoeling uw gedachtegang te controleren of bepaalde emoties te gaan onderdrukken ten voordele van andere. Emotionele intelligentie is een techniek die u leert leven met uw emoties en die van anderen en die ons eenvoudigweg uitnodigt om onze relatie met onze emoties te veranderen, zodat we een harmonieuzer, rijker en zinvoller leven kunnen leiden.





Waar komen emoties vandaan?

Emoties hebben voor de mens altijd een belangrijke rol gespeeld in zijn evolutie en de aanpassing aan zijn omgeving. Al in de oertijd waren emoties voor onze voorouders signalen die hen waarschuwden voor de uitdagingen in hun omgeving.

Als achterkleinkinderen van de grotmensen hebben wij nog evenveel behoefte aan die emoties om de zin van ons leven te ontdekken. We staan dan wel niet meer zo vaak oog in oog met een tijger, maar we beleven nog steeds dezelfde emoties als onze voorouders als we ons bedreigd voelen. Onze hartslag versnelt, bepaalde spieren staan gespannen, onze gelaatsuitdrukking verandert en we willen vluchten. Op een ander niveau laat woede ons weten dat we voor een obstakel staan dat we moeten overwinnen of het hoofd bieden.

Emoties beïnvloeden ook onze aandacht en onze kijk op de dingen. In gevaarlijke situaties richten we onze aandacht op de bedreiging, soms zelfs zo erg dat we niets anders meer kunnen zien en verlamd raken van angst. Anderzijds weten we ook allemaal hoe het voelt om op wolkjes te lopen, om het leven door een roze bril te zien wanneer we overspoeld worden door geluk of verliefdheid.

Emoties zijn ten slotte ook een manier van communiceren met anderen, soms buiten onze wil om, dankzij wat men de niet-verbale uitdrukkingen van emoties noemt.

Wat is een emotie?

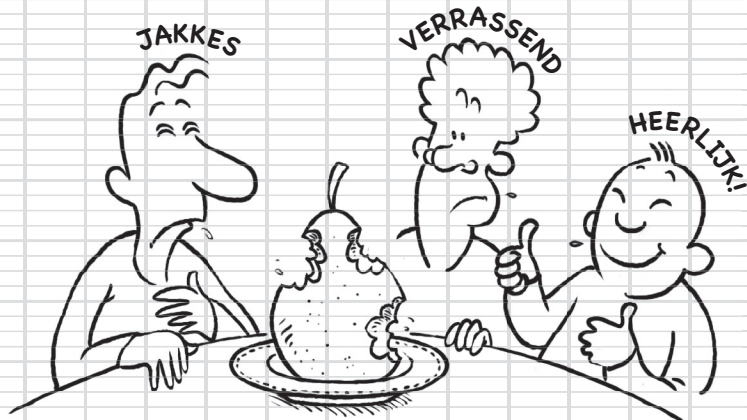
Het woord emotie komt van het Latijnse *exmovere* of *emovere*, wat zoveel betekent als 'een beweging naar buiten toe' of 'in beweging zetten'. In een ruimere betekenis verwijst het dus naar alles wat ons in beweging zet, zowel intern als extern. Het gaat om een lichamelijke uiting die is verbonden met de waarneming van iets in onze omgeving (extern) of van iets in onze denkwereld (intern). Elke microseconde ontvangt ons brein miljarden informatieve pulsen gelinkt aan onze waarneming en het omgaan met en controleren van onze emoties. Die informatie beïnvloedt op haar beurt andere psychologische fenomenen als aandacht, geheugen of taal (verbaal en niet-verbaal).



De subjectieve ervaring die we in onze taal een emotie als 'ik ben bang' noemen, bestaat in feite uit meerdere ingrediënten: een dosis fysiologische veranderingen (versnelde hartslag), een snuifje gewaarwordingen (maag in de knoop...), een scheutje driften ('ik wil vluchten'), afgewerkt met onze gedachten ('hier raak ik niet uit').



Wetenschappers onderscheiden sommige emoties als fundamentele of primaire emoties waarvan alle andere emoties zijn afgeleid. In de jaren 1970 deelde de Amerikaanse psycholoog Paul Ekman emoties in op basis van het effect dat ze hebben op de spieren in ons gezicht. Zijn onderzoek leidde tot een lijst van zes basisemoties. Volgens hem komen deze basisemoties voor in alle culturen. Ze zouden ook universeel herkenbaar zijn door de typische gelaatsuitdrukkingen die ermee gepaard gaan en die behoren tot een soort van emotionele taal. Deze primaire emoties werken net als automatische programma's die ons in staat stellen om te gaan met de veranderingen in onze omgeving. Maar het fenomeen dat die emoties in werking stelt, is niet universeel en verschilt van cultuur tot cultuur, van context tot context en van persoon tot persoon.



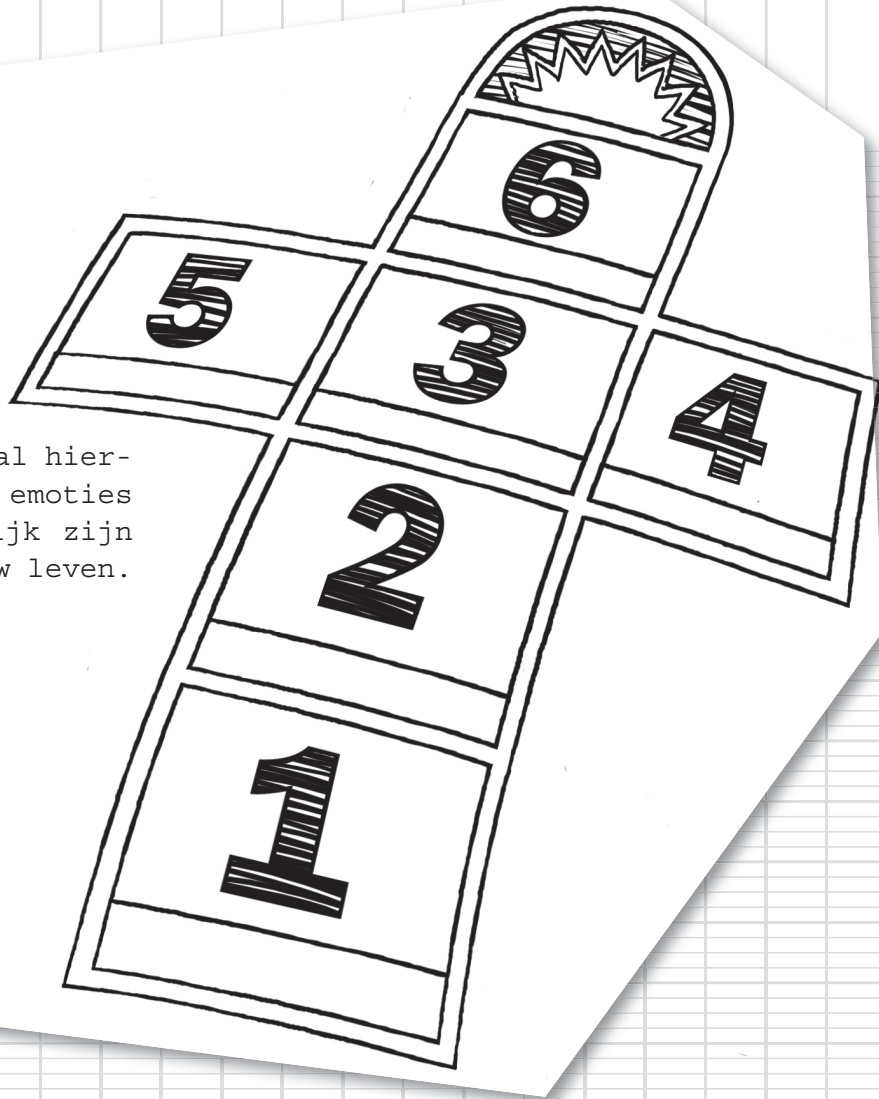
De zes basisemoties die Ekman definieerde, zijn woede, angst, afkeer, geluk, verdriet en verrassing. Deze lijst kunnen we vergelijken met de lijst die René Descartes drie eeuwen later opstelde. In *Les Passions de l'âme* (1649) somt hij zes fundamentele emoties op: bewondering (te vergelijken met verrassing), liefde, haat, verlangen, geluk en verdriet.

Oefening: mijn lijst van emoties

Net alsof u een playlist opstelt van uw geliefde liedjes (triest, gelukkig, energiek, ...) kunt u ook een lijst opstellen van de emoties die u in uw leven het vaakst ervaart:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Vergelijk uw lijst nu met die van Paul Ekman. Ziet u vergelijkbare emoties?



Geef nu op de schaal hier-
naast aan welke emoties
volgens u belangrijk zijn
en zin geven aan uw leven.

Uw emoties herkennen

De emoties die we voelen een naam geven, lijkt een vrij logische stap naar het beter begrijpen en vervolgens overbrengen van onze emoties. Toch wordt in onze opvoeding vaak weinig aandacht besteed aan het leren herkennen van en omgaan met emoties. We zijn als het ware emotionele analfabeten en onze emotionele woordenschat is beperkt.

Aan de hand van deze onvolledige lijst van emoties kunnen we onze emotionele woordeschat uitbreiden:

Vreugde	Vreugde (vervolg)	Woede	Verdriet	Afkeer	Verrassing	Angst
bekoord	opgemonterd	boos	aangedaan	afkerig	achterover-	achterdoch-
bezield	opgepept	furius	beangstigd	geërgerd	geslagen	tig
dartel	opgetogen	gebeten	bedroefd	gefrustreerd	bedremmeld	alert
dolblij	opgewekt	geërgerd	bedrukt	getergd	beduusd	angstig
door het	opgewonden	gefrus-	bezorgd	ontgoocheld	beteuerd	bang
dolle heen	overgeluk-	treerd	depressief	smalend	bevangen	beangstigd
enthousiast	kig	geïrriteerd	diepbedroefd	teleurgesteld	met de	doodsbang
euforisch	prettig	gespannen	down	verbitterd	mond vol	gechoqueerd
extatisch	sereen	kwaad	eenzaam	walgend	tanden	geïntimi-
geamuseerd	speels	nijdig	gekweled		met stom-	deerd
geboeid	stralend	ontevreden	kapot		heid ge-	huiverend
gecharmeerd	tevreden	opgehitst	melancho-		slagen	in paniek
gelukkig	uitbundig	slechtge-	lisch		onderste-	niet op zijn
gelukzalig	uitgelaten	luimd	mistroostig		boven	gemak
gepassio-	verblind	van streek	neerslachtig		ontdaan	ongerust
neerd	verheugd	verbolgen	nostaligisch		onthutst	ontredderd
geraakt	verkwikt	verontwaar-	ongelukkig		ontsteld	ontsteld
gestimuleerd	verstomd	digd	ontdaan		overrom-	opgeschrikt
goedgeluimd	verwonderd	walgend	ontgoocheld		peld	radeloos
goedlachs	vol ver-	woedend	onthutst		paf	schichtig
harmonieus	trouwen	wraakzuchtig	ontnuchterd		perplex	schuw
levendig	voldaan	zenuwachtig	ontredderd		sprakeloos	