

De psychologie van emoties

Wat zijn emoties

Er is weinig overeenstemming over een goede definitie van emotie omdat de lichamelijke en hersenprocessen die betrokken zijn bij emoties nog onvoldoende begrepen worden. Er worden drie elementen onderscheiden bij een emotie:

1. Een evaluatie van een stimulus/situatie (een cognitieve beoordeling/denkproces)
2. Een respons/reflex (fysiologische opwinding, gezichtsuitdrukking en gedrag)
3. Een subjectieve/persoonlijke ervaring (hoe jij persoonlijk de situatie beoordeelt of waardeert)

Bij sommige situaties (een wild dier dat je aanvalt) is er een directe route naar het deel van het brein waar emotionele signalen verwerkt worden (de amygdala): je denkt er niet over na, maar reageert vanuit een reflex (angst, wegrekken). Dit noemen we oppervlakkige of emotionele verwerking.

In andere, meer complexe situaties (je hebt morgen een examen) denk je eerst na over deze situatie en geeft er een beoordeling aan (dat ga ik niet halen) waarna er een emotie gevoeld wordt (angst). Dit noemen we diepgaande of beredeneerde verwerking.

Er is enige overeenstemming over het aantal basis emoties: dat zijn er vier tot zes (bang, boos, blij, bedroefd, verrassing en walging). Deze worden als basis emoties gezien omdat wereldwijd mensen deze emoties aan gezichtsuitdrukkingen kunnen herkennen. Er zijn nog vele andere emoties, zie achteraan dit document voor een lijst. We hebben vele woorden voor variaties op de basis emoties: spijt (een vorm van verdriet) wordt gevoeld wanneer een actie niet leidt tot het aangename gevolg wat iemand bedacht had, opluchting (een vorm van blijheid) wordt gevoeld als de verwachtte negatieve gevolgen van een actie uitblijven, teleurstelling (een vorm van verdriet) voelt men wanneer een positief gevolg waar men op gerekend had niet plaatsvindt, irritatie (een vorm van boosheid) voelt je als je in een situatie zit waar je je boosheid niet openlijk mag laten blijken.

De begrippen emotie en gevoel worden in het dagelijks taalgebruik door elkaar gebruikt.

Wat is het nut van emoties?

Historisch gezien waren er twee visies: Plato, Descartes, Kant en Seneca vonden dat emoties een rationeel gedrag in de weg stonden. Het verstand moest de emoties controleren omdat emoties vaak leiden tot overhaaste en onjuiste beslissingen. In veel Westerse landen is het tonen van emoties nu nog steeds een vorm van zwakheid en irrationeel gedrag.

Filosofen als Hume en Nietzsche vonden emoties een belangrijke bron van motivatie en daadkracht. Darwin stelde dat emoties in de evolutie ontstaan zijn omdat ze nuttig waren voor de overleving van de soort. Bijvoorbeeld angst zorgt ervoor dat we alert worden en kunnen vluchten voor gevaar, boosheid voor het kunnen aangaan van de strijd. De psycholoog Frijda veronderstelde dat emoties ons aanzetten tot actie en tot aanpassing bij veranderende omstandigheden (emotie als motivatie). Volgens Damasio zijn emoties onmisbaar voor het nemen van goede beslissingen. Zonder emotionele reacties kunnen we geen voorkeur voor bepaalde keuzeopties ontwikkelen en vele keuzes zijn te

ingewikkeld om geheel te beredeneren. Emoties hebben voor het individu dus nut: ze motiveren hem tot gedrag dat ervoor zorgt dat hij zich op een goede manier aanpast aan de omstandigheden.

Uit recent onderzoek (o.a Gerben van Kleef) blijkt dat emoties nuttig zijn in een sociale context: of we onze emoties nu bewust of onbewust naar buiten brengen: anderen worden erdoor beïnvloed. Emoties zijn zichtbaar in onze gezichtsuitdrukking, lichaamstaal en te horen in onze stem bijvoorbeeld. En emoties van anderen hebben ook (vaak onbewust) fysieke gevolgen voor ons.

Emotie als individueel kompas

Emoties vertellen ons in de sociale omgang met anderen of er aan onze diepere behoeftes als waardering, steun, erbij horen wordt voldaan, maar ook of onze grenzen (individualiteit) worden gerespecteerd. Een gesprekspartner die telkens wegstapt kan ons een bang (ben ik wel interessant genoeg), bedroefd (niemand ziet mij echt staan) of boos (hij vindt andere dingen belangrijker) gevoel geven of ons nieuwsgierig maken: wat is er voor interessants te zien? De emotie die je voelt heeft dus te maken met jouw behoefte aan gezien of serieus genomen worden of je behoefte om niets te missen. Welke emotie je ervaart heeft ook te maken met de invulling die je geeft aan het gedrag van de ander. Wie weet vindt je gesprekspartner jouw verhaal heel erg interessant, maar hij heeft met iemand afgesproken die ieder moment binnen kan komen lopen. Of hij vindt jouw verhaal inderdaad saai en hij kijkt om zich heen om zich te kunnen excuseren.

Emoties vertellen jou welke behoeftes je hebt en of er aan deze behoeftes voldaan wordt. Daarbij is het echter niet de ander die verantwoordelijk is voor het voldoen aan jouw behoeften. Als jij zo graag gezien of gewaardeerd wil worden, zorg dan dat je een echt interessant verhaal hebt en weet welke mensen dat verhaal ook interessant vinden. Of ga zingen in een band of voeg je bij een toneelclub.

Emoties als sociale informatie.

Emoties hebben invloed op anderen: baby's bijvoorbeeld gebruiken in een laboratoriumsituatie de emotionele uitdrukkingen op het gezicht van hun moeder om vast te stellen of ze verder kunnen kruipen over een glazen plaat over een kuil in de vloer. We gebruiken allemaal wel eens bewust emoties als verdriet of boosheid om andere mensen te beïnvloeden: zo weten ze dat we echt graag iets willen of dat ze echt te ver zijn gegaan.

En emoties geven de ander ook een bepaald gevoel over degene die ze uit: een persoon die blijdschap laat zien wordt aardiger gevonden dan iemand die een nors gezicht trekt. Emoties zijn aanstekelijk: blijdschap, boosheid, verdriet en angst springen vaak over van de ene persoon naar de ander. De fysieke kenmerken van een emotie, zoals verhoogde hartslag en bloeddruk en de toename van stresshormonen gebeuren niet alleen in het lichaam van de persoon die de emoties heeft, maar ook bij de omstanders. Als iemand boos is, maar naar zijn omgeving daar niet eerlijk over is (niet congruent), dan zal de hartslag en bloeddruk bij de mensen om hem heen toch stijgen; dat geeft een vervelend gevoel dat vaak niet bewust wordt waargenomen. Dit is de reden dat wij intuïtief aanvoelen dat deze persoon niet vertelt wat hij werkelijk voelt.

We reageren met ons gedrag ook op emoties: een baas die boos reageert ontlopen we (denk aan je verhoogde bloeddruk), bij verdriet gaan we troosten of iemand opbeuren (want we vinden dit een vervelende emotie), maar we zijn graag in de buurt van iemand die blij is.

Emoties van anderen geven ons informatie over hoe ze over bepaalde zaken denken en wat ze van ons verwachten: Blijdschap bij je baas geeft aan dat de situatie in orde is (doelen zijn gehaald, hij is tevreden over jouw werk), irritatie (een vorm van boosheid) van je collega geeft aan dat zij vindt dat de samenwerking niet goed loopt en dat zij jou daarvoor verantwoordelijk houdt. Een schuldgevoel bij een vriend die je verjaardag is vergeten geeft aan dat hij jou echt belangrijk vindt, verdriet van iemand die afgewezen is voor een baan geeft aan dat deze persoon wel wat aandacht kan gebruiken.

Hoe emotionele beïnvloeding precies werkt is onderzocht en het blijkt dat er vier elementen zijn die bepalen hoe mensen reageren op emoties van anderen. Ten eerste is het belangrijk hoe de emotionele informatie verwerkt wordt door de ontvanger: oppervlakkig/emotioneel of diepgaand/beredeneerd. Bij oppervlakkige verwerking is de invloed van de getoonde emotie sterker en wordt sneller een tegen-emotie opgeroepen: irritatie bij je collega roept dan boosheid op bij jou. Bij beredeneerde verwerking zou het kunnen zijn dat je over de irritatie van je collega nadenkt en besluit dat deze misschien wel een punt heeft: jij past je gedrag aan en gaat beter samenwerken.

Ten tweede is belangrijk of de getoonde emotie passend wordt gevonden: dit is aan situaties, aan persoonlijkheid of aan een cultuur gebonden. Als de emotie niet past bij de situatie of bij de cultuur, dan wordt er meestal afkeurend op gereageerd.

Situatie: in welke sociale situatie bevinden mensen zich. Als mensen boosheid meemaken van een leidinggevende, dan speelt hun persoonlijkheid en de diepte van hun informatieverwerking mee in hun reactie: bij oppervlakkige verwerking zullen zij sneller een tegenemotie hebben zoals irritatie. In een groep van gelijken maakt het uit: welke positie je in de groep inneemt bepaalt hoe je omgaat met boosheid van de groep: mensen met een marginale positie passen zich aan de normen uit de groep aan. Boosheid is voor hen een signaal dat zij buiten de groep dreigen te vallen en zij zijn dan gemotiveerd om iets dieper de informatie te verwerken: ze kunnen hun voordeel doen met uitingen van boosheid in de groep (het geeft duidelijkheid over de groeps mening) om hun positie in de groep te versterken. Mensen met een stabiele positie in een groep trekken zich minder aan van boosheid naar hen uit de groep.

Persoonlijkheid: sommige mensen hebben persoonlijkheidstrekken waardoor zij specifiek reageren op emoties: mensen die aardig zijn voor anderen reageren sterk negatief op boosheid bij anderen. Deze mensen hebben een sterke behoefte aan sociale harmonie, gaan op een voorkomende manier met andere mensen om en verwachten dit ook van anderen. Vanwege hun behoefte aan beleefdheid en harmonie ervaren vriendelijke mensen uitingen van boosheid als ongepast en reageren er ook emotioneler op.

Cultuur: in sommige culturen mogen bepaalde emoties niet geuit worden. Zo is boosheid uiten een taboe in Aziatische landen.

Hoe gaan we om met onze emoties?

Ieder mens heeft zijn eigen manier om met emoties om te gaan. Heel veel mensen proberen te voorkomen dat ze emoties als angst, boosheid of verdriet voelen. We vinden het moeilijk om deze gevoelens te beleven omdat we ze afkeuren (opvoeding), te pijnlijk vinden of proberen onze kwetsbaarheid naar de buitenwereld niet te tonen. Er zijn verschillende strategieën om emoties niet te voelen:

- Emoties bestaan niet: vervelende gebeurtenissen kun je achter je laten of pragmatisch oplossen (ontkennen)
- Het is niet nodig om emoties te hebben: met je verstand praat je emoties weg (rationaliseren)
- Het valt allemaal wel mee: het kan altijd erger (relativeren)
- Neem het niet zo serieus: grapjes gebruiken om emoties weg te nemen (humorisme)
- Jezelf beheersen, emoties die opwellen tegenhouden (onderdrukken)
- Afdwalen met je gedachten, afwezig zijn (verdwijnen/dissociatie)
- Boos reageren op anderen (afreageren)
- Vermijden: heel veel gaan doen of veel gaan praten (omzetten)
- Eten, drinken, roken, drugs gebruiken, tv-kijken om je goed te blijven voelen (verdoven)
- Perfect willen zijn, emoties zijn niet perfect (controleren)
- Mooie dingen kopen, spannende ervaringen of echte kicks zoeken (compenseren)
- Toeschrijven aan anderen: zij zijn de schuld van jouw negatieve gevoel (verwijten)
- Omzetten in lichamelijke klachten (somatiseren)
- Altijd boven je emoties gaan staan, spiritueel (onthechten)

Al deze strategieën kunnen soms nuttig zijn. Maar als je al je emoties buiten sluit, dan levert je dat problemen op met je gezondheid (hoge bloeddruk, maagklachten, hoofdpijn) en in de sociale relatie met anderen (je wordt afstandelijk gevonden).

Wat is een goede (natuurlijke) manier om met emoties om te gaan?

Emotie is in de evolutie ontstaan om je te motiveren tot het aanpassen van je gedrag en om anderen te beïnvloeden. Als je een emotie of gevoel krijgt ervaar dit, merk de lichamelijke sensaties op en benoem ze, focus op deze sensatie. Probeer daarna de boodschap achter de emotie te vinden. Verander iets, of verander je gedrag als antwoord op de boodschap. Tot slot, laat dan alles weer los, ga terug naar je dagelijkse bezigheden, wordt je weer volledig bewust van je omgeving. Hieronder de boodschap van veel voorkomende gevoelens, het gedrag wat erop zou kunnen volgen en de mogelijke reacties van anderen.

Angst: er is een dreiging voor het fysieke of mentale welzijn. Vechten (voor jezelf opkomen) of vluchten (jezelf in veiligheid brengen) helpen je om de dreiging het hoofd te bieden, bevriezen/dissociatie zorgt ervoor dat je de pijn niet voelt als je de dreiging niet kunt afwenden. Tijdens en na actie moet de opgebouwde stress wel ontladen kunnen worden (trillen, beven). Anderen worden gewaarschuwd door jouw angst en kunnen jou tot steun zijn.

Boosheid: Er worden grenzen bedreigd of overschreden. Vechten: geef actief je grens aan en blijf deze bewaken. Anderen kunnen uit de weg gaan of aanvallen als de boosheid naar hen gericht is of jou proberen te kalmeren.

Sarcasme: is een onderdrukte vorm van boosheid. Je vecht met woorden. Anderen gaan je mijden en nemen je niet serieus.

Verdriet: Er is iets belangrijks dat verloren dreigt te gaan of al verloren is. Neem actie als er nog iets te redden is of start met loslaten (rouwen). Verdriet tonen zorgt dat je steun kunt krijgen uit je omgeving.

Teleurstelling: de uitkomst voldoet niet aan de verwachting. Doe het beter of start met loslaten. Teleurstelling laten zien zorgt dat anderen jou kunnen helpen.

Frustratie: de actie die ondernomen wordt is niet effectief. Doe het beter of laat het los. Frustratie zorgt ervoor dat anderen je kunnen helpen of je gaan ontlopen.

Jaloezie: een ander doet zijn recht gelden op iets waar jij van vindt dat je er ook recht op hebt. Kom op voor jouw recht of doe er afstand van. Anderen kunnen je helpen of ontlopen.

Afgunst: iemand heeft iets (bereikt) dat jij ook wilt (rijkdom, geluk). Onderzoek hoe jij dit ook kunt bereiken. Anderen kunnen je helpen of ontlopen.

Onrust: de persoon met wie je bent is niet congruent. Benoem wat je voelt, vraag deze persoon wat er is, of vermijd deze persoon. Anderen

Je schuldig voelen: interne kritiek op niet respectvol, niet attent of beschadigend gedrag. Onderzoek wat je verkeerd gedaan hebt en leer ervan voor een volgende keer. Anderen begrijpen dat je hun behoeftes belangrijk vindt.

Schaamte: een reactie op externe kritiek: anderen vonden jouw gedrag niet correct. Onderzoek wat je er zelf van vindt en corrigeer je gedrag indien nodig. Anderen krijgen de boodschap dat je de kritiek serieus neemt.

Kwetsbaar voelen: Er gaat iets belangrijks veranderen of onthuld worden. Je comfortzone wordt bedreigd. Onderzoek of het veranderen van normen, waarden of overtuigingen je iets zal opleveren. Anderen kunnen misbruik maken of je steunen.

Onmacht: er is iets wat je veranderd zou willen hebben maar dat buiten jouw beïnvloeding ligt. Je kunt loslaten of de situatie achter je laten. Anderen kunnen je hulp bieden.

Down gevoel: stopsignaal: er is iets wat teveel van je vraagt, energieverlies. Neem rust en tijd, onderzoek waar je weer energie kunt opdoen. Anderen kunnen je helpen of ontlopen.

Om goed met je emoties te leren omgaan zul je inzicht moeten krijgen in jezelf (wat zijn je behoeften) en lichaamsbewustzijn moeten ontwikkelen (wat voel je en wat zegt dat). Onze ademhaling is vaak een sleutelfactor: als je emoties uit de weg gaat dan is je ademhaling vaak oppervlakkig.

Gevoelens

Gevoelens die te maken hebben met bang:

angstig	bezorgd	geschrokken	opgejaagd	trillerig
ademloos	benauwd	gekweled	ontwijkend	verontrust
argwanend	beklemd	jaloers	ongemakkelijk	verlamd
alert	defensief	kwetsbaar	overstuur	wantrouwig
afstand houden	doodsbang	klemgezet	onveilig	zenuwachtig
bevreesd	gejaagd	nerveus	onwel	
beverig	gespannen	misselijk	onrustig	
bedreigd	geschokt	onbehaaglijk	paniekerig	

Gevoelens die te maken hebben met blij

blijmoedig	euforisch	in de wolken	plezierig	verliefd
bruisend	enthousiast	in de zevende hemel	sympathiek	verguld
bevredigd	genietend	levendig	sprankelend	vereerd
dankbaar	genot	liefdevol	uitgelaten	verheerlijkt
dolblij	gelukkig	opgetogen	verrukt	zonnig
energiek	glorieus	opgewekt	vervuld	zalig
erkentelijk	gelukzalig	opgelucht	voldaan	
extatisch	hoopvol	populair	vreugdevol	

Te maken met bedroefd

alleen	hopeloos	nostalgisch	ongelukkig	verlaten
afgewezen	incompetent	nutteloos	smartelijk	verloren
afgedankt	melancholiek	ontroerd	somber	verwond
bedrukt	miserabel	overstuur	triest	verslagen

buitengesloten	minderwaardig	onbeduidend	troosteloos	waardeloos
bedrogen	miskend	ongeliefd	treurig	weemoedig
buitenspel	miezerig	ontoereikend	teneergeslagen	
eenzaam	moedeloos	ongewenst	timide	
gedesillusioneerd	naargeestig	onderschat	tweederangs	
gehaat	neerslachtig	ontmoedigd	teleurgesteld	

Te maken met boos

	chagrijnig	gekleineerd	pissig	verstoord
agressief	cynisch	humeurig	platgewalst	verontwaardigd
afwerend	geagiteerd	kwaad	razend	vijandig
afgunstig	grof	knorrig	rebels	venijnig
bitter	gefrustreerd	minachtend	scherp	vurig
beledigd	gesaboteerd	ontevreden	sceptisch	woedend
balend	gebruikt	ongeduldig	terechtgewezen	witheet
betutteld	geïrriteerd	onteerd	vernederd	walgend
belasterd	gedomineerd	oorlogszuchtig	verongelijkt	wraakzuchtig

Verrassing: onverwacht, niet gedacht, overrompeld, flabbergasted

Afkeuring: afkeer, afschuwelijk, verschrikkelijk, walging