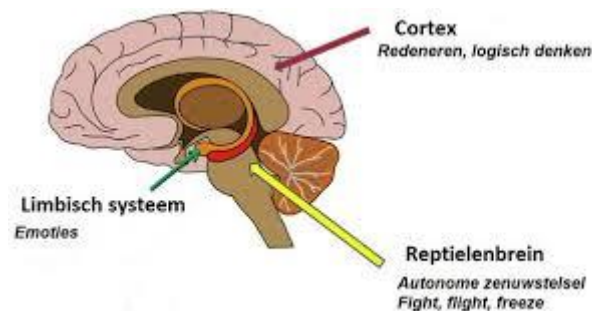


Emoties en gevoelens genereren niet dezelfde behoefte en vragen dan ook om een andere aanpak.

Emoties

Het woord emotie is afgeleid van het Latijnse *emovere*, wat 'in beweging brengen' betekent. Een emotie brengt je in beweging door een ervaring.

Een emotie is een instinctieve, niet-rationele reactie op een gebeurtenis van buitenaf. Emoties zijn genetisch bepaald, afkomstig van het limbisch systeem en het meest primitieve deel van de hersenen, ze zijn snel, direct, intens en krachtig. Ze zijn het belangrijkste alarm- en motivatiesysteem waarmee we worden geboren. Ze zorgen er voor dat we tot actie overgaan of dat we stoppen met handelen.



Een voorbeeld is een schrikreactie bij gevaar met bijbehorende fysieke reacties als een verhoogd adrenalinepeil, bonzend hart, knikkende knieën en zweet dat uitbreekt. Je hebt hier geen invloed op, het overkomt je en je lichaam reageert er onwillekeurig op. Emoties kunnen we zien als een bewegende energie. De emotie zelf houdt maar kort aan, hooguit misschien een paar minuten.

Emoties stromen, ze kunnen in en uit je lichaam stromen, ze kunnen dus opkomen, ervaren worden en weer wegvloeien.

Je kunt de energie van een emotie ook vasthouden in je denken of in je lichaam, het gaat daar dan een eigen leven leiden. We gaan bijvoorbeeld over de emotie nadenken en maken er eigen verhalen en plaatjes bij. De primaire emotie verdwijnt naar de achtergrond en je creëert in je hoofd je eigen waarheid en drama.

Met andere woorden: de oorspronkelijke primaire emotie wordt tot een verhaal gemaakt met bijbehorende gevoelens.

Gevoelens:

Gevoelens komen voort uit abstract denken (vanuit de frontale lob), uit onze interpretatie van gebeurtenissen en sensaties. Om een gevoel te hebben, is het noodzakelijk om na te denken over wat er is gebeurd (de emotie inschatten). Gevoelens zijn hierdoor veel gevarieerder en trager dan emoties.

Bijvoorbeeld: je wordt geraakt door een onprettige opmerking van een ander. Je klapt in eerste instantie misschien dicht, je gaat zweten, je hart bonst harder, je voelt tranen en je krijgt een beetje buikpijn. Als de energie kan stromen kan het ook weer weg gaan.

Dat gebeurt niet als je over het voorval blijft nadenken, je bedenkt hoe terecht of hoe onredelijk de opmerking was, waarom dit jou moet overkomen etc. Je wordt alsnog boos of nog verdrietiger en haalt er allerlei andere ervaringen en gedachten bij. Voor je het weet, is de opmerking geworden tot een groter probleem waar je wakker van ligt of waar je overstuur van blijft.



Omgaan met emoties

De meest gezonde manier om met je emoties om te gaan, is je emoties toelaten en ze gewoonweg te ervaren, zonder te oordelen én zonder je gedrag er door te laten beïnvloeden.

Oefening:

Dit kun je doen door een aantal keer per dag een korte adempauze in te lassen, waarin je voor een paar minuten diep in- en uitademt. Je kijkt bij jezelf naar binnen en ontdekt hoe je je voelt, wat er in je hoofd omgaat en of er ergens spanning in je lijf zit. Door de diepe ademhaling activeer je de nervus vagus; de hersenzenuw die emoties reguleert.

Omgaan met gevoelens

De meeste gebeurtenissen hebben geen specifieke betekenis. Als een trein oponthoud heeft, is-ie gewoon later dan gepland. We geven er zelf een betekenis aan, bijvoorbeeld dat dat vervelend is omdat het koud is op het perron. Maar voor diegene die net een beetje laat het perron op komt rennen is het een zegen. De betekenis en de daarbij behorende gevoelens geven we er zelf aan.

Beïnvloed de betekenis en daarmee je gevoel

Welke betekenis geef jij aan gebeurtenissen om je heen? Ga voor jezelf eens na welke automatismen en gewoontes jij hebt bij het geven van een betekenis aan gebeurtenissen om je heen. Zie je daar een bepaald patroon in?

Vraag je af of je blij bent met dit patroon. Zo ja, doe er dan vooral niks aan. Maar als je er niet blij mee bent, bedenk dan dat jouw reactie slechts een arbitraire reactie is, die je jezelf in de loop der jaren hebt aangeleerd en dus ook weer af kan leren.