

De Luistercoach

Instrument voor ontmoeting en reflectie

Michiel de Ronde



HNB | Uitgeverij Nelissen

EEN EENVOUDIG EN AARDIG INSTRUMENT

Dit doosje emotiedobbelstenen is ontwikkeld om op een eenvoudige en speelse wijze gesprekken te verdiepen en relaties te intensiveren. Ze kunnen gebruikt worden in alledaagse situaties, bijvoorbeeld bij een gesprekje met de kinderen als ze thuiskomen na een schooldag, maar ook in professionele begeleidingstrajecten, zoals loopbaancoaching en relatietherapie. Daar kunnen ze behulpzaam zijn bij het verkennen van dilemma's en het exploreren van de meerstemmigheid in de gevoelens die zich voordoen.

Dit boekje schetst eerst beknopt de methodische en theoretische achtergrond van het werken met de dobbelstenen en beschrijft vervolgens enkele spelvarianten.

Voor meer informatie zie: **www.deluistercoach.nl**

Michiel de Ronde

WAAROM WERKEN MET EEN SPEL?

Spelen schept een geheel eigen wereld, anders dan die van het praten. Ieder die gaat spelen, blijkt allerlei tegen-gestelde zaken te kunnen overbruggen. In het spel verenigen zich vrijheid en regels, (in)spanning en ontspanning, plezier en concentratie, binnenwereld en buitenwereld. Het spel biedt een plaats waar dingen mogen en kunnen gebeuren die in het echte leven veel minder gemakkelijk gaan. Een spelmethodiek creëert daarmee een veilige en afgebakende ruimte, waarbinnen het toegestaan is om innerlijke remming en beperkende cognitieve controle voor een moment los te laten: men kan weer even kind zijn. De emotiedobbelstenen zijn vormgegeven om op een speelse manier het domein van emoties te verkennen. De spelsfeer verlaagt de drempel om over gevoelens te praten en je kunt dingen zeggen die je in 'het echt' niet zou zeggen. Het spel maakt het mogelijk om ernst en luchtigheid met elkaar te combineren.

Spelvorm 1 achter in dit boekje beschrijft hoe de emotie-dobbelstenen gebruikt kunnen worden voor het delen van ervaringen.

SPELEN IS PARTICIPEREN

Iedere trainer en coach kent de ervaring dat de deelnemers wel praten óver, maar niet vanuit het onderwerp, men reageert met het hoofd en niet vanuit het hart. Daardoor blijft het gesprek aan de buitenkant, zonder dat men zich echt laat raken.

Spelmethodieken maken gebruik van het vermogen van het spel om de spelers mee te nemen, te boeien en op te laten gaan in het hier en nu. Het introduceren van spelvormen in trainings- of begeleidingssituaties helpt dan ook om de objectiverende en beschouwende houding los te laten en een betrokken, geëngageerde houding te vinden. Door het creëren van een spelsfeer ontstaat de participatie als vanzelf: meespelen betekent je reserves loslaten en je overgeven aan het spel.

De emotiedobbelstenen creëren deze spelsfeer door de spanning van het dobbelen: het toevalselement maakt het acceptabel om ook over minder aanvaardbare emoties te praten. De spelregels zorgen ervoor dat iedereen aan de beurt komt en het telkens opnieuw werpen van de dobbelstenen geeft afbakening en voortgang in het gesprek. Het scheidt bovendien nieuwsgierigheid en houdt de concentratie vast.

SPELEN SCHEPT NIEUWE VERHOUDINGEN

Spelen is een creatieve activiteit, waarbij de deelnemers een gezamenlijke speelruimte betreden met een eigen sfeer, eigen regels en eigen onderlinge verhoudingen. In het spel kan men daardoor vanuit een andere rol reageren naar elkaar. Dat geldt niet alleen voor het rollenspel of het toneelspel, maar ook voor de relatief eenvoudige spelvorm van het dobbelen. Doordat bij de emotiedobbelstenen de deelnemers een beurt krijgen in een gegeven volgorde en doordat het toeval bepaalt welke emoties boven komen liggen, worden eventuele hiërarchische verhoudingen doorbroken en komen alle deelnemers op gelijk niveau te staan. Deze eigenschap van het spel wordt benut als je de emotiedobbelstenen gebruikt, bijvoorbeeld bij het geven van feedback: men treedt binnen de spelwereld in een verhouding tot elkaar waarin ook kritische dingen gezegd kunnen worden.

Spelvorm 2 achter in dit boekje laat zien hoe de dobbelstenen gebruikt kunnen worden voor feedbackgesprekken.

FUNCTIE VAN EMOTIES

Elke spelvorm in dit boekje is gericht op het verkennen van de wereld der emoties. Emoties hebben namelijk een specifieke rol in ons psychisch functioneren: zij bewaken, beschermen, bevorderen en ondersteunen de zaken die voor ons van wezenlijk belang zijn. Emoties worden daarom ook wel aangeduid als ‘belangenbehartigers’ (Frijda, 1993). Wij voelen ons blij als dat wat we belangrijk vinden lukt of lijkt te gaan lukken. We worden boos (verontwaardigd) als waardevolle zaken geweld wordt aangedaan en verdrietig of mat als we afscheid moeten nemen van iets dat of iemand die belangrijk voor ons is of als we ergens de onmogelijkheid van moeten erkennen. Angst doet zich voor als wij een onvermogen ervaren om adequaat te reageren op zaken die onze belangen aantasten, waardoor onze zelfbevestiging, ons ik-zijn, aangetast of bedreigd wordt.

Omdat emoties opgevat kunnen worden als belangenbehartigers, vormen ze een toegang tot het leren kennen van onze waarden. Door te luisteren naar je emoties, kun je ontdekken wat je ten diepste van belang vindt.

Op de achterkant van dit boekje is een veld met verschillende waardegebieden opgenomen. In alle spelvormen die achter in dit boekje beschreven worden, kan verdieping bereikt worden door de vraag te stellen welke waarden achter de emoties schuilgaan.

VIER BASISEMOTIES

De vier emotiedobbelstenen, elk met hun eigen kleur, vertegenwoordigen de vier basisemoties: blij, boos, bang en bedroefd. Deze emoties zijn universeel, bij mens en dier komen ze voor, en volgens de mythologie zelfs bij de goden. Zij zijn ingebakken in onze fysiologie en we kunnen ze van het gezicht aflezen (Ekman, 2008). De smoeltjes op de dobbelsteentjes zijn daar een voorbeeld van: elke emotie heeft zijn eigen karakteristieke gezichtsuitdrukking.

Deze vier basisemoties kleuren en sturen in hoge mate ons gedrag en daarmee onze relaties. Onze kwaliteit van leven meten we doorgaans af aan ons gevoel. Mensen kunnen – als ze daar even bij stilstaan – bijna altijd wel antwoord geven op de vraag welke van de vier basisemoties op dit moment overheerst. De meeste mensen kunnen ook wel verwoorden hoe de vier emoties zich op dit moment tot elkaar verhouden in de ruimte van hun gemoed en wat als het ware hun onderlinge sterkte is.

De emotiedobbelstenen helpen om de emoties, die op de achtergrond altijd in bepaalde mate aanwezig zijn, bewust te maken, zodat we ons gedrag ook bewuster kunnen sturen.

Spelvorm 3 achter in dit boekje biedt een methodiek om te ontdekken hoe de vier basisemoties zich tot elkaar verhouden rond een bepaald thema.

EMOTIEFAMILIES

Elke basisemotie omvat op zich weer een hele familie aan emotiewoorden, die allemaal een eigen nuance in de aard en intensiteit van de basisemotie weergeven. Boosheid kan zich voordoen in ergernis, woede, wrok, enz. Blijdschap kan de gestalte aannemen van trots, voldoening, vreugde, enthousiasme, tevredenheid, euforie, genoeg en nog veel meer.

Tabel emotiefamilies

Blijdschap	Boosheid	Bedroefdheid	Bangheid
Vreugde	Woede	Verdriet	Angst
Opgewektheid	Ergernis	Treurigheid	Onzekerheid
Trots	Wrok	Matheid	Spanning
Voldoening	Haat	Neerslachtigheid	Schaamte
Tevredenheid	Agressie	Leegte	Paniek
Enthousiasme	Irritatie	Verveling	Verlegenheid
Euforie	Agitatie	Ontgoocheling	Stress
Uitgelatenheid	Razernij	Schuldgevoel	Aarzeling
Geluk	Gekwetstheid	Gedepimeerdheid	Vrees
Zekerheid	Wraak	Zwaarmoedigheid	Schichtigheid
Kracht	Afkeer	Bedruktheid	Bezorgdheid
Zaligheid		Eenzaamheid	
Aanvaarding			
Genoegen			
Plezier			

De rijkdom en diversiteit aan emoties laat zien hoe geschakeerd wij als mensen onze 'belangen kunnen behartigen'. Achter elk emotiewoord gaat een eigen fysiologisch, psychisch en sociaal patroon schuil, om dat wat voor ons van waarde is te bewaken, bereiken, beschermen, bevorderen, enzovoort.

EMOTIONELE INTELLIGENTIE: GENUANCEERD VOELEN

De emotiedobbelstenen zijn ontworpen om gedifferentieerd naar de eigen gevoelens te (leren) kijken. De verschillende emotiewoorden helpen daarbij. Zij wisselen immers in de diepte waarin ze ons raken, het object waar ze zich op richten, het tijdsperspectief waarin ze geplaatst moeten worden, de duur waarmee ze ons in beslag nemen, enzovoort. Het vermogen om gedifferentieerd en genuanceerd gevoelens te ervaren is een belangrijke voorwaarde voor een rijk innerlijk leven en het vermogen om woorden te geven aan wat in ons omgaat is de basis van emotionele intelligentie (Coleman, 1996). Genuanceerd voelen helpt ons ook om emotionele reacties op korte termijn te onderscheiden van gevoelens op lange termijn. Deze emotionele intelligentie is daarmee van groot belang voor het nemen van ‘verstandige’ beslissingen.

Sommige mensen kunnen nauwelijks voor zichzelf onder woorden brengen of ze zichzelf goed of slecht voelen. Mensen met een grote sensitiviteit voor het eigen gevoelsleven zijn veel genuanceerder en kunnen bijvoorbeeld zeggen: ‘Ik ben tevreden over het feit dat ik mijn angst voor mijn eigen woede heb kunnen overwinnen en dat ik rustig en duidelijk heb kunnen zeggen wat ik vind. Daardoor is er evenwicht en gelijkwaardigheid in onze relatie gekomen.’

Spelvorm 4 is bedoeld om mensen te leren gevoelens op een gedifferentieerde wijze te verwoorden.

PRIMAIRE EN SECUNDAIRE EMOTIES IN HET EMOTIEPROCES

Emoties (als waakzame belangenbehartigers) begeleiden voortdurend onze waarneming. We reageren blij, boos, bang of bedroefd op de dingen in de wereld (inclusief de 'dingen' in onszelf). Onze emoties vertellen ons niet alleen wat we van de dingen vinden, zij zetten ons ook aan tot actie: we vliegen iemand om de hals, we slaan met de vuist op tafel of kijken beschaamd naar de grond. Dat is de kern van elke emotie: de neiging om te reageren. Soms zijn we vervolgens geneigd om dat emotionele gedrag van onszelf te onderdrukken, bijvoorbeeld omdat we het afkeuren, omdat we ons ervoor schamen of omdat we bang zijn voor de gevolgen. Dan komt er een tweede emotie over de eerste heen: de primaire emotie wordt gevolgd door een secundaire.

Emoties hebben hierdoor de neiging zich te verdubbelen. We zijn bang voor onze eigen angst. We schamen ons over onze verlegenheid, zijn tevreden met ons voldaan gevoel of voelen ons schuldig over onze neerslachtigheid. De primaire emotie gaat over een gebeurtenis in de wereld om ons heen, de secundaire emotie is de emotie over de emotie.

Spelvorm 1 kan verdiept worden door te vragen naar de primaire en secundaire emoties in de ervaring. Zie ook spelvorm 6.

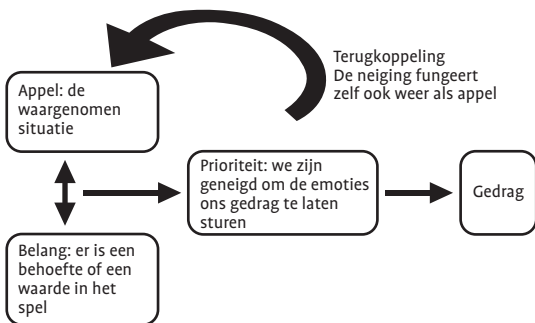
EMOTIEWETTEN

Nico Frijda, hoogleraar in de psychologie in Amsterdam, heeft zich zijn hele leven bezig gehouden met onderzoek naar emoties. Hij heeft aan het einde van zijn loopbaan zijn werk samengevat in het boek *De wetten der emoties* (2008), waarin hij onder andere het volgende beschrijft:

- Er is altijd iets wat de emotie oproept. Dat is de wet van het appel. Geen emotie zonder aanleiding.
- Elke emotie draagt een motief in zich: vanuit onze behoeften of onze waarden willen we iets of willen we juist iets niet. Dat is de wet van het belang.
- De emotie is geneigd om 'het stuur over het gedrag over te nemen'. Dat is de wet van de prioriteit.
- Emoties worden begeleid door andere emoties. Het voelen van een neiging roept zelf ook weer emoties op. Dat is de wet van de terugkoppeling.
- Emoties slijten niet door de tijd. Telkens als we eraan denken worden we bijvoorbeeld weer boos. Dat is de wet van het behoud van momentum. Sommige emoties slijten overigens wel door gewenning.

In schema kunnen deze wetten als volgt worden weergegeven:

Schema Wetten der emoties



Spelvorm 1 kan in samenhang met dit schema gebruikt worden om in een supervisietraject emoties in beroeps-situaties te analyseren. Gebruik daarbij ook het waarde-schema achter op dit boekje voor het verkennen van de achterliggende belangen.