

Inhoud

Inleiding 7

1 Wat zijn emoties? 9

1.1 Inleiding 9

1.2 Wat emoties (niet) zijn 9

1.3 Wanneer emoties ons last bezorgen 17

2 Emotieregulatie I: basisvaardigheden 30

2.1 Inleiding 30

2.2 De emotionele reactie herkennen 32

2.3 Sleutels voor emotieregulatie: valideren, toestaan en bewust handelen 42

2.4 Emoties zijn niet altijd duidelijk 49

3 Emotieregulatie II: methoden en oefeningen 53

3.1 Inleiding 53

3.2 Voorkomen dat een emotie optreedt of uit de hand loopt 54

3.3 Hanteren en uiten: omgaan met de emotie die aanwezig is 63

3.4 Verwerking van emotionele gebeurtenissen 66

4 Het vergroten van plezierige emoties 81

4.1 Inleiding 81

4.2 Plezierige emoties: verbreden en bouwen 82

4.3 Methoden om plezierige emoties op te roepen 83

4.4 Afsluiting: alles gaat voorbij! 90

Bijlage 1: Woorden om emoties te beschrijven	93
Bijlage 2: Progressieve ontspanningsoefening (Jacobsen)	96
Bijlage 3: Progressieve ontspanningsoefening (ingekort)	100
Bijlage 4: Autogene training / suggestieve ontspanningsoefening (Schultz)	102
Bijlage 5: Zelfhulpformulier	105
Literatuur	107
Tips voor verder lezen	109
Dankwoord	111
Over de auteur	112

Inleiding

Waarom een boek over emoties? Het niet goed reguleren van emoties speelt bij bijna alle psychische stoornissen een rol. Emoties hebben al lang mijn interesse, vooral omdat ernstige klachten snel verminderen wanneer mensen begrip krijgen voor hun emoties en deze leren hanteren. Het concrete idee voor het schrijven van dit boek ontstond na het lezen van een boek over emoties bij dieren. Terwijl ik Finley, onze pup, wegwijds maak in deze wereld en zijn emotionele reacties observeer en hem help om deze om te buigen, komen de ideeën voor dit boek één voor één op. In onze primaire emotionele reacties verschillen wij niet veel van dieren.

Emoties zijn intrigerende ervaringen. Op het moment dat je een emotie erkent, haar ruimte geeft en de intentie hebt om geen schade te berokkenen, zijn emoties krachtige energieën die je aanzetten tot constructieve acties. Dit heb ik in mijn eigen leven ervaren en ook steeds gezien in het werk met cliënten. Op het moment dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen emoties wordt het leven aangenaamer.

De informatie in dit boek komt voort uit kennis die ik heb opgedaan door het behandelen van cliënten, het onderzoeken van mijn eigen emoties, het praten met collega's en het lezen van diverse boeken over dit onderwerp. De boeken die mij hebben geïnspireerd tot het schrijven van dit boek staan achterin vermeld.

Het boek is als volgt opgebouwd. In het eerste hoofdstuk lees je wat emoties zijn, waarin ze verschillen van andere mentale erva-

ringen en wanneer ze ons last bezorgen. In hoofdstuk 2 leer je begrijpen hoe de emotionele reactie verloopt en op welke momenten je daarop invloed hebt. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 beschreven hoe je voorkomt dat een emotie uit de hand loopt en leer je emoties hanteren en uiten. Het boek eindigt met informatie en oefeningen over het vergroten van plezierige emoties, omdat blijkt dat deze een buffer vormen voor onplezierige emoties en je veerkracht geven om met problemen om te gaan.

In dit boek staat veel informatie over het leren omgaan met emoties. Je kunt het boek van a tot z doorlezen en eruit halen wat je aanspreekt. Ook is het mogelijk om het boek rustig door te werken door de vragen te beantwoorden en oefeningen te doen. Het boek is ook te gebruiken naast een behandeling gericht op het leren omgaan met emoties.

Monique Hulsbergen,
januari 2012

Wat zijn emoties?

1.1 Inleiding

Zonder emoties zouden wij niet overleven, als soort zouden wij niet meer op aarde zijn. Het opkomen van een emotie is een signaal dat er iets aan de hand is en een emotie zet ons aan tot handelen, ze motiveert ons om dingen te doen of te laten. In een gevaarlijke situatie beweegt angst ons om weg te rennen of om te 'bevriezen'. Als we ons boos voelen, ervaren we de impuls om te vechten. Emoties hebben daarnaast een functie in de communicatie met anderen: de expressie van de emotie maakt de ander duidelijk dat er iets speelt wat belangrijk voor je is. Zonder emoties zou het leven geen dynamiek en levendigheid hebben. Emoties zijn daarom waardevol. Emoties kunnen een positieve beweging in gang zetten en tot goede uitkomsten leiden maar ook leiden tot destructie, het kapotmaken van iets, iemand of een relatie. Een emotie die niet goed in banen wordt geleid kan veel leed veroorzaken.

In dit hoofdstuk beschrijf ik in paragraaf 1.2 wat emoties zijn en niet zijn, en waarom ze opkomen en nodig zijn in ons leven. In paragraaf 1.3 laat ik zien wanneer ze ons last bezorgen en wat de reden is dat we in bepaalde emotionele reactiepatronen blijven hangen.

1.2 Wat emoties (niet) zijn

Emoties worden nogal eens verward met andere mentale ervaringen, zoals stemmingen of gedachten. In deze paragraaf lees

je welke emoties er zijn, waarom ze er zijn, waar je ze gewaarwordt en op welke wijze ze verschillen van andere mentale ervaringen.

Soorten emoties

In de psychologie worden negen basisemoties beschreven die mensen kunnen ervaren. Dit zijn: interesse, blijdschap, liefde, verbazing, schuld, walging, verdriet, boosheid en angst. Een aantal van deze emoties komt ook voor bij dieren, maar niet allemaal; schuld en schaamte bijvoorbeeld zijn complexere emoties en worden waarschijnlijk alleen ervaren door mensen en mensapen zoals chimpansees. In bijlage 1 vind je een lijst met synoniemen of subtielere benamingen van de basisemoties.

Veel mensen zijn zich er niet van bewust welke emotie bij hen speelt. Dit komt onder meer omdat sommige mensen niet geleerd hebben woorden te geven aan wat zij voelen. Als een kind verdrietig is, leert het door de bevestiging van de ouders dat deze innerlijke reactie verdriet heet. Dit wordt ook wel het *valideren* van het gevoel genoemd. Het kind toont verdriet en de ouder benoemt: 'Je bent verdrietig.' De ouder zegt hiermee: 'Het is een emotie, het heeft deze naam en het is oké dat je dit voelt.' Voor een kind, voor wie de innerlijke reactie nieuw is, werkt het valideren kalmerend, waardoor het kind zich veilig voelt. Door dit valideren ben je later in staat om zelf de emoties te herkennen en te benoemen. Niet iedere ouder is in staat zijn kind te valideren in zijn of haar gevoel, bijvoorbeeld als hij of zij dit als het kind zelf niet heeft geleerd, of als bepaalde emoties voor hem of haar taboe zijn.

Dit valideren van emoties kun je op latere leeftijd nog leren. Het herkennen en het valideren van een emotie zijn de eerste stappen naar een evenwichtig emotioneel leven. Hier kom ik later op terug.

De basisemoties zijn door psychologen op verschillende manieren ingedeeld, zoals positieve en negatieve emoties of constructieve en destructieve emotionele reactiepatronen. In dit boek kies ik voor die laatste indeling, omdat die meer handvatten lijkt

te bieden voor emotieregulatie. In paragraaf 1.3 ga ik hier nader op in.

Waarom hebben we emoties?

Zoals je in paragraaf 1.1 las, zijn emoties belangrijk voor onze overleving. Dit zou je bijna vergeten als je regelmatig overspoeld raakt door emoties en ze maar lastig vindt. Zonder emoties zouden we doelloos zijn, niet weten hoe we situaties moeten inschatten en hoe we ons moeten aanpassen aan bepaalde situaties, en zou de communicatie met anderen vlak worden. Het is net als bij het ervaren van pijn. Mensen die geen pijn voelen overleven niet; zij merken niet op dat er iets aan de hand is en reageren daardoor niet adequaat.

Emoties zijn dus functioneel. Als een emotie optreedt, betekent dit dat er iets is wat belangrijk voor ons is. Emoties hebben dus een *signaalfunctie*: een emotie bereidt ons voor om in actie te komen, zodat wij ons kunnen aanpassen aan de situatie. Deze actie en aanpassing zijn belangrijk om te overleven als de situatie hierom vraagt. Verder spelen emoties een rol in onze relaties met andere mensen. Door de expressie van de emotie, bijvoorbeeld je gezichtsuitdrukking of de toon van je stem, laat je weten hoe je je voelt. Dit is de *communicatieve functie* van de emotie.

Soms ontstaan emoties maar is de functie niet duidelijk en kun je er zelfs last van hebben. In paragraaf 1.3 lees je hier meer over. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer de situatie voor anderen neutraal is maar jij emotioneel wordt, omdat je hem (onbewust) onterecht inschat als emotioneel belangrijk.

Emoties en het lichaam

Als een emotie ervaren wordt, vinden in het lichaam tal van neurologische, hormonale en fysiologische reacties plaats. In de hersenen zijn verschillende circuits of netwerken die de emotie in gang zetten, aanvuren of afremmen. Ook spelen de neurotransmitters noradrenaline, serotonine en dopamine een rol bij de controle van emoties. Neurotransmitters zijn de boodschappers tussen de hersencellen. Het lichaam stuurt signalen naar de hersenen en de hersenen zenden signalen weer terug naar het

lichaam, met als gevolg dat de hartslag en bloeddruk veranderen en ook dat de (gelaats)spiers bewegen. Belangrijk is te beseffen dat een deel van onze hersenen overeenkomt met het dierenbrein, waar primaire overlevingsmechanismen geactiveerd worden bij het signaleren van gevaar of onplezierige situaties (vechten, vluchten of bevriezen) of het signaleren van voedsel en paringsmogelijkheden (toenadering zoeken). Mensen hebben naast dit dierenbrein ook het vermogen om de informatie op een ander niveau te verwerken en moduleren. Dit gebeurt in het voorste deel van de hersenschors, de frontale cortex. Bij dieren is die frontale cortex veel minder sterk ontwikkeld.

Mensen hebben het vermogen zich bewust te worden van uitlokkers van de eigen emoties, hun reacties hierop en de uiteindelijke gevolgen van de emotionele reactie. Zo zijn wij in staat om ons voor te bereiden op gevaar in de toekomst door te analyseren en te plannen. Ook hebben mensen het vermogen om empathie en compassie te ervaren, waarbij op hersenscans een toename van activiteit in de frontale cortex te zien is. Deze hersenactiviteit speelt een rol bij emotieregulatie en hierover lees je meer in hoofdstuk 4, dat gaat over het belang van plezierige emoties.

Hoewel niet alle fysiologische reacties merkbaar zijn, zoals een bloeddrukverandering of het afvuren van neurotransmitters, is het lichaam de plaats waar wij emoties gewaar kunnen worden. Als je in een angstige situatie bent geweest, heb je misschien ervaren dat je benen slap werden of zich juist heel sterk aanspannen (om weg te rennen). Ook heb je misschien wel eens gevoeld hoe het bloed naar je handen en je hoofd stroomde toen je boos was.

In onze taal hebben we veel uitdrukkingen die het verband tussen het lichaam en emoties beschrijven, denk maar aan: je hoofd koel houden, een brok in je keel krijgen, een last op je schouders hebben, je gal spuwen, van je hart geen moordkuil maken, vlinders in je buik hebben, je buik ergens vol van hebben, het op je heupen hebben, door je knieën gaan, knikkende knieën hebben enzovoort. Om op een constructieve manier om te gaan met emoties is het belangrijk om je van deze lichamelijke gewaarwordingen bewust te worden.