



## EMOTIES

### Wat is een emotie?

Emoties zijn universeel herkenbaar, maar worden individueel verschillend ervaren. Wat voor de één een fijne ervaring is, kan voor een ander traumatisch zijn. Eenzelfde situatie kan daarom verschillende reacties bij verschillende mensen ontlokken. Paul Ekman is onderzoeker op het gebied van emoties en constateerde dat blindgeboren kinderen dezelfde gezichtsexpressies vertonen als ziende kinderen. Daarmee zegt hij dat de expressies die bij een emotie horen niet zijn aangeleerd, maar neurobiologisch van aard zijn. Eenzelfde situatie kan verschillende reacties bij verschillende mensen uitlokken, maar de soort emotie heeft dezelfde basiskenmerken qua uiting. Emoties geven informatie over de betekenis van een gebeurtenis en de persoonlijke mate van belang voor eenieder. Emoties gaan gepaard met subjectieve gevoelens, lichamelijke reacties en gedragsverschijnselen. Vaak is het niet meer te herleiden welke feedback vanuit de omgeving aanleiding heeft gegeven tot de betreffende emotie (Frijda, 2001; Hobson, 1996; Rivers, 2014).

De uiting van een emotie is een fysieke reactie op een gedachte (Ekman & Friesen, 2003). Het is een biochemisch proces met een enorme impact op vitale processen en zelfs ons DNA (Capel 2017). Emoties worden gegenereerd door ons automatisch scanningsmechanisme dat wordt beïnvloed door ons evolutionaire en persoonlijke verleden. Emoties worden getriggerd door een stimulus en dienen als een signaal dat er een bepaalde belangrijke waarde van ons wordt geraakt. Evolutionair gezien zijn emoties altijd positief; ze maken dat wij overleven in gevaarlijke situaties. Emoties zijn bepalend voor onze handwijze. Emoties worden direct zichtbaar. Je hebt geen

keuze ze te verbergen. Iedere emotie biedt een kenmerkende bereidheid tot actie, wijst ons een weg die in het verleden goed heeft gewerkt. Emoties zijn niet tastbaar en zijn desondanks enorm krachtig en sturend (Ekman & Friesen, 2003). Emotioneel gedrag heeft altijd een functie. Het activeert het alarmsysteem in onze hersenen en motiveert automatisch het gedrag dat het meest effectief en gepast lijkt voor de overleving van het individu. Doordat het een automatische reflex is, lijkt het soms of emoties ons overkomen en wij daar weinig controle over hebben.

## **Basisemoties**

Vanaf 1955 heeft Paul Ekman, voortbordurend op het werk van Charles Darwin uit 1872, wereldwijd onderzoek gedaan naar emoties (Darwin, 2008). Ekman koppelt aan de basisemoties de universele gezichtsuitdrukkingen die hiermee gepaard gaan. "The Expression of the Emotions in Man and Animals" van Darwin vormt nog steeds de basis voor onderzoek naar gelaatsuitdrukkingen en het emotionele leven van mensen en dieren. Darwin stelt dat gezichtsuitdrukkingen die getoond worden bij specifieke emoties zowel universeel als biologisch zijn bepaald. Darwin stelde als eerste dat de gezichtsuitdrukkingen niet alleen emoties uitdrukken, maar van oorsprong aangestuurd werden ter bescherming van het individu (Darwin, John Murray, Duchenne, & Rejlander, 1872). Omdat emoties rechtstreeks verband houden met overleven kan de emotie in "a split of a second" opkomen en houdt deze ook slechts een paar seconden aan. In de overleving van de soort, dus ook voor ons als mens, gelden drie wetten volgens Darwin. Eet het mij, eet ik het of kan ik er mee voortplanten? Als dit afwegingsproces langzamer zou gaan dan was het minder nuttig geweest. Dan was men immers al "opgegeten" voordat men tot actie over kon gaan. Ekman heeft nader onderzoek gedaan naar emoties en bewezen dat, onafhankelijk van taal of cultuur, een gezichtsuitdrukking waarbij een emotie wordt getoond altijd dezelfde expressie vertoont. In eerste instantie vond Ekman zes primaire emoties: angst, blijdschap, boosheid, verdriet, afkeer en verbazing. De emotie minachting is later toegevoegd.

Volgens Ekman zijn er thans zeven basisemoties die binnen diverse culturen op dezelfde wijze op het gezicht verschijnen. De uitdrukkingen bij emoties zijn niet aangeleerd maar worden gegenereerd door ons neurobiologisch systeem waarbij er een voorouderlijke overdracht plaatsvindt van hetgeen in het verleden essentieel was voor overleving. Ekman bewees dat alle emoties altijd in meer of mindere mate op het gezicht verschijnen.

## Microexpressions



Een basisemotie is een emotie die niet afgeleid kan worden van een andere emotie. De emoties zijn universeel. De een zal zich sneller getriggerd voelen door bijvoorbeeld boosheid en een ander door bijvoorbeeld angst. Emoties zijn een reactie van onze hersenen op een trigger. Hierdoor zijn emoties zichtbaar in het gelaat, gebaren, lichaamshouding en in tonaliteit. Soms zijn zij duidelijk waarneembaar, maar vaak ook alleen in een flits van een paar tiende van een seconde in de micro-expressie. Is de aanleiding voor een emotie eenmaal geweken dan vloeit deze gelijk af en gaat men over tot de orde van de dag. Duurt deze periode echter langer dan een paar seconden dan spreken we niet meer van een emotie maar van een stemming, waarbij Ekman zelfs spreekt van misplaatst emotioneel gedrag. Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit noemt dit verschijnsel emotionele incontinentie. Langer dan een aantal uren in een stemming blijven hangen geeft een vertekening van de manier waarop degene zichzelf en de wereld waarneemt.

### Micro-expressies

Emoties zijn altijd in de micro-expressies waar te nemen. Micro-expressies zijn subtiele, snel verschijnende en verdwijnende (0,04 seconde) spierbewegingen in het gezicht die veroorzaakt worden door een minimale samentrekking van de gezichtsspieren. Ze verschijnen juist daar waar mensen hun op dat moment gevoelde emotie trachten weg te drukken en zijn niet te verbergen. Ekman noemt dit het "lekker" van de emotie. Hierbij speelt ook dat ons bewuste denken minimaal een halve seconde achterloopt op ons onbewuste denken. Dat betekent dat wij onbewust al reageren op gebeurtenissen en gedachten voordat we beseffen wat er aan de hand is.

*"Ik kan alleen datgene waar ik mij bewust van ben zelf aansturen. Datgene waar ik mij niet bewust van ben stuurt mij juist aan."*

*-John Whitmore-*

Emoties zijn bepalend voor de kwaliteit van ons leven. Ze spelen een rol in ieder menselijk contact. Emoties kunnen opbouwend en evengoed verwoestend zijn. Emoties zorgen dat we adequaat reageren, maar ook dat we soms reageren op een manier waar we achteraf spijt van kunnen hebben. Wij nemen onze beslissingen op basis van wat wij denken dat ons gelukkig, verdrietig of boos maakt. We kiezen voor activiteiten op basis van onze gevoelens en onze emoties zijn direct verantwoordelijk voor ons geestelijk en lichamelijk welbevinden. Over het algemeen zijn wij ons niet bewust van de invloeden van onze emoties op de beslissingen die wij nemen. Toch vormen emoties de aanzet tot gedrag en zijn ze grotendeels bepalend voor hoe men de wereld en beleeft en vormgeeft.

Hoe ieder voor zich emoties ervaart is persoonlijk. Bij de ene persoon overheerst uitbundigheid in woede, angst of verdriet en bij de ander zijn deze emoties soms nauwelijks waar te nemen en lijkt het alsof men een gebeurtenis bijna onverschillig ondergaat. Het probleem ligt niet in de emotie zelf, maar in de gepastheid van de emotie op een specifiek moment en de expressie ervan. Juist het verschil in de emotionele beleving tussen twee personen kan maken dat contact moeizaam verloopt. Door de verschillen voelt de één zich niet door de ander gekend en begrepen en omgekeerd is dat hetzelfde.

Emoties kunnen makkelijk verkeerd geïnterpreteerd worden. Angst kan gelezen worden als bijvoorbeeld schuld of verdriet. Nadenken met een diepe frons kan gelezen worden als boosheid of woede. Expressies (gezichtsuitdrukkingen zonder dat hier een emotie aan ten grondslag ligt) kunnen gelezen worden als emoties en emoties als expressies.

Samenvattend, het verkeerd interpreteren van emoties heeft veel invloed op relaties en kan makkelijk leiden tot een conflict (Gottman, 2014). Een conflict met jezelf of met de ander. Als Professional is het belangrijk samen met de client te onderzoeken op welke actie precies een specifieke reactie volgt en wat de onderliggende boodschap hiervan is.

### **Kennis van emoties**

Voor de professional is het van waarde om kennis te hebben van de verschillende emoties en hun evolutionaire oorsprong. Het daadwerkelijke gevaar van "op leven of dood" is niet aan de orde. Dat weten we best. Onbewust echter zal het systeem alles op alles zetten ter verzekering van het voortbestaan. Pat Ogden (2016) stelt dat indien de onbewuste indicatoren bewust geregistreerd worden, dit in de regel voldoende is om de weg vrij te maken voor de bewuste emotie.

Door als Professional dus in te spelen op de aanwezige emotie en deze te benoemen, bijvoorbeeld: "Klopt het dat ik bij jou nu verdriet, boosheid of angst zie?", wordt de emotie volgens doorgaans geuit. De emotie kan vervolgens besproken worden als onderdeel van de oplossing.

