

De verschillende basisemoties volgens Paul Ekman

Angst

Angst heeft volgens Ekman een beschermende functie. Het behoedt ons voor onbezonnen acties. Bij angst zijn de ogen, hoe minimaal ook, opengesperd. De neusholten worden licht vergroot. Hierdoor kun je beter visueel en olfactorisch (via reukzin) waarnemen om zodoende het

dreigende gevaar beter en eerder te herkennen. Angst kent vele vormen. Mensen kunnen bang zijn voor van alles. Het gaat zowel om reële angsten als om irrealen angsten. De laatste soort is het lastigst te vatten; de realiteit kent immers haar grenzen, maar de fantasie niet. Angst maakt dat het moeilijk is om aan andere zaken te denken dan hetgeen dat de angst veroorzaakt. Onze ingebakken onzekerheid met betrekking tot de toekomst is vaak al een bron van angst. Angst zorgt dat het lichaam in staat van paraatheid komt en genereert de nodige energie om snel te kunnen handelen.

Lichamelijk gezien zorgt angst voor terugtrekkend gedrag, de hartslag stijgt en de ademhaling versnelt. Angst gaat gepaard met het verlies van veiligheid. Zeker bij echtscheidingen regeert vaak de angst. Men bevindt zich in de overgang van de ene levensfase naar een andere levensfase en dat kan zeer beangstigend zijn. De vertrouwdheid van dat wat was is weg. De emotie angst is vaak de opmaat voor de emotie woede. Bij de emotie angst zijn de lippen gestrekt. De wenkbrauwen opgeheven en in het midden naar elkaar getrokken. De ogen zijn vergroot door het spannen van de oogleden. Door het vergroten van de ogen is het mogelijk om bij dreiging beter om je heen te kunnen kijken en het gevaar te zien aankomen. Afgeleiden van angst zijn: shock, paniek, vrees, alarm, spanning en nervositeit. Afgeleiden van angst zijn: shock, paniek, vrees, alarm, spanning en nervositeit.

Boosheid

Nicht ärgern, nur wundern

-J.W. von Goethe-

Boosheid is een primaire emotie. Boosheid dient ter bescherming van wat ons dierbaar is. Bij boosheid of woede worden de wenkbrauwen naar beneden getrokken. Evolutionair gezien ter bescherming van de ogen. De lippen versmallen en zijn op elkaar geperst. Woede motiveert ons om tot actie over te gaan. Bij woede maakt het lichaam zich klaar om te kunnen vechten. De hartslag versnelt en de spierspanning stijgt, met name in de armen en nek. Boosheid is vanuit biologische oorsprong bedoeld om de vijand te vernietigen. Indien men boosheid ervaart is er vaak sprake van een dwarsbomingsthema, een grensoverschrijding van de eigen waarden en verwachtingen. Boosheid voedt angst en verdriet. We zijn hiertoe geneigd als we ons onveilig voelen en als we dreigen de grip op de situatie te verliezen. Boosheid zet ons in de



overlevingsstand en vreet energie. Boosheid heeft vaak te maken met teleurstelling. Boosheid op de ander of woede vanwege de eigen verwachtingen. De mensen om wie men het meest geeft, zijn de mensen waarop men het meest kwaad kan worden. Dit zijn de mensen die je het meest kunnen kwetsen en waar je het meest teleurgesteld in kunt zijn. Woede kan een gevaarlijke emotie zijn omdat het evolutionair gezien als doel heeft het subject te elimineren. Boosheid vraagt om vergelding, omdat vergelding onbewust wordt gezien als middel dat de pijn verlicht of de schade compenseert. De beleving van eigen normen en waarden is immers een gevoel waarbij de handleiding hoe te reageren ontbreekt. Afgeleiden van de emotie boosheid zijn: wraak, wrok, frustratie, haat, walging, jaloezie, irritatie en razernij.

Filosofe Martha Nussbaum betoogt in haar boek "Woede en vergeving" over twee problematische wegen van het ervaren van boosheid (Nussbaum, Diderich, & Fontijn, 2016).

- De weg van de vergelding;

Het denken dat door de dader geleden pijn een bijdrage levert aan het eigen herstel.

- De weg van de status;

Verlaging van de status van de boosdoener door pijn of vernedering geeft het slachtoffer een hogere positie.

Daarnaast spreekt Nussbaum van het concept transitiewoede, een toekomstgerichte woede met het verlangen naar vergelding. De kern van de boodschap is "Wat een schande. Daar moet iets aan gedaan worden". Volgens Nussbaum is het uiten van woede heden ten dage niet meer zo nuttig en zelfs enigszins verwerpelijk, omdat het niets doet voor de persoon zelf maar alleen gevoelens projecteert op de ander. Wat zou een goede reden kunnen zijn om een ander leed toe te brengen omdat je zelf leed ervaart? Ze onderkent dat mensen behoeftige wezens zijn, die geraakt kunnen worden door wat zich in de buitenwereld afspeelt. Het is volgens haar niet mogelijk en ook niet wenselijk te proberen onze emoties volledig te beheersen en ons niet te laten raken door gebeurtenissen om ons heen. We zouden onszelf tekortdoen als we daarin zouden slagen.

Verdriet

Verdriet is ten opzichte van de overige emoties een langer durende toestand. Boosheid en verdriet kunnen in een "loop" geraken. Verdriet om het verlies, boosheid op de veroorzaker. Bij interne of externe conflicten zijn deze patronen vaak aan de orde. Gevoelens van intens verdriet en verlies. Diepe breuken gaan vaak gepaard met diep verdriet. Verdriet gaat gepaard met tranen. Huilen tot alle pijn is opgedroogd. Verdriet wordt gevoeld om de beschadiging van het "ik". Verdriet zoekt een weg in vervanging of herstel van datgene wat verloren is gegaan. Verdriet is een schreeuw om hulp. Verdriet verbergt een verlangen naar dat wat er niet meer mag zijn. Misschien voelt het leeg omdat we stukjes van onszelf achterlaten in alles wat we liefhadden. Een ander aspect dat speelt is dat verdriet niet altijd even goed gevoeld kan worden als erover gepraat wordt vanwege het feit dat het dan slechts woorden zijn. Pas op het moment dat de situatie feitelijk is, kan het verdriet in

alle hevigheid toeslaan. Afgeleiden van de emotie verdriet zijn: pijn, depressie, wanhoop, teleurstelling, spijt en smart.

Afkeer

Bij afkeer worden de ogen samengeknepen. De neus is opgetrokken, evenals de bovenlip. Evolutionair heeft deze onbewuste uitdrukking tot doel bescherming bieden tegen gevaar van besmetting en vergiftiging door bedorven of andere vieze zaken. Het is een emotie die volgens Ekman fysieke misselijkheid kan veroorzaken. Walging of afschuw schept afstand tussen ons en dat wat wij als weerzinwekkend ervaren. Volgens psycholoog Paul Rozin ligt de basis van de walging of afschuw in de orale verwerking van iets wat interpersoonlijk weerzinwekkend en/of verontreinigend is (Rozin & Fallon, 1987). Volgens onderzoeker W.I. Miller is het voor de hand liggend dat dit voor te consumeren voedsel geldt maar evengoed voor hetgeen wij moreel verachten. Deze thema's worden op verschillende wijzen in iedere cultuur aangetroffen (Miller, 2009). Afkeer kan ook optreden bij het denken aan of kijken naar een persoon of beelden.

John Gottman heeft veel onderzoek gedaan naar het succes van huwelijken en relaties. Gottman komt tot de soort afkeer die hij "ik ben het zat" afschuw noemt. Gottman en zijn collega Levenson wagen het zelfs te voorspellen hoe lang, of beter gezegd hoe kort, een huwelijk nog duurt nadat de eerste tekenen van walging bij de ene of de andere echtgenoot zichtbaar zijn (Gottman & Levenson, 1999).

Minachting

Minachting is de enige emotie die zich unilateraal (slechts aan één zijde van het gezicht) toont. De kin is licht geheven en een van de mondhoeken spant zich aan in opwaartse richting. De emotie minachting hoeft in tegenstelling tot de emotie walging of afschuw niet per definitie negatief te zijn.

Gottman stelt dat de meeste mensen die minachting tonen, dit zelfs als prettig ervaren. De emotie hangt samen met een vorm van superioriteit. Degene die deze emotie vertoont voelt zich moreel verheven boven de ander. De sensatie die wordt gevoeld raakt aan macht en prestige. Minachting is volgens Ekman gerelateerd aan walging, maar wordt enkel ervaren voor personen of menselijke acties. De conclusie van Gottman is dat als minachting getoond wordt tussen partners dit de doodsteek is voor de relatie. Daarbij heeft de geminachte een gerede kans om in de volgende vier jaar problemen te krijgen met het immuunsysteem. Dit is onderzocht door middel van bloedonderzoeken. De adrenaline en cortisolspiegel stijgen wanneer je geminacht wordt. Je onderbewuste weet dat je in gevaar bent door de diepgewortelde overlevingsstructuren. De minachtende "eet" en de geminachte "wordt gegeten". Minachting en walging kunnen met elkaar verbonden zijn. Walging voor de daad, minachting voor de persoon.

Verbazing

Verbazing is de kortst zichtbare emoties van alle emoties. Verbazing is hoogstens een paar seconden zichtbaar. We laten alleen verbazing zien als we plotseling verrast worden door iets wat we geheel niet hadden verwacht. Als de uitdrukking verbazing langer aanhoudt dan een paar seconden, dan is het gespeelde verbazing en dat betekent dat degene helemaal niet verrast is en het voorval al heeft zien aankomen. Omgekeerd kan ook. Als iemand beweert wel kennis te hebben van iets en degene laat verbazing zien, dan kunnen we aannemen dat deze kennis helemaal niet in de veronderstelde mate aanwezig is.

Wat verbazing als emotie verschilt van de andere emoties is dat er maar één keer verbazing per voorval optreedt. De andere emoties kun je op hetzelfde voorval een aantal keren beleven. Angst of blijdschap kun je al weken van tevoren meerdere keren per dag hebben. Verdriet en boosheid heb je na een voorval en kan zich ook meerdere keren per dag gedurende een langere periode uiten. Walging treedt op iedere keer als hetzelfde als vies wordt ervaren. In de korte tijd dat de verbazing duurt, maakt ons automatisch scanningsmechanisme snel een berekening of de meest effectieve emotionele reactie angst, walging, verdriet of boosheid moet zijn. Soms volgt er bij verbazing geen reactie, maar enkel opluchting.

Blijdschap

Ook blijdschap is een emotie. Blijdschap kan worden gegenereerd door een gedachte of door sensorische prikkels. Blijdschap kan optreden bij het zien van iets moois zoals kunst of een mooie zonsondergang, het horen van mooie muziek, het ruiken van een prettige geur, het eten van iets lekkers of door aanraken of aangeraakt worden. Blijdschap van opluchting Blijdschap wordt makkelijk getriggerd door iets wat we grappig vinden. Blijdschap (Schadenfreude) kan ook worden gevoeld als we onze ergste vijand zien lijden. Bij echte blijdschap "lachen" de ogen mee. Bij een gemaakte lach is er alleen een optrekking in de mondhoeken te zien en spannen de oogspiertjes zich niet aan.

Blijdschap als emotie is het minst onderzocht omdat er veel aandacht is geschonken aan emoties die ons problemen kunnen bezorgen. Hierdoor weten we meer van mentale issues dan van mentale gezondheid