

## Emotionele Balans

### Werken met kern emoties in hulpverlenings en coaching processen

#### Achtergrond informatie

Als het hulpverlenings proces zich richt op gevoelens, zijn het vaak niet de eigenlijke gevoelens die het onderwerp van gesprek zijn, maar meer een mix van waargenomen percepties en gedragspatronen. Bijvoorbeeld, de reactie op de vraag: “hoe voel je je in deze situatie?” zou kunnen zijn: “Ik heb het gevoel dat ik wordt gebruikt door mijn partner. En dan merk ik dat ik me onzeker voel.”

Is ‘gebruikt worden’ en gevoel? Nee, het is het gedrag van een ander. Is onzekerheid een gevoel? Nee, het is een waarneming, een perceptie. Dus wat voelt de betrokken persoon werkelijk? Welke emoties zijn er feitelijk betrokken bij een probleem situatie? Hoe kunnen we alles in het juiste perspectief zien? Kunnen gevoelens überhaupt vervangen worden, gecontroleerd of uitgebalanceerd?

#### Kern emoties

Een aantal psychologische stromingen onderscheiden tot wel acht basis of kern emoties.

Het meest actuele concept voor behandelingen in de communicatie psychologie is de *strategische kortetermijn psychotherapie* benadering ontwikkeld door Giorgio Nardone. In hulpverlenings en coaching processen onderscheidt deze benadering vier verschillende basis emoties, die elke een andere vorm van interventie vergen. Zoals hierboven genoemd omvatten ze de vier pure emotionele belevingen van geluk, bedroefdheid, boosheid en angst.

Andere bijkomende gevoelens en belevingen kunnen worden toegeschreven aan deze kern emoties. De onderstaande tabel laat enkele voorbeelden zien:

Kern emotie	Geluk	Bedroefdheid	Boosheid	Angst
<i>Gerelateerde bijkomende emotie</i>	plezier vertier blijdschap opwinding verlangen nieuwsgierigheid	verdriet onrust berusting melancholie depressie ontgoocheling teleurstelling somberheid	irritatie woede agressie verontwaardiging provocatie activiteit volharding doorzettingsvermogen	ongerustheid bezorgdheid terugtrekking paniek wantrouwen schaamte terughoudendheid plankenkoorts



Een praktijk voorbeeld:

Tijdens relatietherapie benadrukt de vrouw haar teleurstelling over haar man, die nooit voor de kinderen zorgt. Zij is altijd degene die verantwoordelijk is! Wanneer ze dit zegt balt ze instinctief haar vuisten en is haar stem vijandig en luid. Op zijn beurt is de man heel passief. Verkennende vraag: “Maakt jouw situatie je boos of maakt het je bedroefd?” Ze antwoordt fel: “Beide, natuurlijk – ik ben *woedend* en *teleurgesteld*”. Hij blijft stil. De tweede verkennende vraag: “En als je af en toe een moment voor jezelf hebt thuis, zonder je man en kinderen, ben je dan eerder overmand door *verdriet* over je huwelijk, of zit je hoof vol met boze gedachten?” Ze antwoordt vurig: “Ik probeer zulke momenten te vermijden. Als ik nog meer tijd besteed aan hierover nadenken, God weet waar dat toe zou leiden.” Vervolg vraag: “Bedoel je dat je dit je nog verdrietiger zou maken?” Haar ogen vullen zich met tranen. Een vraag gericht aan de man: “Besef je het *verdriet* dat je vrouw voelt bij deze situatie?” Hij antwoordt verrast: “Eigenlijk ken ik haar alleen maar als degene die overal voor zorgt. Als ik iets doe is het toch altijd verkeerd.”

Analyse: voor de vrouw betekent boosheid een soort van verdediging, want ze is bang dat ze de controle verliest wanneer ze zich overgeeft aan verdriet. Niettemin moet verdriet een kans krijgen, om bitterheid op de lange termijn te voorkomen. Het is een mogelijk verschijnsel dat de man zich eenvoudigweg niet bewust is van haar verdriet. Het zou de relatie versterken als hij zich zou oefen in het voelen van empathie voor haar verdriet, in plaats van zich te moeten verdedigen tegen haar boosheid. Bij beiden ontbreken de basis gevoelens van geluk, die ze waarschijnlijk opnieuw zouden kunnen ontwikkelen als zij in staat zou zijn haar verdriet te uiten, en hij zijn angst voor haar zou kunnen overwinnen. De interventies hebben zich dus toegespitst op angst en verdriet. De boosheid die bij haar aan de oppervlakte komt is slechts een vervanging van wat ze echt voelt.

Een tweede voorbeeld van counseling: de cliënt geeft uitdrukking aan een totaal verlies aan hoop en het onvermogen om zijn leven betekenis te geven. De eerst verkennende vraag is: “Voel je deze hopeloosheid omdat je jezelf als gevangene ziet van je eigen *verdriet* en teleurstelling in het leven, of omdat je geen blijdschap, plezier of *geluk* meer kunt ontdekken?” De cliënt antwoordt: “Met mijn manier van leven, hoe kan ik nog iets ontdekken dat *geluk* brengt?” De volgende verkennende vraag: “Vind je niet langer plezier in het leven omdat je *bang* bent voor teleurstelling, of omdat je niet langer meer de vitale energie (*boosheid*) ervaart?” En de cliënt antwoordt: “Ja, in ben in het algemeen teleurgesteld, want wat ik ook doe, het gaat altijd mis.” De volgende verkennende vraag is: “Dus je beschermt jezelf tegen nieuwe teleurstellingen. Is deze bescherming nodig omdat je *bang* bent voor nieuwe mislukkingen, of omdat het zo *pijnlijk* is wanneer je een teleurstelling hebt?” Cliënt: “Ik heb al jaren het gevoel dat ik mezelf inhoud – ja, ik denk vanwege de *angst* voor verdere teleurstellingen.”

Analyse: er lijkt een angst voor verdriet te zijn die een belemmering is voor plezier. Boosheid speelt hier geen rol. Desondanks is verdriet altijd aanwezig bij de cliënt. Hij heeft er schoon genoeg van, maar het is er altijd. Gezien de oorzaak is het niet zozeer zaak om verdriet te vermijden, maar om angst te vermijden. Nieuwe ervaringen en beoordelingen zijn alleen mogelijk nadat de cliënt leert hoe hij moet omgaan met deze angst. Voor dit doel is er een vermogen voor boosheid nodig als een bron van energie. De interventie moet zich richten op de angst, en het inzicht op angst stimuleren of het vermogen voor boosheid.



## Basiskennis over kern emoties

Er kan een soort van ‘verklarende woordenlijst voor gevoelens’ worden ontwikkeld op basis van de vier basis emoties – dit wordt samengevat in onderstaande lijst:

### *Nieuwsgierigheid*

3

- is gebaseerd op de kern emotie van geluk
- als een hulpbron is het een prima voorwaarde om te leren
- als negatief aspect kan het leiden tot verschillende vormen van afhankelijkheid
- als het ontbreekt zullen mensen geen vreugde voelen
- als nieuwsgierigheid wordt overdreven geeft het een manische indruk
- correctie kan plaatsvinden door beheersing, herinterpretatie of vermijding

### *Teleurstelling*

- is gebaseerd op de kern emotie van verdriet
- als een hulpbron is het een nuttige voorwaarde om een zekere afstand te bereiken en om met beide benen op de grond te blijven
- als een negatief aspect kan het leiden tot verschillende vormen van depressie
- als het ontbreekt kan de person lijden aan een gebrek aan verbondenheid en relaties
- en als er teveel is kan het leiden tot frustratie
- correctie kan plaatsvinden door empathie en het accepteren van kwetsbaarheid, or via de fantasie dat alles erger wordt

### **Volharding**

- is gebaseerd op de kern emotie van boosheid
- als een hulpbron heeft het het vermogen voor actie en energie
- als een negatief aspect is er vaak een neiging tot geweld
- als het ontbreekt voelen mensen zich zonder kracht of drang
- en als er teveel is kan het leiden tot rusteloosheid of obsessie
- correctie kan plaatsvinden door kanaliseren en inbedden

### *Zelfvertrouwen*

- heeft angst als aanvullend basis gevoel
- als een hulpbron bidet het eerlijke en samenwerkende assertiviteit
- als een negatief aspect kan het leiden tot gevoelens van paniek of angst
- als er een gebrek aan balans is, leidt dit dikwijls tot gevoelens van schaamte of terughoudendheid
- en als het wordt overdreven is er vaak gebrek aan gevoeligheid
- correctie kan plaatsvinden door dissociatie, vernietiging of overdrijving

## Kern Emoties

### 1. Wat ga je bereiken met deze oefening?

De oefening geeft informatie over de kern emoties en hoe een emotionele staat is in te delen bij een van de kern emoties. De oefening maakt het ook mogelijk om onderscheid te maken tussen emoties en geestelijke staat, en helpt om meer precieze taal te gebruiken om emoties en waarden te beschrijven

4

### 2. Hoe werkt het?

De oefening bestaat uit drie stappen:

In de eerste stap verzamelt de trainer voorbeelden van emoties en een emotionele staat. Hij vestigt de aandacht op het feit dat groepsleden meestal voorbeelden van emoties geven (zoals angst, verdriet of schaamte) maar ook andere categorieën onderscheiden zoals “veel geluk” of “liefde” of “vertrouwen”. De trainer moet erop wijzen dat soms emoties in woorden worden inbegrepen, maar dat ze niet de emoties zelf beschrijven.

In de tweede stap maakt de trainer onderscheid tussen verschillende soorten “gevoelens”. De eerste betekenis is een gevoel als een gewaarwording van de huid of het lichaam. Dat is geen emotie. De tweede betekenis is een combinatie van een emotie en een geestelijke staat (zoals geluk of ontspanning). En de derde is een ruw gevoel zonder enige geestelijke invloed die wordt gedefinieerd als een kern emotie.

In de derde stap onderscheidt de trainer vier kern emoties (plezier, pijn, boosheid en angst) en verzamelt voorbeelden van groepsleden voor andere gevoelens door ze te sorteren rondom de betreffende kern emoties.

### 3. Wat heb je nodig?

Prikbord met prikkers en kaartjes (en vier verschillende kleuren), stiften om woorden op de kaartjes te schrijven. Flip over om de woorden te verklaren. 45 Minuten tijd.

### 4. Reflectie

Gebruik het voorbeeld “liefde” en “geweld” als voorbeeld dat verbonden kan worden met alle vier kern emoties.

Het is belangrijk om gevoelens te onderscheiden in de betekenis kinesthetische gewaarwording (temperatuur, tast, spanning, toon ...) en emotionele ervaring.

Onderscheid ook emoties en emotionele staat of fysieke staat. Een staat heeft een mix van gevoelens en geestelijke invloeden. Voorbeeld: “Ik voel me hoopvol” is meer dan een emotie. Het bevat ook een overtuiging!



Vind en sorteer emoties

