



EMOTIES

BEWUST OMGAAN MET WAT JE VOELT

Stel je eens voor: op je werk begint een vergadering met een moodcheck: Hoe gaat het met iedereen? Hoe voel jij je? Is er misschien iets wat we moeten weten zodat we er rekening mee kunnen houden? Je kunt openlijk praten over wat je dwarszit of over waar je juist blij mee bent. Alles in het vertrouwen dat de ander zonder oordeel luistert en belangstellend vragen stelt. Niet te lang, niet te veel, maar precies genoeg. Spanning ebt weg en de rest van de dag werk je geconcentreerd. Je bent je niet alleen bewust van je eigen innerlijke toestand, maar je vangt ook die van een ander op. Er is bijvoorbeeld een collega die opeens stilvalt tijdens een gesprek. Je weet dat haar schoonvader onlangs is overleden en je kijkt haar even vriendelijk aan.

'Hoe is het met je?' vraag je zachtjes. Ze kijkt je verdrietig, maar opgelucht aan. De erkenning doet haar goed, ze kan weer verder. In de ideale werksituatie wordt er bewust met emoties omgegaan. Dat is uiterst belangrijk voor je mentale welzijn. Daarom besteden we in dit hoofdstuk aandacht aan emoties.

HET MEEST ONDERSCHATTE ONDERWERP OP DE WERKVLOER

John loopt de kamer van Linda binnen voor het gesprek over die emotionele uitbarsting van laatst. Ze is er nog niet en als ze na tien minuten binnenkomt, kan John zijn ergernis niet verhullen. Na het gesprek moet hij nog een rapport afmaken. 'Ik was er al', zegt hij, om daar iets van te laten zien, maar niet te veel. Linda barst in tranen uit en ze kan een paar seconden niets zeggen. John schrikt en raakt nog meer geërgerd: hoelang gaat dit nog door, denkt hij. Linda herpakt zichzelf. 'Het spijt me', zegt ze, 'mijn zoontje is net in het ziekenhuis opgenomen'. John beseft dat hij te snel heeft gereageerd, te gehaast, omdat het rapport af moet. Ze praten er rustig over, hij troost haar met begripvolle woorden. Ook de eerdere situatie bespreken ze. Na een intens, maar fijn gesprek gaan ze in alle rust uit elkaar.

Emoties zijn het meest onderschatte onderwerp op de werkvloer. Er is veel aandacht voor kwaliteiten, talenten en persoonlijkheid: alles is gericht op goed functioneren, op vitaliteit en geluk. Maar is er in de vakliteratuur, opleidingen en trainingen ook voldoende aandacht voor emoties? Voor hoe mensen zich voelen? We beheersen onze emoties omdat we denken dat het uiten ervan niet professioneel is. Emoties zijn niet rationeel, niet analytisch en niet controleerbaar. Bovendien onderdrukken we emoties al eeuwenlang in een poging om het leven te beheersen. Helaas zonder het gewenste resultaat, want emoties zijn

er nu eenmaal. We hebben emoties om te voelen en te ervaren, ze zijn helpend en waardevol. Daarom is het belangrijk om ermee in contact te zijn. Ze zijn de drijvende kracht achter alles wat we zeggen, doen en beslissen. Juist als we onze emoties proberen te beheersen gaat het nogal eens fout. Want emoties wegstoppen betekent niet dat ze weg zijn. Ze zullen op een of andere manier toch tevoorschijn komen.

Vooraf op het werk moffelen we emoties weg, of we denken: ik besteed er later wel aandacht aan. Begrijpelijk, want je weet niet altijd direct hoe je ermee om moet gaan. Niet alleen als je er zelf door wordt overmand, maar ook als dit met iemand anders gebeurt. Bovendien: veel mensen kunnen niet bij hun emoties, merken ze niet op of weten ze niet te benoemen. Gelukkig kun je wel leren met emoties om te gaan, ook al is dit voor de meeste mensen geen vast ingrediënt van de opvoeding geweest. Je ontdekt dan hoeveel ze je over jezelf vertellen.

We hebben allemaal emoties en ze zijn er altijd. Niet altijd even heftig, maar de onderstroom van onze ervaring is een en al emotie, één stroom van energie. Prettige emoties zoals enthousiasme en blijheid geven energie. Minder fijne emoties zoals boosheid en irritatie kosten energie. Maar nog meer energie kost het om emoties te onderdrukken of weg te stoppen. Als we de emoties bewust beleven, er woorden aan kunnen geven en er met anderen over kunnen praten, dan kunnen we er ook echt iets mee doen. Dan kunnen we om te beginnen ons eigen mentale welzijn versterken, maar ook psychische klachten verminderen en ziekteverzuim verlagen. Bovendien is ook hier het verschijnsel 'neuroplasticiteit' werkzaam: de hersenen maken almaar nieuwe verbindingen, en hier hebben we (tot op zekere hoogte) invloed op. Als we onze emoties identificeren, uiten en benutten, dan kan dat leiden tot een creatief en positief leven!

HOE VOEL JE JE?

Aan Google, AI en andere zoekmachines kun je de gekste en moeilijkste vragen stellen. Op iedere vraag vind je een antwoord. Maar wat zeg je zelf als iemand je vraagt: 'Hoe voel je je?' Meestal zeg je: 'Goed hoor!' en je gaat over tot de orde van de dag. Denk er eens over na hoe

je anders zou kunnen reageren. Het is zo belangrijk en interessant om jezelf te vragen hoe je je voelt en de tijd te nemen om tot het echte antwoord te komen. Misschien leidt dit bij een volgende ontmoeting (als daar tijd en ruimte voor is) wel tot een gesprek.

★ OEFENING

HOE VOEL JE JE?

Doe het maar eens. Ga rustig zitten en sluit je ogen. Stel jezelf de vraag: hoe is het met me? Misschien kun je er nog een schepje bovenop doen: hoe is het écht met me? Ga rustig na wat er met je gebeurt, zonder hier een oordeel over te hebben. Wat komt er in je op en wat voel je?

En, wat gebeurde er? Je keerde vast en zeker even naar binnen en kwam daar van alles tegen wat er op dit moment in je leven speelt en je voelde wat het met je doet. Misschien gebeurde er niks omdat je niet zo goed bij je gevoel kunt komen. Of omdat je hoofd zich ermee bemoeide. Misschien liet je opkomende emoties even voor wat ze waren, maar ze zijn wel belangrijk. Sommige emoties vragen om directe actie, andere zijn er even en ebben weer weg zonder dat er iets hoeft te gebeuren.

Wat je ontdekt als je bij je emoties stilstaat, vertelt je veel over jezelf, de toestand waarin je je bevindt en wat je volgende actie of stap zal zijn. Ervaar je vreugde na de marketingmeeting over dat ene nieuwe idee? Dan vertelt deze emotie je wellicht dat het een goed idee met veel potentie is en dat je ruimte in agenda wilt maken om verdere stappen te ondernemen. Ervaar je een andere emotie in dezelfde meeting over hetzelfde onderwerp? Wat zou deze emotie je dan vertellen? Ook op de werkvloer komen we allerlei emoties tegen. Daar geregeld aandacht aan besteden is gezond. Waarom?

- Je hebt een meer natuurlijk en open contact met anderen.
- Je kunt je beter concentreren.
- Je bent productiever en creatiever.
- Je bent meer betrokken bij je (werk)omgeving.

Wat zou het je opleveren als je echt zou weten en voelen wat je emoties zijn, waar ze vandaan komen en wat ze je te vertellen hebben? Met andere woorden: als je jezelf toestemming zou geven om te voelen? Geloof ons: er gaat een wereld voor je open als je er de juiste betekenis met woorden en zinnen aan geeft, want emoties en gevoelens gaan over hoe je het leven ervaart. En als anderen zonder oordeel naar je luisteren, zodat jij geen schaamte hoeft te hebben als je over je gevoelens spreekt, dan kun je écht in contact blijven met hoe je je voelt en hoe je daarmee omgaat.

OVERMAND DOOR EMOTIES

Lars zit in de auto op weg naar een belangrijke klant. Hij heeft een lekker muziekje opstaan en begint vrolijk mee te zingen. 'I love you you you you!' zingt hij luidkeels en ineens vullen zijn ogen zich met tranen. Hij moet knipperen om goed zicht te kunnen houden en hij krijgt het bloedheet. Wat is dit, vraagt hij zich af en ja, dan weet hij het. Vanmorgen dacht hij nog aan zijn jongere zus, die in scheiding ligt. Hij heeft er heel rationeel op gereageerd ('Wat niet gaat, dat gaat niet'), maar nu grijpt het hem bij de keel. Hij neemt de tijd om te voelen wat er met hem gebeurt. Liefde, pijn, de behoefte om haar te beschermen, allerlei weggedrukte zorgen om haar openbaren zich. Voordat hij het gebouw in gaat waar de afspraak is, belt hij zijn zusje om te vragen hoe het met haar is. Kan hij vanavond even langskomen?

Je bewust zijn van je emoties is niet alles. Emoties gewaarworden en er woorden aan geven is zinvol, maar echt aandacht aan emoties geven en ze doorvoelen is een volgende stap. Laten we kijken naar de diverse manieren waarop in en buiten de wetenschap naar emoties wordt gekeken. Zeker de recente ontwikkelingen daarin hebben ons veel te bieden als het gaat om die ideale situatie op je werk, waarin gewoon plaats voor emoties is!

WAT ZIJN EMOTIES?

Kort gezegd is een emotie het signaal voor een belangrijke gebeurtenis. Of dat nu gaat om iets kleins (ontroering als je een puppy ziet) of iets groots (angst voor oorlog), er gebeurt van alles in je lichaam. Emoties zijn een wezenlijk ingrediënt van je denken. Ze gaan vooraf aan de meeste beslissingen die je neemt. Daarom is er niet alleen een verband tussen emoties en denken, maar ook tussen emoties en motivatie. De woorden ‘bewegen’ en ‘motivatie’ zijn beide afgeleid van het Latijnse werkwoord ‘movere’ (‘bewegen’ of ‘in beweging brengen’) en het zelfstandig naamwoord ‘motus’ (‘beweging’). Het woord ‘emotie’ komt van het Latijnse ‘emotio’, wat ‘het naar buiten bewegen’ betekent.

Zijn emoties hetzelfde als gevoelens? We gebruiken de termen door elkaar, maar ze verschillen in hevigheid en duur. Emoties zijn korte reacties die meestal zichtbaar zijn als gezichtsuitdrukking (Ekman, 1972). Gevoelens ontstaan wanneer je over een emotie gaat nadenken en je ermee gaat identificeren. Gevoelens kun je volledig onzichtbaar houden en houden langer aan.

Een term die in deze context ook gebruikt wordt, is ‘stemming’. Een stemming houdt langer aan dan een emotie en hoeft niet samen te hangen met een persoon of situatie. Je bent gewoon somber, blij of opgetogen. Hier gaat het meer om een toestand waarin je verkeert en die kan minuten, uren of zelfs dagen duren.

LICHAAMSBEWUSTZIJN

Fysieke reacties horen bij emoties. Of ze aan de emoties voorafgaan of er juist op volgen, daarover lopen de meningen uiteen. Zo toont onderzoek van Antonio Damasio aan dat fysieke reacties en emoties onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en dat lichamelijke processen aan de emotionele ervaring voorafgaan en deze sturen (Damasio, 1999). Het tegenovergestelde wordt aangetoond in onderzoek van Lauri Nummenmaa: de emotie is er eerst, direct daarop volgt de lichamelijke reactie (Nummenmaa et al., 2014).

Je kent de lichamelijke reacties vast wel uit eigen ervaring: hartkloppingen, snellere ademhaling, blozen, kippenvel, trillingen of juist een plotselinge vertraging van je ademhaling. En laten we een brok in de keel en vlinders in je buik niet vergeten! Het zijn sensaties die je iets vertellen over hoe je eraan toe bent, en vaak ook signalen die aangeven dat het nodig is om actie te ondernemen. Daarom is het zo belangrijk om er aandacht aan te besteden.



OEFENING

FYSIEKE SENSATIES OPSPOREN

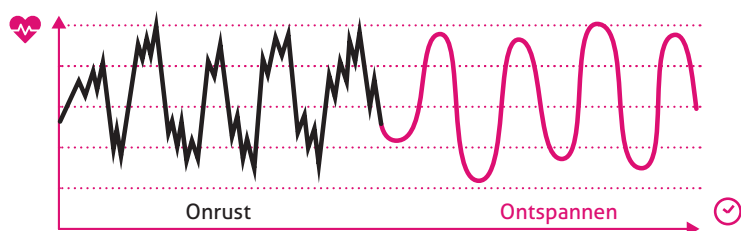
Neem pen en papier en loop in gedachten de afgelopen drie dagen na. Wat heb je zoal gedaan, gezien, besproken en ondernomen? Ga voor jezelf na welke lichamelijke sensaties je hebt gevoeld bij welke gebeurtenis en noteer deze. Bijvoorbeeld:

- **Hartkloppingen** – toen ik de uitslag van een loting afwachtte
- **Versnelde ademhaling** – toen ik in discussie was
- **Warm gevoel** – toen ik mijn neefje van drie maanden vasthield
- **Knoop in mijn maag** – toen ik mijn collega wilde wijzen op een vergissing die ze had gemaakt.

JE HARTSLAG LAAT JE EMOTIES ZIEN

Je hartslag versnelt en vertraagt doorlopend, meebewegend met het leven zelf. In ons boek *Lang zal je leefstijl* laten we al zien wat je hartslag vertelt over je lichamelijke gesteldheid. Maar je hartslag vertelt nog veel meer. Als je positieve emoties ervaart, zoals liefde en dankbaarheid, wordt je hartritme harmonieuzer en coherenter. Als je negatieve emoties ervaart, zoals boosheid en frustratie, wordt je hartslag onregelmatiger. Een zeer precieze manier om het functioneren van je hart te onderzoeken is het meten van je hartslagvariabiliteit (HRV). Dit

is de variatie in tijd tussen twee hartslagen. Met een rusthartslag van zestig kun je bijvoorbeeld afwisselend een halve seconde en anderhalve seconde pauze tussen twee hartslagen hebben.



Figuur 8 – Ritme, balans en variatie in je hartslag

De HRV wordt vooral gemeten om stress- en energieniveaus van mensen te onderzoeken. Je HRV wordt in hoge mate beïnvloed door je emoties, maar je kunt zelf ook invloed uitoefenen op je HRV. En dat is van belang, niet alleen voor je emotionele gesteldheid, maar voor je algehele gezondheid. Een hoge HRV wijst op een flexibel lichaam dat zich makkelijk aan nieuwe situaties aanpast. Een lage HRV kan duiden op stress, vermoeidheid of disbalans. Hoe doe je dat, je HRV hooghouden?

- Een makkelijke manier is vijf tot zes keer ademen per minuut. Dat lijkt weinig, maar het is goed te doen. Na twee keer voel je de rust al in je lichaam indalen.
- Je kunt ook positieve emoties in jezelf oproepen. Denk aan een fijne ervaring, aan iemand van wie je houdt of verheug je op iets leuks dat komen gaat.

POSITIEVE EN NEGATIEVE EMOTIES

Als het gaat om emoties, hebben we het niet over goed en slecht, want emoties zijn altijd nuttig. Ze hebben alleen een verschillende impact op je leven. We noemen emoties daarom positief en negatief. Negatieve emoties dienen in eerste instantie je veiligheid: je gaat vluchten bij angst of je valt aan bij boosheid. In het dagelijks leven laat boosheid

bijvoorbeeld zien dat je je grenzen moet bewaken. Als negatieve emoties lang aanhouden zijn ze minder nuttig, want dan kunnen ze leiden tot psychische stoornissen en fysiek disfunctioneren. Positieve emoties dienen ook je veiligheid, omdat ze stress verminderen en je meer zelfvertrouwen geven, wat je ondersteunt bij het waarmaken van je wensen en verlangens.

Barbara Fredrickson, Amerikaans onderzoekerspsycholoog, heeft dat in haar onderzoek (2001) duidelijk aangetoond. Zij ontwikkelde de *broaden-and-build theory*, die laat zien dat positieve emoties leiden tot verbreding van de aandacht. Zo zet plezier aan tot spel en creativiteit. Interesse nodigt uit tot onderzoek en zin in nieuwe ervaringen. Sereniteit laat je genieten van het huidige moment, maar doet je ook zoeken naar nog meer van dit soort momenten. Het *build*-gedeelte houdt in dat je als gevolg van positieve emoties activiteiten onderneemt waar je echt iets aan hebt. Voetballende kinderen hebben plezier, en ondertussen leren ze nieuwe bewegingen en ze versterken hun sociale banden. Een eenvoudig voorbeeld, maar het laat meteen zien hoe fysieke aspecten met mentale en ook met sociale verbanden samenhangen.

Dus dat populaire ‘positief denken!’ werkt echt. Het roept positieve emoties op en die heb je nodig om de regie over je eigen leven te pakken. Voor een nog beter inzicht in je emoties kijken we in de volgende paragraaf naar een paar belangrijke inzichten en theorieën.

DE COMPLEXITEIT VAN EMOTIES

Er zijn veel verschillende opvattingen over emoties, over het ontstaan ervan en over wat we er vervolgens mee doen. Laten we er een paar onder de loop nemen zodat je steeds meer kunt inzoomen op je eigen emoties en je je bewustwording ervan kunt versterken.

Volgens de Nederlandse psycholoog Nico Frijda (1988) vergroten emoties onze arousal (activatie van het zenuwstelsel). Ze hechten waarden, die we ‘gevoelens’ noemen, aan mensen en gebeurtenissen die we belangrijk vinden. Ook zorgen emoties ervoor dat je iets vermijdt of dat je je er juist toe aangetrokken voelt.

Frijda stelt dat emoties uit vier componenten bestaan:

- **lichamelijke reacties (arousal):** hartslag, zweten, ademhaling
- **subjectieve gevoelens:** woede, verdriet, geluk
- **cognitieve interpretatie:** iemand de schuld geven, een bedreiging constateren
- **gedragsmatige reactie:** huilen, om hulp roepen, glimlachen.

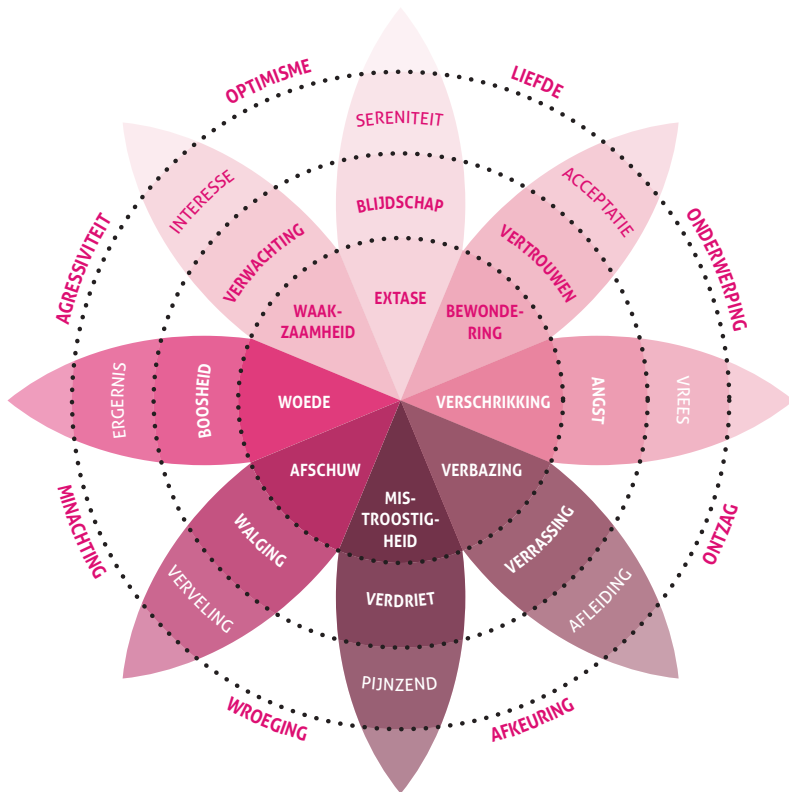
Over welke emoties er precies zijn, lopen de opvattingen uiteen. We geven als inspiratie een kort overzicht. Zo maakt Frijda onderscheid tussen primaire en secundaire emoties.

- Primaire emoties zijn de 'pure emoties', directe reacties op een gebeurtenis: vreugde, angst, verbazing, boosheid, verdriet en onbehagen.
- Secundaire emoties zijn 'sociale emoties', reacties op de primaire emoties: trots, schaamte, medelijden, hoop en onzekerheid.

Als je die emoties hebt, dan laten die zich ook zien. De Amerikaanse psycholoog Paul Ekman (1972) bestudeerde wereldwijd de uitdrukkingen van gezichten. Volgens hem spreken en begrijpen mensen overal ter wereld in grote lijnen dezelfde 'gezichtstaal'. Dat komt waarschijnlijk doordat onze soort een gemeenschappelijke biologische erfenis deelt. Hij noemt zeven emoties: woede, afkeer, angst, geluk, verdriet, minachting en verrassing.

Een mooi visueel model is dat van Robert Plutchik: het emotiewiel (Wheel of Emotions) (1980). Dit is een visueel model dat helpt om menselijke emoties beter te begrijpen. Plutchik gaat ervan uit dat er acht elementaire emoties zijn: extase, bewondering, verschrikking, verbazing, mistroostigheid, afschuw, woede en waakzaamheid. Het emotiewiel is opgebouwd als een soort bloem waarin je het volgende ziet:

- Tegenover elkaar liggende emoties zijn elkaars tegengestelde. Bijvoorbeeld **blijdschap** tegenover **verdriet**.
- De intensiteit van een emotie neemt af naarmate je verder van het midden naar buiten beweegt. In het centrum zijn de emoties het meest intens, aan de buitenkant zijn ze milder. Bijvoorbeeld: **woede** (centrum) en **ergernis** (buitenste ring).
- Emoties die naast elkaar liggen, kunnen gecombineerd worden tot een nieuwe, complexere emotie. Bijvoorbeeld: **blijdschap** + **vertrouwen** = **liefde**.



Figuur 9 – Het emotiewiel van Robert Plutchik