

Emoties aan het woord

Leesexemplaar

Emoties aan het woord

EEN GIDS VOOR BREDE PSYCHISCHE ZORG

Kristof Stappers

P E L C K M A N S

voor Lynn,
mijn zon, mijn zin, mijn zijn,

voor Amélie en Pauline,
dat emoties voor hen een gids mogen zijn

Inhoud

INLEIDING	Emoties ... een recente (r)evolutie in de geschiedenis	9
HOOFDSTUK 1	Het belang van emoties	15
	1.1. Wat verstaan we onder emotionele intelligentie?	22
	1.2. Emoties: neurobiologisch beschouwd	24
	1.3. Hoe leren we omgaan met emoties?	30
HOOFDSTUK 2	Emotiegericht werken in psychosociale hulpverlening	33
	2.1. Opvattingen over beleving vanuit het cliëntgericht-experiëntiële gedachtegoed	33
	2.2. Emotiegericht werken: visie op de praktijk	43
HOOFDSTUK 3	Emotiegericht werken volgens het procesmodel van Greenberg	49
	3.1. Inzet van emotiegericht werken in een breed continuüm van zorg	49
	3.2. Toegang vinden tot een emotie	57
	3.3. Procesdiagnostiek: een inschatting van de emotieverwerking	105
	3.4. Het benutten of het veranderen van een emotie of beleving	113
	3.5. Reflectie, betekenisgeving en existentiële dimensie	126
	3.6. Emotiegericht werken en cultuursensitiviteit	130
	Conclusie: emoties als gids in psychosociale zorg	132

HOOFDSTUK 4	Emotiegericht opvoeden	135
	4.1. Het belang van onze vroegste relaties voor de emotionele ontwikkeling	135
	4.2. Ouders (en andere opvoeders) als breinbouwers	137
	4.3. Emotiecoachend opvoeden	140
	Conclusie: emotiecoaching als vroegtijdige psychische preventie	158
SLOTBESCHOUWING	Van wetenschappelijke evolutie naar maatschappelijke revolutie?	161
DANK		163
REFERENTIES		165

Emoties ... een recente (r)evolutie in de geschiedenis

“Perhaps all the dragons in our lives are princesses
who are only waiting to see us act,
just once, with beauty and courage.”

(Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet*)

Het mag je als lezer bekend zijn of niet: onze wetenschappelijke kijk op emoties heeft de voorbije decennia een stille, maar revolutionaire wending gekend. Als we de recente geschiedenis erop nagaan, is onze houding ten aanzien van emoties lang niet erg positief gestemd geweest. Geruime tijd zijn emoties beschouwd als vervelende verschijnselen die ons wegleiden van ons redelijk denken. In de klassieke oudheid en bij de meeste verlichte denkers werden emoties beschouwd als onredelijk en dus onbetrouwbaar. De visie heerste dat ze leiden tot een foutieve beoordeling van situaties, en bijgevolg tot onjuiste beslissingen. De vroegchristelijke denkers leken nog een stap verder te gaan en beschreven emoties (passies) als ziektes van de ziel. Ziektes die onze geest vertroebelen. Lang werden ze ook beschouwd als tekenen van onvolwassenheid of zwakheid. Het motto dat overbleef: een weldenkend mens kan zich het best verwehouden van emoties, en dat kan vooral door het gebruik van het koele verstand. Onze houding ten aanzien van emoties blijkt dus lang niet verder te zijn gegaan dan die van een leeuwentemmer tegenover een leeuw.

Met de filosoof Baruch Spinoza (1632-1677)¹ leek een kering te komen in onze ideeën over emoties. Deze filosoof durfde als eerste deze overtuigingen radicaal in vraag te stellen. Wat als emoties meer zijn dan een vervelende en misleidende eigenschap? Meer nog: wat als zou blijken dat ze een belangrijke functie vervullen? In dat geval zit er mogelijk meer wijsheid in emoties dan ooit werd aangenomen. Of nog avontuurlijker: misschien gaat het niet om een vertroebeling van onze geest, maar eerder om een verrijking ervan. Misschien betekenen emoties immers een complementaire aanvulling op ons denkend vermogen?

De eerste steen bleek gelegd te worden voor een nieuwe en frisse kijk op de zaak. Onder invloed van andere denkers binnen de psychologie, zoals William James², vond de idee

verder ingang dat emoties een belangrijke rol spelen in ons menselijk (voort)bestaan en ons gevoel van welzijn. In navolging van Charles Darwin³ keek ook hij naar emoties vanuit de hypothese dat ze mogelijk een belangrijke evolutionaire functie vervullen. Deze blik vond her en der steun en deed meteen ook verder nadenken over het brede palet aan lichamelijke processen waarmee emoties gepaard gaan. Processen die zich vertalen in schommelingen van de suikerspiegel, bloedtoevoer, hartritme, spierspanning, enzovoort.

De voorbije decennia brachten ons in een stroomversnelling, waar ondertussen heel wat baanbrekend onderzoek plaatsvond. Dit onderzoek biedt ons aanwijzingen omtrent vragen als:

- Waarom zijn emoties belangrijk?
- Als ze niet onze vijanden zijn, hoe helpen ze ons dan?
- Zijn emoties voor iedereen hetzelfde of voor iedereen anders? Of anders gezegd: Welk aandeel is aangeboren en universeel en wat wordt bepaald door onze persoonlijke levensloop?
- Welke hersengebieden gaan gepaard met de meer emotionele verwerking van informatie? En gaat het daarbij om een rechtlijnige respons op een situatie of is er sprake van meer complexe processen?
- Wat gebeurt er als we door het lint gaan, als we emotioneel gegijzeld worden?
- Hoe kunnen emoties ons helpen bij het maken van belangrijke keuzes?
- Hoe komen we tot een gezonde emotionele ontwikkeling? Hoe kan onze opvoeding hiertoe bijdragen, of wat kan hier net een bedreiging vormen?

Een erg boeiend en omvangrijk onderzoeksveld, zoals je merkt. Doorheen dit boek zullen de meeste van de bovenstaande vragen impliciet aan bod komen en beantwoord worden.

Maar, zoals gezegd, kent deze revolutie ook een eerder stil karakter. We kunnen niet om de vaststelling heen dat te weinig van deze kennis over emoties (en hun belang) doorsijpelt in ons maatschappelijke leven. Dat laatste lijkt in hoofdzaak vooral nog geregeerd te worden door Koning Ratio. Dit wil niet zeggen dat emoties er geen plaats kennen, wel integendeel. Zetten we de televisie aan, dan worden emoties ons naar het hoofd geslingerd. Doorgaans vinden we dat ook niet erg. Programma's die doorspekt zijn met emotioneel vertoon lijken sterk onze voorkeur te genieten. In interviews worden emotionele reacties bewust uitgelokt en een goed debat lijkt pas echt geslaagd daar waar emoties hoog oplaaieren. Op het eerste gezicht zijn we dus helemaal in het reine met de idee dat emoties een plek verdienen. Toch verdient dat een belangrijke nuancering die verband houdt met het verschil tussen actie en proces. We bedoelen daarmee het verschil tussen het ongeremd tonen of *uitleven* van emoties, tegenover een meer *doorleefde* bewustwording en aanwending ervan die ons handelen bepa-

len. In meer psychologisch jargon kunnen we spreken van het verschil tussen ‘ageren’ (blinde reactie op een emotie) en ‘mentaliseren’. In het laatste geval is er sprake van een zekere reflectieve afstand ten opzichte van de gevoelde beleving van waaruit een betekenisvolle reactie mogelijk wordt. Dit boek zal heel uitdrukkelijk vertrekken vanuit de opvatting van emoties als een proces dat leidt tot betekenis, eerder dan als blinde act. Verschillende media beperken zich tot het louter in beeld brengen van een emotie, al dan niet bewust uitgelokt. Waar de emotie scherp in beeld wordt gebracht, blijft de achterliggende betekenis, behoefte of waarde onderbelicht. Wat mij betreft gemiste kansen om het programma, interview of debat net inhoudelijk te verdiepen, voorbij de platitude van de emotie als beeld of act.

Bovendien blijft ook onze hedendaagse attitude tegenover emoties allerm minst positief gestemd. Een eenvoudige blik op onze dagelijkse sociale realiteit toont hoe emoties nog al te vaak beladen zijn met schaamte. Nog al te vaak worden ze geassocieerd met ideeën van zwakte, feilbaarheid en instabiliteit. We kunnen ons evenzeer de vraag stellen hoe we ons persoonlijk verhouden tegenover onze emoties in het dagelijks leven. Over het algemeen willen we het belang nog wel erkennen van emotionele communicatie, maar slagen we er (als partner, vriend(in), collega, ...) wel in om dat zelf ook altijd waar te maken? Slagen we erin om emoties op een manier te vertolken dat ze verbindend werken in plaats van destructief? Is het niet al te vaak nog een kwestie van zwijgen en toedekken of anderzijds exploderen? Of daar waar emotionele communicatie wel op gang komt, merken we dan niet vaak de uitdaging van een heldere verwoording, vertrekkend vanuit een inzicht in de eigen emoties? Of net de moeilijkheden in empathisch begrip van de emoties van de ander?

En ten slotte doen ook nog andere vaststellingen vragen rijzen bij het gevestigde belang dat emoties zouden hebben in ons moderne bestaan. In het onderwijs worden leerdoelen nog scherp gedomineerd door eerder cognitieve eindtermen, en op de werkvloer wordt beroepsbekwaamheid voornamelijk uitgedrukt in beroepstechnische vaardigheden (*job skills*). Zelfs in het vakgebied van de psychotherapie – waar innerlijke beleving zo centraal staat – zijn emoties lang beschouwd als niet meer dan een gevolg van een foutieve gedachte. Als ik me rot voel, dan is dat bijvoorbeeld omdat ik denk niets waard te zijn. Elk gevoel kan zo worden teruggebracht tot een cognitieve oorsprong, een bepaalde gedachte waarmee we een situatie evalueren: ‘ik ben bang omdat ik denk gevaar te lopen’, ‘ik ben boos omdat ik denk dat je me beliegt’, ... Emoties hebben hier geen autonome plek en zijn steeds het gevolg van een denkproces. Terwijl zulk een redenering geen verklaring biedt voor de vaststelling dat ook baby’s emoties vertonen, ook al is hun denkvermogen om een situatie te beoordelen nog weinig ontwikkeld. Om nog maar te zwijgen van dieren, die ook emoties kennen. Dat terwijl hun hersenschors (buitenste laag van de hersenen die erg gerelateerd is aan het denkvermogen) niet eens zo groot blijkt te zijn.⁴

Dit alles terwijl recent onderzoek uitwijst dat emoties deze autonome plek wel verdienen, en dat de eeuwige vraag wat er eerst was (kip of ei, cognitie of emotie) niet eens zo zinvol blijkt. Bij het tot stand komen van emoties blijkt het steeds te gaan om een proces van integratie, waarin verschillende hersendelen op diverse niveaus elkaar beïnvloeden.⁵ Bovendien omvat heel dit proces zowel aspecten van het lichaam (fysiologisch), van het zenuwstelsel (neurologisch), van ons denken (cognitief), van wat ons drijft (motivacioneel) en in beweging zet (motorisch).⁶ Het hoeft dan ook niet te verbazen dat ook in het diverse veld van de psychotherapie recentelijk de consensus groeit dat emoties deze centrale plek verdienen en dat zij sterk en automatisch verweven zijn met onze meer cognitieve betekenisgeving aan dingen. Op die manier kunnen ze onze menselijke noden volop dienen en moeten ze dus evenzeer focus zijn van psychotherapie.⁷

Vanuit deze idee wil dit boek een bijdrage leveren aan de verdere bekendmaking van deze kennis omtrent emoties en beroept het zich daarbij voornamelijk op bevindingen vanuit het domein van de neurowetenschappen, de psychotherapie, gehechtheidsonderzoek en ouderschapsondersteuning. Bovendien wil dit boek ook een pleidooi vormen voor een betere integratie van deze kennis in het brede continuüm van psychosociale zorg. Een continuüm dat reikt van preventie en algemeen welzijnswerk op de nulde en de eerste lijn tot meer gespecialiseerde psychotherapeutische interventie op de tweede en de derde lijn.

De voornaamste reden waarom ik als psychotherapeut hiertoe de noodzaak voelde, is heel eenvoudig. De mate waarin we al dan niet constructief met emoties omgaan, blijkt erg centraal te staan in ons psychisch welzijn. Bijzonder veel onderzoek wijst op de sterke samenhang tussen het ervaren van moeilijkheden met betrekking tot emoties en het ontstaan (of in stand blijven) van tal van psychische stoornissen. Problematieken als angst, depressie, posttraumatische stress, eetstoornissen of middelenafhankelijkheid zijn vaak gerelateerd aan problemen in emotieregulatie.⁸ Bovendien komt vanuit onderzoek bij niet-klinische doelgroepen sterk de samenhang naar voren tussen het ontwikkelen van emotionele competenties en het ervaren van psychisch welzijn. Kinderen die het geluk hebben gehad om te kunnen rekenen op de emotionele betrokkenheid en de steun van een zorgfiguur, ontwikkelen doorgaans betere cognitieve vermogens en sterkere sociale vaardigheden. Ze vertonen meer emotionele veerkracht, en hebben minder te kampen met symptomen van angst of depressie, medische klachten of gedragsproblemen.⁹

Een tweede reden vinden we in de maatschappelijke nood om een duurzaam antwoord te vinden voor de groeiende vraag naar psychische hulpverlening. Dit antwoord enkel blijven zoeken in de verdere uitbouw van de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg lijkt immers onhoudbaar. In dat opzicht ben ik het eens met filosoof

en psychiater Damiaan Denys¹⁰, die net een pleidooi voert tegen de verdere uitbouw van de professionele psychische zorgverlening. Volgens Denys verdienen psychische klachten steeds onze aandacht, maar horen ze niet noodzakelijk altijd thuis in de uitgebreide professionele hulp. Tegelijk veroorzaken vooral de mildere klachten de almaar groeiende vraag naar zorgprofessionals. Wil professionele psychische zorg betaalbaar blijven en ingezet worden waar het echt aangewezen is, wordt het ook vanuit deze optiek interessant om na te denken welke rol de expertise rond psychisch welzijn (en emotiegericht werken in het bijzonder) een breder bereik kan kennen in andere domeinen van onze samenleving.

In een eerste hoofdstuk ga ik dieper in op het belang van emoties voor ons welzijn en hoe dat juist moet worden begrepen. Ik richt daarbij ook de aandacht op de hersengebieden en -processen die daarmee gepaard gaan. Deze neurale infrastructuur toont overigens mooi aan hoezeer emoties evolutionair zijn verweven geraakt in ons menselijke organisme.

In een tweede en derde hoofdstuk wordt de focus verlegd naar het veld van de psychosociale hulpverlening, bewust ruimer gezien dan de psychotherapie. Deze hoofdstukken willen een soort raamwerk bieden voor eenieder die met mensen werkt die psychische moeilijkheden ervaren, en die daarbij oog wil hebben voor de cruciale rol van emoties. Dit kader is erg schatplichtig aan de belevings- en emotiegerichte stroming van de psychotherapie. Toch ben ik ervan overtuigd dat de grondhoudingen en gespreksinterventies die zullen worden behandeld, inspirerend en bruikbaar kunnen zijn voor het ruimere veld van psychosociale zorg. Ik denk hier meer specifiek aan zorgprofessionals op de eerste lijn:

- counselors in het algemeen welzijnswerk;
- eerstelijnspsychologen;
- preventied medewerkers;
- maatschappelijk werkers in mobiele teams;
- thuisbegeleiders en gezinscoaches in de jeugdzorg;
- leefgroepbegeleiders in de zorg voor personen met een handicap;
- loopbaancoaches;
- verpleegkundigen binnen de psychische zorg;
- leerlingenbegeleiders;
- vrijwilligers en ervaringsdeskundigen;
- ...

Ik heb daarbij niet de idee voor ogen dat elk van deze zorgprofessionals een psychotherapeut moet of kan worden. De idee is eerder dat vanuit het emotiegericht werken heel wat nuttig werk kan worden geleverd op het brede continuüm van psychische

zorg, in die situaties waarin een meer gespecialiseerde therapeutische aanpak zich niet opdringt. In deze hoofdstukken wordt deze idee verder uitgewerkt. Je zult daarbij opmerken dat ik termen als therapeut, hulpverlener, counselor of begeleider door elkaar gebruik. Dat doe ik bewust om in lijn te blijven met de idee van brede inzetbaarheid in verscheidene settings.

Het vierde hoofdstuk ten slotte zal zich meer richten op een preventieve inzet van het werken met emoties, meer bepaald in opvoeding en onderwijs. De basis voor de kunst om met emoties om te gaan wordt immers gelegd in onze jongste levensjaren. De mate waarin kinderen en jongeren opgroeien tot de emotioneel intelligente wezens die ze kunnen worden, blijkt sterk te worden bepaald door emotiecoachend ouderschap. Reden te meer dus om te bekijken welke factoren binnen de relatie met het kind hier precies toe bijdragen.

Ook hier zie ik deze inzet bewust breder dan het ouderschap, maar heb ik de bredere pedagogische rol voor ogen zoals die ook wordt ingenomen door leerkrachten en onthaalouders, opvoedkundigen in de jeugdzorg, leerlingenbegeleiders of jeugdwerkers. Deze kennis lijkt me bovendien nuttig voor zorgprofessionals die niet zozeer een pedagogische functie bekleden, maar wel vaak een pedagogisch perspectief innemen. Ik denk daarbij aan huisartsen of pediaters, CLB-medewerkers of zorgcoördinatoren, consulenten jongerenwelzijn of jeugdrechters.

Je hebt me als lezer wellicht al betrappt op de nodige emotionele betrokkenheid op dit thema. Waar het woord emotie etymologisch afstamt van het Latijnse woord *e-movere* en verwijst naar 'beweging', hoop ik vurig dat er nog heel wat mag bewegen in deze domeinen als het gaat over de aandacht voor emoties. Ik hoop dat deze aandacht ver buiten de muren van de therapiekamer mag treden en onze pedagogische cultuur mag doordringen van het belang van emoties en de intelligente omgang ermee. Maar bovenal hoop ik dat ze ons bewust maakt van de cruciale rol die we hierin als opvoeders kunnen spelen, op elke plek waar kinderen en jongeren volop in ontwikkeling zijn. Hopelijk levert dit boek daaraan een bijdrage. In afwachting van het antwoord op deze vraag, wens ik je alvast veel leesplezier.

Het belang van emoties

Anger: “So, is that how you want to play it, old man?
No dessert? Oh, sure. We’ll eat our dinner right after you eat this!”

Inside Out

Indien je de Pixar-animatiefilm *Inside Out* hebt gezien, herinner je je wellicht de komische manier waarop de verschillende basisemoties worden voorgesteld. Maar de film reikt veel verder dan entertainment. Op meesterlijke wijze wordt het belang aangetoond van elke emotie, terwijl ze een plek krijgen in het verhaal van het 11-jarige meisje, Riley. Deze voorstelling ligt volledig in lijn met onze huidige wetenschappelijke kennis over emoties. Zonder overdrijving kunnen we zeggen: zonder het vermogen om emoties te ervaren, zouden we er als menselijke soort al lang niet meer zijn! We weten ondertussen immers hoe ze evolutionair hebben bijgedragen aan onze overleving.¹¹ Denken we bijvoorbeeld aan het uitvoerige onderzoek van neurobioloog Jaak Panksepp (1943-2017), dat mooi aantoont hoe emoties sterk verband houden met verschillende motivationele systemen.¹² Motivationele systemen zijn netwerken tussen verschillende hersengebieden die evolutionair verankerd zijn geraakt. Deze systemen helpen ons overleven, en we delen ze met alle zoogdieren. Ze worden motivationeel genoemd omdat ze ons op een automatische manier aanzetten tot het stellen van bepaald gedrag dat ten dienste staat van onze overleving en ons welzijn. Panksepp zelf onderscheidt hierbij zeven systemen: het woede-, het zoek-, het angst-, het lust-, het zorg-, het separatie- en het spelsysteem. Emoties als angst signaleren dreiging en wekken onze alertheid, terwijl vreugde en plezier eerder behoren tot het spelsysteem. Nieuwsgierigheid verscherpt onze aandacht, doet ons gemotiveerd voelen en zet aan tot een proevend verkennen (zoeken). Een emotie als liefde wekt dan weer lust of toenadering op of doet ons zorg dragen voor anderen (zorg). Deze systemen zijn als het ware doorheen de evolutie in ons organisme voorgeprogrammeerd geraakt. Het zijn de noodzakelijke bouwstenen voor emoties. Doorheen onze levensloop zijn ze echter ook sterk aan de invloed van onze persoonlijke ervaringen onderhevig. Onze ervaringen gaan mee de vorm en mate bepalen waarin emoties zullen optreden. Emoties zijn onderhevig aan conditionering. Ze raken geassocieerd met bepaalde ervaringen en worden erin geactiveerd of net afgeremd, dat alles op een veelal onbewuste manier. Op die manier kneden onze levenservaringen ook de manier en de mate waarin ze ons handelen sturing zullen geven.

Het aantal motivationele systemen dat door onderzoekers wordt onderscheiden, verschilt: waar Panksepp er zeven onderscheidt, spreekt een andere onderzoeker, Paul Gilbert¹³, slechts van drie. Ondanks het verschil tussen onderzoekers in het aantal systemen dat wordt weerhouden, bestaat er wel consensus wat betreft hun functie. Emoties stellen ons – via hun link met deze systemen – in staat om op een snelle en vaak onbewuste manier een situatie te *beoordelen* in termen van gunstig of ongunstig voor ons zelfbehoud en welzijn (gebaseerd op onze persoonlijke behoeften, waarden of doelen).¹⁴ We kunnen boos worden zonder diepgaande analyse van hoe de ander ons zonet heeft gebruikt. Wil ons kind onoplettend de straat op lopen terwijl een auto nadert, dan hebben we het razendsnel beet, zonder dat we daarvoor een risicotaxatie moeten maken op basis van factoren als snelheid en remafstand. Bedorven voedsel wekt een vlaag van weerzin op nog voordat we helemaal begrijpen wat er niet pluis is. Emoties trekken met andere woorden vliegensvlug onze aandacht naar zaken die een invloed hebben op ons welzijn en helpen ons een inschatting te maken van een situatie nog voordat we erover hebben nagedacht. Het gaat om een snelle en stilzwijgende waardering in termen van de persoonlijke doelen en behoeften.¹⁵ Door op te merken dat we emotioneel geraakt worden, helpen ze ons situaties in te schatten en weten we meteen ook dat er iets gebeurt dat persoonlijk van belang is.

Bovendien *motiveren* en *activeren* ze ons tot het stellen van een bepaald gedrag. Ze zijn een soort intuïtief kompas te noemen dat ons oriënteert.¹⁶ Als we onze zogenaamde *basisemoties* onder de loep nemen, wordt dat al snel duidelijk. Angst verwijst steeds op de ene of andere manier naar een – reële of veronderstelde – dreiging, en doet ons handelen in functie van veiligheid. Kwaadheid verwijst eerder naar situaties waarin we niet in de eigen grenzen of eigenwaarde gerespecteerd worden of ook wanneer we onszelf onvoldoende trouw zijn gebleven. Een gezonde dosis boosheid helpt ons dan om assertief op te treden of onze eigen grenzen te hertekenen. Verdriet houdt vaak verband met het verlies of gemis van iets dierbaars of iemand dierbaar (een persoon, gezondheid, werk, status, ...), terwijl blijdschap vooral kan worden gezien als de inschatting dat iets goed is voor ons. Iets voldoet aan onze behoeften of onze persoonlijke doelen worden gerealiseerd. Tevredenheid en blijdschap zetten ons trouwens vaak aan tot verkenning en het aangaan van sociaal contact. Maar ook emoties die niet aangeboren zijn en pas later in de ontwikkeling tot stand komen, spelen een belangrijke rol in onze sociale omgang met anderen. Zoals de zogenaamde sociale emoties, schuld en schaamte. Als we ons schamen of schuldig voelen, zullen we vaak ook verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen van ons gedrag en pogingen doen om het contact te herstellen. Deze emoties en de herstelbeweging van dien vinden hun oorsprong meer in de ontwikkeling van een gewetensfunctie die wordt ingekleurd door de verinnerlijking van persoonlijke normen en waarden. De emotionele spanning die gepaard gaat met schuld en schaamte wijst erop dat we op een bepaalde manier niet handelen naar deze innerlijke morele koers. Ze zetten ons ertoe aan om

deze negatieve aspecten in de beoordeling van onszelf ongedaan te maken: ‘Neen, zo wil ik eigenlijk niet zijn.’

Emoties bieden op die manier een heel basaal systeem van verwerken van informatie, een systeem dat bovendien sterk verband houdt met onze meest essentiële behoeften en waarden. Het signaleert ons dat iets op dit vlak in het gedrang komt, of net erg wenselijk verloopt. Ze houden steeds verband met een bepaalde situatie (intentioneel), en helpen ons die situatie in te schatten op het belang voor ons welzijn (evaluatief). Bovendien vertellen ze ons wat we daarin willen of nodig hebben (motivationaleel), en wat we willen doen om het evenwicht te herstellen (actiegericht). Of zoals de filosoof Frans Jacobs het bondiger weet samen te vatten: “Iets gaat je aan, er is iets mee, en je wilt iets doen.”¹⁷ Iets beroert je, en zet je aan tot actie.

“Iets gaat je aan, er is iets mee, en je wilt iets doen.”

De term actie mag hier zeer breed worden opgevat. Soms zal het ons effectief aanzetten om iets te gaan *doen*: weglopen, boos reageren, onszelf beschermen, elkaar omhelzen, lachen, vrijen, koesteren, ... Maar evengoed kunnen emoties ons helpen bij het nadenken en het proberen op te lossen van een probleem of het maken van keuzes. We kennen allemaal wel het gevoel dat keuzes niet louter te maken zijn op basis van een lijstje van rationele argumenten (pro's en contra's). Na deze zorgvuldig in rekening te brengen, blijft vaak iets over wat moeilijker gevat kan worden, maar wel helpend is: een soort buikgevoel van wat het juiste is om te doen.

Hetzelfde geldt voor het nemen van morele beslissingen, waarbij vaak geen eenduidig juiste keuze bestaat. Vaak genoeg zijn er verschillende standpunten mogelijk en valt voor elk van deze wel iets te zeggen.

De jaren dat ik op een palliatieve eenheid werkte in een ziekenhuis, ben ik meermaals getuige geweest van oplopende discussies over de vraag wat er belangrijk was voor een bepaalde patiënt tijdens de laatste levensdagen. De ene wou voeding afbouwen, met het oog op comfortzorg. De ander vond dat een schande: zorg in het leven begint met voeding, en nu zouden we ook dat nog ontnemen! De ene pleitte voor zo veel mogelijk autonomie van de patiënt omtrent de laatste

beslissingen, de andere predikte het belang van keuzes in verbinding en dialoog. Er werd vaak met vuur (en emotie) gepleit, maar één ding was steeds opnieuw mooi om te zien: achter elke emotie lag stevast een set van persoonlijke waarden en normen die werden verdedigd. Wanneer we daarover gingen spreken, werd het gesprek vaak weer verbindend, konden we elkaars intenties en morele betrokkenheid weer beter zien.

En dat laatste is wellicht nog één van de belangrijkste aspecten van emoties: ze organiseren onze interactie, communicatie en relaties met de mensen rondom ons. Het is dan ook niet verwonderlijk dat onze uitgangspunten ("lets gaat je aan, er is iets mee, je wilt iets doen") mooi inhaken op het denkkader van *geweldloze communicatie*.¹⁸ Dit kader zet volop in op de intentie tot verbinding in communicatie en vertrekt daarbij vanuit de balans tussen empathische verbinding met de eigen gevoelens en behoeften enerzijds (Wat voel ik? Wat heb ik nodig? Hoe zou ik het willen?) en anderzijds een empathische connectie met anderen, waarbij we ook de gevoelens en behoeften van anderen proberen te horen. Dit denkkader vertrekt met andere woorden ook expliciet vanuit de idee van samenhang tussen emoties en behoeften. Kritiek en verwijten worden vertaald naar noden en behoeften, wat verbindend werkt. Als iemand ons gaat verwijten, belanden we al gauw zelf ook in de verdediging. Als iemand ons vertelt wat hij of zij mist en graag zou hebben, dan voelen we ons meer bereid tot luisteren. En dat geldt uiteraard ook andersom.

Vanzelfsprekend zullen deze verbindende vormen van spreken een centrale plek kennen in de werkrelatie tussen hulpverlener en cliënt. Maar evengoed bieden emoties een aanzet tot verbinding in andere contexten dan de individuele hulpverlening. Het kan daarbij gaan om settings waar de communicatie tussen twee mensen centraal staat, zoals relationele bemiddeling of echtscheidingsbemiddeling. Maar het kan eveneens gaan over hulp aan een gans systeem, zoals in het geval van familiale bemiddeling, gezinsbegeleiding of coaching van teams.

Nemen we het voorbeeld van een echtscheidingsbemiddeling, waar verbinding vaak al erg onder druk staat. Wil een bemiddeling verder reiken dan het over en weer gaan van boze verwijten en de daaruit vloeiende strategie om de ander zo veel mogelijk te benadelen, wordt het cruciaal om naast het praktische luik ook actuele emoties bespreekbaar te maken. Emoties zoals opgelopen leed of verdriet, spijt rond gedane zaken of angst rond de ongewisse toekomst die lonkt. Een bemiddeling waar deze meer kwetsbare emoties een plek kennen, creëert vaak een constructiever klimaat dan wanneer het blijft bij boosheid, rancune of haat. Hierbij vergroot men de kans te kun-