

Hoofdstuk 7: Emoties en Emotionele Intelligentie



Bewust zijn wat onze emoties stuurt, wat hun functie is, herkennen wanneer en waarom emoties opkomen, wat ons tegenhoudt om bepaalde emoties te willen voelen en daar aan te gaan werken, vormt de basis voor emotionele intelligentie.

Hoe deze verder te ontwikkelen, te leren herkennen, wat de wisselwerking is tussen de emoties van jezelf en die van de ander en leren emoties voor je te laten werken, maakt deel uit van je ontwikkeling tot een evenwichtig en vitaal mens.

Wat is een emotie

Emoties zijn een samenspel van gedachten (interpretaties en beoordelingen), fysiologische veranderingen (lichamelijke sensaties) en handelingstendenties (externe gedragingen).

Zij komen voort uit gevoelens. Er zijn dus drie componenten aan te onderscheiden: voelen, denken en doen.

Gevoelens kunnen alleen beschreven worden door wat ze *niet* zijn. Het zijn innerlijke verschijnselen en *geen* gewaarwordingen. Het zijn *geen* beelden, *geen* lichaamsgevoelens, *geen* gedachten, *geen* herinneringen of voornemens. Zij geven eerder een staat van Zijn aan, want we zijn altijd in een bepaalde stemming. Gevoelens zijn altijd aanwezig en wij kunnen ze ervaren als een lichaamssensatie, een 'felt sense'. Gevoelens vormen de basis voor emoties; emoties zijn de uitingsvorm ervan. Wanneer ik zeg: 'ik voel mij prettig', beschrijft dit mijn algemene staat van zijn. Er zijn rustgevende gedachten, mijn lichaam voelt ontspannen en ik heb niet de behoefte om mij in te spannen of druk te maken. Ik geniet.

Bij de tegenovergestelde situatie: 'ik voel mij onprettig', kan er een gevoel van machteloosheid zijn, ervaar ik negatieve en beangstigende gedachten, voel ik mij misselijk en wil ik weglopen.

Er zijn aangeboren basisemoties, zoals vreugde, verdriet, woede, angst, verbazing en walging. En er zijn hogere cognitieve emoties, die meer cultuurgebonden zijn en meer tijd nodig hebben om te ontstaan en weg te ebbem; liefde, schuld, schaamte, verlegenheid, trots, afgunst, jaloezie.

Emoties zijn gekoppeld aan de basisbehoeften: autonomie, verbondenheid, competentie en zelfwaardering en aan de secundaire behoeften: veiligheid, gezondheid en zelfactualisatie.

Zij kunnen door middel van een verlangen of door een trigger in werking gesteld worden.

Functie

Emoties zijn niet altijd zichtbaar of herkenbaar en worden ook niet altijd geuit. In voorgaande hoofdstukken hebben we aangetoond dat emoties vaak niet worden erkend, worden onderdrukt, of vervormd worden waargenomen en/of geëvalueerd. Zij hebben echter een duidelijke functie:

- Waarschuwingssignaal: het waarschuwt ons, hoe we ervoor staan; we ervaren bijvoorbeeld woede bij het overschrijden van onze grenzen en angst als er gevaar dreigt.
- Communicatiemiddel: de ander duidelijk maken wat onze behoeften zijn.
- Verwerkingsmechanisme: het ontladen van spanning.

Pessoa schreef: 'Wanneer ik schrijf wat ik voel, doe ik dat om de koorts van het voelen te laten zakken'.

In ieder geval zetten emoties ons aan tot het ondernemen van actie. Dat is te herkennen in de herkomst van het woord emotie. Het is afgeleid van de Latijnse woorden *E moverre* = ergens vandaan bewegen.

De expressie van emoties

De natuurlijke weg van het ontstaan van de emotie van voelen tot en met doen, verloopt als volgt:

- 1 Er is een stimulus vanuit de omgeving (je loopt in het bos en er komt een grote hond aan).
- 2 Er ontstaat een directe, prereflectieve reactie (zoiets als: let op, potentieel gevaar).
- 3 Er komt een bewustwording van fysieke opwinding (hartkloppingen).
- 4 Er wordt een etiket geplakt op deze reactie (ik ben bang).
- 5 Deze gedachte wordt geëvalueerd (waar ben ik eigenlijk bang voor, niet alle grote honden zijn agressief).
- 6 De vorm van expressie wordt bepaald (wat is de gepaste uiting van mijn angst? Ik loop om de hond heen).
- 7 De actie wordt gepleegd (ik loop om de hond heen).
- 8 Er komt feedback vanuit de omgeving (de hond negeert mij).
- 9 Deze feedback kan worden geëvalueerd om acties in de toekomst te kunnen plegen (ik hoef niet bang te zijn voor grote honden, ik loop er gewoon om heen, dan negeren ze mij).

We hebben in de voorgaande hoofdstukken gezien dat als gevolg van *onverwerkte* ervaringen in het verleden, ons alarmsysteem direct in werking treedt, wanneer een trigger uit de omgeving ons doet herinneren aan die onverwerkte, traumatische ervaring.

In dit geval schieten we dan bij stap 2 direct in een oude angstervaring, verschuiven we naar ons kindbewustzijn en reageren we direct vanuit dit bewustzijn op de angst. De stappen 3 t/m 9 worden overgeslagen.

In het voorbeeld met de hond:

We lopen in het bos en zien een hond (Stimulus). Deze hond triggert een oude ervaring van toen we drie jaar oud waren en gebeten werden door de sint Bernhard van de buurman (Trigger). Alle oude angstgevoelens worden opgehaald (amygdala) en we voelen ons net zo machteloos en klein als toen (Angst).

We beginnen te gillen en rennen hard weg (onmiddellijke respons, zonder reflectieve evaluatie, vanuit verschuiving naar kindbewustzijn).

Het uiten van emoties

We hebben ook gezien dat we vanuit onze socialisatie en op grond van disfunctionaliteiten in onze verzorgende omgeving redenen hebben om emoties niet te voelen en/of te uiten. Enkele redenen om emoties niet te *uiten* zijn:

- Er zijn bewuste of onbewuste redenen om geen emoties te ervaren (innerlijk conflict).
- Er is een negatieve houding t.o.v. het uiten van emoties (b.v. een sterke controlebehoefte).
- Er is een gebrek aan expressiemogelijkheden (het is 'verondersteld' ongepast in de situatie).
- Er zijn cultureel gebonden factoren die expressie belemmeren (mannen uiten geen emoties die hen kwetsbaar doen lijken).
- Er is een gebrek aan vaardigheden om emoties te herkennen, benoemen en te hanteren (emotionele intelligentie).

Emotionele ontwikkeling

Indien wij van jongs af aan zouden leren hoe wij op een goede manier met emoties zouden kunnen omgaan, zouden we als volwassenen onmiddellijk weten wat we voelen als er een emotie opkomt en daar op gepaste wijze expressie aan kunnen geven. Dan zouden we reeds als kinderen gevoelens leren herkennen, benoemen, verdragen en ernaar handelen of ze gewoon loslaten. Nu komen we allerlei stadia van emotionele ontwikkeling tegen bij volwassenen.

De schaal van emotioneel bewustzijn

- De absolute ondergrens van emotionele ontwikkeling is: niet weten dat je iets voelt, behalve een vage onrust, of een lichaamsgevoel als hoofdpijn. Dit gevoel kun je niet benoemen als emotie en je kunt er geen uiting aan geven, ook achteraf niet.
- Stadium twee is: je voelt wel emoties, maar je weet niet precies welke emoties je voelt en je begrijpt ze niet. Of je beseft pas achteraf dat je een emotie ervoer en reageert er dan pas op.
- Stadium drie is: weten welke verschillende emoties je voelt, maar geremd zijn in je expressie.
- Stadium vier is: je emoties van elkaar kunnen onderscheiden, nagaan waardoor ze veroorzaakt worden, er uitdrukking aan geven en er met anderen over kunnen communiceren.

- Stadium vijf is: onmiddellijk weten wat je voelt en daar op jouw manier uitdrukking aan geven en je ervan bewust zijn wat de ander voelt en daarop adequaat kunnen reageren (empathie).
- Het laatste stadium is: weten wat je voelt en dit gevoel kunnen ervaren en verdragen, zonder er iets mee te hoeven doen of erop te reageren (containment). Want in dit stadium ben je er ook van bewust hoe de stroom van emoties tussen jou en de ander elkaar beïnvloeden en daarmee de omgeving. Vanuit containment is het ook mogelijk om emoties los te laten.

Waarom emotionele intelligentie

In de voorgaande hoofdstukken hebben wij beschreven hoe het niet-functioneel verwerken van emoties ons leven negatief kan beïnvloeden. Hoe dit leidt tot innerlijke tegenstrijdigheden die een spanning oproepen die moet worden opgelost. Hoe op grond hiervan een heel systeem van bescherming wordt opgebouwd. En hoe we daardoor steeds verder verwijderd raken van onze ware identiteit, ons wezenlijke gevoel en onze authentieke verlangens, omdat we hopeloos verstrikt zijn geraakt in het conflict tussen denken, doen en voelen. En hoe dit uiteindelijk leidt tot de ontkenning van onze behoeften. En tot een aantasting van onze vitaliteit en zingeving. En dit kunnen we dagelijks om ons heen zien in de vorm van het nihilisme dat ons via de media teistert.

We ervaren ook allemaal dat er nog steeds een taboe rust op het ervaren en uiten van emoties, vooral in bedrijven. “Laat die emoties maar thuis” hoor je zeggen, “hier moet gewerkt worden”. Wanneer we beseffen dat er altijd emoties meespelen, dat wij altijd in een of andere stemming zijn, dat gevoel een essentieel bestanddeel is van het nemen van rationele beslissingen en dat onderdrukken, negeren, bagatelliseren en rationaliseren methoden zijn om emoties af te weren in plaats van er op de juiste wijze mee om te gaan, lijkt het van groot belang om ons nu wezenlijk tot emoties te gaan verhouden.

Want ook al denken wij dat we rationeel zijn en dat we gevoelens weg kunnen organiseren, zij brengen op onbewust niveau altijd reacties teweeg. Wanneer de energie van de emotie niet wordt ontladen, slaat de spanning terug in het lichaam en veroorzaakt daar stress.

Dit gebeurt op de volgende manier:

- Er is een stimulus of trigger in de omgeving (bedreiging).
- Deze wordt geëvalueerd in termen van ‘kan ik er iets mee/kan ik er niets mee?’ (de eisen van de omgeving worden afgewogen tegen de verwachte aanpassingsmogelijkheden van het individu).
- Het lichaam bereidt zich voor om te vechten, te vluchten of te verstarren (respons).
- Vervolgens komen er lichamelijke reacties: er wordt adrenaline aangemaakt en cortisol, de spijsvertering wordt stilgelegd en de spierspanning wordt verhoogd. Kortom: het lichaam wordt opgeladen en aangezet tot actie.
- Zou er tot handelen worden overgegaan, dan wordt alles ontladen en verdwijnt het uit ons systeem. Echter, wordt de impuls tot handelen ingehouden, dan treedt stress op als compromisreactie.
- Wanneer de impuls wordt ingehouden, bevriest de aanzet ervan zich in het lichaam. De spierspanning wordt permanent en chronisch en er ontwikkelt zich stress.

- Als deze stress chronisch wordt, leidt het tot:
 - o Verstoring van het hormonale evenwicht en onderdrukking van het natuurlijk afweersysteem.
 - o Er ontstaan wezenlijke fysieke klachten.

Gezien het grote aantal mensen dat op grond van klachten met een psychische achtergrond jaarlijks in de WAO verdwijnt (ongeveer de helft van de WAO instroom), lijkt emotionele intelligentie een maatschappelijke noodzaak. Per jaar gaat dat over zo'n 96.000 mensen, die na langdurige ziekte afgekeurd worden. Dus het is niet denkbeeldig dat het ons kan overkomen.

Ook is het niet goed kunnen omgaan met emoties de grootste bron van spanning binnen man/vrouw relaties. Vooral omdat juist daar alle patronen gaan opspelen die we van huis uit hebben meegekregen en waar we in gevangen zitten. Twee mensen met hun vaste overtuigingen, gedragingen en bijbehorende emoties gaan met elkaar de dansvloer op en raken verstrikt in hun eigen en elkaars pasjes. Het lijkt nergens meer op het ritme en de passie van een tango.

Wat het geheel nog verder bemoeilijkt zijn de seksegebonden verschillen met betrekking tot het omgaan met en kunnen verwerken van emoties. Een veel gehoord gezegde is dat 'vrouwen veel emotioneler zijn dan mannen'. Of dat uiteindelijk waar is, is nog steeds niet wetenschappelijk vastgesteld maar dat vrouwen anders en soms beter met emoties en gevoelens kunnen omgaan is intussen wel duidelijk. Als men namelijk inziet dat emoties nodig zijn om een mentaal gezond leven te kunnen leiden, hebben vrouwen een voorsprong op mannen op het punt van erkenning van het belang van gevoel, omdat veel mannen nog in de illusie leven dat ze rationeel door het leven kunnen gaan.

Er is in ieder geval wel een verschil geconstateerd tussen mannen en vrouwen in het kunnen omgaan met emoties. Vrouwen zijn vaardiger in het kunnen hanteren van meerdere emoties in korte tijd. Dit is vermoedelijk te verklaren vanuit biologisch perspectief. Vanuit ons oude stammenverleden moesten vrouwen meerdere dingen tegelijkertijd kunnen doen. Kinderen in de gaten houden, hun emoties reguleren, in de pan met eten roeren en met elkaar zorgen voor de sociale en emotionele bedding binnen de stam.

Mannen daarentegen zijn vanuit hun verleden meer gericht op één doel. De stam beschermen tegen vijanden. Hiervoor moesten zij gefocust kunnen zijn. Hierdoor is het voor mannen veel moeilijker om zich op meer dan één ding te concentreren. Het zich bijvoorbeeld in het kader van de opvoeding of de binding bezig houden met gevoelens maakte geen deel uit van hun takenpakket. Vandaar dat mannen meer moeite hebben met emoties. Zij kennen een fenomeen dat 'Flooding' heet en wat betekent: overspoeld worden door emoties. Wanneer mannen gestoord worden in datgene wat hun geconcentreerde aandacht vraagt en zij ook nog worden geconfronteerd met een emotionele vrouw die meerdere tegenstrijdige gevoelens uitstraalt, kunnen zij overprikkeld raken. Zij raken dan de grip op de situatie kwijt omdat zij overspoeld worden. Het is belangrijk dat mannen en vrouwen leren rekening te houden met deze verschillen.

Emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie kent een intrapsychische en een interpersoonlijke kant. De intrapsychische zijde is de voorwaarde voor de interpersoonlijke kant. Het is de toegang hebben tot de eigen gevoelens, de vaardigheid om deze van elkaar te onderscheiden en door ze te reguleren emoties te gebruiken om ons gedrag te leiden. Deze vaardigheid maakt ons zelfbewust en geeft ons de innerlijke voldoening die we bereiken wanneer wij op basis van zelfkennis, ons leven in overeenstemming brengen met onze ware gevoelens.

Emotioneel zelfbewustzijn is de basisvoorwaarde voor empathie. Als gevolg hiervan zijn wij dan ook in staat om onderscheid te maken tussen, en passend te reageren op, stemmingen, temperamenten, motivaties en verlangens van anderen. Deze sociale vaardigheid maakt ons succesvol in de maatschappij en zorgt ervoor dat wij bevredigende relaties kunnen onderhouden. En niets geeft het leven zoveel zin en nergens verlangen wij zo naar, als naar vervullende relaties.

Wanneer we over emotionele intelligentie beschikken, zijn wij in staat onze emoties te reguleren. We zijn ons dan bewust van onze stemmingen in het moment en we zijn in staat om onze behoeften te onderkennen, te aanvaarden en te communiceren en om onze grenzen te trekken. Dat maakt ons zelfbewust en autonoom.

Indien we geen of weinig besef hebben van hetgeen er in ons omgaat, kunnen wij overspoeld raken door ons gevoel. Het slokt ons op en we kunnen er niet aan ontsnappen. Dat maakt ons veranderlijk, stuurloos, onberekenbaar en onzeker.

Elk gevoel bergt een boodschap in zich en heeft waarde en betekenis. Het gaat erom deze waarde te ontdekken en evenwicht te bereiken. Gevoelens dienen zich op de juiste wijze te verhouden tot de omstandigheden. Alleen door hier gerichte aandacht aan te geven en bewustzijn te ontwikkelen, kunnen wij emoties voor ons laten werken in plaats van tegen ons.

Emotionele intelligentie is ook simpelweg het intelligent gebruik maken van onze emoties. In dit geval laten wij emoties bewust voor ons werken, als hulpmiddel om ons gedrag en denken zo te sturen dat onze resultaten verbeteren. Wanneer wij emoties leren aanwenden voor het bereiken van een bepaald doel, krijgen we toegang tot kwaliteiten als concentratie, zelfmotivatie, zelfbeheersing en creativiteit. We worden dan in ieder geval meer succesvol.

Emotionele intelligentie stelt ons in staat onze eigen ontwikkeling en die van anderen te bevorderen.

De te ontwikkelen bekwaamheden

Wanneer wij onszelf emotioneel ontwikkelen, ontwikkelen wij vijf gebieden van bekwaamheid met de daarbij behorende kwaliteiten.

- Zelfkennis: het bewustzijn van onze behoeften en verlangens en de daar bijbehorende emoties. Dit stelt ons in staat autonoom te zijn en geeft ons inzicht in onszelf en anderen.
- Zelfbeheersing: het sturen en beheersen van onze eigen emoties. Dit stelt ons in staat om impulsen te bedwingen, ordelen uit te stellen, te relativiseren, flexibel en assertief te zijn.

- Zelfbewustzijn: Het bewustzijn van onze ware motivatie. Dit stelt ons in staat om onze onvervormde verlangens te volgen. Het leidt tot zelfrespect, eerlijkheid, openheid en besef van eigen impact.
- Empathie: het herkennen en erkennen van emoties bij anderen en daar adequaat op inspelen. Dit leidt ertoe dat wij afgestemd kunnen zijn. De ander respecteren, aanvoelen, begrijpen en stimuleren, waardoor wij interpersoonlijke relaties kunnen onderhouden en ontwikkelen.
- Motivatie: het vermogen om emoties aan te wenden om doelen te bereiken. Dit leidt tot initiatief, doorzettingsvermogen, kansen zien en benutten. Het genereert positieve energie en optimisme.

Hoe leren wij onszelf emotioneel te ontwikkelen?

- Door ons ervan bewust te worden dat voelen, denken en doen een even grote rol dienen te spelen in ons leven.
- Door te gaan inzien dat wij deze centra van intelligentie niet gebruiken waarvoor zij bedoeld zijn.
- Door te ontdekken dat wij vooralsnog of voelers, of denkers of doeners zijn en dat er een heel potentieel aan ongebruikte mogelijkheden ligt.
- Door te beseffen dat wij, mede door onze socialisatie, allergisch zijn geworden voor gevoelens, terwijl we denken dat wij rationeel handelen.
- Door onze emoties gedoseerd toe te gaan laten en daarmee stress te reduceren.
- Door onze aandacht te gaan richten op wat onze emoties ons te vertellen hebben over onze ware behoeften.
- Door onze waarden en overtuigingen te gaan onderzoeken en te beseffen welke invloed zij hebben op wat wij over onszelf en de wereld denken en daarmee hoe wij de wereld beleven.
- Door te leren herkennen dat onze overtuigingen ons handelen bepalen en beïnvloeden.
- Door te leren luisteren naar welke behoeften onze overtuigingen weerspiegelen.
- Door onze afweermechanismen te leren herkennen en dan te leren doorzien dat zij ons beschermen tegen gevaar dat er hoogstwaarschijnlijk nu niet is.
- Door aandacht te besteden aan onze innerlijke conflicten. Omdat zij de toegang vormen tot wat wij werkelijk verlangen.

De beloning voor deze moeite is dat wij onszelf simpelweg leren kennen. Dat wij niet meer weg hoeven te lopen voor onszelf en dat er niets is om bang voor te zijn. Want waarom zou je bang zijn voor je zelf en waarom zou je niet meer jezelf willen zijn? En alle energie die we nu gebruiken om de illusie van ons beschermingssysteem te handhaven, krijgen wij beschikbaar om te leven, lief te hebben, te leren, iets in de wereld te betekenen en wezenlijk vanuit onze Ware Kracht de wereld te beleven.