



EMOTIES en emotieregulatie

DE KUNST VAN HET EVENWICHT

NELLEKE NICOLAI

Waarom is weten wat je voelt belangrijk?

De activiteit van het zelf: voelen dat *jij* handelt: “agency” of zelfsturing

Je emoties geven aan wat van belang of van waarde voor jou is

Bewustzijn van een identiteit: wie en wat je bent

Bewustzijn van wat *niet* je “zelf” is: de grens tussen zelf en de ander

Erkenning van de emoties van de ander: empathie en compassie

Gevoelens, emoties en affecten

Affecten: primair, bewust in hun lichamelijkheid.

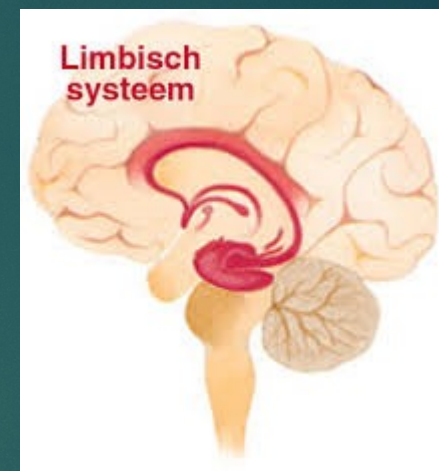
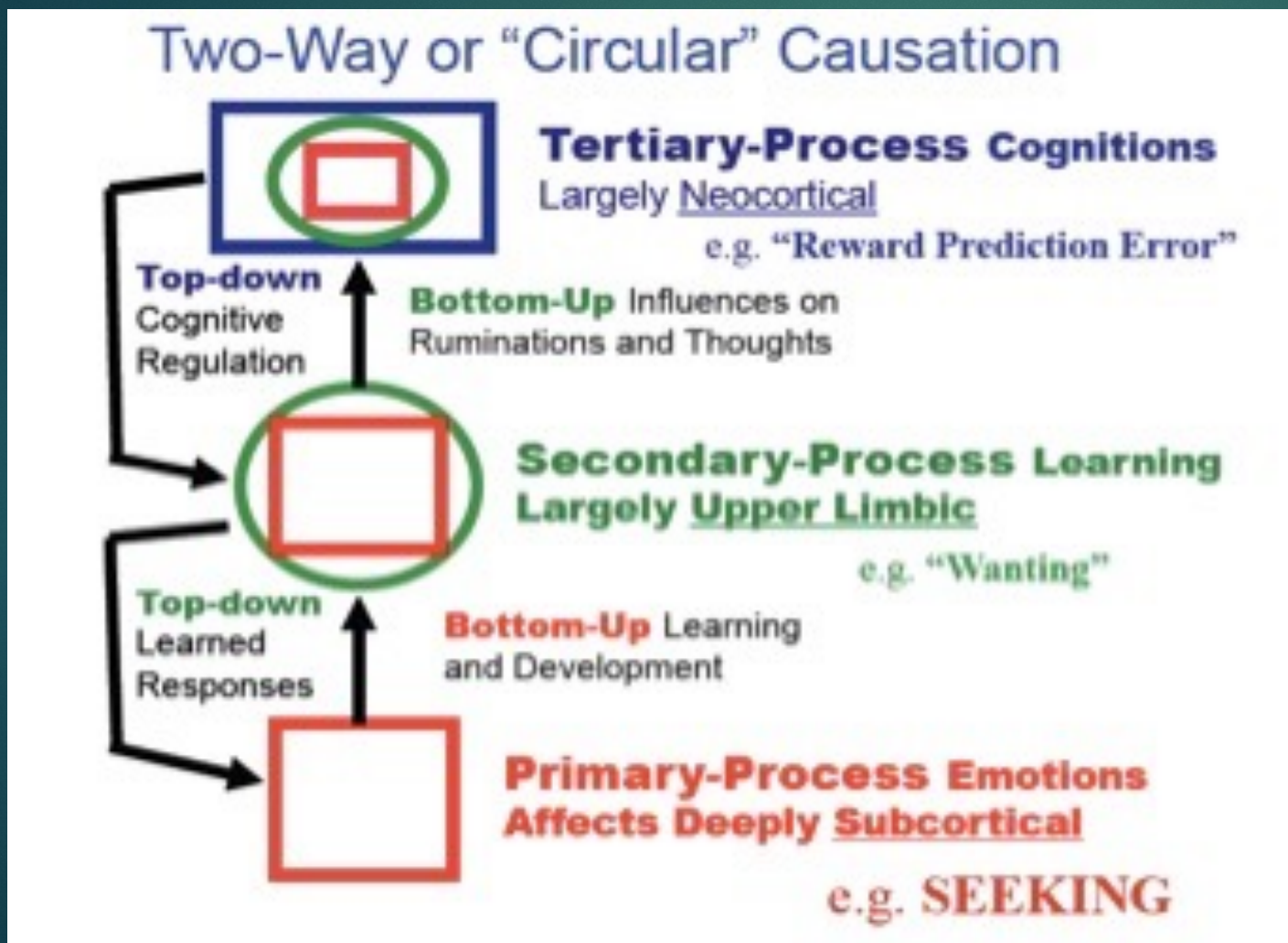
Knikkende knieën, hartkloppingen, buikpijn, rood hoofd, tranen, misselijkheid, een zwaar gevoel in je hartstreek etc.

Emoties: *Secundaire representaties van affecten. Gaan altijd met een actietendens gepaard*

Conditionering en spiegeling: woorden ervoor krijgen, weten dat ze van jou zijn.

Gevoelens: *tertiaire representaties, cognitief, overdacht, genuanceerd, afweer (het ene gevoel kan een ander gevoel weghouden of verplaatsen).*

Panksepp's theorie over affecten emotie en gevoelens



Het brein is continu bezig met het voorspellen van de “buitenwereld” om een innerlijk (ook fysiologisch) evenwicht in stand te houden.

EMOTIES komen voort uit ons brein. Dat is een deel van het lichaam: ze zitten in onze bedrading.

We leren in onze ontwikkeling er woorden aan te geven en ze te herkennen.

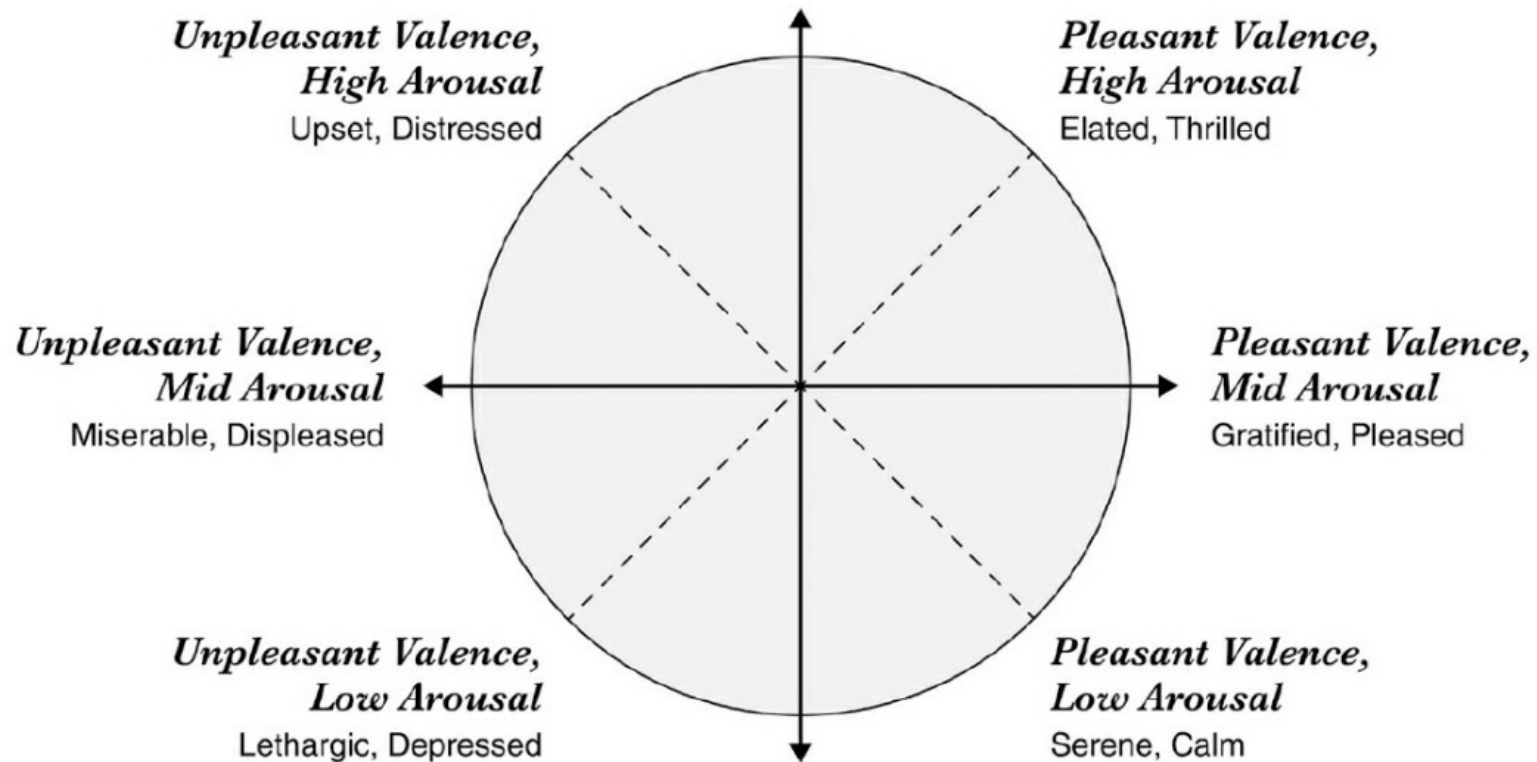
Onze frontale hersenschors heeft alleen invloed op de *remming* van de expressie

Emotieregulatie ontstaat in interactie

Je bent niet verantwoordelijk voor wat je voelt.

Wel voor wat je ermee doet

KERNAFFECTEN: Hoe het begint



JAMES RUSSEL/ LISA FELDMAN-BARRETT

De zeven motivationele breinsystemen die onze emoties bepalen die we met alle zoogdieren delen

ZOEKEN: aandacht, appetijt, nieuwsgierigheid, exploratie, motivatie en beloning

ANGST (en vrees)

WOEDE

LUST: wat Freud libido noemde

ZORG: ouderzorg en gehechtheid

PANIEK/SEPARATIE (VERDRIET)

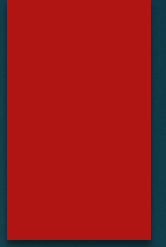
SPEL

Menselijke BASESEMOTIES



Boosheid, Angst, Walging,
Verbazing, Blijdschap, Verdriet

DEEL II De specifieke emoties



Minachting

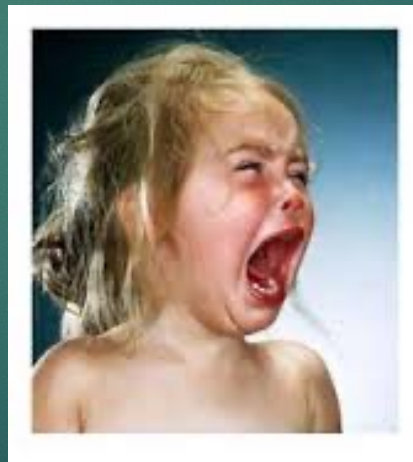


WOEDE

Is een actieve, doelgerichte emotie (actietendens naar buiten)

Lichamelijk: spieren, stem, voorhoofd, ogen

Emotiefamilie: Boosheid, chagrijn, frustratie, wrok, haat, verontwaardiging, mopperen, klagen, zeuren.



Wanneer woede?

Als je belangen niet behartigd worden (ook al zijn die vermeend)

In hiërarchische posities: competitie en rivaliteit, vernedering en schaamte

Top dier meer testosteron

Onderste dier: serotonine

Schaamte en depressie.



ANGST

Lichamelijke aspecten: droge mond, misselijk, darmkrampen, spieren actief, hoge ademhaling, onrust, denken gericht op actie

“Vluchten (vermijden) en vechten of bevriezen”, (noradrenaline

Bij doorgaande angst: flauwvallen



VERDRIET



- **Verlies van belangrijke personen**
- **Verlies van rollen**
- **Verlies van mogelijkheden**
- **Verlies van toekomstverwachtingen**

Secundaire emoties de “negatieve” sociale emoties

Schuld en schaamte,



Afgunst en jaloezie

Afgunst en jaloezie

- **Jaloers ben je op wat twee hebben**
- **(Buitengesloten zijn)**

- **Afgunstig op wat iemand is of heeft.**

- **Nijd als je iets de ander**
- **heeft niet gunt en het kapot maakt of saboteert.**



HET SCHAAAMTEKOMPAS



Hoe leer je emoties te reguleren?

The brain only becomes a mind as a result of appropriate input from caregivers (Jurist, Slade & Berger, 2008).

Je leert emoties herkennen in de ontwikkeling

Door gemarkeerde spiegeling.

In de interactie met je ouders.

Dit heeft alles te maken met het hechtingsysteem:

hét systeem voor stress en emotieregulatie

Benoeming en conditionering

Invloed van sociale context

“And how old were you when your mother called you a scaredy cat?”



Hoe leer je van affecten emoties kennen?

Interactie en hechting

Gemarkeerde spiegeling

Validering

Hoe weet je of het klopt?

Functie van spiegelneuronen

Rizzolatti, 1992 en team Parma

Ontdekking spiegelneuronen in makakenbrein

Empathie en compassie als model voor interactieve emotieregulatie

Blijf kalm bij boosheid en angst

Empathie gaat namelijk uit bij ervaren van agressie en bij angst word je mee geraakt

Als jezelf geraakt bent, zoek eerst een maatje of steun of een time-out

Ontken niet wat iemand ervaart, maar erken het zonder empathisme.

Onderken de rol van schaamte en krenking bij boosheid

We leven in een “boos” tijdperk, maar vaak gaat het om ervaringen van verlies, schaamte, krenking.