

## **Marc America Lezingen**

### **Emotieleer**

#### **Bron: Paul Ekman: Gegrepen door Emoties**

#### **Emotie**

Emoties bepalen de kwaliteit van ons leven; zij doen zich voor in elk menselijk contact waar we om geven.

Emoties kunnen ons leven redden maar ze kunnen ons ook ernstige schade berokkenen. Zij kunnen ons ertoe aanzetten ons te gedragen op manieren die we realistisch en gepast vinden, maar ook op manieren waarvan we naderhand verschrikkelijke spijt hebben.

In de veelheid van theorieën en verklaringsmodellen over gedrag is het daarom eigenlijk verwonderlijk hoe weinig geschreven en gedoceerd wordt over emoties; waar komen emoties vandaan, hoe komt het dat een situatie of gebeurtenis zo verschillende emoties bij mensen oproept, waarom zijn emotionele reacties bij de een zoveel heviger dan bij de ander, waarom is het zo moeilijk onplezierige emoties te onderdrukken, hoe herken je emoties, hoe herken je wanneer iemand emoties veinst of juist probeert te maskeren?

Hoe comfortabel zou het zijn als je aan gelaatsuitdrukking, stem of lichaamstaal zou kunnen zien wat iemand werkelijk voelt. Onze communicatie zou veel efficiënter zijn, minder energie kosten en plezieriger verlopen.

Positieve emoties zijn : plezier, trots (fiero, nages) opluchting, dankbaarheid, verrassing, geamuseerdheid, extase

Negatieve emoties zijn: angst, vrees, wanhoop, woede, schaamte, jaloezie, minachting, afschuw, verdriet, ondraaglijk lijden.

We structureren ons leven om de ervaring van positieve emoties te maximaliseren en de ervaring van negatieve emoties te minimaliseren.

Waar komen emoties vandaan?

Een deel van de emotie-uitlokkers (triggers) zijn universeel terwijl andere individueel bepaald zijn. De universele uitlokkers zijn evolutionair bepaald, dit zijn de zgn “automatische taxatiemechanismen”. Bv schrik bij een snel naderende onheil kan levensreddend zijn en is evolutionair een gunstige eigenschap. Men zegt wel: “emoties weerspiegelen de wijsheid der tijden”.

De individuele emotie uitlokkers zijn niet evolutionair bepaald, maar zijn ontstaan ten tijde van sterke emoties in onze vroege jeugd. Op latere leeftijd kunnen zij verantwoordelijk zijn voor emoties die sterker zijn dan de actuele situatie zou doen vermoeden.

Bv als we in onze jeugd affectief tekort gekomen zijn kan dat op latere leeftijd aanleiding geven tot overmatige bezorgdheid om ons eigen kroost, zich uitend in onevenredige schrikreacties of verlatingsangst bij triviale incidenten of afscheidmomenten.

Of als we in onze jeugd herhaaldelijk gekrenkt zijn met betrekking tot onze vermeend geringe intellectuele kwaliteiten, kan dat op latere leeftijd aanleiding geven tot een dwangmatige geldingsdrang (woede) bij potentiële carrièrekansen om het gekrenkte ego uit onze jeugd te compenseren.

Of we waren in onze jeugd te dik, te pokdalig, te verlegen, te vaak gepest of wat dan ook en hebben dit als blijvende krenking ervaren; sublimeren we deze krenking in dwangmatige perfectionisme (obsessief compulsief), agressief haantjes gedrag (narcisme), kokette aanstellerij (theatraal) of zijn we blijvend gekwetst en vluchten we in onderdanig en ontwijkend gedrag?

Zo kunnen vroegkinderlijke emoties ons hele leven ons gedrag bepalen.

De kracht van emoties:

Voor veel psychologen zijn de krachtigste fundamentele beweegredenen die ons leven sturen: 1. Honger

2. seks

3. de wil om te overleven.

Maar emoties kunnen soms nog sterker zijn dan deze beweegredenen,

Afschuw (bv voor kannibalisme) kan de ergste honger verdrijven, vrees of afschuw kan zin in seks verdrijven, wanhoop kan iemand tot suicide drijven.

Herkennen van emoties:

Elke emotie heeft unieke tekenen, waarvan die in het gelaat en de stem de best identificeerbare zijn. Soms zijn ze ook herkenbaar aan onze lichamelijke activiteit (plezier >toenadering, angst>verstijven, verdriet> inactiviteit en vermindering van spiertonus).

Ook zijn er onderscheiden patronen van AZS-activiteit voor de diverse emoties.

(AZS=Autonoom zenuwstelsel, verantwoordelijk voor processen die niet onder invloed van de wil staan, zoals hartslag, transpiratie ea)

Woede en vrees> versnelde hartslag

Woede> bloedtoevoer naar handen stijgt (fight)

Vrees> bloedtoevoer naar benen stijgt (flight)

Uit onderzoek (Paul Ekman) blijkt dat gelaatsuitdrukkingen niet aangeleerd zijn, maar aangeboren en universeel (transcultureel); dwz dat woede, angst, afschuw en verdriet bijv. hetzelfde uitziet in Nederland als in China als bij de Papoea's.

Wel cultureel bepaald is de mate waarin men zijn gelaatsuitdrukking probeert te beïnvloeden: afkeuring wordt door Japanners meer gemaskeerd met een glimlach dan bij Amerikanen.

FACS= facial action coding system

Dit systeem is ontworpen om gelaatsuitdrukkingen beter te kunnen classificeren en dit is onder andere behulpzaam bij het detecteren van zgn “micro-expressies”. Dit zijn zeer kortdurende (<0,2sec) gelaatsexpressies die een belangrijke bron van lekkage vormen waarin een emotie wordt prijsgegeven die een individu probeert te verbergen.

(zie [www.paulekman.com](http://www.paulekman.com) micro expressies bij leugen of woede)

Emoties zelf staan niet onder invloed van de wil; ook emotionele uitingen zijn ONVRIJWILLIG, ze komen zelfs tot uiting wanneer we dat niet willen. Dit geldt dan voor de allereerste uiting, even later treden corticale controle mechanismen in werking die de uiting kunnen modificeren.

Je kunt jezelf de vraag stellen of het moraliseren of bekritisieren van andermans emoties wel te rechtvaardigen is, noch omdat emoties onder controle van de wil staan noch omdat je diens emotionele script kent.

Wel is natuurlijk wat te zeggen over het (in 2<sup>e</sup> instantie) onder controle brengen van de uiting van emoties. Dus “wees niet zo schrikachtig “ is een onmogelijke opdracht, maar “stel je niet zo aan” (na een angst emotie) of “wees niet zo agressief “(na een woede emotie) slaat meer op het onder controle brengen van de uiting van emotie en kan cultureel en sociaal heel gewenst zijn.

Herkennen van woede:

- verlaagde en gefronste wenkbrauwen
- kaken samen geklemd
- tanden ontbloot
- kin vooruit geduwd
- lippen dunner/versmalling vd lippen (bij ingehouden woede)

Woede controleert, woede straft en woede neemt wraak.

Een van de gevaarlijkste kenmerken van woede is dat ze woede oproept en de spiraal kan escaleren.

.

Belangrijk voor de-escalatie is de vraag : wat is het dat me kwaad maakt?

Dat is niet altijd duidelijk en het is misschien niet wat we denken; we kennen allemaal de ervaring dat we onze woede afreageren, uit frustratie boos worden op iemand die ons niet beledigd heeft. Zulke verplaatste woede kan ook optreden wanneer een andere persoon ons kwaad heeft gemaakt, maar we dat niet naar die persoon kunnen tonen en we daarvoor iemand “slachtofferen” op wie we veiliger kwaad kunnen zijn.

Een actueel maatschappelijk probleem dat een goed voorbeeld is van verplaatste woede wordt gevormd door hangjongeren in de straatcultuur.

Hangjongeren bevinden zich aan de onderkant van de maatschappelijke ladder, zij delen nauwelijks mee in welvaart, scholing, beroepsperspectief, zij wonen in een sociaal zwakke omgeving en voelen zich niet geaccepteerd door de samenleving. Hun woede over deze krenking van hun ego reageren zij af op elke willekeurige exponent van de gevestigde orde. Vooral bij pubers en adolescenten, waar de ontwikkeling van de emotionele centra (in de basale kernen) vooruit loopt op de ontwikkeling van de controle centra (in de prefrontale cortex) leidt dit makkelijk tot explosieve situaties.

Ook interessant is een specifieke manier van reageren op woede die problemen veroorzaakt in intieme verhoudingen (huwelijk): bij een onderzoek naar gelukkige en ongelukkige huwelijken zag men het “stonewalling” = zich afsluiten. Dit gedrag zie je vnl bij mannen en uit zich in kil terugtrekken uit de interactie, waarin degene die zich afsluit niet reageert op de emoties van zijn partner.

Herkennen van vrees:

-Ogen wijd opengesperd

-wenkbrauwen opgetrokken

Herkennen van plezier:

-glimlach

- de stem geeft hier aanvullende informatie welk plezier het betreft

(geamuseerdheid, tevredenheid, opwinding, extase, leedvermaak, opluchting)

Onderscheidt plezier-glimlach vs niet-plezier-glimlach.

De kraaienpootjes (plooitjes laterale ooghoek) zijn kenmerkend voor de echte plezierglimlach en staan niet onder invloed van de wil (kun je dus niet faken).

Herkennen van de leugen:

Leugen bestaat uit 2 componenten:

- 1) De verborgen emotie
- 2) De dekmantel= het masker (vaak glimlach, maar ook woede <om angst om ontdekking van de leugen te overdekken>).  
Lekkage van emotie gebeurt door micro-expressies (=razendsnelle gezichtsbeweging <0,2sec)

Problematische emoties:

Emoties zijn ons vaak goed van dienst, maar soms bezorgen ze ons problemen; dat gebeurt als de emotie misplaatst is

- a) Verkeerde intensiteit
- b) verkeerde uiting van emotie
- c) verkeerde emotie

We kunnen merken dat we misplaatst reageren op dingen die ons vroeger boos maakten, beangstigden of deden walgen; reacties die we nu in ons volwassen leven ongepast achten.

Er is een grotere kans dat we tijdens het vroege leren van onze emotie-uitlokkers vergissingen begaan.

Wat we vroeg in het leven leren kan wel grotere kracht uitoefenen, grotere resistentie tegen afleren hebben, dan wat we later in het leven leren.

De automatische taxateurs tasten onze omgeving af op alles wat lijkt op wat is opgeslagen in onze "emotie-waakzaamheids-database" die deels is ingevoerd door onze biologie, via natuurlijke selectie, en deels door onze individuele ervaring.

Waar worden we emotioneel van?

- a) Herinnering van een emotioneel voorval uit het verleden
- b) Verbeelding
- c) Praten over emotionele ervaring
- d) Getuige zijn van emoties van iemand anders (aanstekelijkheid v emoties)
- e) Adopteren van emotie van een ander (moeder was bang voor spuiten>ik ben bang voor spuiten)(vgl het mentaliseren: zie tekst persoonlijkheidsontwikkeling)

Kunnen we veranderen wat ons emotioneel maakt?

- a) Niet in refractaire toestand(dus niet als de emotie nog in volle gang is)
- b) Liefde maakt blind

- c) Een emotioneel script uit het verleden wordt geïmporteerd naar de huidige situatie.

Scripts vertekenen de realiteit van vandaag, veroorzaken misplaatste reacties en verlengen de refractaire periode.

De emotie waakzaamheids database is in zoverre een open systeem, dat er voortdurend nieuwe variaties worden toegevoegd, maar ze staat niet toe dat eenmaal opgenomen gegevens moeiteloos worden verwijderd (er is geen "delete toets").

Niet iedereen wordt evenzeer geraakt door andermans lijden. Reacties bestrijken het hele spectrum van diep-getroffen aan de ene kant tot zelfs genieten van andermans lijden aan de andere kant. Dit zegt iets over de relatie tussen emotie en stemming en tussen emotie en persoonlijkheidstrekken.

Deze relatie schuilt in de duur van elk verschijnsel, nl een emotie duurt seconden, een stemming duurt uren tot dagen en een persoonlijkheidstrekk beslaat een hele periode van het leven. Zo kan het genieten van andermans leed een emotie zijn maar, als dit structureel is, een kenmerk van een (psychopatische) persoonlijkheid, zo kan woede een tijdelijke emotie zijn, maar structurele vijandigheid een kenmerk van ook een (psychopatische) persoonlijkheid, zo kan angst een emotie zijn maar hypochondrie een kenmerk van een angstige persoonlijkheid etc

Marc America , aug 2010