



## WAAROM ZIJN EMOTIES BELANGRIJK?

Emoties hebben drie basisfuncties:

- Ze vertellen ons wat belangrijk voor ons is.
- Ze vertellen ons wat we willen of nodig hebben.
- Ze geven ons een gevoel van consistentie, samenhang en van heel zijn.

In hun ontwikkeling leren veel mensen hun gevoelens, of sommige gevoelens, te vermijden. Dit maakt het hen moeilijker om te voelen wat ze nodig hebben, om hun behoeften vervuld te krijgen, vooral in relaties met andere mensen.

Er kunnen ook emoties zijn die het overblijfsel zijn van pijnlijke of traumatische ervaringen met belangrijke mensen in hun leven, en die kunnen in de weg zitten in het ervaren van en omgaan met huidige relaties en situaties.

Er zijn drie hoofdproblemen die mensen met hun emoties kunnen hebben:

- Soms is de emotie die het meest duidelijk is niet de emotie die het belangrijkste is. De belangrijkste emotie kan verborgen zitten in de meest duidelijke emotie. Zo kan boosheid een reactie zijn op gevoelens van gekwetstheid. Angst of schuldgevoel kan een reactie zijn op gevoelens van boosheid. Wanneer dat het geval is moeten we de belangrijkste, onderliggende emotie zoeken. Als de gezonde boosheid over onrecht of grensoverschrijding gevoeld kan worden die bijvoorbeeld onder gevoelens van macheloosheid kan liggen, dan kan adaptatie of assertiviteit aangeboord worden. Als de schaamte over verlies van zelfwaarde gevoeld kan worden die onder woede ligt, dan kan de behoefte aan verbinding weer gevoeld worden in plaats van de neiging te breken.
- Soms is de sterkte van de emotie niet goed. Het kan te sterk en te dichtbij zijn, zodat we overspoeld worden. Of het kan te zwak en te ver weg zijn, zodat we het niet kunnen gebruiken om ons te helpen. Wanneer dat zo is, dan is het nodig dat we de emotie tot een goede sterkte en afstand brengen om het als kompas te kunnen gebruiken.
- Soms draaien we vast in een emotie, omdat we een belangrijk stuk ervan missen. We weten bijvoorbeeld niet waar het mee te maken heeft of hoe we het in ons lichaam voelen. Of we kunnen het niet onder woorden brengen of we kunnen het niet in verband brengen met wat we moeten doen. In dat geval moeten we uitzoeken wat we missen en daar naar op zoek gaan.

Maar, het is moeilijk om met emoties in het algemeen te werken, dus therapeuten vertrouwen op iemand om een bepaald probleem in te brengen, en helpen vervolgens om emoties beter te gebruiken in relatie tot dat probleem.

In emotion focused therapie en persoonsgerichte experiëntiele therapie worden mensen dus geholpen om in contact te komen met hun emoties en die als informatie te gaan gebruiken voor het vervullen van hun behoeften, als kompas voor hun doen en laten.

Dat betekent niet dat egocentrisme het doel is. De behoefte aan verbinding is (van oorsprong) namelijk net zo belangrijk als de behoefte aan autonomie, onafhankelijkheid.

Vrij vertaald uit: Learning Emotion Focused Therapy- Elliot, Watson, Goldman and Greenberg, nov. 2010