

Emoties, wat is het signaal?



Over interpretatie en actieplan
dr Frits Winter

Functie van Emoties

- Katalysator, motor achter gedrag
- Geen emoties, geen betrokkenheid, geen relaties
- Te veel emoties, te veel betrokkenheid, verstikkend
- Emoties tonen: signaalfunctie, feedback

Ongewenste Verandering

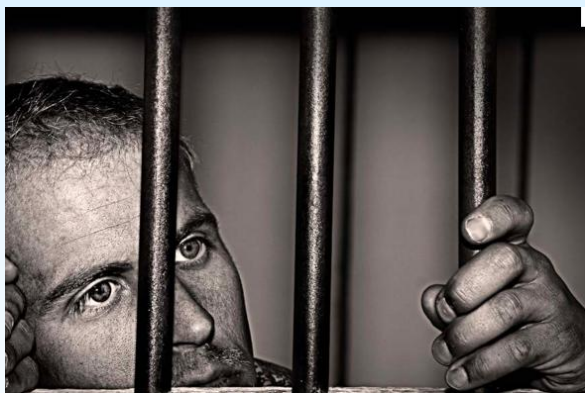
- Ontkenning, niks aan de hand, gewoon doorgaan
- Opstand, woede, frustratie, verbitterd
- Machteloosheid, verdriet, vermijden
- Angst voor de toekomst
- Loslaten van wat je had door te werken met wat je (nog) hebt
- Nieuwe situatie, nieuwe spelregels

Omgaan met emoties

- Vermijden, niet binden, geen verantwoordelijkheden
 - Zwijgen, je isoleren, op veilig.
- Niet voelen, dissociëren, overleven, ontkennen
 - Alcohol; gokken, werken
- Misbruiken, aandacht, hulpeloosheid
 - Slachtoffer, schuld- schaamte gevoel geven, anderen verantwoordelijk maken
- Gebruiken, willen leren, serieus nemen,
 - Confrontatie aangaan, realiteit onder ogen zien, actie, benoemen, praten

Outlook determines Outcome

Two man looked through prison bars,
one saw mud, the other stars



Stars



Mud

**Twee mannen keken door de tralies van hun cel
De een zag sterren, de ander modder en hel**

Emotie: Interpretatie van feiten

- Feit: mijn vriend laat langere tijd niets van zich horen.
- Interpretatie: hij laat me vallen. Hij vindt me niet meer belangrijk, mooi weer vriend,
- Gevolg: ik ben boos
- Interpretatie van het gevoel: er wordt mij groot onrecht aan gedaan.
 - Ik slaap slecht, ik ben gespannen
 - Ik ben er voortdurend mee bezig
- Actie: ik bel hem op en scheld hem uit
- Gevolg: mijn vriend is mijn vriend niet meer

Emotie: Interpretatie van feiten

- Mijn vriend laat langere tijd niets van zich horen.
- Interpretatie: dat is niets voor hem! Beseft hij dat ik hem nu zo hard nodig heb
- Gevoel: ik ben ongerust, ik mis je?
- Interpretaties van het gevoel: er is iets met hem aan de hand
- Actie: Ik bel hem op: ik maak me zorgen, ik heb je nodig
- Gevolg: Mijn vriend voelt zich belangrijk en voelt zich meer vriend

Hoe ontstaan emoties?

- Interpretatie, uitleg van feiten (hij belt niet)
- Interpretatie, uitleg van emoties (boos, verdrietig)
- Begrip – onbegrip. Logisch – Ik begrijp het wel
- Aandacht
- Gedrag, wat doe je er mee, hoe reageer
- De evaluatie van de reactie, wat is het resultaat, wat wilde ik bereiken.

Emotie, klopt het?

- Bij deze persoon, kind geen mini-volwassene
- Bij deze situatie, bij dit verlies
- Op dit moment, gespannen, 's avonds moe
- Wat zegt mijn emotie over mij:
 - Mijn zoon ligt op de bank, ik ben druk en ik word buitensporig boos

Begrijp de Boodschap

(Anthony Robbins)

Emotie

- Verveling
- Angst
- Pijn
- Woede
- Frustratie
- Schuld, schaamte
- Machteloos, depressief, moe
- Inadequaar
- Eenzaam

Verander

- Meer helderheid
- Meer veiligheid
- Minder knelpunten
- Regels, standaard
- Meer effectief
- Compenseer
- Neem initiatief
- Verbeter niveau
- Meer communicatie, delen
- Mensen zien

Aanbevelingen

- Identificeer de emotie
- Begrijp de boodschap
- Vermijd, negeer, attaqueer de emotie niet
- Waardeer de emotie, wees nieuwsgierig
- Pak de uitdaging op
- Verander visie en/of aanpak

Maria Dolorosa



Verdriet
Begrip
Herkenning
Erkenning
Troost

Durf te voelen!

Emoties in de de omgeving?

- partner, gezin
- familie, buurvrouw
- hulpverlener,
- werkgever,
- Overbezorgd
- Boos: sturend, dwingend
- Onverschillig
- betrokken, support

Type A: de verzorger, de redder

- Te begripend en te zeer begaan met je lot
- Benadrukt rust, acceptatie, ontspanning
- Mater/paternalistisch, maakt zich onmisbaar

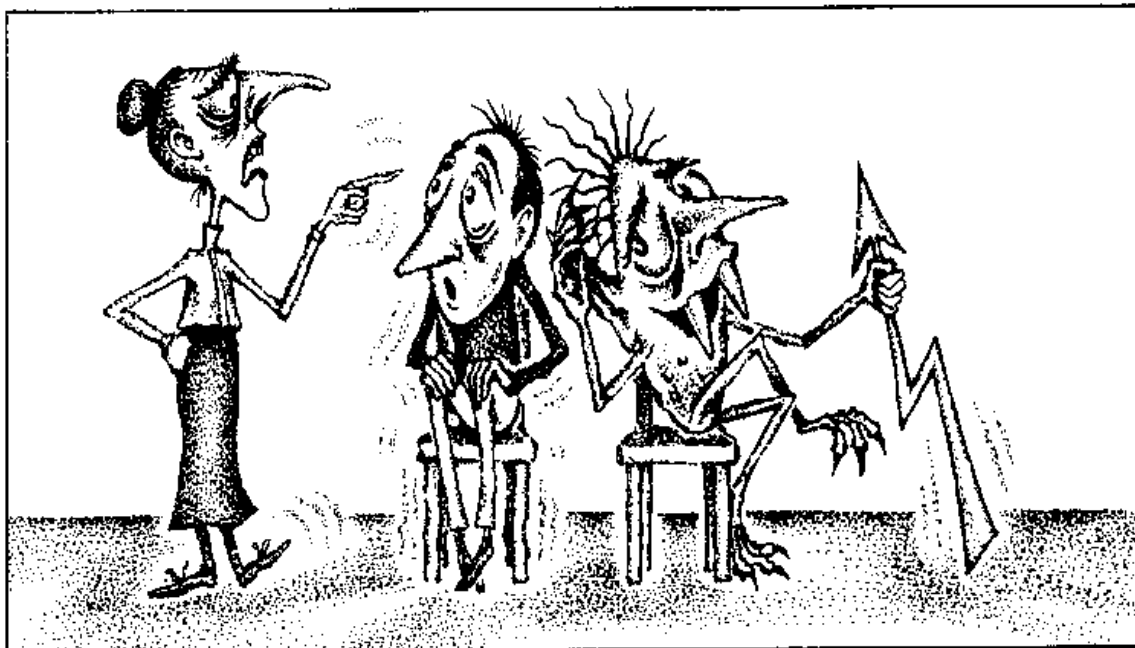


Wat voel je? Wat maak je los?

- **De zorgverlener, de redder voelt zich goed:**
 - Liefde,
 - Bezorgdheid, veel aandacht voor klachten
 - Onmisbaar
- **De zorg ontvanger voelt zich slecht:**
 - Ik geef reden tot zorg
 - Ze zien me als zwak
 - Wantrouwen, kind

Type B: de achtervolger

- Kan of wil of durft je beperkingen niet accepteren
- Moedigt je aan flink te zijn, geeft adviezen, maakt verwijten



Wat voel je en wat maak je los?

- De achtervolger voelt zich niet goed.
 - Boosheid,
 - Irritatie
 - Miskent
- **De patiënt voelt zich nog slechter**
 - Schaamte,
 - Schuldgevoel,
 - Woede

Type C: De Onverschillige

- Geeft geen aandacht
- Gaat zijn eigen gang

Gevoel:

Het is toch zinloos

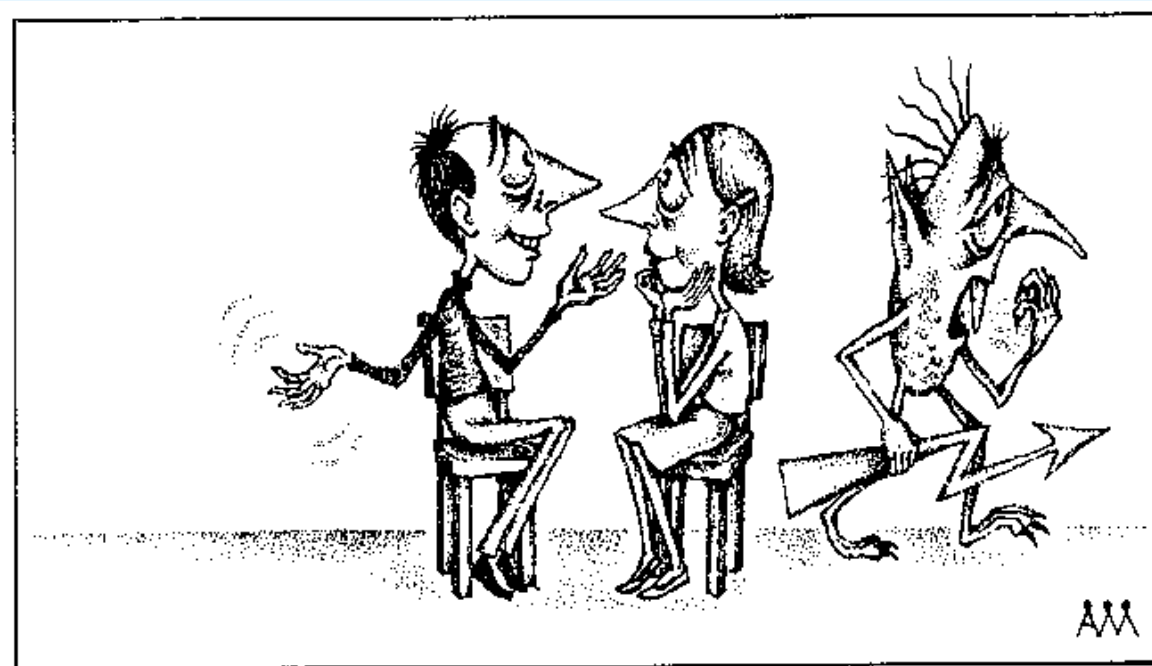


Wat voel je en wat maak je los

- De onverschillige voelt weinig
 - Desinteresse
 - Ongemotiveerd
 - Zinloos, hopeloos
- De patiënt probeert weinig te voelen
 - Eenzaam
 - In de steek gelaten
 - Depressief

Type C: de supporter

- Betrokken, coach
- Neemt cliënt en zijn klachten serieus
- Laat hem zijn eigen wedstrijd spelen



Wat voel je? Wat maak je los?

- Supporter waardevol
 - Nuttig
 - Geïnteresseerd, de juiste aandacht
 - Betrokken
- Patiënt voelt zich waardevol
 - Begrepen
 - Gesteund
 - Gelijkwaardig

Rollen

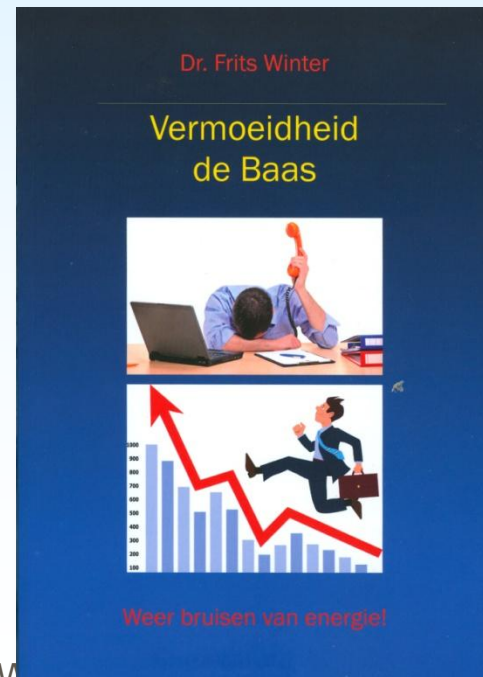
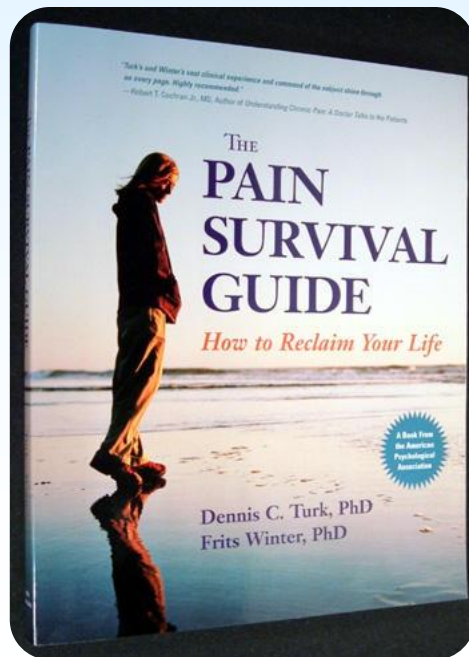
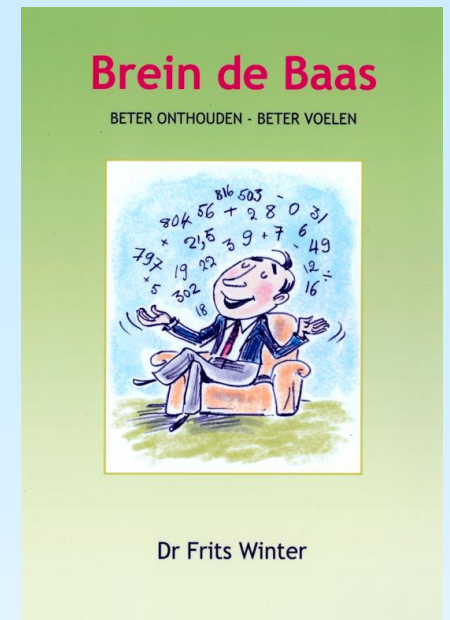
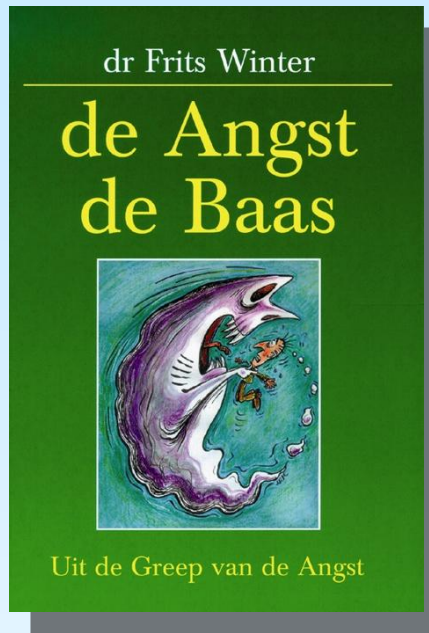
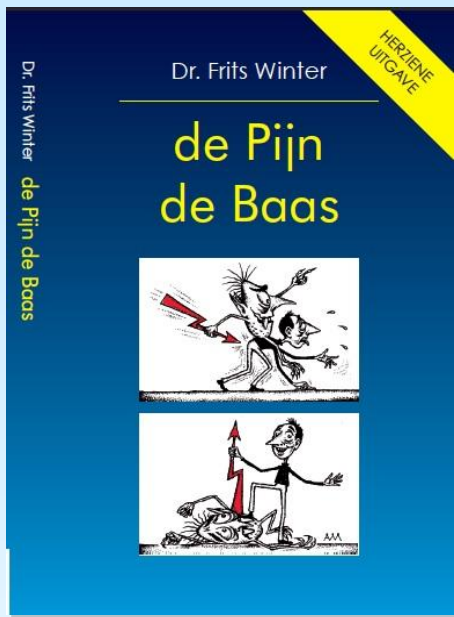
- De redder, de held, de verzorger, de goeroe
 - Maakt het kind (de patiënt) los
 - (Therapeut) Afhankelijk, Hulpeloos
 - Ondankbaar, verwend, veel eisend
- Het Kind, kwetsbaar, laat zich verzorgen
 - Maakt de volwassene los
 - Verantwoordelijk, Zorgzaam
 - Vaderlijk – moederlijk / Pater- of maternalistisch

Accu vullen, gevolg: emoties hanteerbaar en begrijpelijk

- Even niks hoeven, time out, zorgeloos
- Lol maken, Vrienden zien
- Family time
- Lekker eten
- Babbelen, knuffelen, spelen
- Muziek
- Mediteren en bidden
- Natuur: strand, bergen, bos
- Warm bad, massage, sauna

Samenvatting

- Emoties hebben een functie
- Veranderingen roepen emoties op
- Nieuwe situatie → Nieuwe spelregels
- Emoties: het gevolg van interpretatie van feiten
- Emoties geven een signaal, wat doe je met dit signaal
- Gevoel volgt gedrag. Wat maak je los:
 - De redder en de held, het verwende kind
- Wees een supporter



dr Frits Winter